

potpourri

Abril 2025

Volumen 51 | Número 4



50¹⁹⁷⁵₂₀₂₅ años



Potpourri es una publicación mensual de la Asociación para el Desarrollo del Niño (ACD), patrocinadora del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP). Los proveedores de cuidado infantil patrocinados por la ACD para participar en el CACFP reciben Potpourri de forma gratuita. Ninguna parte de Potpourri puede reimprimirse sin el consentimiento de la ACD.

MICHIGAN

P.O. Box 1491; East Lansing, MI 48826
3496 E. Lake Lansing Rd., Suite 150
East Lansing, MI 48823
Teléfono: 800-234-3287 o 517-332-7200
Fax: 517-332-5543
Correo electrónico: mifrontdesk@acd-kids.org

ILLINOIS

P.O. Box 7130; Westchester, IL 60154-7130
4415 Harrison St., Suite 535
Hillside, IL 60162
Teléfono: 800-284-5273 or 708-236-0863
Fax: 708-236-0872
Correo electrónico: Illinois@acd-kids.org

COLABORADORES DE POTPOURRI

Amanda Gerrity
Nicolás Gisholt

De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que esta institución discrimine por razones de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o en represalia por actividades previas relacionadas con los derechos civiles. Se puede proporcionar información sobre este programa en idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (por ejemplo el braille, letras grandes, cintas de audio, el lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable de administrarlo, con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (teléfono y TTY) o con el USDA a través del Federal Relay Service (Servicio Federal de Transmisión) al (800) 877-8339. Para presentar una denuncia de discriminación, el denunciante debe completar el Formulario de Denuncia de Discriminación en un programa del USDA (AD-3027), el cual se puede obtener en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA llamando al (866) 632-9992 o bien escribiendo una carta dirigida al USDA que indique el nombre del denunciante, su dirección, su número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria presunta de manera suficientemente detallada para informar al Sub-Secretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la índole y la fecha de la transgresión de derechos civiles supuesta. Se debe presentar el formulario AD-3027 lleno o dicha carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov



¡ACD se enorgullece de celebrar 50 años de futuros nutritivos!

Al celebrar nuestro 50 aniversario, reflexionamos sobre cinco décadas de dedicación a una misión que nunca ha cambiado: garantizar que todos los niños tengan acceso a la nutrición que necesitan para crecer, aprender y prosperar.

Esta celebración no es solo por el tiempo que hemos dedicado, sino también por las innumerables vidas que hemos impactado a través de nuestro compromiso con la nutrición infantil.

A lo largo de los años, hemos visto personalmente el poder de una nutrición adecuada para moldear el futuro de un niño. Los niños bien alimentados son más sanos, tienen un mejor rendimiento escolar y desarrollan las bases para un bienestar permanente. A través de nuestro programa, nuestras alianzas y los esfuerzos incansables de nuestro equipo, hemos ayudado a crear un futuro más brillante para generaciones de niños.

Pero nuestro trabajo nunca termina. Con mira hacia el futuro, seguimos comprometidos a ampliar nuestro alcance, adaptarnos a nuevos desafíos y garantizar que ningún niño pase hambre. Seguiremos abogando por políticas que apoyen la nutrición infantil, fortaleciendo las alianzas comunitarias y encontrando soluciones innovadoras para brindar servicio al cliente.

Esta celebración nos pertenece a todos: a nuestro dedicado personal, a nuestros socios comunitarios y a nuestros seguidores que han hecho posible este viaje. Gracias por ser parte de nuestra misión. Juntos, seguiremos construyendo sobre este legado y alimentando el futuro durante los próximos 50 años.

Denise Meyer
Directora Ejecutiva

CONTENIDO

3. Recetas Favoritas del Mes

Regresando al Pasado con Wraps

4. Comidas & Menús

Requisitos del CACFP & Una Semana Llena de Ideas

5. Historia del ACD

Un Paseo por los Eventos Importantes del ACD

6. De Parte de Nuestra Nutrióloga

Recetas Clásicas y Saludables

7. Recetas Saludables

Algunas de Nuestras Recetas Favoritas

8. Guía del ACD para...

Botanas Divertidas para Manos Pequeñitas

9. Actividades

Algunas de Nuestras Favoritas

10. Seguridad Infantil

Seguridad en la Ventana

11. Exámen Potpourri



¡Regresando al Pasado!

¡Dando un paseo en el tiempo con algunos de nuestros wraps favoritos del pasado!

El Charger Wrap

6 porciones

Publicado originalmente en septiembre de 2018

Ingredientes

1 1/2 taza de pechuga de pollo cocida y picada
 1 cucharadita de especie de pimienta con limón
 6 tortillas de grano integral de 8 pulgadas
 1 1/2 taza de lechuga romana picada
 1 1/2 taza de pimientos verdes cortados en cubitos
 3/4 libra de tomates cortados en cubitos
 3/4 libra de queso mozzarella bajo en grasa rallado

Instrucciones

- Coloque el pollo picado en un tazón grande y añada pimienta con limón. Mezcle suavemente para cubrir el pollo de manera uniforme con el condimento. Déjelo a un lado para después combinarlo.
- Coloque una tortilla de grano integral sobre la superficie de trabajo.
- Cubra cada tortilla con 2 onzas de pollo, 1/4 taza de lechuga romana, 1 cucharada de pimientos verdes y 3 cucharadas de tomates.
- Añada 1 1/2 cucharadita de queso mozzarella.
- Enrolle el "Charger Wrap" y disfrútelo.

⊕ **Vegetal** ⊕ **Carne/Sustituto de Carne** ⊕ **Grano**



Wrap Morado de Súper Poder con Frijoles

12 porciones

Publicado originalmente en julio de 2019

Ingredientes

1 cucharadita de ralladura de limón
 2 cucharadas de jugo de limón fresco
 2 tazas de frijoles blancos grandes bajos en sodio enlatados, escurridos y enjuagados
 1/2 taza de aguacate fresco, pelado, sin hueso y hecho puré
 1 cucharada de ajo fresco, picado
 2 1/4 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
 1/3 cucharadita de chile piquín en polvo
 1/2 cucharadita de sal
 1 1/2 tazas de col morada fresca, finamente rallada
 6 tortillas de trigo integral, de 10 pulgadas
 3 tazas de lechuga romana fresca, rallada

Instrucciones

- Ralle la cáscara de limón para hacer la ralladura. Exprima el jugo de limón y resérvelo para después.
- Haga puré los frijoles en un procesador de alimentos o una licuadora hasta que queden suaves.
- Haga un puré con aguacate, jugo de limón, ralladura de limón, ajo, aceite de oliva, chile en polvo y sal hasta que se mezclen. Añada después el puré de frijoles.
- Añada e incorpore la col morada a la mezcla.
- Coloque 1/3 de taza de la mezcla final sobre la tortilla. Cubra con 1/2 taza de lechuga.
- Enrolle en forma de un burrito. Corte en diagonal. Sirva inmediatamente.

⊕ **Carne/Sustituto de Carne** ⊕ **Vegetal** ⊕ **Grano**

Wrap Home Run con Hummus

6 porciones

Publicado originalmente en septiembre de 2018

Ingredientes

6 tortillas de trigo integral de 8 pulgadas
 2 1/4 tazas de hummus preparado
 1 taza de pimiento rojo (cortado en tiras de 6 mm)
 1/2 taza de zanahorias ralladas
 1 1/2 taza de hojas tiernas de espinaca

Instrucciones

Coloque las 6 tortillas en una superficie limpia.

- Coloque 3/8 de taza (1/4 de taza más 2 cucharadas) de hummus en el centro de cada tortilla. Use un cuchillo de mantequilla para esparcir el hummus de manera uniforme de un lado al otro en el centro de la tortilla.
- Cubra el hummus con 4-6 tiras de pimiento rojo y 1/4 taza de zanahorias ralladas.
- Divida las hojas de espinaca de manera uniforme entre cada tortilla, colocando las hojas sobre la parte superior de las verduras.
- Doble el borde inferior de la tortilla hacia arriba y sobre las verduras, y luego continúe enrollando hasta el borde superior.
- Corte cada wrap en diagonal a lo ancho del wrap.
- Sirva los medios wraps.

⊕ **Carne/Sustituto de Carne** ⊕ **Vegetal** ⊕ **Grano**



Comidas & Menús

Requisitos del CACFP



CACFP	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	
DESAYUNO	1. GN/BP OR MT** 2. FT OR VG 3. MK	1. WG Pan Tostado 2. Duraznos Partidos 3. Leche	1. WG Panqueques 2. Plátano 3. Leche	1. Avena 2. Frutas mixtas (fresas, arándanos, frambuesas) 3. Leche	1. WG Pan Inglés (English Muffin) 2. Piña en Cubos 3. Leche	1. WG Bagel 2. Pedazos de Pera 3. Leche
ALMUERZO/CENA	1. MT 2. GN/BP 3. VG 4. FT OR VG 5. MK	1. Muslo de Pollo al Horno 2. WG Pan de Elote 3. Camotes asados 4. Peras en Cubos 5. Leche	1. Enslada de Atún 2. WG Galletas Saladas 3. Rebanadas de Pepinos 4. Arándanos*** 5. Leche	1. Wrap de Queso & Frijoles Negros 2. WG Tortilla 3. Lechuga & Tomates 4. Plátano 5. Leche	1. Huevos Revueltos 2. WG Pan Tostado 3. Calabazas Salteadas 4. Fresas 5. Leche	1. Albóndigas Cocinadas 2. WG Pasta 3. Salsa Marinara con Zanahorias & Pimientos Rojos 4. Kiwi 5. Leche
BOTANAS*	1. MT 2. GN/BP 3. FT 4. VG 5. MK	1. Queso Cottage 2. WG Galletas Saladas 3. Fresas 4. Zanahorias*** 5. Leche	1. Yogur Bajo en Grasa 2. WG Mini Bagel 3. Uvas*** 4. Apio*** 5. Leche	1. Crema de Nueces 2. WG Pan Tostado 3. Gajos de Naranja 4. Pimientos Morrones Rebanados*** 5. Leche	1. WG Rebanadas de Pavo 2. WG Tortilla 3. Duraznos Cortados 4. Pepino Rebanado 5. Leche	1. Queso de Hebra*** 2. Muffin de Avena 3. Fresas, arándanos, frambuesas*** 4. Tomates Cherry*** 5. Leche
(*) Elija dos grupos de alimentos de la lista de "Botanas."			(**) MT puede ser sustituido por GN/BP hasta 3x por semana			
FT: Fruta VG: Vegetal GN: Grano WG: Integral MK: Leche BP: Producto de Pan. MT: Carne/Sustituto de Carne			(***) Peligro de asfixia para niños de menos de 4 años.			



RECORDATORIOS:

Fecha límite para la reclamación final de febrero de 2025: 28 de abril (lunes)

- Recuerde enviar inscripciones/renovaciones de manera oportuna.
- Abra cualquier correo que provenga de ACD. Además, revise sus carpetas de correo electrónico y Spam para obtener noticias e información de ACD.
- Recuerde marcar a los niños fuera de la escuela y avisar sobre el cierre de las guarderías.
- Envíe inscripciones a: **Michigan:** mifrontdesk@acdkids.org | Fax: (517) 332-5543
Illinois: ilcustomerservice@acdkids.org | Fax: (708) 236-0872

Un Paseo por los Eventos Importantes de ACD

1970

Comienzos en Michigan

Durante la década de 1970, ACD operó muchos centros de cuidado infantil en todo Michigan y fue la primera en el estado en ofrecer albergas y programas progresivos como clases de natación infantil, gimnasia y actividades recreativas.

1975

ACD organización sin fines de lucro

En 1975, ACD se convirtió en una organización sin fines de lucro. El Congreso se dio cuenta de la necesidad de una legislación específica para las instituciones autorizadas de cuidado infantil. El CACFP, que anteriormente formaba parte del Programa Especial de Servicios de Alimentación para Niños (SFSPC), surgió así como un programa independiente.

1976

Expansión a Illinois

En 1976, ACD se convirtió en patrocinador estatal del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos. Desde entonces, hemos crecido hasta incluir el estado de Illinois.

1981

Un Nuevo Enfoque

ACD cerró el último de sus centros de cuidado infantil originales en 1981 y ahora se enfoca exclusivamente en brindar excelencia en servicio al cliente y capacitación a los proveedores de cuidado infantil a quienes patrocinamos para que participen en el CACFP.



Las Recetas Clásicas Favoritas Se Pueden Hacer Saludables

Al mirar atrás a los 50 años de ACD, podemos recordar algunas de nuestras comidas favoritas de la infancia. Muchas de nuestras recetas clásicas favoritas traen consuelo y nostalgia, pero a menudo están cargadas de exceso de grasa (¿alguien dijo pastel de carne?), azúcar e ingredientes refinados. ¡Afortunadamente, con algunos cambios simples, pueden disfrutar y compartir estos platos de una manera más saludable sin sacrificar el sabor!

Macarrones con Queso: sustituya la pasta blanca por pasta integral y mézclela con puré de coliflor o calabaza para lograr una textura cremosa con más nutrientes. Use queso bajo en grasa y leche para lograr una salsa más liviana.

Espaguetis con Albóndigas: elija fideos de grano integral o de calabacín en lugar de la pasta tradicional. Prepare albóndigas con pavo o pollo molido magro y una salsa de tomate casera sin azúcar agregado.

Puré de papas: para aumentar su valor nutritivo, mezcle puré de coliflor con papas. Reemplace la mantequilla y la leche con yogur griego para lograr una textura cremosa y un extra de proteínas sin grasa adicional.

Pollo frito: en lugar de freírlo, puede hornearlo en el horno o en la freidora (air fryer). Cubra el pollo con pan rallado integral o incluso con nueces trituradas para obtener una alternativa crujiente y más saludable.

Pizza: use masa de trigo integral o de coliflor. Opte por queso bajo en grasas y agregue verduras frescas en lugar de carnes procesadas como el pepperoni.

Hamburguesas: cambie la carne molida por hamburguesas magras de pavo, pollo o de origen vegetal. Sírvalas en un pan integral o en una hoja de lechuga.

Tacos: use pescado o pollo a la parrilla como proteína, tortillas de maíz en lugar de harina y cúbralos con verduras frescas y aguacate en lugar de crema agria.

Panqueques: prepárelos con harina integral, avena o harina de almendras y use puré de plátano o yogur griego en lugar de mantequilla y miel de maple.

Postres: Reduzca el azúcar de los brownies usando puré de plátano o puré de manzana en lugar de aceite. Para los amantes del helado, ¡licúe plátanos congelados con un chorrito de leche para obtener un postre cremoso y nutritivo!

Con un poco de creatividad y algunas sustituciones, pueden transformar sus comidas reconfortantes favoritas en comidas nutritivas que les encantarán a los niños. Hacer estos pequeños ajustes no solo promueve la salud general, sino que también ayuda a establecer hábitos alimenticios saludables para toda la vida. Al centrarnos en ingredientes integrales y ricos en nutrientes y comidas equilibradas, podemos asegurarnos de que los niños obtengan la nutrición adecuada y sigan disfrutando de esas comidas reconfortantes, clásicas y deliciosas.



Sopa Minestrone Saludable

Publicada Originalmente en Marzo de 2014



Rinde 43 porciones (3 a 5 años de edad)

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite de oliva
 1 taza de cebolla cortada en cubitos
 2 dientes de ajo picados
 1 taza de apio cortado en cubitos
 1 taza de zanahoria cortada en cubitos
 1 taza y media de ejotes
 1 cucharadita de orégano
 1 cucharadita de albahaca
 Pimienta al gusto
 1 lata de 28 oz de tomates cortados en cubitos sin sal añadida
 6 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
 1 lata de 14 oz. de frijoles rojos bajos en sodio, escurridos y enjuagados
 1 taza de pasta en forma de concha pequeña (shell)
 1/3 taza de queso parmesano bajo en grasa, rallado

Instrucciones:

1. Caliente el aceite de oliva en una olla grande. Agregue la cebolla y cocine hasta que esté transparente.
2. Añada el ajo y cocine durante 30 segundos.
3. Agregue el apio y la zanahoria, cocine hasta que se ablanden, aproximadamente 5 minutos. Agregue los ejotes, el orégano, la albahaca y la pimienta. Cocine 3 minutos más.
4. Añada los tomates, el caldo y deje que hierva..
5. Reduzca el fuego a medio-bajo y deje hervir a fuego lento durante 10 minutos. Incorpore los frijoles y la pasta y cocine hasta que la pasta esté tierna, aproximadamente 10 minutos.
6. Sirva con queso parmesano .

🍅 Vegetal 🍷 Carne/Sustituto de Carne

Pasta & Vegetales con Salsa Blanca

Publicada Originalmente en Mayo de 2016

Rinde para 26 porciones (3 a 5 años de edad)

Ingredientes:

1 libra de pasta rotini de trigo integral
 1 lata de 15 onzas de garbanzos, enjuagados y escurridos
 2 paquetes de 16 onzas de verduras congeladas (mezcla de California o Italia)
 2 tazas de leche baja en grasa
 3 dientes de ajo, picados
 1 cucharada de albahaca
 2 cucharaditas de orégano
 Pimienta negra, al gusto
 Sal, al gusto
 2 cucharaditas de maicena
 1/4 taza de queso parmesano
 Hojuelas de pimienta rojo, al gusto (opcional)

Instrucciones:

1. Cocine la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete.
2. Aproximadamente un minuto antes de que esté listo, agregue los garbanzos para calentarlos. Antes de escurrir la pasta, reserve una taza de agua de la pasta.
3. Escurra la pasta y colóquela en un recipiente grande para servir.
4. Caliente las verduras en el microondas hasta que estén bien calientes y añádalas a la pasta.
5. Mientras se cocinan la pasta y las verduras, prepare la salsa. En una cacerola mediana, combine la leche, el ajo, la albahaca, el orégano, la pimienta roja y negra y la sal..
6. Ponga a hervir a fuego lento y reduzca el fuego, revolviendo con frecuencia, durante aproximadamente 3 minutos.
7. Añada 1/2 taza del agua de la pasta reservada. Mezcle la maicena con 1/4 de taza de agua fría y agréguela a la salsa. Aumente el fuego y cocínela hasta que la salsa espese un poco.
8. Vierta la salsa sobre la pasta y revuelva para cubrirla. Si la pasta necesita estar menos espesa, agregue un poco del agua de cocción reservada..
9. Añada queso parmesano y sirva inmediatamente.

🍅 Vegetal 🍷 Grano



Botanas Divertidas & Fáciles Para Manos Pequeñas

Muñecos de Nieve de Bagels

12 mini bagels integrales
8 oz queso crema ligero batido*
24 mini zanahorias
1 lata de aceitunas negras

Corte los bagels por la mitad y úntelos con queso crema.

Coloque la zanahoria en el medio del bagel para formar la nariz.

Pique las aceitunas en cuadritos pequeños para la boca y en cuadritos grandes para los ojos.

Coloque los ojos y la boca en el bagel.

*El queso crema no es un alimento acreditable.

Rinde para 24 porciones para niños de 3-5 años.

Publicado originalmente en enero de 2014



Flor de Manzana y Pasitas

1 taza de manzana roja
2 cucharadas de pasas*

Corte la manzana en trozos pequeños y en rodajas. Con los trozos de manzana, cree pétalos de flores alternando las partes blancas y rojas de la manzana.

Utilice rodajas de manzana para el tallo y trozos de manzana para las hojas.

Coloque pasas en el medio de los pétalos de manzana para completar cada flor.



**Este alimento supone un peligro de asfixia para niños menores de 4 años.*

Publicado originalmente en mayo de 2016

Cala-Canoas

2 calabacines medianos (2 tazas)
1/2 cucharadita de pimienta molida, dividida
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de vinagre
1 cucharada de cebolla picada
1 taza de tomates cherry cortados en cuartos
1/2 taza de queso mozzarella cortado en cubitos
1/4 taza de albahaca fresca cortada fina

Rebane ambas puntas del calabacín y córtelo por la mitad a lo largo. Corte una rodaja fina de la parte posterior para que cada mitad quede plana.

Saque la pulpa, dejando una cáscara de 1/4 de pulgada. Pique la pulpa finamente y resérvela para usar después.

Coloque las mitades de calabacín en un plato que se pueda usar en el microondas.

Añada 1/4 de cucharadita de pimienta.

Tape y cocine en el microondas a temperatura alta hasta que quede tierno pero crujiente, de 3 a 4 minutos. (Si no es en microondas, cocine al vapor en una canasta vaporera sobre 1 pulgada de agua hirviendo en una sartén o cacerola grande hasta que quede tierno pero crujiente, aproximadamente 10 minutos).

Bata el aceite, el vinagre, la cebolla y la pimienta restante en un tazón mediano. Agregue los tomates, el queso, la albahaca y la pulpa de calabacín reservada. Mezcle. Divida el relleno entre las cala-canoas.

Rinde para 12 porciones para niños de 3 a 5 años de edad.

Publicado originalmente en agosto de 2013



Recordando Algunas de Nuestras Manualidades Favoritas a lo largo de los Años

Flores con Cartón de Huevos

Tijeras
Cartón de huevos
Pintura
Popote
Pompones
Pegamento
Pincel



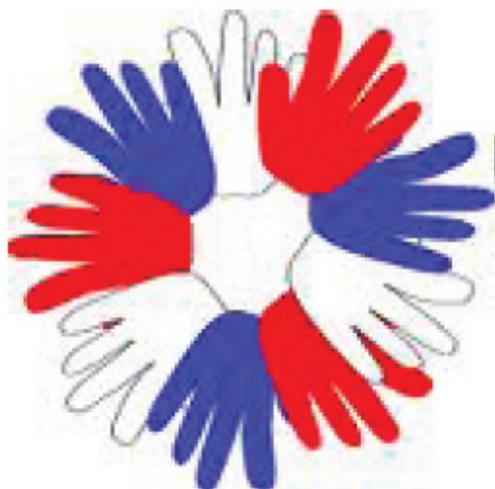
Recorte cuatro recipientes del cartón de huevos para cada flor.
Recorte las orillas para que los pétalos de la flor tengan una forma más redondeada.
Haga que los niños pinten los pétalos y deje que la pintura se seque.
Fije el tallo de la flor pegándolo en la parte posterior.
Pegue un pompón de color en el centro del cartón de huevos pintado.

Originalmente publicado en mayo de 2016

Corona con Huellas de Manos

Pegamento
Tijeras
Papel de construcción de varios colores

Calque la mano del niño en un papel y recorte las huellas.
Haga nueve huellas de manos (3 de cada color).
Pegue las huellas para formar una corona.
Decórela a su gusto con banderas, estampas, fotos o dibujos.
Originalmente publicado en julio de 2014



Medusas con Bolsas de Papel

Una bolsa de papel por medusa
Ojos saltones
Pegamento
Pinceles
Colores de pintura variados
Pegamento con brillantina
Tijeras



Pinte sus bolsas de papel. Agregue pegamento con brillantina.
Deje que la pintura y la brillantina se sequen.
Con las tijeras, corte desde la abertura de la bolsa hacia el extremo cerrado de la bolsa, repitiendo el paso, hacer los tentáculos de la medusa.
Con pegamento, agregue ojos saltones para crear una cara para la medusa. Deja secar.
Publicado originalmente en noviembre de 2019

Conejito de Sobre

Sobre pequeño
Papel para manualidades blanco, negro y rosa
Pompón rosa
Plumón negro
Tijeras
Pegamento

Recorte dos formas de orejas en papel blanco y dos formas de orejas más pequeñas en papel rosa.
Recorte dos tiras de 10 cm de largo en papel negro.
Pegue las orejas rosas sobre las orejas blancas y péguelas en la parte posterior del sobre.
De vuelta el sobre y pegue los dientes debajo de la solapa del sobre.
Pegue los bigotes en la punta de la solapa del sobre.
Pegue un pompón rosa sobre los bigotes y dibuje los ojos con el marcador negro para terminar el conejito.
Publicado originalmente en abril de 2015





Abril es Gran Momento para Hablar de Seguridad en las Ventanas



A medida que el frío desaparece poco a poco en abril (¡esperemos!), a menudo abrimos las ventanas para que entre aire fresco. Sin embargo, las ventanas abiertas representan un riesgo significativo para los niños pequeños. Según un informe de SafeKids Worldwide, un promedio de ocho niños de 5 años o menos mueren y más de 3,300 sufren lesiones cada año por caídas desde ventanas, muchas de las cuales podrían haberse evitado. Garantizar la seguridad de las ventanas es esencial para cualquier edificio con niños pequeños.

Los Peligros Ocultos de las Ventanas

Los niños son curiosos por naturaleza y les encanta explorar su entorno. Lamentablemente, es posible que no reconozcan los peligros de trepar cerca de una ventana abierta. Un niño puede caerse en segundos, e incluso una caída desde una ventana del primer piso puede provocar lesiones graves. Muchas personas creen erróneamente que las mosquiteras brindan una amplia protección, pero las mosquiteras solo están diseñadas para mantener alejados a los insectos, no para mantener a los niños dentro.

Consejos de Seguridad para Ventanas

Para prevenir accidentes, tenga en cuenta estas medidas de seguridad esenciales.

1. Instale Protectores y Topes para Ventanas

Los protectores de ventanas con barras o mallas mosquiteras pueden evitar caídas y, al mismo tiempo, permitir la ventilación. Los topes de ventana limitan la apertura de una ventana, normalmente a cuatro pulgadas o menos, con mecanismos de liberación rápida en caso de incendio u otra emergencia.

2. Mantenga los Muebles Alejados de las Ventanas

Evite colocar camas, cunas y sillas cerca de las ventanas, ya que los niños pueden subirse a ellas para alcanzar áreas más altas.

3. Bloquee las Ventanas cuando no las Utilice

Siempre bloquee las ventanas cerradas para evitar que se abran accidentalmente.

4. Supervise a los Niños Pequeños

Nunca deje a los niños sin supervisión en una habitación con una ventana abierta..

5. Enseñe a los Niños a Usar las Ventanas con Seguridad

Explíqueles que las ventanas no son para trepar ni jugar.

Preparación para Emergencias

■ Fuente: nsc.org ■ Imágenes: Adobe Stock Images



Si bien prevenir las caídas es una prioridad, también es importante estar preparado para las emergencias. Asegúrese de que las ventanas se puedan abrir fácilmente en caso de incendio y enseñe a los niños mayores cómo usarlas de manera segura como salidas de emergencia.

Al tomar estas sencillas precauciones, los cuidadores pueden crear un entorno más seguro y reducir el riesgo de accidentes trágicos. La seguridad de las ventanas es un pequeño paso que puede marcar una gran diferencia en la protección de los niños.



Abril 2025

Envíe las respuestas del cuestionario a su Monitor de Campo para recibir crédito de capacitación GRATUITO.
No envíe el cuestionario por correo electrónico a la oficina de ACD.

1. ACD como lo conocemos, se formó en

- ____.
- a. 1970
 - b. 1975
 - c. 1980
 - d. 1985

2. ¿Cuántos niños resultan heridos cada año por caídas de ventanas?

- a. 1800
- b. 2400
- c. 2900
- d. 3300

3. ACD solía operar centros de cuidado infantil.

- a. Verdadero
- b. Falso

4. La ACD fue la primera organización en el estado en ofrecer clases de natación y gimnasia infantil en sus centros.

- a. Verdadero
- b. Falso

5. ¿Qué aniversario celebra ACD este año?

- a. 75
- b. 60
- c. 50
- d. 45

6. ACD se fundó en Illinois.

- a. Verdadero
- b. Falso

7. A los niños mayores se les debe enseñar a usar las ventanas como salidas de emergencia.

- a. Verdadero
- b. Falso

8. ¿Un promedio de ____ niños mueren cada año por caídas desde ventanas?

- a. 3
- b. 5
- c. 8
- d. 10

9. Se puede reducir el azúcar de los brownies usando puré de plátano o puré de manzana en lugar de aceite.

- a. Verdadero
- b. Falso

10. Los topes de ventana generalmente permiten que una ventana se abra ____ pulgadas.

- a. 10
- b. 8
- c. 6
- d. 4

11. ¿Cuándo cerró ACD el último de sus centros de cuidado infantil originales?

- a. 1981
- b. 1975
- c. 2020
- d. 1976

12. Nunca debe dejar a los niños sin supervisión en una habitación con una ventana abierta.

- a. Verdadero
- b. Falso

13. Se puede sustituir la leche y la mantequilla en el puré de papas por yogur griego.

- a. Verdadero
- b. Falso

14. ¿En qué año se expandió ACD a Illinois?

- a. 1975
- b. 1976
- c. 1981
- d. 1985

15. Siempre se deben cerrar las ventanas cuando no se estén usando.

- a. Verdadero
- b. Falso



La Asociación para el Desarrollo del Niño educa a padres y cuidadores sobre nutrición para promover el desarrollo de los niños y establecer hábitos alimentarios saludables para toda la vida..



Como organización sin fines de lucro, ACD opera desde hace más de 45 años en Illinois y Michigan. Gran parte de nuestro trabajo implica atender a más de 36,000 niños a través del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP), un programa que garantiza que los niños tengan acceso a comidas nutritivas.

Además de este importante trabajo, ACD busca lograr un mayor impacto al ampliar nuestra misión para incluir un componente de seguridad enfocado en disminuir el riesgo de daños o lesiones en los hogares donde se cuida a los niños a través de productos de extensión, educación y seguridad.

Apoye los esfuerzos de ACD para prevenir lesiones infantiles.

Done hoy at www.acdkids.org