

# potpourri

Agosto 2024

Volumen 50 | Número 8



*¿Qué hay adentro?*

*Botanitas Riquísimas*

*Datos Curiosos Sobre lo que Comemos*

*Textura de la Comida: A Veces Difícil para Niños*

*Transición de Atención Temprana al Jardín de Niños*

*Conmociones Cerebrales en los Niños*

*& ¡Mucho Más!*



**Potpourri** es una publicación mensual de la Asociación para el Desarrollo del Niño (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 alguno. Ninguna parte de Potpourri puede reimprimirse sin 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

Amanda Gerrity  
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 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](mailto:program.intake@usda.gov)



Agosto es una época de transición en el que los niños de regresan a la escuela de vacaciones de verano. También es un momento para agradecerles por su arduo trabajo y dedicación a nuestro programa de alimentos. Garantizar que nuestros niños tengan acceso a comidas nutritivas sigue siendo nuestra principal prioridad.

Gracias a aquellos de ustedes que han asistido a nuestros seminarios web este año. La educación continua para adultos es importante no sólo para cumplir con los requisitos estatales, sino también para ayudarnos a mejorar nuestras habilidades, mantenernos al día con lo más importante de los estudios e investigación, y tener mayor confianza en nuestro trabajo y sabiduría. Mejorar el conocimiento nutricional, el cumplimiento del programa y brindar información a nuestros proveedores y sus empleados es una responsabilidad que tomamos muy en serio. Creemos que al invertir en educación, podemos mejorar la calidad de nuestro programa, asegurando que brindamos el mejor servicio posible a los niños a quienes servimos.

Quiero extender mi gratitud a todos nuestros proveedores. Su dedicación está teniendo un impacto significativo en las vidas de aquellos a quienes servimos. Sigamos luchando por la excelencia a través de la educación.

**Denise Meyer**  
Directora Ejecutiva

# CONTENIDO

### 3. Recetas Favoritas del Mes

Botanas Riquisimas para Comer con las Manos

### 4. Comidas & Menús

Requisitos del CACFP & Una Semana Llena de Ideas

### 5. Datos Curiosos

Datos Curiosos Acerca de Nuestras Comidas Favoritas

### 6. De Parte de Nuestra Nutrióloga

Aversión de Niños a Ciertas Texturas de Comidas  
Botanas Crujientes, Suaves & Masticables

### 7. Consejos para Ahorrar Dinero

Aplicaciones Financieras

### 8. Guía ACD para...

Transición a la Escuela

### 9. Actividades

Manualidad & Libros

### 10. Seguridad Infantil

Conmociones Cerebrales en Niños

### 11. Exámen Potpourri



# ¡Comida Deliciosa para Comer con las Manos!

Botanas fáciles de hacer y deliciosas que les encantan a los niños

## Bolas de Energía con Avena y Crema de Cacahuete

12 porciones  
eatingwell.com

### Ingredientes

3/4 taza de dátiles Medjool picados  
1/2 taza de copos de avena  
1/4 taza de crema de cacahuete  
Semillas de chía como decoración

- Remoje los dátiles en un recipiente pequeño con agua caliente de 5 a 10 minutos. Drénelos.
- Combine los dátiles remojados, la avena y la crema de cacahuete en un procesador de alimentos y procese hasta que estén muy finamente picados.
- Forme 12 bolas (aprox. una cucharada cada una). Adorne con semillas de chía, si lo desea. Refrigere por lo menos 15 minutos y hasta 1 semana.

🍌 Fruta 🌾 Grano

🥩 Carne/Sustituto de Carne

## Rollos de CC & G

2 porciones  
eatingwell.com

### Ingredientes

2 cucharadas de crema de cacahuete natural suave o mantequilla de semillas de girasol  
1 cucharadita de miel de abeja  
1 tortilla de harina integral de 8 pulgadas, a temperatura ambiente  
1 plátano mediano, pelado

Combine la crema de cacahuete y la miel en un tazón pequeño. Extienda la mezcla uniformemente sobre la tortilla. Coloque el plátano en el tercio inferior de la tortilla; teniendo cuidado de no romper la tortilla, enrolle bien. Cortar transversalmente en 8 trozos.

🍌 Fruta 🥩 Carne/Sustituto de Carne

🌾 Grano

## Chips de Camote

5 porciones  
eatingwell.com

### Ingredientes

1 camote grande (aproximadamente 1 libra), en rodajas finas (aproximadamente 1/8 de pulgada de grosor)  
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra  
1/2 cucharadita de sal

- Precaliente el horno a 200 grados F. Forre 2 charolas para hornear grandes con papel pergamino.
- Extienda las rodajas de camote con aceite y sal en una sola capa sobre las charolas.
- Hornee en las rejillas superior e inferior del horno hasta que estén crujientes, girando los moldes de arriba hacia abajo y de adelante hacia atrás a la mitad, aproximadamente 3 horas. Deje enfriar en los moldes durante 30 minutos antes de servir.

🌱 Vegetal



## "Papas Fritas" de Chirivía

4 porciones  
eatingwell.com

### Ingredientes

1/2 libra de chirivías, peladas  
2 cucharadas de aceite de cártamo o de semilla de uva  
1 1/2 cucharaditas de orégano seco, triturado  
1 1/2 cucharaditas de paprika  
3/4 cucharadita de cebolla en polvo  
1/4 cucharadita de pimienta molida  
1/2 cucharadita de sal

- Coloque las rejillas en los tercios superior e inferior del horno. Coloque 2 charolas para hornear con bordes grandes en el horno y precaliente a 450 grados F.
- Corte las chirivías en "papas fritas" de aproximadamente 3 pulgadas de largo y 1/2 pulgada de grosor (corte la raíz si es necesario; consulte las recomendaciones). Mezcle las chirivías en un tazón grande con aceite, orégano, paprika y cebolla en polvo. Extienda sobre las charolas para hornear calientes en una capa uniforme.
- Hornee por 10 minutos. Revuelva las chirivías y cambie las charolas para hornear de arriba hacia abajo. Hornee hasta que se doren las orillas, de 10 a 15 minutos más. Sazone con sal y pimienta y sívalas.

Recomendaciones: Para obtener la mejor textura, elija chirivías firmes, y pequeñas o medianas; corte y pele antes de cocinar.

🌱 Vegetal

# Comidas & Menús

## Requisitos del CACFP



CACFP	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	
<b>DESAYUNO</b>	<b>1. GN/BP OR MT**</b> <b>2. FT OR VG</b> <b>3. MK</b>	1. WG Muffin 2. Toronja 3. Leche	1. WG Cereal 2. Arándanos*** 3. Leche	1. Huevos revueltos 2. Hash Browns 3. Leche	1. Yogurt 2. Frambuesas*** 3. Leche	1. Waffle 2. Plátano 3. Leche
<b>ALMUERZO/CENA</b>	<b>1. MT</b> <b>2. GN/BP</b> <b>3. VG</b> <b>4. FT OR VG</b> <b>5. MK</b>	1. Pechuga de Pollo BBQ 2. Arroz integral 3. Ejotes 4. Piña 5. Leche	1. Pescado empanizado 2. WG Rol 3. Zanahorias hervidas 4. Duraznos 5. Leche	1. Empanada de frijoles 2. WG Pan 3. Elote en mazorca*** 4. Sandía 5. Leche	1. Carne para tacos 2. Tortilla de maíz 3. Salsa & aguacate 4. Puré de manzana 5. Leche	1. Pollo a la parrilla 2. WG Pasta 3. Brócoli 4. Peras 5. Leche
<b>BOTANAS*</b>	<b>1. MT</b> <b>2. GN/BP</b> <b>3. FT</b> <b>4. VG</b> <b>5. MK</b>	1. Huevo cocido 2. WG Pretzels 3. Uvas*** 4. Pimientos en rodajas *** 5. Leche	1. Hummus 2. WG Pan pita 3. Rodajas de manzana 4. Pepino 5. Leche	1. Crema de nuez/semillas 2. WG Galletas saladas 3. Kiwi 4. Apio*** 5. Leche	1. Queso de hebra*** 2. WG Pretzels 3. Fresas 4. Mini zanahorias*** 5. Leche	1. Carnes frías 2. WG Galletas saladas 3. Gajos de naranja 4. Jitomates tipo cherry*** 5. Leche
(*) Elija dos grupos de alimentos de la lista de "Botanas."			(**) MT puede ser sustituido por GN/BP hasta 3x por semana.			
<b>FT:</b> Fruta <b>VG:</b> Vegetal <b>GN:</b> Grano <b>WG:</b> Integral <b>MK:</b> Leche <b>BP:</b> Producto de Pan. <b>MT:</b> Carne/Sustituto de Carne			(***) Peligro de asfixia para niños menores de 4 años.			



### RECORDATORIOS:

Vencimiento del reclamo final de junio de 2024: 26 de agosto (lunes)

- Recuerde enviar inscripciones/renovaciones de manera oportuna.
- 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

# ¡Datos Curiosos Sobre Nuestras Comidas Favoritas!

¡Hay mucho que no sabemos de nuestra comida!  
¡Hablemos un poco sobre los alimentos que comemos todos los días!

## CHICHAROS

- Los chicharos son una buena fuente de vitamina A, vitamina C, folato, tiamina (B1), hierro y fósforo. También son ricos en proteínas, carbohidratos y fibra y bajos en grasas.
- Una porción de chicharos de 100 calorías contiene más proteínas que un huevo entero o una cucharada de crema de cacahuate.
- Los chicharos crecen en enredaderas largas. Tienen flores blancas y son hermosas plantas de jardín.
- En realidad, los chicharos no son una verdura sino una pequeña legumbre comestible y pertenecen a la misma familia que las lentejas, los garbanzos, los frijoles y los cacahuates.



## ESPINACA

- Los diferentes tipos de espinacas ofrecen diferentes beneficios para la salud. Las espinacas crudas aportan altos niveles de vitamina A, vitamina C y folatos (vitamina B9). Además de estos nutrientes, las espinacas cocidas también ofrecen una buena fuente de riboflavina (vitamina B-2), calcio, hierro y magnesio.
- Se cree que el cultivo de espinacas se originó en Persia (actual Irán).
- Las espinacas promueven una digestión saludable. La fibra de las espinacas promueve una digestión saludable y puede ayudar a prevenir el estreñimiento y otros problemas digestivos en los niños.
- La espinaca fue la primera verdura congelada que se vendió comercialmente. Gracias al proceso de congelación instantánea, Clarence Birdseye lo introdujo en 1930 en Springfield, Massachusetts, con el nombre de Birds Eye Frosted Foods.
- La espinaca promueve una piel sana. Tiene antioxidantes que pueden ayudar a proteger la piel del daño.



## CHAMPIÑONES

- ¡Los hongos o champiñones son un alimento sostenible! Para producir medio kilo de hongos sólo se necesitan 1.8 galones de agua y un KWH de energía. En un acre de tierra se pueden cultivar un millón de libras de hongos.
- Los hongos crecen en lechos de materiales agrícolas compostados y se reciclan en tierra para macetas después de la cosecha.
- Los hongos son una buena fuente de vitamina D, selenio, potasio y vitaminas B.
- Gracias a su textura y sabor carnoso, combinar champiñones con carne puede reducir el sodio de la comida en un 25% manteniendo el sabor.



## BRÓCOLI

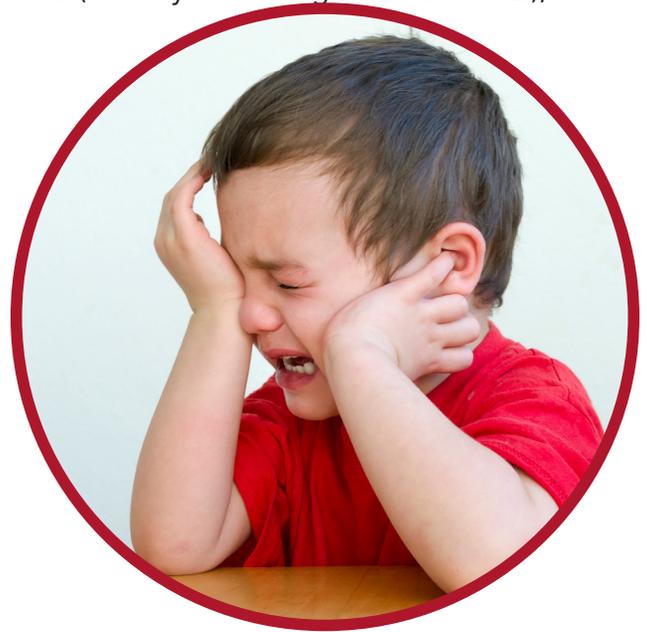
- El brócoli es un manojo gigante de flores sin abrir. Si la planta de brócoli se dejara en el suelo, la flor continuaría madurando y se convertiría en una hermosa cabeza de flores amarillas antes de convertirse en semillas.
- Una taza de brócoli tiene más vitamina C que una naranja.
- Los brotes de brócoli están tan llenos de potentes compuestos anticancerígenos que la Universidad Johns Hopkins intentó patentarlos. El fitoquímico "sulforafano" que se encuentra en el brócoli y otras plantas relacionadas, puede ser el compuesto anticancerígeno más potente del mundo.
- Tomás Jefferson escribió sobre el cultivo de brócoli y su pariente cercano, la coliflor, en 1767. Es posible que haya sido el primer estadounidense en cultivar brócoli en suelo estadounidense. El brócoli no se convirtió en un alimento básico de la dieta estadounidense hasta la década de 1920.



# Aversión a Ciertas Comidas de los Niños

Los niños que son quisquillosos para comer son un problema que los padres informan con frecuencia. Si bien la mayoría de los niños superarán esto con el tiempo, otros niños pueden tener problemas médicos subyacentes que contribuyan a sus elecciones selectivas de alimentos.

En el caso de los niños con trastorno del procesamiento sensorial (Sensory Processing Disorder o SPD), su cerebro tiene dificultades para interpretar la información sensorial del mundo que los rodea. En algunos casos, lo que el niño toca, prueba, ve, huele y oye puede provocar una reacción extrema. Cuando pensamos en comer, los cinco sentidos están involucrados. Como resultado, algunos niños con SPD pueden tener aversiones a la textura de los alimentos que limitan la cantidad de alimentos que están dispuestos a comer. Por ejemplo, un niño puede reaccionar negativamente a la comida "babosa", pero a otro le pueden resultar desagradables los alimentos crujientes. Las reacciones pueden incluir náuseas, tos, vómitos o náuseas. Los niños más pequeños también pueden reaccionar llorando, gritando o haciendo berrinches.



Los problemas dentales subyacentes, los trastornos de masticación o para tragar y otras afecciones médicas también pueden hacer que un niño rechace ciertas texturas de los alimentos.

Es posible que niños con aversión a la textura de alimentos no obtengan todos los nutrientes que su cuerpo necesita para crecer y prosperar. Para proporcionar una variedad más amplia de nutrientes, sirva una variedad de alimentos de diferentes categorías de textura, como alimentos crujientes, masticables, suaves o con grumos. Aquí hay algunas ideas:

## Comidas Crujientes

Galletas integrales  
Garbanzos Tostados  
Zanahorias crudas o apio  
Guisantes crudos

## Comidas Masticables

Fruta seca  
Albóndigas  
Sandwich de carnes frías

## Comidas Suaves

Huevos cocidos  
Yogur  
Crema de semilla o nueces  
Hummus

## Comidas grumosas

Avena  
Queso cottage  
Fruta con yogur

Como siempre, considere la edad y el nivel de desarrollo del niño antes de servir diferentes texturas de alimentos. Muchos de los alimentos crujientes y masticables no son seguros para niños menores de 4 años.

Si nota que un niño rechaza la mayoría de los alimentos, o alimentos de muchas texturas diferentes, notifique a los padres, ya que esto puede ser algo más que una mera quisquillosidad para comer.



## Bocadillos Crujientes, Suaves y Masticables

¡Estos bocadillos para picar son nutritivos y fáciles de preparar con cuatro ingredientes o menos! Satisfaga las diferentes preferencias de textura de los niños a los que sirve con uno de estos snacks crujientes, masticables o suaves.

### Ingredientes:

#### Barra de fruta casera (masticable)

##### Rinde para 12 barras

- 1 1/2 tazas de ciruelas pasas secas, sin hueso
- 1 taza de semillas de calabaza sin sal
- 2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar
- 3 cucharadas de aceite de coco

#### Garbanzos al horno con miel de abeja (crujientes)

##### Rinde para 6 porciones

- 1 lata (15 oz) de garbanzos; escurrir y enjuagar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de miel de abeja
- 1/2 cucharadita de canela

#### Huevo cocido (suave)

- 1/2 huevo, cocido

### Instrucciones:

#### Barras de fruta caseras:

- En un procesador de alimentos, agregue las ciruelas pasas, las semillas de calabaza, el cacao en polvo y el aceite de coco. Procese durante 2-3 minutos, hasta que la comida se mezcle en una masa uniforme. Esta estará pegajosa
- Aplane sobre un plato para hornear forrado con papel pergamino hasta obtener aproximadamente 1/4 de pulgada de grosor. Cubra y refrigere por 8 horas.
- Corte con un cortador de pizza en 12 barras del mismo tamaño. Manténgalas frías para evitar que se peguen.

#### Garbanzos al horno con miel de abeja:

- Después de enjuagar y escurrir los garbanzos, séquelos bien con una toalla limpia. Frote con la toalla para eliminar la mayor cantidad de piel posible.
- Mezcle los garbanzos en un plato hondo con el aceite, la miel y la canela.
- Hornee a 400°F durante 20-25 minutos, agitando la sartén varias veces mientras cocina. Deje enfriar durante 15-20 minutos antes de servir. Sirva el mismo día, ya que se ablandarán con el tiempo.

**Información nutricional: (1 porción): 300 calorías, 15 gramos de grasa, 33 gramos de carbohidratos, 7 gramos de fibra, 11 gramos de proteína.**

**Notas de seguridad: asegúrese de mantener a los niños alejados de la cuchilla del procesador de alimentos y del horno caliente que se usa en estas recetas.**

Opcional: ¡Pruebe diferentes condimentos para los garbanzos según sus sabores preferidos!

🍌 **Vegetal** 🍌 **Fruta** 🍌 **Carne/Sustituto de Carne**

■ **Imágenes:** Allison Stock



## HAGA CRECER SU DINERO CON UN APP QUE LE DA MÁS POR SU CAMBIO



Una aplicación que redondea cambio en cada compra es una herramienta financiera diseñada para ayudar a los usuarios a ahorrar e invertir dinero redondeando las compras diarias al dólar más cercano y reservando la diferencia.

### Decida si Quiera Ahorrar o Invertir

Algunas aplicaciones transfieren las cantidades sobrantes a una cuenta de ahorros vinculada, mientras que otras los invierten.

### Vincule sus Cuentas Bancarias y Tarjetas de Débito

Los usuarios vinculan sus cuentas y tarjetas a la aplicación. Después, monitorea sus transacciones y redondea sus compras al dólar más cercano. Por ejemplo, si compra una caja de cereal por \$3.79, la aplicación tomará 21 centavos y los pondrá en su cuenta de inversión o ahorros.

### Beneficios de Este Tipo de Apps

Ahorros automatizados de dinero que uno ni se da cuenta. Cantidades pequeñas e incrementales pueden generar ahorros/inversiones sustanciales con el tiempo. La mayoría de estas aplicaciones son fáciles de usar: una vez que uno las configura, no tiene uno que preocuparse por ellas.

### Desventajas de Este Tipo de Apps

Muchas aplicaciones cobran una tarifa mensual que puede afectar sus ahorros. Dependiendo de qué tan ajustado sea su presupuesto, esto podría afectar su decisión.

### Ejemplos de aplicaciones

Tres de las aplicaciones más populares y mejor calificadas son Acorns (inversión), Qapital (ahorro) y Chime (ahorro).

■ Fuente: [nerdwallet.com](http://nerdwallet.com)

# ¡Hora de la Escuela!

## Tiempo de Transición de Cuidado Temprano a Jardín de Niños

### ¿Qué son las transiciones y por qué son importantes?

Las transiciones son una parte normal y esperada de la vida de un niño. Desde salir de la casa a su primera experiencia de cuidado y aprendizaje temprano, a diariamente ir de casa al jardín de niños, o cambiar de entornos o grupos de compañeros a medida que crecen; desde el preescolar hasta el jardín de niños; o de la primaria a la secundaria hasta la preparatoria. Las investigaciones muestran que las experiencias de transición positivas están ligadas a mayores habilidades sociales y académicas, así como a una mayor participación familiar. Sin embargo, debido a que los niños pequeños todavía están aprendiendo y desarrollándose, todavía están desarrollando las habilidades clave necesarias para afrontar las transiciones por sí solos. Por esa razón, las transiciones pueden causar ansiedad, estrés y emociones negativas hacia el cambio (Datler, et al., 2012). Los profesionales de la primera infancia se encuentran en una posición única para ayudar a los niños a afrontar las transiciones, así como para brindar transiciones seguras y de apoyo para los niños bajo su cuidado



### Para apoyar a los niños en la transición al jardín de niños:

- Presente la idea del jardín de niños leyendo libros e historias sobre el jardín de niños y específicamente el primer día.
- Trabaje con los niños para desarrollar una lista de preguntas que tengan sobre el jardín de niños y luego

■ Fuente: Michigan Department of Education ■ Imágen: healthychildren.org

ayúdelos a encontrar tantas respuestas como sea posible.

- Invite a una maestra de jardín de niños a visitarlos como “experta invitada” para los niños.
- Organice una excursión para realizar un recorrido por una escuela primaria local y un salón de un jardín de niños.
- Hable sobre lo que podría ser igual o diferente de su programa actual comparado con el jardín de niños.
- Ofrezca espacio y oportunidades para que los niños hablen y hagan preguntas sobre el jardín de niños.
- Aliente a los niños que van a ir al jardín de niños a participar en actividades tranquilas durante el tiempo de descanso, cuando corresponda, ya que el “tiempo de descanso” puede no ser parte de su día de jardín de niños. Converse con los padres sobre el cambio de rutina si su hijo todavía toma la siesta al mediodía.

### Para apoyar a las familias en la transición al jardín de niños:

- Construya relaciones con escuelas primarias locales para promover transiciones fluidas entre programas.
- Comparta información con las familias sobre las escuelas locales, como inscripciones para el jardín de niños, folletos, información sobre ferias de recursos y contactos en las escuelas locales a las que pueden comunicarse si tienen más preguntas. Esto es especialmente útil para familias nuevas en el área o que no saben a qué escuela puede asistir su hijo.
- Proporcione información sobre los servicios de cuidado fuera del horario escolar y de transporte/autobús que brinda su programa. Esta puede ser información crucial para los padres a medida que consideran opciones para el próximo año, y poder asistir a cuidados fuera del horario escolar en un programa familiar puede aliviar algunas preocupaciones de transición tanto para la familia como para el niño.
- Organice un evento de graduación preescolar o de “despedida del jardín de niños” para ayudar a los padres a establecer contactos con otras familias que se mudarán a la misma escuela mientras sus hijos pasan tiempo juntos participando en una actividad relacionada con el ingreso al jardín de niños.

¿Qué tal unos monstruos de fideos en la piscina para concluir el verano? Además, ¡pueden flotar!

**Monstruos de Fideos en la Alberca**

**MATERIALES:**

- Pieza de 6 pulgadas de fideos para piscina
- Ojos saltones
- Pompones (cualquier color)
- Popotes flexibles
- Limpiapipas (cualquier color)
- Cinta
- Tijeras
- Pistola de pegamento caliente



**PASO 1**

Corte 6 pulgadas del extremo de un fideo para piscina. Una sierra brinda un corte rápido y limpio, pero un cuchillo de cocina también funciona.

**PASO 2**

Pegue los ojos saltones con pegamento caliente en los fideos de la piscina.

**PASO 3**

Añada una nariz con pompón, de nuevo usando su pistola de pegamento caliente.

**PASO 4**

Con las tijeras, crea un agujero en cada lado de los fideos de la piscina para los brazos de popotes. Corte aproximadamente 4 pulgadas del extremo largo del popote. Inserte un popote en cada agujero.

**PASO 5**

Corte trozos de limpiapipas de 3 pulgadas. Enrolle el limpiapipas con el dedo y luego pegue con pegamento caliente la parte superior del monstruo de fideos de la piscina.

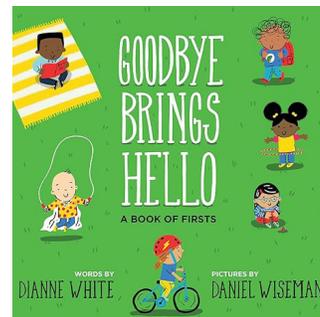
**PASO 6**

Agrega pompones en la base de su monstruo para los pies.



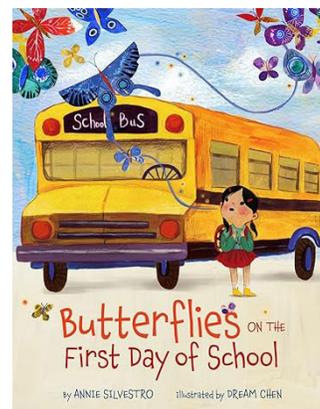
■ Fuente: createcraftlove.com ■ Imágenes: createcraftlove.com

¡Es agosto y para algunos niños es hora de ir al jardín de niños! Prepárelos con estas selecciones.



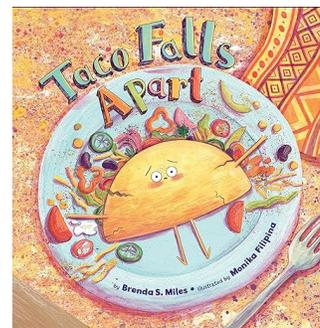
**Goodbye Brings Hello: A Book of Firsts**

por Dianne White (Autora), Daniel Wiseman (Autor)



**Butterflies on the First Day of School**

por Annie Silvestro (Autora), Dream Chen (Ilustrador)



**Taco Falls Apart**

por Brenda S. Miles PhD (Autora), Monika Filipina (Ilustradora)

■ Libros: amazon.com

BOOKS

# Conmociones Cerebrales en los Niños

## ¿QUÉ ES UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Una conmoción cerebral es una lesión leve en el cerebro causada por un golpe o sacudida importante en la cabeza o el cuello que interrumpe temporalmente el funcionamiento normal del cerebro. Los niños a menudo se golpean la cabeza sin sufrir una conmoción cerebral, por lo que los padres deben monitorear a sus hijos para detectar el desarrollo de síntomas después de este tipo de lesión. Es importante saber que un niño no necesita ser "noqueado" o perder el conocimiento para haber sufrido una conmoción cerebral. Los estudios muestran que sólo alrededor del 10% de todas las conmociones cerebrales relacionadas con el deporte implican pérdida del conocimiento.

## ¿ES UNA CONMOCIÓN CEREBRAL UNA LESIÓN CEREBRAL TRAUMÁTICA (TBI)?

Una lesión cerebral traumática (TBI - traumatic brain injury) es una lesión en el cerebro causada por algún tipo de fuerza externa, como una caída, una colisión o un golpe en la cabeza. La gravedad del TBI varía de leve a grave. Las conmociones cerebrales se clasifican como tipos de TBI leves. Aunque una conmoción cerebral pueda considerarse una lesión "leve", los padres y cuidadores deben tomarla en serio porque es una lesión cerebral.

## ¿QUIÉNE SUFRE CONMOCIONES CEREBRALES?

Las conmociones cerebrales son comunes en los deportes de colisión como el hockey, el fútbol americano y el lacrosse, pero es importante recordar que los atletas jóvenes pueden sufrir conmociones cerebrales en cualquier deporte. Los atletas no son los únicos susceptibles a sufrir conmociones cerebrales. Cualquier niño puede sufrir una conmoción cerebral mientras realiza actividades cotidianas como andar en bicicleta o patineta o al jugar en el patio de recreo.

## ¿QUÉ DEBO HACER SI SOSPECHO QUE UN NIÑO HA SUFRIDO UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Separe al niño inmediatamente y evalúe la situación. Asegúrese de que el niño sea evaluado por un proveedor de atención médica adecuado. No intente juzgar usted mismo la gravedad de la lesión.

Permita que los niños regresen a jugar solo con el permiso de un profesional de atención médica adecuado, como su proveedor de atención primaria o un especialista en conmociones cerebrales.

## ¿QUÉ DEBEN HACER LOS PADRES LOS PRIMEROS DÍAS DESPUÉS DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Los problemas médicos graves después de una lesión leve en la cabeza son poco comunes, pero pueden ocurrir. Por esta razón, un proveedor de atención médica siempre debe participar en el cuidado de un niño o adolescente después de una conmoción cerebral.

En los primeros uno o dos días después de la lesión, debe observar de cerca al niño para detectar síntomas graves o que empeoren. Puede administrar acetaminofén (Tylenol) para los dolores de cabeza, pero no se deben administrar otros medicamentos durante este tiempo sin la aprobación de un proveedor de atención médica.

Busque ayuda médica inmediata si su hijo tiene alguno de los siguientes:

- Un dolor de cabeza que empeora o es intenso
- Confusión, somnolencia extrema o dificultad para despertarse
- Vomitar repetidamente
- Problemas para caminar o hablar
- Cualquier entumecimiento, debilidad u hormigueo en brazos o piernas
- Un ataque o convulsión (los brazos o las piernas se ponen rígidos o tiemblan incontrolablemente)
- Cualquier cambio repentino en el pensamiento o el comportamiento

■ Fuente: [childrenscolorado.org](http://childrenscolorado.org) ■ Imágenes: Adobe Stock Images



# Agosto 2024

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. ¿Qué verdura es un manojo gigante de flores sin abrir?**

- a. Espinaca
- b. Brócoli
- c. Chicharos
- d. Chirivías

**2. Un niño necesita ser "noqueado" para sufrir una conmoción cerebral:**

- a. Verdadero
- b. Falso

**3. Un trastorno en el que el cerebro de un niño tiene dificultades para interpretar la información sensorial se llama \_\_\_\_.**

- a. TDAH (ADHD)
- b. Comer quisquilloso
- c. Desorden del espectro autista
- d. Trastorno del procesamiento sensorial (SPD)

**4. ¿Combinar champiñones con carne puede reducir el sodio de la comida en cuánto?**

- a. 10 por ciento
- b. 25 por ciento
- c. 50 por ciento
- d. 35 por ciento

**5. ¿Qué presidente de los Estados Unidos cultivó brócoli?**

- a. Thomas Jefferson
- b. George Washington
- c. Abraham Lincoln
- d. John Adams

**6. Las transiciones son una parte normal y esperada de la vida de un niño.**

- a. Verdadero
- b. Falso

**7. Es posible que los niños con aversión a la textura de los alimentos no obtengan todos los nutrientes que su cuerpo necesita para crecer y prosperar:**

- a. Verdadero
- b. Falso

**8. Las espinacas crudas y las espinacas cocidas ofrecen diferentes beneficios para la salud:**

- a. Verdadero
- b. Falso

**9. ¿Cuánto tiempo después de una lesión en la cabeza se debe estar atento a si los síntomas empeoran?**

- a. 1 semana
- b. 10 días
- c. 4-5 días
- d. 1-2 días

**10. Una taza de brócoli tiene más vitamina C que una naranja.**

- a. Verdadero
- b. Falso

**11. Los chicharos son verduras:**

- a. Verdadero
- b. Falso

**12. ¿Qué es una TBI?**

- a. Trouble by Injury
- b. Traumatic Brain Injury
- c. Traumatic Big Injury
- d. Trauma by Injury

**13. Los problemas dentales pueden hacer que un niño rechace ciertas texturas de los alimentos.**

- a. Verdadero
- b. Falso

**14. SPD es la abreviación de:**

- a. Sensing Pain Disorder
- b. Sensation Processing Disorder
- c. Sensory Processing Disorder
- d. Strong Pain Disorder

**15. Los chicharos crecen en grandes arbustos:**

- 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.**

**Donar hoy at [www.acdkids.org](http://www.acdkids.org).**