

potpourri

Agosto 2023

Volumen 49 | Número 8



Potpourri es una publicación mensual de la Asociación para el Desarrollo de Niños (ACD por sus siglas en inglés), patrocinador del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP). Los proveedores de cuidado infantil patrocinados por ACD para participar en CACFP reciben Potpourri sin costo. Ninguna parte de Potpourri puede reimprimirse sin el permiso de 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

Oke Agahro
Val Crafts
Nicolas Gisholt
Allison Stock, RD

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 Subsecretario 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.



¡Es difícil creer que agosto ya está aquí! Junto con esto, viene el Mes “Kids Eat Right®”; Mes de las “Comidas en Familia” y Mes del “Regreso a la Escuela.”

Para muchos de ustedes que se preparan para la temporada de regreso a clases, el “Potpourri” de este mes está dedicado a ayudarlo a usted y a los niños bajo su cuidado a hacer una transición sin problemas de “diversión de verano a diversión en la escuela” con un enfoque en: los menús inclusivos (pág. 6); en ayudar a los niños a construir un saludable autoestima (pág. 5); y en asegurarse de que su entorno de cuidado infantil esté listo para emergencias (pág. 10).

Si aún no lo ha escuchado: **¡A partir del 1ero. de julio, las tasas de reembolso de CACFP han aumentado! Este aumento ayudará a muchos de ustedes a administrar mejor los costos de los alimentos para asegurarse que los niños bajo su cuidado reciban comidas nutritivas.** Visite nuestra página de Facebook (facebook.com/acdkidsorg) para conocer los montos específicos de aumento de tarifas para centros y hogares de cuidado infantil familiar.

Por último, agregamos una nueva sección de “Preguntas y Respuestas” en la página 8. La pregunta de este mes aclara la confusión sobre la acreditación de Impossible™ Beef – un producto de proteína alternativo. Envíe sus preguntas sobre el CACFP para el próximo mes a nuestra página de Facebook o a correo electrónico a oagahro@acd-kids.org.

Denise Meyer
Denise Meyer
Directora Ejecutiva

CONTENIDO

3. Recetas Favoritas del Mes

Botanas para el Regreso a Clases

4. Comidas & Menús

Requisitos del CACFP y una Semana Llena de Ideas

5. Tema de Salud Infantil

Aumentando el Autoestima

6. De parte de la Nutrióloga

La Hora de la Comida para Todos
Rollo de Fruta con Semillas de Chía

7. Consejos para Ahorrar Dinero

Negocio y Marca

8. Guía de ACD para...

Transiciones sin Problemas

9. Actividades

Manualidades y Libros

10. Bienestar para los Niños

Plan Para Emergencias

11. Exámen Potpourri



Botanas de Regreso a Clases

Regresamos a las rutinas escolares: agregue estas botanas a los menús

Pan Tostado con Plátano, Granola y Miel de Abeja

2 porciones
aheadofthyme.com

Ingredientes

2 rebanadas de pan de trigo integral (o tipo de pan favorito)
3 cucharadas de mantequilla de almendras
1 plátano, rebanado
2 cucharadas de granola
2 cucharadas de miel de abeja*
2 cucharadas de semillas de chía

- Tueste el pan. Colóquelo inmediatamente en una rejilla para enfriar (si lo coloca en un plato, se humedecerá).
- Una vez enfriado ligeramente, unte mantequilla de almendras uniformemente en el pan.
- Cubra con rodajas de plátano y granola, luego rocíe con miel y espolvoree con semillas de chía.

- ⊕ Fruta
- ⊕ Grano/Producto de Pan
- ⊕ Carne/Sustituto de Carne

Galleta Sandwich de Banilla

24 porciones
bakersroyale.com

Ingredientes

Rebanada de plátano
Galletas mini wafer marca Nilla®
Crema de cacahuate
Cacahuates machacados

- Haga un sándwich con la rebanada del plátano entre dos galletas usando mantequilla de cacahuate.

■ Imágen: Layer-Lab/Canva

- Acompáñelo con cacahuates machacados (u otra nuez favorita) o chispas de chocolate amargo.
- **No haga galletas con demasiada antelación ya que se ablandarán.**
- **Opcional:** se puede usar jalea, Nutella® o crema de alguna otra nuez en vez de cacahuate.

- ⊕ Fruta
- ⊕ Carne/Sustituto de Carne

Pan de Puré de Manzana

13 porciones
aheadofthyme.com

Ingredientes

1-1/2 tazas de harina multiusos
1 cucharadita de levadura en polvo
1/2 taza de azúcar morena
1 taza de canela molida
1/2 cucharadita de sal
1 taza de puré de manzana sin azúcar, a temperatura ambiente
1/3 taza de aceite vegetal
2 cucharada yogur griego (o crema agria)
2 huevos grandes

- Precaliente el horno a 350°F
- Usando aceite en aerosol (spray)by, engrase ligeramente un molde de hornear pan de 1 libra, de 5 x 9 pulgadas.
- En un tazón grande, combine los ingredientes secos (harina, levadura, azúcar, canela y sal).
- Bata hasta que se distribuyan uniformemente y separe la mezcla temporalmente.
- En un tazón mediano, mezcle bien para combinar todos los ingredientes húmedos hasta

que queden suaves.

- Vierta la mezcla húmeda en la mezcla seca y bata con una espátula hasta que se combinen y no queden ingredientes secos. No revuelva la mezcla en exceso.
- Vierta la mezcla en el molde.
- Hornee de 50 a 55 minutos hasta que esté dorado y un palillo insertado en el centro del pan salga limpio y sin masa cruda.
- Enfríe de 10-15 minutos, luego sáquelo del molde para que se enfríe a una rejilla o un plato para después tomar el pan.
- Sírvalo tibio o a temperatura ambiente. Si desea, puede también rociarlo con miel.*
- Puede guardarlo a temperatura ambiente, o un recipiente hermético o ziploc de 2-3 días.
- Puede almacenar en el refrigerador hasta una semana (**fresco a temperatura ambiente antes de guardar en el refrigerador**).
- **Para congelar:** Una vez enfriado a temperatura ambiente, envuelva el pan entero en una envoltura de plástico o envuelva rebanadas individuales y colóquelas en una bolsa para congelar por hasta tres meses.
- **Para descongelar:** Transfiera el pan al refrigerador durante la noche, o si usa el microondas cubra el pan y ajústelo al nivel más bajo por unos minutos.

- ⊕ Fruta
- ⊕ Carne/Sustituto de Carne

Noticia de Seguridad: (*)

Receta **no** pensada para niños menores de un año de edad ya que contiene miel que puede contener una bacteria que puede causar botulismo infantil.



	CACFP	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE
DESAYUNO	1. GN/BP OR MT** 2. FT OR VG 3. MK	1. Omelet de Queso 2. Peras Rebanadas 3. Leche	1. Avena 2. Arándanos*** 3. Leche	1. WG Waffles 2. Plátano 3. Leche	1. Yogur & Granola 2. Fresas 3. Leche	1. Huevos 2. Hashbrowns 3. Leche
ALMUERZO/CENA	1. MT 2. GN/BP 3. VG 4. FT OR VG 5. MK	1. Frijoles Negros & Queso 2. Tortilla de Maíz 3. Aguacate 4. Tomates Rebanados 5. Leche	1. Pollo Teriyaki 2. Arroz Integral 3. Zanahorias Rebanadas 4. Chicharos 5. Leche	1. Carne de Hamburguesa 2. WG Bollo 3. Frijoles Hervidos 4. Sandía 5. Leche	1. Garbanzos*** & Queso Feta 2. Pan Pita (Pocket) 3. Pepinos Rebanados 4. Tomates Rebanados 5. Leche	1. Ensalada Atún 2. WG Pan 3. Cáscaras de Boniato 4. Puré de Manzana 5. Leche
BOTANAS*	1. MT 2. GN/BP 3. FT 4. VG 5. MK	1. Hummus 2. Pita 3. Uvas*** 4. Pepinos Rebanados 5. Leche	1. Cubos de Queso 2. WG Galletas Saladas 3. Melon 4. Guisantes*** 5. Leche	1. Edamame*** 2. Pastel de Arroz 3. Frambuesas*** 4. Pimiento Morrón Cortado 5. Leche	1. Pavo Rebanado 2. WG Pretzels 3. Duraznos 4. Zanahorias Rebanadas 5. Leche	1. Crema de Nuez/Semillas 2. WG Graham Crackers 3. Pasitas*** 4. Apio 5. Leche
(*) Escoja dos grupos de alimentos de la lista de “Botanas.”				(**) MT puede ser sustituido por GN/BP hasta 3 veces por semana.		
FT: Fruta VG: Vegetales GN: Granos WG: Grano Integral MK: Leche BP: Producto de Pan MT: Carne/Sustituto de Carne				(***) Peligro de asfixia para un niño de 4 años o menos.		



RECORDATORIOS:

- Verifique/actualice las inscripciones que vencen y envíe nuevas inscripciones antes del **11 de agosto (IL)** y el **14 de agosto (MI)**
- Fecha de vencimiento del primer reclamo de julio: **8 de agosto (MI)** y **21 de agosto (IL)**
- Vencimiento del reclamo final de junio: **27 de agosto (IL/MI)**
- Complete y firme la “**Holiday Note**” si va a cuidar a niños durante un día festivo.

Aumentando el Auto-Estima

Ofrezca a los niños más que útiles para la temporada de regreso a clases

Agosto es cuando los padres/cuidadores preparan a los niños para la temporada de regreso a la escuela. Junto a libros y carpetas, es importante que los niños también “empaquen” una autoestima saludable.

La autoestima es cómo nos vemos y valoramos a nosotros mismos.

La autoestima juega un papel crucial en el bienestar, la confianza, la resistencia y el desarrollo general de un niño, y puede comenzar desde la infancia y desarrollarse lentamente con el tiempo a medida que los bebés se convierten en niños pequeños y adolescentes.

De acuerdo a investigaciones realizadas, los niños con una autoestima alta se sienten más seguros; tienen un mayor sentido de valía y son capaces de pedir ayuda y defenderse por sí mismos; comparado con aquellos con baja autoestima que tienden a ser tímidos e introvertidos con limitaciones autoimpuestas y mentalidades rígidas.

Afortunadamente, la autoestima se puede cambiar.

Sin embargo, ayudar a un niño a desarrollarla puede ser un desafío, ya que los proveedores y los padres/cuidadores deben lograr un equilibrio entre brindar apoyo y ser realistas.

Para ayudar a los niños a desarrollar una autoestima saludable, comience por crear un ambiente que:

- **Prohíba las críticas duras.** Cuando los niños escuchan mensajes negativos como "¿Por qué no haces nada bien?!" – daña su autoestima. Corrija a los niños con paciencia. Enfóquese en lo que quiere que hagan. La próxima vez, muéstreles cómo.
- **Se enfoque en sus habilidades.** Ayude a los niños a identificar y usar sus habilidades para hacer un cambio positivo y un impacto en sí mismos, en quienes los rodean y en su comunidad. Los actos de ayuda y bondad ayudan a la autoestima y otros buenos sentimientos.
- **Les permita cometer errores.** Al enseñar a un niño cómo hacer las cosas, muéstreles y ayúdeles al principio. Luego, que hagan lo que puedan (sin juzgar ni criticar), aunque cometan errores.
- **Les permita manejar los problemas.** Anime a un niño a superar las dificultades pensando con calma, probando diferentes enfoques, pidiendo ayuda y siendo amable consigo mismo cuando las cosas no funcionan.
- **Le modele un buen comportamiento.** Si un niño le ve hablar con amabilidad y respeto y usted se esfuerza en las tareas diarias, aprenderá a ser amable, respetuoso y se esforzará en tareas como hacer la cama, recoger los juguetes, lavar los platos.



La Hora de la Comida para Todos

Para el “Mes de las Comidas en Familia” prueba menús inclusivos para niños con dietas especiales

La necesidad de una dieta especializada se está volviendo más común para los niños. Mientras a algunos niños se les prescribe una dieta por una razón médica como una alergia alimentaria o diabetes tipo 1, otros niños pueden seguir una dieta por motivos religiosos o culturales.

Ejemplos de dietas especializadas incluyen:

- Libre de alérgenos
- Controlada en carbohidratos
- Vegana or vegetariana
- Kosher

Servir dietas especializadas requiere más tiempo para planificar el menú y leer las etiquetas. Por ejemplo, un niño con una dieta kosher requerirá un almuerzo diferente si se sirven bocadillos de jamón (carne de cerdo). Esto puede ser un desafío si cuida a varios niños que necesitan una dieta especializada.

En lugar de preparar varios elementos de menú diferentes, planifique su menú de una manera más inclusiva, teniendo en cuenta las necesidades dietéticas de todos (o la mayoría) de los niños.

Por ejemplo:

Dieta Especializada	Artículo de Menú	Opción Más Inclusiva
Kosher	Sandwich de Jamón	Sandwich de Pavo
Sin Cacahuete	Galletas y Crema de Cacahuete	Crackers & Queso
Vegetariana	Crackers & Queso	Pretzels con Hummus

Este enfoque también se puede aplicar en la mesa del comedor. En la mayoría de las circunstancias, los niños deben cenar junto con los adultos. Comer es una ocasión social y los niños desarrollan una relación más positiva con ellos (¡y la comida!) cuando cenan juntos.

Ya no se recomienda designar una mesa “libre de alérgenos,” ya que la investigación ha encontrado que hay poco beneficio a los niños. La única excepción son los niños muy pequeños (bebés o niños pequeños) o los niños con deficiencias cognitivas o físicas que carecen de la capacidad de autocontrol. En estas circunstancias, el niño puede necesitar espacio adicional para reducir el riesgo de comer accidentalmente alimentos a los que son alérgicos.

La planificación de su menú puede llevar más tiempo con este enfoque; sin embargo, hacerlo le ahorra tiempo cuando llega la hora de comer además de saber que tiene un menú saludable para cada niño que cuida.



■ Referencia: “Journal of Pediatric Psychology,” 47(3), 318-326 | “Journal of Allergy and Clinical Immunology,” 147(5), 1561-1578

■ Imágen: Skynesher/Getty Images Signature

Rollo de Fruta con Chía

6 porciones

Con el regreso a clases a la vuelta de la esquina, estos rollos de fruta son una botana fácil y divertida de servir fruta en el almuerzo de un niño. La adición de semillas de chía da un refuerzo de fibra, utiliza conservas y fruta congelada, y ¡ayuda a mantener esta receta dentro del presupuesto!



Ingredientes

- 1 taza de duraznos enlatados en jugo, escurridos
- 1 taza de arándanos, descongelados
- 2 cucharadita jugo de limon
- 2 cucharadita semillas de chía



- Precaliente el horno a 185°F.
- Coloque los duraznos escurridos, los arándanos, el jugo de limón y las semillas de chía en una licuadora y mezcle hasta que tenga una consistencia suave y homogénea
- Rocíe un trozo de papel pergamino con una capa muy ligera de aceite en aerosol (spray). Coloque papel pergamino en una bandeja para hornear con el lado rociado hacia arriba.
- Vierta la mezcla en papel pergamino. **Use una espátula para esparcir en una capa uniforme.** Este paso es importante porque si tiene secciones más delgadas, pueden volverse quebradizas y duras, mientras que las secciones más gruesas aún pueden ser blandas y gomosas.
- Hornee de 3 a 3-1/2 horas, checando el progreso después de 3 horas. **No lo hornee demasiado o el rollo será muy difícil de masticar.**
- Retírelos del horno y deje enfriar durante 10-15 minutos.
- Corte en tiras uniformes, de aproximadamente 1 pulgada de ancho y enróllelas.
- Sirva inmediatamente o almacene refrigerado por hasta 5 días.
- **Opcional:** Cambie los duraznos por peras enlatadas, albaricoques o un cóctel de frutas. Elija fruta enlatada en jugo 100% natural o agua en su lugar de los enlatados en almíbar ligero o espeso para evitar el azúcar añadido.
- 1 porción = 1 rollo de una pulgada y contiene 1/3 de taza de fruta
- **Información sobre nutrición (un roll-up):** 44 calorías, 1 gramo de grasa, 8 gramos de carbohidratos, 2 gramos de fibra, 0 gramos de azúcar añadida, 1 gramo de proteína.

✦ Fruta

Noticia de Seguridad: No servir a niños menores de 12 meses ya que la textura puede variar de masticable a dura. Si es necesario, divídalo en pedazos más pequeños para los niños.

■ Imágen: (arriba) clubchefman.com | (abajo) ArtStudio Images/Canva | (derecha) Billion Photos/Canva

NEGOCIO & MARCA



Aproveche el regreso a clases para su negocio.

Si bien estas ideas pueden no ahorrarle dinero de inmediato, pueden aumentar la visibilidad de su negocio, y en el futuro reducirán costos de marketing (y aumentará potencialmente su resultado final).

- **Presente un taller de “guía de sobrevivencia.”** Comparta consejos y recursos sobre temas como nutrición, ideas de comidas o desafíos de comportamiento para padres/cuidadores primerizos que usan su servicio de guardería.
- **Amplíe sus servicios.** Expanda temporalmente algunos de sus servicios durante este tiempo a las escuelas locales que puedan necesitar cuidado y apoyo adicional con los niños.
- **Ofrezca descuentos.** Realice una promoción de tiempo limitado dando un descuento a padres/cuidadores que escriban o marquen su negocio en las redes sociales. Si ellos usan Instagram, puede usar el DM para un código promocional de un solo uso. O puede publicar un anuncio de Facebook con enlaces a una página de descuentos especiales para los usuarios que hacen clic en su anuncio.

■ Referencia: localiq.com

Transiciones sin Preocupaciones

Ayude a los niños a los cambios del regreso a clases

Para algunos niños, el regreso a clases es algo que les emociona ya que están emocionados de ver a sus amigos y sus maestros otra vez. Sin embargo para otros niños, el regreso a clases hace que se sientan nerviosos y no muy emocionados.

Para una transición un poco más fácil, pruebe estos consejos de “diversión del verano a diversión en la escuela.”

- **Hable del regreso a clases casualmente.** Mientras se vaya acercando el final del verano, empiece a hablar casualmente qué es lo que más le emociona a su niño de su regreso a clases, a qué amigos quiere volver a ver, qué es lo que le preocupa y cómo manejar su preocupación.
- **Regrese poco a poco a un horario de dormir “de escuela.”** Una o dos semanas antes de la transición, haga que su niño se duerma temprano y despiértelo temprano en la mañana. También sírvale sus comidas de acuerdo al horario que va a tener en sus días de escuela.
- **Organice un rincón escolar.** Designe un lugar en su casa en donde los artículos necesarios para la mañana del día de la escuela se puedan acomodar como mochilas, chamarras, zapatos o tareas.
- **¡Mantenga una actitud positiva!** La actitud de un padre de familia/cuidador puede impactar la perspectiva del niño con respecto al regreso a su escuela. No ignore los sentimientos de su(s) niño(s). En vez de ignorarlos, reconozca sus sentimientos con afirmaciones positivas como: “Todos nos sentimos un poco nerviosos a veces...pero creo que vas a estar bien.”

■ **Referencia:** raisingchildren.net.au | gideonmathandreading.com | care.com

■ **Imagen:** DAPA Images/Canva | (derecha) Courtesy of Impossible™ Beef

■ **Gráfica:** Yuraminhirov/Canva



Q: ¿Se ha aprobado Impossible™ Beef para una etiqueta de Nutrición Infantil (CN) para acreditar el componente de comida “Carne/ Alternativa a la carne” de CACFP?

Sí. Cuatro productos Impossible™ Beef han sido aprobados para una etiqueta CN y son acreditables para el componente de comida Carne/Alternativa Carne de CACFP:

Empanada de Carne (Cruda). Cada empanada cruda de 4 ozs. proporciona el equivalente a 2.75 ozs. de sustituto de carne cuando se cocina.

Empanada de Carne (Cocinada). Cada empanada de 2.80 ozs. cocinada brinda 2 ozs. de lo equivalente a carne alternativa.

Salchichón. Cada salchichón de 1.60 ozs. brinda 0.50 ozs. de lo equivalente a carne alternativa.

Nuggets de Pollo. Cinco nuggets de pollo de 0.67 ozs. brindan lo equivalente a 2 ozs. de alternativa de carne y 0.75 ozs. de granos.



Mande preguntas de CACFP a [facebook.com/acdkidsorg](https://www.facebook.com/acdkidsorg) o al correo de la Especialista en Comunicación: oagahro@acdkids.org. Contestaremos sus preguntas cada mes en “Potpourri.”

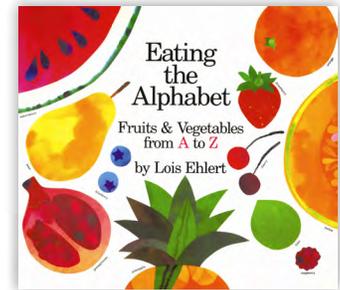
Proyecto de Manzana con Plato y Cordón

Plato de papel/cartón
 1.5” perforadora circular*
 Pintura acrílica
 Estambre
 Pegamento
 Tijeras
 Estampas en forma de ojos
 Marcador color negro
 Cinta adhesiva



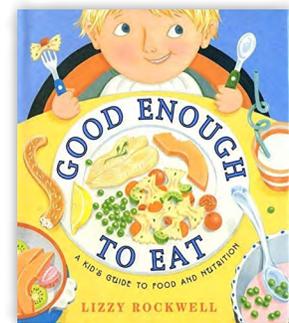
- Corte la forma de una manzana en el plato de papel.
- Use el pedazo del plato de papel más grande que cortó para darle forma a una hoja de manzana y el pedazo más pequeño para darle forma al tallo.
- Corte seis agujeros en la manzana para que el gusano pueda pasar. Para hacer los hoyos, use un perforador circular de 1.5.”
- Cuando las formas estén listas, pinte las piezas y déjelos secar.
- Una vez que las piezas estén secas, pegue la hoja y el tallo de la manzana en su lugar.
- **Para hacer un gusano:** doble cuatro de los círculos por la mitad y péguelos en una fila ligeramente superpuestas entre sí (nosotros pegamos nuestro gusano en una línea ligeramente curva).
- Corte un trozo largo de estambre para usarlo como lazo. Colóquelo a lo largo de la línea de pliegue de los círculos del gusano y pegue los círculos por la mitad.
- **Para hacer la cabeza del gusano:** corte los dos círculos restantes un poco más pequeños para que entren en los agujeros de la manzana.
- Añada las estampas de ojos y una cara sonriente.
- Termine el gusano pegando la cara cualquier extremo del cuerpo del gusano.
- Poner una cara en ambos lados del gusano significa que estará sonriendo de cualquier manera que uno lo vea.
- Termine uniendo el estambre del gusano a la parte posterior de del plato de papel de manzana con cinta adhesiva.
- Su manualidad de cordones de manzanas está lista para jugar: ¡qué gusano tan hambriento!.
- **Nota (*):** Martha Stewart All Over The Page Punch fue usado para hacer este proyecto.
- **Nota:** las manzanas se pueden pintar rojas o verdes.

Para Kids Eat Right Month® enseñe a los niños acerca de buenas comidas & nutrición.



Eating the Alphabet (Comiendo el Alfabeto) por Lois Ehlert

Este libro introduce a los niños de preescolar a las frutas y vegetales mientras enseña letras mayúsculas y minúsculas. Un glosario al final proporciona interesantes datos sobre cada alimento.



Good Enough to Eat: A Kid's Guide to Food and Nutrition por Lizzy Rockwell

Esta guía de nutrición infantil es única en su clase y está escrita especialmente para niños. Además de explicar conceptos de nutrición, también incluye recetas para niños.

Plan Para Emergencias

Cree un plan para proteger a los niños cuando ocurra un desastre



Con el final del verano y regreso a la escuela, la mayoría de los proveedores están preparando sus lugares de cuidados infantil para una capacidad máxima.

Mientras planifica menús y actividades, piense también en crear un plan de emergencia en caso de que alguna emergencia o desastre ocurra mientras los niños están a bajo su cuidado.

Cuando ocurre una emergencia, los más vulnerables son los niños menores de cinco años.

Como proveedor, su mayor responsabilidad es mantener seguros a los niños.

Tener un plan de emergencia lo ayuda a responder a varias situaciones antes de que sucedan.

“Caring for Our Children” – una colección de estándares nacionales que representan políticas y mejores prácticas para los programas de cuidado y educación de la primera infancia - sugiere que **un plan de emergencia debe incluir:**

- información sobre desastres que puedan ocurrir en o cerca de su hogar/centro, condado, estado o región que requiere preparación previa y/o planificación de contingencia;
- planes (y un horario) para realizar simulacros de práctica regulares;
- mecanismos para notificar y comunicarse con los padres/cuidadores en diversas situaciones;
- mecanismos de notificación y comunicación con los funcionarios públicos de emergencia; e
- identificación de lugares de reunión primarios y secundarios y planes para reunir a los padres/cuidadores con los niños.

Una vez que se haya implementado un plan de emergencia, asegúrese de que todo el personal esté bien capacitado para llevar a cabo el plan además de estar capacitado en primeros auxilios; RCP; evacuaciones de emergencia; y manejo de incautaciones, asma, alergias alimentarias y/o atención médica urgente o incidentes amenazantes.

Todo el personal de un entorno de cuidado infantil también debe desempeñar un papel en un plan de emergencia. Ejemplos incluyen primeros auxilios, documentación y cuidado de niños. Para limitar la confusión, seleccione una persona para que esté a cargo de todos (“líder”) y un líder de respaldo.

Por último, mantenga archivadas las tarjetas de emergencia completas de cada niño y verifique regularmente si la información está al día con los padres/cuidadores que designan quién puede (o no puede) recoger a su(s) hijo(s).

¡Haga un plan hoy! Un estuche de herramientas del plan de emergencia está disponible a través de Child Care Aware® of America: www.info.childcareaware.org/lets-get-ready-planning-together-for-emergencies

Agosto 2023

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

1. **Vegano es un ejemplo de una dieta especializada:**
 - a. Verdadero
 - b. Falso

2. **El Mes Kids Eat Right Month® se celebra en:**
 - a. Enero
 - b. Abril
 - c. Agosto
 - d. Diciembre

3. **La autoestima no puede ser cambiada:**
 - a. Verdadero
 - b. Falso

4. **Un plan de emergencia debe incluir:**
 - a. Papel y lápices
 - b. Ejercicios de práctica
 - c. Botellas de agua
 - d. Vendajes

5. **Una buena manera de ayudar a los niños a relajarse en el regreso a la escuela es:**
 - a. Comprar un juego.
 - b. Comprarles helado.
 - c. Recordarles constantemente.
 - d. Ser pesimista.

6. **Todo el personal de guardería debe jugar un papel en un plan de emergencia:**
 - a. Verdadero
 - b. Falso

7. **¿Cuántos productos Impossible™ Beef son acreditables para el componente de comida Carne Alternativa a la Carne?**
 - a. 40
 - b. 1
 - c. 4
 - d. 14

8. **Servir dietas especializadas requiere menos tiempo para la planificación del menú:**
 - a. Verdadero
 - b. Falso

9. **La miel de abeja es segura para comer para niños menores de un año de edad:**
 - a. Verdadero
 - b. Falso

10. **La necesidad de dietas especializadas para los niños se está convirtiendo en:**
 - a. Extraña
 - b. Aleatoria
 - c. Más común
 - d. Menos necesaria

11. **Eliminar duras críticas es una forma de ayudar a un niño a desarrollar una autoestima saludable:**
 - a. Verdadero
 - b. Falso

12. **Niños con autoestima bajo tienen más confianza en sí mismos:**
 - a. Verdadero
 - b. Falso

13. **Cuando ocurre una emergencia, los niños de menos de 10 años son los más vulnerables:**
 - a. Verdadero
 - b. Falso

14. **El Mes de las Comidas en Familia se celebra en:**
 - a. Abril
 - b. Agosto
 - c. Diciembre
 - d. Enero

15. **Un taller de “guía de sobrevivencia” es una manera de aprovechar la temporada de regreso a clases:**
 - a. Verdadero
 - b. Falso



La Asociación de Desarrollo del Niño educa a padres de familia y proveedores de servicios de cuidado infantil a promover el desarrollo de niños y a establecer hábitos alimenticios saludables que duren toda la vida.



Como una agencia sin fines de lucro, ACD ha estado operando por más de 45 años en Illinois y en Michigan. La mayoría de nuestro trabajo implica servir a más de 36,000 niños a través del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) – un programa para asegurar que niños y adultos tengan acceso a comida nutritiva.

Además de este trabajo tan importante, ACD busca tener un gran impacto al incluir en nuestra misión el componente de seguridad infantil, enfocándonos en disminuir el riesgo de sufrir un daño o lesiones dentro de los hogares de los niños que servimos, brindando recursos, programas de educación y productos para su seguridad.

Apoye los esfuerzos de ACD para prevenir el daño a los niños.

Done hoy a www.acdkids.org.