

potpourri

ABRIL 2021
VOLUMEN 47 | NÚMERO 4

RECETAS DESTACADAS
Platos mexicanos favoritos

HÁBITOS SALUDABLES
Guía de planificación de comidas para principiantes

PROBLEMAS DE SALUD
Los peligros del asma infantil



Míchigan
 P.O. Box 1491
 East Lansing, MI 48826
 139 W. Lake Lansing Rd., Suite 120
 East Lansing, MI 48823
 Teléfono: 800.234.3287 o 517.332.7200
 Fax: 517.332.5543
 Correo electrónico: mifrontdesk@acdkids.org

Illinois
 P.O. Box 7130
 Westchester, IL 60154-7130
 4415 West Harrison St., Suite 535
 Hillside, IL 60162
 Teléfono: 800.284.5273 o 708.236.0863
 Fax: 708.236.0872
 Correo electrónico: Illinois@acdkids.org

Diseño, redacción, evaluación de recetas y formato
 Tia Wahl

Traducción al español
 Rebecca Feuka

Otras contribuciones
 Val Crafts y Megan Roberts

Potpourri es una publicación mensual de Association for Child Development [Asociación para el Desarrollo de Niños, o ACD por sus siglas en inglés], uno de los patrocinadores de Child and Adult Care Food Program [Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos, o CACFP]. Los centros de cuidado infantil y guarderías domésticas patrocinados por ACD para participar en el CACFP reciben Potpourri sin costo. Ninguna parte de Potpourri puede reimprimirse sin el consentimiento de ACD.

ARTÍCULOS DE PORTADA

4. **Recetas destacadas**
Platos mexicanos favoritos
8. **Hábitos saludables**
Guía de planificación de comidas para principiantes
9. **Problemas de salud**
Los peligros del asma infantil

OTROS ARTÍCULOS

3. **Alimento destacado:**
Albahaca
5. **Menús:** Ideas para una semana
6. **Desafíos de la niñez:**
Trastorno del espectro autista
7. **Página de actividades**
Actividades de primavera
10. **Proveedor destacado**
Nazarene Wee Care Center

La Semana del Niño Pequeño

¿QUÉ ES?

Presentada por la Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños (en inglés, *National Association for the Education of Young Children* o NAEYC), la Semana del Niño Pequeño (WOYC) tiene como objetivo llamar la atención sobre las necesidades de los niños pequeños y sus familias así como reconocer los programas y servicios de la primera infancia que las atienden.

¿CÓMO PARTICIPAR?

WOYC se celebra todos los años durante el mes de abril, este mes del 10 al 16, y a todos los días de la semana se les asigna un tema diferente. Los proveedores de cuidado infantil pueden encontrar recursos y actividades relacionados con cada uno en el sitio web de NAEYC: naeyc.org/woyc. No olvide compartir sus celebraciones diarias en las redes con la etiqueta #WOYC21.

LUNES DE MÚSICA	MARTES DE COCINA
Una manera en que los niños pueden desarrollar sus destrezas básicas de alfabetización y lenguaje es por medio de las canciones, el baile y la música. Invente una canción o un baile para promover movimiento y actividad entre los niños que cuida. Grábalo y compártalo en las redes sociales.	Dedique este día a cocinar juntos para fomentar hábitos de nutrición y bienestar saludables en casa o en el salón de clases. Dejar que los niños ayuden con la preparación de comida mejora sus destrezas de movimiento, relaciona las matemáticas con sus habilidades de lectoescritura y más.
MIÉRCOLES DE TRABAJO EN CONJUNTO	JUEVES DE ARTE
Cuando los niños colaboran en proyectos, exploran y desarrollan sus habilidades sociales y de alfabetización tempranas. Anime a los niños que cuida a trabajar conjuntamente para construir un fuerte o una ciudad de bloques.	Aliente a los niños a emplear su creatividad en proyectos de arte libre a fin de mejorar sus habilidades sociales y de motricidad fina. Invítelos a tomar decisiones independientemente y a usar sus imaginaciones para crear. Por medio del uso de materiales de artesanía, celebren la alegría y los momentos de aprendizaje que los pequeños experimentan cuando realizan actividades creativas.
VIERNES DE FAMILIA	
Apoye a los niños al conseguir la participación de sus familias en la celebración de WYOC. Organice una velada familiar con actividades y juegos en Zoom para mostrar su gratitud a los chicos y a sus familias.	



#WOYC21

EN LA PORTADA: Myla tenía 5 cuando se le diagnosticó autismo. Le gusta montar a caballo, los disfraces, los musicales, pasar tiempo con su familia y todo lo que tiene que ver con las princesas, los unicornios y las sirenas.

HIERBAS Y ESPECIAS PARA USTED

La guía de Potpourri sobre hierbas y especias de cocina

ALBAHACA

La *Ocimum basilicum*, conocida como albahaca, es una hierba de la familia de menta y se cultiva al aire libre durante los meses del verano. Existen varios tipos de los cuales el más común es la albahaca dulce, también llamada la «albahaca de cocina». Otras variedades incluyen la albahaca morada, que no es tan dulce como la común, la albahaca limón, que tiene sabor a limón, y la albahaca tailandesa, que sabe a regaliz.

NUTRICIÓN

La albahaca es una buena fuente de calcio, vitamina K y minerales tales como el hierro, el manganeso y el magnesio. También aporta varios antioxidantes que reducen el estrés, combaten el cáncer, protegen contra el envejecimiento de la piel, apoyan la salud cardiovascular y más.

PREPARACIÓN

Guarde la albahaca de su jardín en la cocina colocándola en un vaso de agua a temperatura ambiente para mantenerla fresca hasta usarla. Recuerde que a la albahaca no le gusta el frío y guardada en el refrigerador sus hojas perderán su color. Seque las hojas en el horno antes de guardarlas en la nevera.

SELECCIÓN Y ALMACENAMIENTO

La albahaca crece mejor durante el verano en climas templados y secos. Las hojas pueden utilizarse frescas o secas y guardadas para uso futuro. La mejor manera de conservarlas es congelarlas en bolsas plásticas de cierre hermético, pues así se previene que la planta pierda su sabor.

HECHOS SOBRE LA ALBAHACA SECA

- Se puede utilizar como condimento para sopas, estofados, platos con tomate, carnes, pescado y preparaciones de huevo, así como en mantequillas y vinagres de especias.
- ¿Sabía que las plantas de albahaca pueden crecer hasta 12-18 pulgadas de altura? ¡Es cierto!
- También están extremadamente sensibles a las heladas y crecen mejor en climas cálidos y secos.
- Incorpore hojas de albahaca enteras, picadas o rasgadas a las ensaladas.

Información nutricional

Tamaño de la porción	2.1 g
Cantidad por porción	
Calorías	4.9
	% Valor diario *
Grasas totales 0.1 g	0 %
Sodio 1.6 mg	0 %
Carbohidratos totales 1 g	0 %
Fibra alimentaria 0.8 g	3 %
Azúcares 0 g	
Proteínas 0.5 g	1 %
Vitamina D 0.00 mcg	0 %
Calcio 47.04 mg	4 %
Hierro 1.89 mg	10 %
Potasio 55 mg	1 %

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

SALSA «PESTO» DE ALBAHACA FRESCA

2 onzas de albahaca
1 onza de perejil
1½ onzas de queso parmesano, rallado
2 onzas de piñones
2 onzas de mantequilla o margarina
2 dientes de ajo
Sal



INSTRUCCIONES

1. Coloque la albahaca, el perejil, el ajo y el queso parmesano en un procesador de alimentos. Mezcle hasta que los ingredientes estén finamente picados y bien combinados.
2. Agregue la mantequilla o margarina y siga mezclando.
3. Sin apagar el procesador, lentamente agregue el aceite de oliva y eche una pizca de sal.
4. En un tazón mezcle la salsa con pasta recién cocida y cubra con piñones. Sirva de inmediato.

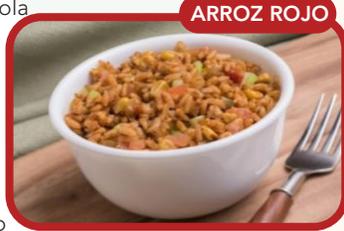
Fuentes: www.nutritionvalue.org/Spices%2C_dried%2C_basil_nutritional_value.html, www.healthline.com/nutrition/basil, www.almanac.com/plant/basil#, <https://web.extension.illinois.edu/herbs/basil.cfm>, www.britannica.com/plant/basil, www.helpwithcooking.com/recipes/fresh-basil-pesto-sauce

PLATOS MEXICANOS FAVORITOS

ARROZ ROJO

INGREDIENTES

2 cucharadas de cilantro fresco, finamente picado
 1 taza de cebolla finamente picada
 2 tazas de pimiento verde finamente picado
 ½ cucharadita de ajo, picado
 2 cucharaditas de aceite de canola
 ¼ taza de apio, finamente picado
 1 1/3 taza de maíz
 ½ cucharadita de sal
 ¼ cucharadita de pimienta negra molida
 ½ cucharadita de chile en polvo
 1 cucharadita de comino molido
 ½ cucharadita de pimentón
 1/8 cucharadita de cebolla en polvo
 1/8 cucharadita de canela
 ¼ cucharadita de ajo en polvo
 ¼ cucharadita de orégano
 3 tazas de caldo de carne de res bajo en sodio
 2 cucharadas de pasta de tomate
 1/3 taza de tomate finamente picado
 1 taza de arroz integral
 1 taza de agua
 1 cucharada de jugo de lima



ARROZ ROJO



FAJITAS DE POLLO

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Caliente el aceite en una cacerola mediana. Agregue la cebolla, el pimiento, el ajo y una cucharada de cilantro. Saltee destapado a fuego medio durante 2 minutos.
3. Agregue el apio, el maíz, la sal, la pimienta y las demás especias. Siga cocinando un minuto más, removiendo constantemente.
4. Añada a la cebolla el caldo de carne de res, la pasta de tomate y los tomates picados. Lleve a ebullición, baje el fuego y cocine por 5 minutos, removiendo de vez en cuando. Conserve para el paso 6.
5. Ponga el arroz integral en una fuente de horno mediana.
6. Vierta 3 tazas de la mezcla de caldo sobre el arroz. Agregue el agua, revuelva y tape bien la fuente.
7. Hornee durante 45 minutos.
8. Saque del horno. Exprima jugo de lima sobre el arroz y revuelva bien.
9. Cubra con el resto del cilantro.
10. Sirva una taza por persona.

Rinde 6 porciones.
Una taza provee ½ taza de verduras y el equivalente a una onza de granos.

CONDIMENTO MEXICANO

Rinde ¾ taza.

Combinar:

1 cucharada de orégano seco
 1 cucharada de ajo en polvo
 ¼ cucharadita de canela molida
 2 cucharaditas de azúcar
 2 cucharadas de chile en polvo

1 cucharada de comino molido
 1 cucharada de pimentón
 1 cucharada de cebolla en polvo
 2 cucharadas de cebolla seca picada
 2 cucharaditas de sal

FAJITAS DE POLLO

INGREDIENTES

7 onzas de pollo cocinado, en tiras
 ½ cucharadita de pimienta
 ½ cucharadita de ajo en polvo
 1 cucharadita de chile en polvo
 1 cucharadita de comino
 ¼ cucharadita de orégano seco
 1 cucharada de condimento mexicano
 ½ taza de pimiento rojo picado
 ½ taza de pimiento verde

picado
 ½ taza de cebolla finamente picada
 1¼ taza de maíz, descongelado y escurrido
 ½ taza de tomate picado
 ½ taza de salsa roja mexicana
 1 cucharadita de azúcar
 1/8 taza de aceite de canola
 ¼ cucharadita de pimentón
 ¼ taza de jugo de limón
 6 tortillas integrales

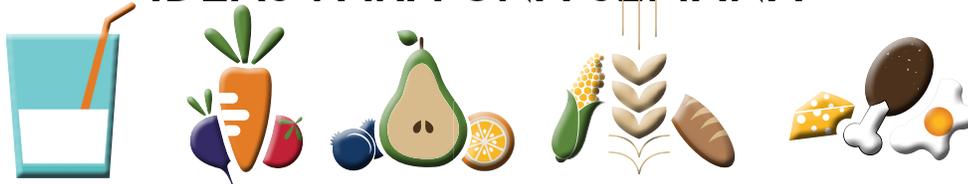
INSTRUCCIONES

1. En un tazón grande combine el pollo, la pimienta, el ajo en polvo, el chile en polvo, el comino y el condimento mexicano. Tape bien y deje que marine durante 12 a 24 horas.
2. Engrase una cacerola mediana ligeramente con «spray» antiadherente para moldes, caliéntela a fuego medio alto y coloque el pollo marinado adentro. Saltee destapado durante 5 minutos y conserve para el paso 5.
3. Engrase otra cacerola mediana ligeramente con el «spray» antiadherente y agregue los pimientos y la cebolla. Saltee destapado a fuego medio alto hasta que las cebollas estén tiernas, unos 2 o 3 minutos. Conserve para el paso 5.
4. En una cacerola mediana combine el maíz, los tomates, la salsa mexicana, el azúcar, el aceite, el pimentón y el jugo de lima. Hierva destapado a fuego medio durante 5 minutos, removiendo ocasionalmente.
5. En un tazón grande combine el pollo marinado, los pimientos y cebollas salteados y el maíz.
6. Coloque ½ taza del pollo sobre una tortilla. Distribuya el relleno sobre la mitad y doble como si fuera un taco.
7. Sirva una fajita por persona.

Rinde 6 porciones.

Una fajita provee ½ taza de verduras, el equivalente a una onza de carne y el equivalente a una onza de granos.

IDEAS PARA UNA SEMANA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DESAYUNO

1. Fresas
2. Tostada francesa
3. Leche

1. Banana
2. Avena
3. Leche

1. Peras
2. «Bagels» [roschas de pan]
3. Leche

1. Arándanos azules
2. Panqueques
3. Leche

1. Duraznos [melocotones]
2. Panecillo
3. Leche

ALMUERZO O CENA

SÁNDWICH DE BANANA CON MANTEQUILLA DE CACAHUETE

1. Mantequilla de cacahuete*
2. Pan WGR
2. Banana
4. Palitos de zanahoria
5. Leche

CARNE DE RES CON SALSA DE BARBACOA

1. Carne de res molida con salsa de barbacoa
2. Pan de hamburguesas
3. Ensalada de repollo
4. Ensalada de verduras de hoja
5. Leche

PASTA CON QUESO

1. Queso «mozzarella»
2. Pasta integral
3. Salsa de tomate
4. Acelga
5. Leche

PAPA AL HORNO

1. Queso «cheddar» rallado bajo en grasa
2. Panecillo WGR
3. Papa al horno
4. Salsa roja mexicana
5. Leche

SALTEADO DE CAMARONES

1. Camarones
2. Arroz integral
3. Tomates
4. Pimiento verde
5. Leche

MERIENDA

1. Ensalada de frutas
2. Requesón

1. Banana
2. Leche

1. Queso
2. Pepinos

1. Melón
2. Leche

1. Arándanos azules
2. Yogur

1. Zanahorias
2. Leche

1. Pan tostado
2. Leche

1. Palillos de pan
2. Salsa de tomate

1. Manzanas
2. Leche

1. Mantequilla de cacahuete*
2. Galletas

*Este alimento supone un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. WGR= rico en granos integrales, recuadro= parte de un plato combinado

PERSPECTIVA DE UNA GUARDERÍA

SOBRE EL EFECTO DEL CORONAVIRUS EN EL 2020

Describe su experiencia con la pandemia del coronavirus (COVID-19) como proveedor(a) de cuidado de niños.

«Cuando hospitalizaron a mi madre por COVID-19, el virus contagió a toda mi familia. Tuvimos que cerrar la guardería para lidiar con el virus y la pérdida de mi madre».

RENEE L. - MICHIGAN

UN MENSAJE DEL PATROCINADOR DE SU ESTADO

«El 2020 y la COVID-19 fueron difíciles para todos. A todas las personas que perdieron a un ser querido debido al coronavirus, nuestros pensamientos y condolencias están con ustedes y sus familias mientras que siguen recuperándose. Ojalá que todos encontremos sanación en el 2021».

DENISE MEYER, DIRECTORA EJECUTIVA

Trastorno del espectro autista



Redacción por Megan Roberts

«Ella no puede ser autista; su lenguaje es muy avanzado».
 «No puede ser autista; hace contacto visual».
 «No puede ser autista; se comporta bien en la escuela y parece normal».

¿Cómo un padre puede enterarse de que su hija tiene autismo cuando estos son los estereotipos que usamos para definirlo? Tal vez nuestras generalizaciones y conocimientos de él correspondan específicamente a varones y se pase por alto excesivamente a las niñas.

El trastorno del espectro autista, o ASD por sus siglas en inglés, se refiere a varias condiciones que afectan las destrezas sociales, los comportamientos repetitivos, el habla y la comunicación no verbal de una persona (Autism Speaks). Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades estiman que el autismo actualmente afecta a cada 1 de 54 niños en los Estados Unidos. Además, hay disparidad entre el número de niños varones diagnosticados en comparación con niñas. En la actualidad, se les diagnostica trastorno de espectro autista a más de cuatro chicos por cada chica (Child Mind).

Durante los 12 años que llevo trabajando para CACFP como monitora de campo, he leído muchos artículos sobre el autismo, he participado en muchas presentaciones y talleres al respecto y he conocido a muchos niños autistas. Cuando mi hija tenía menos de un año, empezó a exhibir características que me llevaron a investigar la posibilidad de ASD. Consciente de la importancia de la intervención temprana, me dediqué a este asunto desde la infancia de mi hija hasta sus cinco años cuando finalmente se lo diagnosticaron. Una y otra vez habían descartado de inmediato la posibilidad de autismo ya que los estereotipos no le correspondían y muchas veces interpretaron sus síntomas como otros problemas relacionados.



No es que nuestros profesionales médicos no fueran instruidos o sin conocimiento del autismo, sino que ignoraban cómo se manifiesta en las niñas. El modelo y los criterios de diagnóstico suelen ser basados en los síntomas que exhiben los varones, por lo cual resulta que a las niñas autistas se pasa por alta ya que no presentan los mismos síntomas y suelen poseer una habilidad de esconderlos. Las chicas con ASD típicamente demuestran síntomas de ansiedad, TDA o TDAH y otros problemas relacionados, características que desvían la atención del autismo subyacente. Algunas características que presentan las niñas como las sonrisas, el contacto visual o el hecho de hacer amistades pueden dar la impresión de que no son autistas y así dificultar que se lo diagnostique.

Si sospechan que un niño o niña tiene autismo, lo más importante que pueden hacer los cuidadores, los profesionales y los padres de familias es conseguir una evaluación, incluso si algunas de las características no encajan en el modelo autista tradicional. Sin un diagnóstico formal, es posible que las chicas autistas sufran un empeoramiento del autoestima por no entender por qué son diferentes a sus compañeros neurotípicos.



El ocultamiento de síntomas caracterizado en niñas con autismo puede ser emocionalmente agotador para ellas y el esfuerzo que hacen para «encajar» con los demás puede desviar su atención de otras áreas importantes, tales como el aprendizaje y el desarrollo de relaciones. Sin intervenciones oportunas, estas chicas pueden perderse oportunidades para recibir apoyo académico y social.

Fuentes: https://sparkforautism.org/discover_article/are-girls-with-autism-hiding-in-plain-sight/, www.aane.org/women-asperger-profiles/, <https://childmind.org/article/autistic-girls-overlooked-undiagnosed-autism/>, www.autismspeaks.org/what-autism, www.autismspeaks.org/what-are-symptoms-autism

ACTIVIDADES DE PRIMAVERA

FAVORITO DE LOS NIÑOS: ENSALADA DE PERA EN FORMA DE CONEJO

INGREDIENTES

- 4 hojas de lechuga
- 6 mitades de pera
- 1 cereza al marrasquino, cortada en cuatro
- 8 palitos de «pretzel», partidos a la mitad
- 8 pasas de uva
- Una pizca de nuez moscada rallada

INSTRUCCIONES

1. Coloque una hoja de lechuga sobre cada plato. Ponga una mitad de pera sobre cada hoja de lechuga para servir de cabeza.
2. Parta dos de las mitades de pera en cuatro cuñas cada una. Coloque dos por plato para ser las orejas.
3. Espolvoree nuez moscada rallada sobre el área que será la boquita del conejo.
4. Coloque un cuarto de la cereza encima para la nariz, «pretzels» para los bigotes y pasas para los ojos.



Rinde 4 porciones.

APRIL POTPOURRI WORD SEARCH

I	P	B	H	B	N	T	A	N	R	C	A	A	S
M	S	U	R	A	I	I	W	A	P	R	I	L	S
T	B	N	N	S	S	A	A	A	C	P	L	A	X
L	N	N	A	R	E	G	R	N	P	D	H	I	M
I	U	Y	C	H	I	N	E	P	S	D	D	H	P
S	M	B	I	E	E	S	N	R	R	N	N	A	Y
I	B	A	X	S	G	A	E	P	A	B	P	U	C
E	I	S	E	T	R	N	S	S	H	N	C	T	W
O	A	I	M	N	A	R	S	O	I	L	U	I	S
A	B	L	E	W	M	B	H	P	E	A	R	S	P
A	N	E	S	X	T	R	E	C	Y	T	R	M	R
N	N	E	N	S	S	I	S	W	A	S	P	R	I
H	C	Y	E	A	M	H	T	S	A	A	N	S	N
U	Y	G	A	D	O	O	H	D	L	I	H	C	G

SPRING
PEAR
AWARENESS
BUNNY
MEXICAN
AUTISM
BASIL
APRIL
ASTHMA
CHILDHOOD

RINCÓN DE ARTE: MANUALIDAD DE HUEVOS FESTIVOS

MATERIALES REQUERIDOS

- Papel de seda (de varios colores)
- Pegamento (diluido)
- Cartulina
- Tijeras
- Pincel

INSTRUCCIONES

Corta la cartulina en forma de un huevo (una caja de cereal funciona bien para esta actividad). Recorte cuadros de papel de seda de una o dos pulgadas y arrúgelos en bolitas pequeñas. Aplique pegamento al huevo y deje que los niños den rinda suelta a sus imaginaciones colocando bolitas de papel de seda encima de él.



CLUB DE LIBROS DE ACD



Voyage to the Bunny Planet [El Viaje al Planeta de los Conejos]

Autor: Rosemary Wells
Edades: 2-4 años

Estos poemas tratan sobre unos conejitos que han pasado un mal día. Usan sus imaginaciones para escaparse al Planeta de los Conejos donde imaginan cómo debió haber sido su día. [N. de la T.: Libro en inglés.]



Pipo está asustado

Autor: Paloma Hoyos Sáez
Edades: 3-5 años

Basado en una historia real, Pipo es un conejo que necesita la ayuda de su nueva familia y amigos para superar sus miedos, así aprendiendo a volver a confiar en sí mismo y en los demás. Esta historia enseña a los niños a enfrentarse al miedo, a los cambios y a la adversidad. [N. de la T.: Libro en español.]

Una guía de planificación de comidas para principiantes

La planificación de comidas puede ser desafiante al empezar, pero tiene una gran influencia sobre la dieta, ahorra dinero y tiempo, reduce el desperdicio de alimentos y más. Lea estos cinco consejos para comenzar a planear las comidas que sirve durante la semana.

✓ USAR UNA PLANTILLA DIARIA

Planificar comidas no necesariamente implica inventar una nueva comida desde cero todas las semanas ni todos los días de la semana. Cree una plantilla de los tipos de platos que suele cocinar cada día y el número de veces que usa cada ingrediente principal.

✓ UTILIZAR RECETAS

Reúna algunas recetas que le gustan y vuelva a utilizarlas cada par de semanas o bien modifíquelas un poco y sustituya la carne, la verdura, la fruta o el cereal por otro. Cuando tenga una lista de recetas que le agradan, podrá comenzar a incluirlas en las comidas que sirve durante la semana. Si desea retarse, prepare un nuevo plato para la cena una o dos veces por semana.

✓ REEMPLAZAR LA PROTEÍNA

La proteína puede ser la parte más cara de una comida. Si sigue un presupuesto ajustado, considere explorar los salteados y los estofados horneados, que son una excelente manera de incorporar más verduras y menos carne a su dieta.

✓ PONERLE PIMIENTA A SU VIDA

Incluso recetas básicas y fáciles pueden tener un sabor totalmente distinto con la adición o sustitución de especias. Comprar hierbas y especias en grandes cantidades le ahorrará tiempo a la vez que animará sus platos habituales.

- Sabor mexicano: comino o chiles en polvo
- Sabor indio: curry
- Sabor italiano: albahaca, tomillo, orégano y ajo
- Sabor asiático: polvo de cinco especias chinas

Agregar estas especias y hierbas a su despensa le permitirá irse de aventura por el mundo cada vez que prepare platos de otros países en su cocina.

✓ SOBRAS

Cuando prepare comida, haga porciones adicionales para poder servir las otra vez para el desayuno y el almuerzo. Esto no solo le ahorra dinero, sino que también reduce su desperdicio de comida. La mayoría de los alimentos se pueden incorporar a tortillas francesas para el desayuno o a ensaladas para el almuerzo.

Es importante reconocer que no existe una fórmula universal en cuanto a la planificación de comidas y que la manera en que lo hace puede cambiar según la temporada y a medida que su vida vaya cambiando. Antes de ir de compras, tómese unos minutos para sentarse y planificar sus comidas con una plantilla; posiblemente descubrirá que su manera de comprar comida se volverá más eficiente, le ahorrará dinero y producirá menos desechos.

Los peligros del asma infantil

Según el Hospital de Niños de Seattle, más del 10 % de los niños luchan con asma, enfermedad que, aunque es manejable, puede tener consecuencias graves si no se trata. Se produce cuando los pulmones y la vía respiratoria se inflaman por estar expuestos a ciertos elementos desencadenantes, los cuales pueden ser una infección, polen, animales, el humo de tabaco, vapores y, en algunos casos, una alergia alimentaria severa. El asma puede exacerbarse en cualquier momento, pero raramente se observa entre niños menores de un año.

¿Cuáles son los peligros de una crisis de asma?
¿Cómo saber si un niño está teniendo una,
y qué hacer al respecto?

SEÑALES Y SÍNTOMAS

Es posible que un niño esté sufriendo un ataque de asma si produce sibilancias, sonido parecido a un silbido agudo o ronroneo que se nota con más facilidad cuando el niño exhala. Otras señales de un ataque incluyen tos, dificultades para respirar y opresión en el pecho.



PREVENCIÓN

Desafortunadamente, el asma infantil no tiene cura y puede durar hasta la edad adulta. Afortunadamente, existen consejos que los proveedores de cuidado infantil pueden seguir a fin de reducir los efectos de una crisis asmática.

CONSEJO 1: Instalar un humidificador en el cuarto si el aire está más seco de lo normal.

CONSEJO 2: Procurar que el niño tome mucha agua para mantenerlo hidratado. Una buena hidratación aflojará cualquier flema que tenga en los pulmones.

CONSEJO 3: Ser consciente de lo que desencadena sus ataques asmáticos. Haga lo mejor que pueda para eliminar estos irritantes a fin de prevenir ataques futuros.

CONSEJO 4: Estar alerta a la gravedad de sus síntomas y reducir la cantidad de ejercicio que hace, si es necesario.

CONSEJO 5: Conocer la función de los medicamentos del niño y saber cómo operan sus inhaladores. Asegúrese de que todos sus medicamentos estén correctamente etiquetados y guardados por si en algún momento sufre un ataque en la guardería.

Se aconseja llamar a un médico si un niño tiene dificultades para respirar, necesita medicina de alivio más de cada 4 horas, tiene sibilancias durante más de 24 horas o si sus síntomas persisten o empeoran con el tiempo.

Por último, se recomienda que el proveedor de cuidado infantil hable con los padres o tutores legales del niño para aprender sobre la historia y severidad de su asma. Pregunte cómo puede servir a su hijo o hija de la mejor manera posible.

Fuentes: [www.seattlechildrens.org/conditions/a-z/asthma-attack/#:~:text=Your%20child's%20quick%2Drelief%20\(rescue,is%20having%20any%20asthma%20symptoms.](http://www.seattlechildrens.org/conditions/a-z/asthma-attack/#:~:text=Your%20child's%20quick%2Drelief%20(rescue,is%20having%20any%20asthma%20symptoms.)

¿QUÉ TAN SERIA ES ESTA CRISIS ASMÁTICA?

Use esta escala para determinar la gravedad de un ataque.

LEVE: El niño no siente falta de aire al descansar, sino un poco cuando camina. Puede hablar normalmente usando oraciones completas. No se le oyen sibilancias.

MODERADO: Le falta aire al descansar y sus sibilancias son más perceptibles. Habla en frases incompletas y quiere sentarse.

GRAVE: Siente una severa falta de aire al descansar. Es posible que resuelle fuerte y tenga dificultades para respirar y hablar.

PROVEEDOR DESTACADO



JENNIFER HARDING
NAZARENE WEE CARE CENTER
PORTAGE, MI

Nazarene Wee Care Center está en una misión de construir futuros prometedores para todos los niños de Portage, Michigan. Financiado por Cross Community Church [Iglesia Comunitaria de la Cruz de los Nazarenos], este centro de cuidado infantil está en operación desde el 1977, así sirviendo a su comunidad durante 43 años por medio de servicios de alta calidad para infantes y niños preescolares, además de programas para antes y después de clases. Con más de 100 niños registrados en el programa, el centro actualmente atiende a un máximo diario de 90.

Jennifer Harding es la directora de *Nazarene Wee Care Center* desde hace 16 años y comenzó a trabajar en el cuidado infantil cuando se dio cuenta de su pasión por «enseñar a niños y verlos crecer». Lo que destaca esta guardería es la oportunidad de proporcionar servicios de cuidado infantil de la mejor calidad, así como las conexiones que esta experiencia establece entre el personal, los niños y sus familias. «Nos hemos convertido en una familia», dice Harding al describir la índole de las relaciones entre ellos. «Sinceramente queremos a los niños y (como personal) ofrecemos un entorno cariñoso de apoyo donde pueden crecer y aprender».

En su esfuerzo por brindar servicios de cuidado de alta calidad, Harding y su equipo crean para los niños un ambiente divertido donde jugar y aprender. *Nazarene Wee Care Center* fue establecido sobre tres pilares fundamentales: amor, aprendizaje y vida. El personal del centro logra mantener un ambiente de aprendizaje ameno y alegre porque animan a los niños a expresarse mediante el lenguaje, el arte, la música y la actividad física. «Nuestro personal es realmente increíble», dice Harding cuando describe a su equipo. «Siempre ponen primero a los niños y tienen pasión por lo que hacen».

Dirigir *Nazarene Wee Care Center* no siempre ha sido fácil para Harding y su equipo. Ella explica los desafíos que afrontan: «Recientemente el reto más grande ha sido la COVID y tratar de lidiar con todo lo que implica. Nos esforzamos mucho para pensar de forma original y de esa manera combatirla. Todo lo que hacemos tiene que realizarse de manera diferente». Mientras que la COVID sigue siendo un desafío para mucha de la comunidad de cuidadores de niños y más allá, Harding ofrece algunos consejos que han ayudado a su personal a superar estas dificultades: «Siempre trata de ser optimista y tener una buena actitud. Tu personal, los padres y los niños siempre te están viendo. Tú das el ejemplo en tu guardería». Continúa, «Tómate tiempo para desestresarte; es una buena manera de mantener positividad y no agotarte emocionalmente».

Prueba de Potpourri de abril de 2021

Tome la siguiente prueba y entregue sus respuestas a su monitor o monitora de campo de ACD para recibir crédito GRATIS de capacitación. Se ruega que no las envíe a la oficina de ACD. Si desea imprimir una hoja para escribir sus respuestas, visite www.acdkids.org y haga clic en la pestaña «Training» [Capacitación] y luego en «Boletín Potpourri».

1. Las diferentes variedades de albahaca incluyen todas las siguientes a excepción de:
 - a. Albahaca dulce
 - b. Albahaca limón
 - c. Albahaca menta
 - d. Albahaca tailandesa
2. Las plantas de albahaca pueden alcanzar hasta _____ de altura.
 - a. 2 a 6 pulgadas
 - b. 6 a 12 pulgadas
 - c. 12 a 18 pulgadas
 - d. 18 a 36 pulgadas
3. La albahaca se cultiva mejor adentro durante la primavera y el otoño.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
4. El autismo actualmente afecta a cada _____ niños en los Estados Unidos.
 - a. 1 de 5
 - b. 1 de 54
 - c. 1 de 75
 - d. 1 de 100
5. En este momento la ratio de diagnóstico de autismo es de ____ por cada niña.
 - a. 4 niños
 - b. 5 niños
 - c. 10 niños
 - d. Ninguna de las anteriores
6. Se les diagnostica autismo a niños y a niñas de la misma manera.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
7. ¿Cuál de los siguientes no es un tema de la Semana del Niño Pequeño?
 - a. Viernes de familia
 - b. Lunes de música
 - c. Jueves de arte
 - d. Miércoles de bienestar
8. El objetivo de la Semana del Niño Pequeño es llamar la atención sobre:
 - a. Las necesidades de los niños pequeños
 - b. Las necesidades de las familias
 - c. Promover NAEYC
 - d. Opciones A y B
9. Todos los proveedores de cuidado infantil y familias pueden participar en la Semana del Niño Pequeño.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
10. Los beneficios de planificar comidas son:
 - a. Cambios dietéticos
 - b. Ahorrar dinero
 - c. Ahorrar tiempo
 - d. Todas las anteriores
11. Si tiene un presupuesto ajustado con que planificar comidas, es recomendable considerar:
 - a. Salteados y guisados horneados
 - b. Cupones de descuento
 - c. Aplicaciones de supermercados para móviles
 - d. Comer el mismo tipo de comida todos los días
12. Planificar comidas de antemano requiere una fórmula universal.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
13. _____ padece asma.
 - a. El 10 % de los niños
 - b. Uno de cada cuatro niños
 - c. Menos del 2 % de los niños
 - d. El 30 % de los niños
14. El _____ no es un factor desencadenante típico del asma.
 - a. Polen
 - b. Agua
 - c. Ejercicio
 - d. Humo de tabaco
15. Una crisis asmática severa consiste en:
 - a. Una sensación de falta de aire al descansar
 - b. Sibilancias fuertes
 - c. Dificultades para hablar
 - d. Todas las anteriores

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 el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan en o administran programas del USDA discriminen por razón de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizado o financiado por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, Lenguaje de Señas Americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en idiomas distintos al inglés. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA (AD-3027), que está disponible en línea en http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf y en todas las oficinas del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA que incluya toda la información solicitada en el formulario. **Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992.** Haga llegar su formulario lleno o 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: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. (11/2015)

Este proyecto se financia al menos en parte con fondos del USDA a través del Departamento de Educación de Michigan o la Junta de Educación del Estado de Illinois.



CHANGE SERVICE REQUESTED

Non-Profit Org.
**U.S. Postage
 PAID**
 Lansing, MI
 Permit No. 401

East Lansing, MI 48823

La Asociación para el Desarrollo de Niños enseña a padres de familia y a proveedores de cuidado infantil sobre la nutrición para promover el desarrollo de niños e inculcarles hábitos alimentarios saludables de por vida.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Béisbol	2 Día de Concienciación sobre el Autismo
			Lancen y cojan una pelota de béisbol en el patio trasero durante la hora de juego afuera.	Usen ropa azul en apoyo de la concientización sobre el autismo. Lea un libro a los niños sobre esta enfermedad y cómo mostrar empatía hacia otras personas.
5 Teñir huevos	6 Fajitas	7 Día Mundial de la Salud	8 Jardinería	9 Nombres inventados
Prepare pintura, agua y un cartón de huevos para teñirlos.	Prepare fajitas usando la receta de la página 4 para darle sabor a su martes de tacos.	Para celebrar, caminen alrededor de la cuadra y luego disfruten de una comida o merienda nutritiva.	Siembre hierbas adentro o prepare su jardín exterior para la primavera.	Invente un nombre para sí mismo y pida a todo el mundo que le llamen así durante todo el día.
12 Lunes de música	13 Martes de cocina	14 Miércoles de trabajo en conjunto	15 Jueves de arte	16 Viernes de familia
Tengan una fiesta de baile o aprendan un nuevo paso.	Sirva una merienda sencilla y deliciosa que los niños puedan ayudarle a preparar.	Cree un juego de búsqueda en el que los niños tengan que colaborar para encontrar objetos escondidos.	Hagan la manualidad con tema de la primavera de la página 7.	Invite a las familias a acompañarlos de excursión a un museo de arte.
SEMANA DEL NIÑO PEQUEÑO #WOYC21				
19 Albahaca	20 Maratón de películas	21 Día de acentos falsos	22 Día de la Tierra	23 Día de chocar los cinco
Prueben el sabor de la albahaca con la receta de la página 3.	Construyan un fuerte de cobijas y miren una película dentro de él.	Imiten diferentes acentos tales como el argentino, el chileno o el europeo.	Si el clima lo permite, salgan a caminar por el sendero natural que les quede más cerca.	Choque esos cinco con los niños para premiar su buena conducta. ¿Cuántas veces pueden lograr hacerlo?
26 Burbujas	27 Día de campo	28 Títeres de sombra	29 Arroz rojo	30 Fiesta de pijamas
Sople burbujas y deje que los niños corran para romperlas o atraparlas.	Si el clima lo permite, lleven unas cobijas afuera para almorzar al aire libre.	Apaguen las luces del cuarto, enciendan una linterna y compitan para ver quién puede hacer el títere de sombra más creativo.	Explore sabores mexicanos con la receta para arroz rojo de la página 4.	Lleven pijamas puestos todo el día.