

# potpourri

Agosto 2025

Volumen 51 | Número 8



*¿Qué hay adentro?  
Invitando a los Niños a Preparar la Comida  
Limpieza al Dar al Niño la Botella  
La Transición de Guardería a la Escuela  
Información sobre Concusiones para Niños  
& ¡Mucho Más!*

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

#### MICHIGAN

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

#### ILLINOIS

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

Correo electrónico: Illinois@acd-kids.org

#### COLABORADORES DE POTPOURRI

Amanda Gerrity  
Nicolás Gisholt

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



Agosto es un tiempo de transición. A medida que las familias se preparan para el inicio de un nuevo año escolar, muchas también están enfrentando el continuo reto de mantener a los niños bien alimentados durante las últimas semanas del verano. Para algunos, esto significa estirar un poco más los recursos que ya son

limitados.

Aquí es donde su compromiso realmente brilla. Ya sea que usted sea un proveedor, una organización asociada que ofrece apoyo, o un defensor que difunde la concientización, está ayudándonos a enfrentar estos retos de manera directa. Sus esfuerzos aseguran que los niños no solo acaben su verano, sino que se mantengan saludables, con energía y listos para aprender.

Agosto también nos da la oportunidad de reflexionar sobre los meses que han pasado y planear para los que vienen. Con el año escolar a punto de llegar, nuestra atención se centra en apoyar un regreso sin mucho cambio a las rutinas estructuradas y continuar con el acceso a alimentos nutritivos.

Gracias por estar con nosotros en este importante trabajo. Juntos, no solo estamos alimentando a los niños. Estamos invirtiendo en sus futuros.

**Denise Meyer**  
Directora Ejecutiva

# CONTENIDO

### 3. Recetas del Mes

Recetas del Verano

### 4. Comidas & Menús

Requisitos del CACFP & Una Semana Llena de Ideas

### 5. Limpieza al Dar al Niño la Botella

Botellas Saludables, Niños Saludables

### 6. Nutrición del ACD

Invitando a los Niños en la Preparación de las Comidas  
Huevos con Queso y Tocino en el Hoyo

### 7. Consejos para Ahorrar Dinero

Darse de baja

### 8. Guía ACD's para...

La Transición de Guardería a la Escuela

### 9. Actividades

Manualidades & Libros

### 10. Seguridad Infantil

Información sobre Concusiones  
para los Niños

### 11. Exámen Potpourri



# ¡Más Recetas de Verano!

¡Comida para el calor y para divertirse!

## Ensalada de Pasta para Lunch

6 porciones  
myfoodprogram.com

### Ingredientes

4 ozs. de pasta integral en forma de conchas  
1 taza de tomates cherry  
4 ozs. de queso mozzarella  
2 tazas de espinaca fresca o lechuga  
8 ozs. de jamón de charcutería (sin aglutinantes o rellenos)  
3 cucharadas de aceite de oliva  
1/4 de cucharadita de sal  
1/4 de cucharadita de pimienta negra, molida  
2 cucharadas de jugo de limón

### Instrucciones

- Cocine la pasta según las instrucciones del paquete, luego escurra y deje que se enfríe.
- Corte los tomates cherry en cuartos, corte el queso mozzarella en cubos, pique la espinaca y corte el jamón en dados.
- Añada los tomates, el queso, la espinaca y el jamón a la pasta y mézclelos.
- Mezcle el aceite de oliva, la sal, la pimienta y 1-2 cucharadas de jugo de limón al gusto. Vierta el aderezo sobre la ensalada y sirva.

⊕ Grano ⊕ Vegetal ⊕ Carne/Sustituto de Carne

## Ensalada de Huevo y Aguacate

6 porciones  
my foodprogram.com

### Ingredientes

1 aguacate mediano  
1/4 taza de yogur griego sin grasa  
1 cucharadita de jugo de limón  
1 cucharadita de mostaza oscura  
1/8 cucharadita de pimienta negra  
1/8 cucharadita de sal  
1/8 cucharadita de paprika  
7 huevos duros grandes, picados

### Instrucciones

- En un tazón para mezclar, agregue todos los ingredientes excepto los huevos; mezcle con un tenedor para combinar bien.
- Agregue los huevos picados y añádalos en la mezcla de aguacate.
- Sirva sobre pan para sándwiches, con galletas o pretzels como bocadillo, o cómalos solo.
- Rinde para 2 tazas.

⊕ Carne/Sustituto de Carne ⊕ Grano

## Pizza de Sandía

6 porciones  
myfoodprogram.com

### Ingredientes

1 rebanada grande de sandía, aproximadamente 1 1/3 libras  
1 taza de yogur de vainilla, con 23 gramos o menos de azúcar por 6 onzas

Sus opciones de condimentos, como fruta fresca, fruta seca, granola, etc.

### Instrucciones

- Cubra la rodaja de sandía con yogur.
- Corte la rebanada en cuatro partes iguales.
- Cubra cada rebanada con el aderezo de su elección. Esta sería también una gran oportunidad para involucrar a los niños, dejándoles seleccionar y añadir sus propios aderezos.

⊕ Vegetal ⊕ Carne/Sustituto de Carne  
⊕ Grano

## Dip para el Día Después

6 porciones  
myfoodprogram.com

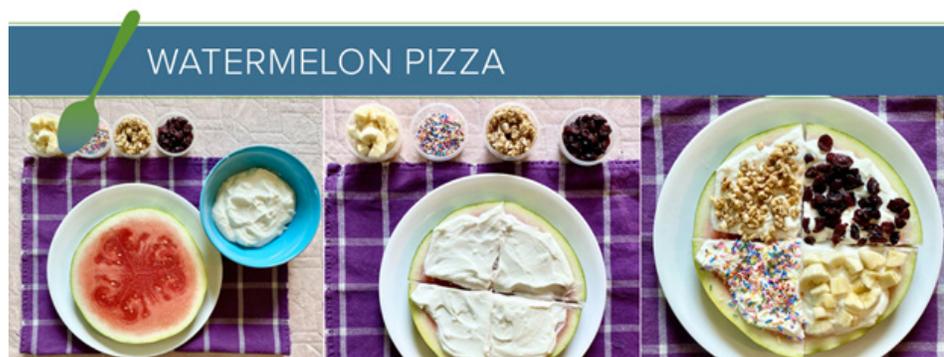
### Ingredientes

15 ozs. - lata de camotes cortados  
1 libra de camotes cocidos  
15 ozs. - lata de frijoles blancos  
1/4 taza de aceite de oliva  
1/2 taza de queso parmesano  
Sal y pimienta (al gusto)

### Instrucciones

- Haga puré de frijoles, camotes, aceite y queso en un procesador de alimentos hasta que esté suave.
- Sazone con sal y pimienta al gusto.

⊕ Vegetal ⊕ Carne/Sustituto de Carne



# Comidas & Menús Requisitos del CACFP



CACFP	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	
DESAYUNO	<b>1. GN/BP OR MT**</b> <b>2. FT OR VG</b> <b>3. MK</b>	1. WG Muffin de Desayuno (English Muffin) 2. Pedazos de Ciruelas 3. Leche	1. Yogur bajo en Grasa/WG Granola 2. Mango Cortado*** 3. Leche	1. Muffin de Maíz 2. Rebanadas de Manzana 3. Leche	1. Huevo Cocido/WG Pan Tostado 2. Melón Rebanado 3. Leche	1. Avena 2. Pasas*** 3. Leche
	<b>1. MT</b> <b>2. GN/BP</b> <b>3. VG</b> <b>4. FT OR VG</b> <b>5. MK</b>	1. Pastel de Carne de Pavo 2. WG Rol 3. Puré de Coliflor 4. Rebanadas de Manzana 5. Leche	1. Empanada de Garbanzo y Vegetales 2. Arroz Integral 3. Ejotes 4. Melón 5. Leche	1. Salteado de Pollo 2. WG Fideos 3. Verduras Salteadas 4. Pedazos de Piña 5. Leche	1. Pescado al Horno 2. Quinúa 3. Chicharos & Zanahorias 4. Rebanadas de Naranja 5. Leche	1. Enchilada de Queso/Frijol 2. WG Tortilla 3. Lechuga & Tomate 4. Peras Rebanadas 5. Leche
BOTANAS*	<b>1. MT</b> <b>2. GN/BP</b> <b>3. FT</b> <b>4. VG</b> <b>5. MK</b>	1. Queso en Cubitos*** 2. WG Pretzels 3. Duraznos 4. Calabaza en Rodajas 5. Leche	1. Queso de Hebra*** 2. WG Barritas de Waffles 3. Uvas Cortadas 4. Mini Zanahorias*** 5. Leche	1. Queso Cottage 2. WG Mini Panqueques 3. Kiwi 4. Tomates tipo Cherry*** 5. Leche	1. Dip de Frijoles Negros 2. Chips de Tortilla de Maíz 3. Mezcla Fresas, Frambuesas, Arándanos 4. Pimiento Rojo** 5. Leche	1. Hummus 2. Pasteles de Arroz Integral 3. Arándanos*** 4. Pepino 5. Leche
(*) Elija dos grupos de alimentos de la lista de "Botanas." <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			(**) MT puede ser sustituido por GN/BP hasta 3x por semana. (***) Peligro de asfixia para niños menores de 4 años.			



## REMINDERS:

Fecha de reclamación final de junio de 2025: 25 de agosto de 2025 (lun.)

- Recuerde enviar las inscripciones/renovaciones de manera oportuna.
- Por favor, abra cualquier correo que provenga de ACD. Además, revise su correo electrónico y folder de SPAM para ver las noticias e información nuestra.
- Recuerde marcar a los niños fuera de la escuela y llamar para informar sobre el cierre de las guarderías.
- Mandé sus inscripciones a: **Michigan:** [mifrontdesk@acdkids.org](mailto:mifrontdesk@acdkids.org) | Fax: (517) 332-5543  
**Illinois:** [ilcustomerservice@acdkids.org](mailto:ilcustomerservice@acdkids.org) | Fax: (708) 236-0872

# ¡Traguitos Seguros!

## Botellas Limpias, Bebés Saludables

Mantener a los bebés seguros y saludables durante la alimentación con biberón comienza con una buena limpieza de la botella. Desde limpiar adecuadamente los biberones hasta almacenar de manera segura la fórmula o la leche materna, cada paso juega un papel importante en la protección de los bebés contra bacterias dañinas. Seguir algunos pasos simples puede ayudar a garantizar que la hora de la alimentación sea segura y sin estrés.

### 1. Lea las Direcciones de la Fórmula para Bebé

No importa qué forma o tipo de fórmula infantil elija — en polvo, concentrado líquido o listo para tomar — es importante que el primer paso que tome antes de hacer un biberón por primera vez sea leer las instrucciones en el envase, según el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Lea TODAS las instrucciones. Siempre debe seguir las recomendaciones del fabricante.

### 2. Esterilice y Limpie las Botellas de su Bebé

Para todos los bebés, los biberones y los artículos de alimentación deben ser esterilizados antes de usarlos por primera vez. Después del primer uso, para la mayoría de los bebés está bien limpiar los artículos de alimentación cada vez que se usan en lugar de esterilizarlos, según la Clínica Mayo.

- **Cómo esterilizar un biberón:** Esterilizar un biberón se puede hacer con una máquina de esterilización (que utiliza vapor), lavando los artículos en el lavaplatos con agua caliente y un ciclo de secado calentado/desinfectante, o utilizando agua hirviendo en la estufa. Si está utilizando una máquina de esterilización, simplemente siga las instrucciones del paquete para esterilizar un biberón de manera segura.
- **Cómo limpiar un biberón:** el CDC recomienda limpiar las partes de su biberón en el lavaplatos o a mano. Asegúrese de que sus biberones y tapas se puedan meter en el lavaplatos. Si no lo son o no está seguro, siga las instrucciones para lavar a mano.



### 3. Cómo Preparar, Refrigerar, Almacenar y Descartar la Fórmula para Biberones de Bebé

**¿Puede preparar fórmula para bebés en bonches?** Aunque estudios demuestran que es mejor preparar cada botella justo antes de que su bebé esté listo para comer, esto no siempre es práctico para todos. Puede hacer fórmula para bebés en bonches para que esté lista para usar. La fórmula hecha a base de polvo se conserva bien en el refrigerador hasta por 24 horas y la fórmula hecha a partir de concentrado líquido es buena por hasta 48 horas.

**¿Está bien refrigerar la fórmula para bebés?** Una vez que la fórmula hecha de polvo o concentrado líquido está mezclada, solo debe estar a temperatura ambiente durante un máximo de 1 hora antes de que necesite ser refrigerada, según la Academia Americana de Pediatría (AAP). Como se mencionó anteriormente, la fórmula hecha de polvo es buena por hasta 24 horas y la fórmula hecha de concentrado líquido es buena por hasta 48 horas. También recuerde que no se puede congelar la fórmula infantil.

**¿Cuándo se debe desechar la leche fórmula?** Según el CDC, si queda algo en el biberón del que su bebé bebió, esta fórmula necesita ser desechada. Esto se debe a que ahora tiene gérmenes de la boca de su bebé. Cualquier fórmula que se haya dejado fuera por más de una hora a temperatura ambiente debe ser desechada, ya sea que su bebé haya bebido del biberón o no.

# ¡Cocinando con Confianza! Incluya a los Niños en la Preparación

Incluir a los niños en la preparación de las comidas no es solo una forma divertida de pasar el tiempo, sino es también una oportunidad para enseñar habilidades esenciales para la vida, fomentar hábitos alimenticios saludables y promover un sentido de responsabilidad. También, incluir a los niños pequeños en tareas de cocina apropiadas para su edad puede fomentar la confianza, la curiosidad y una conexión más fuerte con la comida que consumen.

Las actividades de preparación de comidas se pueden incorporar de manera segura en una rutina diaria con tareas simples y prácticas. Los niños pueden participar de muchas maneras. Por ejemplo:

- Ayudar a "leer" un libro de cocina pasando la página del libro.
- Lavando y secando los vegetales
- Enjuagando los frijoles enlatados
- Colando los ingredientes que lo necesiten
- Exprimiendo frutas (limones, naranjas)
- Esparciendo queso en la comida
- Dividiendo la lechuga
- Mezclando ingredientes
- Añadiendo condimentos a la pizza
- Añadiendo las galletas en la charola para hornear
- Acomodando la mesa
- Poniendo los platos sucios en el fregadero

Estas tareas no solo desarrollan habilidades motoras finas, sino que también a aprender colores, texturas y a contar.

Los educadores y cuidadores pueden utilizar la preparación de las comidas como oportunidad de aprendizaje. Hablar sobre de dónde proviene la comida, cómo ayuda a que nuestros cuerpos crezcan y la importancia de probar cosas nuevas puede ayudar a expandir los paladares de los niños y reducir el comer selectivo. Cuando los niños ayudan a preparar una comida, a menudo están más dispuestos a probarla y disfrutarla. Además, les da un sentido de propiedad y logro. ¡Deje que se sientan orgullosos de su contribución!

Las actividades de preparación de comidas también apoyan el desarrollo socioemocional. Trabajar juntos para hacer una comida o una botana enseña cooperación y paciencia. También ayuda a aprender a seguir instrucciones.

Como siempre, la seguridad y la supervisión son clave. Todas las actividades deben adaptarse al nivel de desarrollo de los niños que le estén ayudando. Utilice herramientas seguras para niños, mantenga las superficies limpias y siempre mantenga los objetos calientes o afilados fuera de su alcance. Con las precauciones adecuadas, incluso los ayudantes más jóvenes pueden participar de manera segura.

Al integrar la preparación de comidas en la experiencia de la guardería, los cuidadores pueden ayudar a los niños a construir una relación positiva con la comida y sentar las bases para hábitos alimenticios de por vida. Cocinar con los niños no se trata solo de lo que se sirve en el plato, sino de las habilidades, recuerdos y lecciones que se aprenden en el proceso.

■ Fuente: [thrive.psu.edu](http://thrive.psu.edu) ■ Imágenes: Adobe Stock Images



## Huevos con Queso y Tocino en el Hoyo

Los niños pueden usar sus formas favoritas de moldes para galletas para hacer este desayuno sustancioso con esta especie de sándwich de queso a la parrilla. Para los niños pequeños: déjelos cortar el pan con los moldes de galletas. Para los niños mayores: déjelos romper los huevos en los hoyos del pan en el sartén, espolvorear con parmesano y (si se atreven) darle la vuelta a las rebanadas.

**Rinde: 4 porciones**

### Ingredientes:

- 4 rebanadas de tocino de pavo (como 4 ozs.)
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 4 1/2-rebanadas de 1 pulgada de ancho de pan integral
- 4 huevos grandes
- 4 cucharadas de queso parmesano rallado
- Sal Kosher y pimienta negra recién molida

### Instrucciones:

1. Caliente una sartén grande antiadherente a fuego medio-alto. Fría el tocino hasta que esté crujiente, unos 5 minutos. Retire la sartén del fuego y transfiera el tocino a un papel toalla; cuando esté lo suficientemente frío para tocarlo, divídalo en pedazos pequeños.
2. Añada la mantequilla a la sartén caliente para derretirla con la grasa de tocino.
3. Corte un trozo del centro de cada rebanada de pan usando un molde para galletas redondo de 2 1/2 pulgadas u otro decorativo de 2 1/2 pulgadas (estrella, flor, corazón). Unte las rebanadas y las formas con los moldes con la mezcla de mantequilla y grasa de tocino y transfíralos a un plato.
4. Cocine 2 rebanadas de pan y 2 moldes en la sartén a fuego medio hasta que estén dorados por un lado, alrededor de 1 minuto. Rompa un huevo en cada hoyo y espolvoree cada pan tostado con 1 cucharada de parmesano; cocine 2 minutos. Voltee las rebanadas y los moldes, sazone con sal y pimienta y cocine 2 minutos para una yema líquida o un poco más para un huevo cocido. Repita con las rebanadas de pan restantes, los moldes, los huevos y el parmesano.
5. Transfiera cada sandwich a un plato y espolvoree con tocino cortado. Sirva con las piezas cortadas del molde de galletas, para mojar en la yema.

**Notas de seguridad: Mantenga a los niños alejados de la estufa caliente.**

✦ Grano ✦ Carne/Sustituto de Carne



■ Fuente: foodnetwork.com ■ Imágen: foodnetwork.com

## ¡CANCELE SU SUSCRIPCIÓN!

Cancelar los correos electrónicos promocionales de las tiendas puede parecer insignificante, pero en realidad puede marcar la diferencia en cuánto gasta y cómo se siente. Cuando su Inbox en la computadora está constantemente lleno de "ofertas por tiempo limitado" y "ofertas que no se puede perder", es fácil caer en la tentación de comprar cosas que no tenía previstas o que realmente necesitaba.



Al decir adiós a esos correos se recupera parte del control. También le ayuda a limpiar su mente. Se acabó tener que revisar un montón de anuncios solo para encontrar los correos que importan.

Cancelar los correos es sencillo, y los remitentes DEBEN permitirle hacerlo por ley. En el final del correo electrónico que desea dejar de recibir, busque el enlace "Unsubscribe". Haga clic y confirme que ya no desea recibir correos de esta empresa. Algunas le permiten personalizar sus preferencias para recibir menos correos de su organización. ¡Usted decide!

No se trata de dejar de disfrutar de la vida al máximo ni de no volver a comprar. Es solo una forma de asegurarse que sus decisiones de gasto sean intencionadas. Además, probablemente se sentirá más tranquilo (y quizás incluso con un poco de dinero extra a fin de mes).

Si busca una manera fácil de reducir gastos sin sentirse limitado, pruébelo. Darse de baja solo lleva unos segundos, pero los beneficios pueden durar mucho más.

■ Fuente: rocketmoney.com

# Un Gran Paso: la Transición de Guardería a la Escuela

Pasar de la guardería a la escuela es un punto importante en la vida de un niño pequeño. Trae consigo nuevas rutinas, nuevas caras y nuevas experiencias. Este cambio es emocionante, pero también puede ser abrumador tanto para los niños como para sus padres y cuidadores.

## Entendiendo las Diferencias

Los entornos de guardería y escuela pueden ser muy diferentes. Los niños deben adaptarse a:

- Tamaños de clase más grandes y nuevos grupos de amigos
- Aprendizaje estructurado y expectativas académicas
- Nuevos maestros y un entorno menos familiar
- Esta transición puede producir una mezcla de emociones, desde estar muy emocionado a ansiedad.

## Qué Es lo Que Pueden Hacer los Cuidadores

Los cuidadores desempeñan un papel fundamental para ayudar a los niños a sentirse seguros y preparados para la escuela. Aquí hay algunas maneras de facilitar la transición:

- ¡Hable de la escuela de manera positiva! Concéntrese en las actividades divertidas, nuevos amigos y aventuras de aprendizaje.
- Lea libros sobre el inicio de la escuela. Los cuentos que presentan personajes que van a la escuela pueden ayudar a normalizar la experiencia y permitir que los niños hagan preguntas y expresen sus sentimientos.
- Practique habilidades de independencia. Anime a los niños a realizar pequeñas tareas por sí solos, como abrir recipientes, etc. Estas habilidades fomentan la confianza y pueden facilitar la jornada escolar.
- ¡Valide sus sentimientos! Hágales saber a sus niños que está bien sentirse nerviosos o inseguros. Hágales saber que confía en que les irá bien. La confianza se fortalece cuando los niños se sienten apoyados y comprendidos.
- Mantenga una actitud positiva y tranquila. Los niños suelen reflejar las emociones de sus cuidadores. Un enfoque sereno y optimista puede ayudar a reducir la ansiedad y sentar las bases para una transición exitosa.

## ¡Sea Paciente! Cada Niño es Diferente

- Algunos niños se adaptan rápidamente, mientras que a otros les toma más tiempo.
- El apoyo continuo en el hogar y en la guardería es esencial.
- Celebrar los pequeños logros puede aumentar la confianza.

La transición a la escuela no ocurre de la noche a la mañana. El paso de la guardería a la escuela es el comienzo de una aventura emocionante. Con apoyo, comprensión y un enfoque positivo, los niños pueden vivir la aventura y comenzar sus años escolares con confianza y curiosidad, listos para aprender y crecer.



■ Fuente: [childmind.org](http://childmind.org) ■ Imágen: Adobe Stock Images

## Conos de Helado con Salpicones de Pintura

- Platos de Papel Pequeños o Grandes
- Papel Cartulina
- Tijeras para Manualidades
- Pintura Tulip Puffy (con textura)
- Plumones
- Engrapadora
- Wipes para Bebé
- Adornos para Decoración

### PASO 1

Doble el plato de papel por la mitad. Directamente por el centro.

### PASO 2

Ábralo y añade un poco de pintura en un lado del plato de papel. Asegúrese de mantener la pintura dentro del plato de papel y no colocar demasiada.

### PASO 3

Una vez que la pintura esté aplicada, doble y apriete los dos lados de su plato de papel, uno contra otro. Asegúrese de frotar por todo el plato, para que la pintura cubra bien el interior. Es MUY probable que la pintura se escurra por los lados, ¡pero puede limpiar con toallitas para bebés!

### PASO 4

Ahora abra con cuidado su plato para revelar su diseño de "helado salpicado" en su interior. Espolvoree un poco de glitter u otras decoraciones sobre la pintura húmeda si lo desea. Ahora trabajará en el cono.

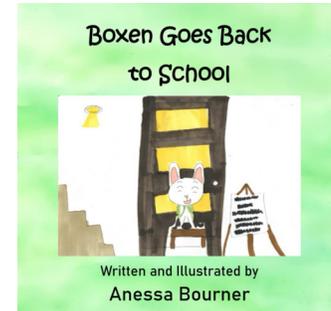
### PASO 5

Corte y engrape una forma de triángulo {el cono de helado} de cartulina marrón/café al plato de papel que acaba de decorar. Luego corte y engrape un círculo para la cereza en la parte superior. Agregue otros adornos que considere necesarios o a su gusto. Deje ahora que se seque.



■ Fuente: [gluedtomycraftsblog.com](http://gluedtomycraftsblog.com) ■ Imágen: [gluedtomycraftsblog.com](http://gluedtomycraftsblog.com)

¡Agosto nos trae a los más pequeños empezando la escuela! Aquí hay algunos libros divertidos sobre ese tema.



**Boxen Goes Back to School**  
por Anessa Bourner (Autora)



**Back To School with Evan the Dino Boy**  
por Sabrina Wise (Autora),  
Evan Riley (Autor), Anosha  
Chaand (Ilustradora)



**Emma's First Day: A Back to School Adventure**  
por Educational Parade (Autor)

■ Libros: [amazon.com](http://amazon.com)

# Información Sobre Concusiones en los Niños

Las concusiones o conmociones cerebrales en niños pequeños son una preocupación creciente a medida que la conciencia sobre las lesiones en la cabeza continúa expandiéndose. Los niños pequeños pueden no siempre ser capaces de explicar cómo se sienten, lo que dificulta a los padres y cuidadores reconocer los signos. Actividades cotidianas como escalar, correr o incluso una simple caída pueden llevar a una lesión en la cabeza.

## ¿Qué es una Concusión?

Una conmoción cerebral puede ser causada al golpearse, toparse o sufrir una sacudida en la cabeza, o por cualquier caída o impacto que cause movimiento en el cerebro. Esta lesión "invisible" interrumpe la función normal del cerebro, lo cual puede afectar la resistencia y el rendimiento mental, haciendo que el cerebro trabaje más duro y tarde más tiempo para completar incluso tareas simples. Una conmoción cerebral puede implicar pérdida de conciencia (ser "noqueado"), pero la mayoría no lo hace. En última instancia, ¡TODAS las conmociones cerebrales son serias porque son lesiones cerebrales!

## ¿Cómo Puedo Saber si un Niño Ha Sufrido una Conmoción Cerebral?

Una conmoción cerebral puede afectar a un niño de muchas maneras diferentes: físicamente, cognitivamente, emocionalmente y alterando los patrones de sueño. La tabla indica los síntomas comunes para cada categoría. Aunque un golpe en la cabeza puede no parecer grave de inmediato, los síntomas de una conmoción cerebral pueden desarrollarse en el momento del impacto o hasta 48 horas después del incidente. Ignorar cualquier signo o síntoma de una conmoción cerebral pone en riesgo la salud a corto y largo plazo del niño.

Física	Cognitiva	Emocional	Sueño
Dolor de Cabeza	Estar Confuso Mentalmente	Irritabilidad	Problemas para Dormir
Mareo	Sentimiento de Lentitud	Tristeza	Dormir más de lo Normal
Problemas de Equilibrio	Dificultad para Concentrarse	Estar Nervioso	Dormir menos de lo Normal
Nausea/Vomito	Dificultad para Recordar	Más Emocional de lo Habitual	
Fatiga	Dificultad para Enfocarse		
Sensibilidad a la Luz			
Sensibilidad al Ruido			

## Si Un Niño Sufre una Conmoción Cerebral, ¿Qué Debo Hacer?

Primero que nada, se debe monitorear al niño en busca de signos y síntomas que empeoren de 24 a 48 horas después de la lesión.

Segundo, siga estas recomendaciones:

- No permita que el niño realice ninguna actividad extenuante ni que vuelva a jugar en deportes hasta que un proveedor médico lo autorice. Pueden hacer ejercicio ligero como caminar.
- No le dé aspirina ni ibuprofeno para los dolores de cabeza durante las primeras 24 horas. Use solo acetaminofén (Tylenol).
- Anime al niño a reducir el tiempo frente a la pantalla en las primeras 24-48 horas después de la lesión.
- Permítale usar compresas frías en la cabeza y/o el cuello para aliviar el dolor.
- Fomente un horario de sueño regular y una dieta regular, además de mucha agua.

Por último, organice para que el niño sea evaluado por un profesional médico calificado educado en la evaluación y manejo de conmociones, como un doctor. El conocimiento sobre las conmociones está evolucionando rápidamente.

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

# Agosto 2025

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

**1. Los síntomas de las conmociones cerebrales incluyen:**

- a. Dolor de cabeza
- b. Náuseas
- c. Dificultad para concentrarse
- d. Todo lo mencionado

**2. Incluir a los niños en la preparación de comidas ayuda a enseñar \_\_\_\_.**

- a. Colores
- b. Contar
- c. Formas
- d. Todo lo mencionado

**3. Incluir a los niños en la preparación de las comidas ayuda a desarrollar habilidades motoras finas.**

- a. Verdadero
- b. Falso

**4. Se deben seguir las indicaciones del fabricante de la fórmula de bebé solo cuando los padres insistan.**

- a. Verdadero
- b. Falso

**5. La fórmula hecha de polvo se conserva en el refrigerador durante un máximo de \_\_\_\_ hours.**

- a. 8
- b. 12
- c. 24
- d. 48

**6. Las actividades cotidianas como escalar, correr o incluso una simple caída pueden llevar a una lesión en la cabeza.**

- a. Verdadero
- b. Falso

**7. Una conmoción cerebral se considera una lesión "invisible".**

- a. Verdadero
- b. Falso

**8. Incluir a los niños en la preparación de las comidas puede reducir \_\_\_\_.**

- a. Habilidades motoras finas
- b. Comer de manera selectiva
- c. Habilidades de cooperación
- d. Todo lo mencionado

**9. Los cuidadores desempeñan un papel clave en ayudar a los niños a sentirse seguros y listos para la escuela.**

- a. Verdadero
- b. Falso

**10. Si se sospecha una conmoción cerebral, dé \_\_\_\_ para el dolor.**

- a. Aspirina
- b. Acetaminofén
- c. Ibuprofeno
- d. Nada

**11. ¿Durante cuánto tiempo se debe monitorear a un niño por síntomas de conmoción cerebral?**

- a. 4-6 horas
- b. 10-12 horas
- c. 18-24 horas
- d. 24-48 horas

**12. Ayudar a preparar las comidas no es algo que ayuda en desarrollo social y emocional de los niños.**

- a. Verdadero
- b. Falso

**13. Los biberones y los artículos de alimentación deben ser esterilizados antes de usarse por primera vez.**

- a. Verdadero
- b. Falso

**14. La fórmula preparada solo debe estar a temperatura ambiente durante \_\_\_\_.**

- a. 1 hora
- b. 2 horas
- c. 3 horas
- d. 4 horas

**15. Los entornos de guardería y escuela son prácticamente lo mismo.**

- a. Verdadero
- b. Falso



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



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

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

**Apoye los esfuerzos de ACD para prevenir lesiones infantiles.**

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