

potpourri

Agosto 2026

Volumen 52 | Numero 8



¿Qué Hay Adentro?

Recetas Durante el Tiempo de Cosecha

Cómo Hacer Mejores Desayunos

Alimentos Creativos con Proteínas

Seguridad Emocional

& ¡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 momento maravilloso para celebrar la abundancia de la temporada. Con muchas frutas y verduras al punto máximo de producción de la cosecha, este mes ofrece la oportunidad perfecta para presentar a los niños con alimentos frescos y coloridos mientras se fomentan hábitos de alimentación saludable.

Los mercados de agricultores y los puestos locales están llenos de productos de temporada como tomates, duraznos, maíz dulce, frutas como fresas o frambuesas, pepinos y calabacines. Incluir estos alimentos en las comidas puede ayudar a los niños a experimentar una mayor variedad de sabores y texturas mientras disfrutan de los productos en su punto más fresco. Los alimentos de temporada también suelen ser más económicos, lo que los convierte en una excelente opción para los menús de cuidado infantil.

Este también es un buen momento para fomentar conversaciones con los niños sobre de dónde viene la comida. Explorar frutas y verduras a través de pruebas de sabor, actividades sencillas de jardinería o conversaciones sobre granjas locales puede hacer que la educación sobre nutrición sea divertida y atractiva para los más pequeños.

A medida que el verano llega a su fin, estamos agradecidos por el cuidado y la dedicación continuos que brinda a los niños y familias a las que sirve. Las comidas saludables, las rutinas positivas y los ambientes acogedores que crea cada día dejan un impacto duradero.

Gracias por todo lo que hacen para apoyar la nutrición y el bienestar infantil durante todo el año.

Denise Meyer

Denise Meyer
Directora Ejecutiva

CONTENIDO

3. Recetas del Mes

Tiempo de Cosecha Máxima

4. Comidas & Menús

Requisitos del CACFP & Una Semana Llena de Ideas

5. Cómo Hacer Mejores Desayunos

Empieza Bien el Día

6. Nutrición del ACD

Creatividad con Alimentos con Proteínas
Desayuno Balanceado de Pizza de Frutas

7. Consejos para Ahorrar Dinero

La "Estrategia Al Revés"

8. Guía ACD's para...

Combinar Comidas para Máxima Nutrición

9. Actividades

Manualidades & Libros

10. Seguridad Infantil

Creando Seguridad Emocional

11. Exámen Potpourri



¡Es la Temporada Máxima de Cosecha!

¡Agosto es la temporada de cosecha máxima para verduras como el maíz dulce, los tomates, las frambuesas, el calabacín y más!

Avena Nocturna con

Frambuesa

6 porciones

extension.wsu.edu

Ingredientes

3 tazas de frambuesas
1 1/2 tazas de avena en hojuelas
3/4 taza de yogur natural o de vainilla
1 1/2 tazas de la leche de tu elección
1 cucharada de semillas de chía (opcional)

Opcional: Agregue 2-3 cucharadas de su elección de otras frutas picadas, nueces, semillas o untas como crema de cacahuete.

Instrucciones

- En un tazón pequeño, mezcle avena, yogur, leche y semillas de chía. Si va a usar los ingredientes opcionales, inclúyalos en la mezcla.
- Coloque capas de la mezcla de avena con frambuesas y otros ingredientes opcionales.
- Refrigere toda la noche o al menos 8 horas.
- Se disfruta más si se come y no se deja más de 24 horas.

✪ Fruta ✪ Grano



Easy Cheesy Calabacitas

6 porciones

abraskitchen.com

Ingredientes

1 taza de calabacín finamente picado
1 taza de calabaza amarilla finamente picada
1 taza de maíz amarillo (granos)
1 taza de cebolla amarilla finamente picada (opcional)
1/2 taza de pimienta verde finamente

picado

1/2 taza de pimienta amarillo

finamente picado

1/2 taza de pimienta rojo finamente picado

1 taza de tomate fresco picado

1 cucharada de jalapeño fresco finamente picado (opcional)

3 dientes de ajo fresco picados

1/2 cucharada de sal kosher

1 cucharadita de pimienta negra fresca

2 cucharaditas de comino seco

1 cucharadita de orégano seco

1 taza de queso fresco

Instrucciones

- Corte todas las verduras de manera uniforme, manteniendo la cebolla, el ajo y los jalapeños separados.
- Si está fresco, remueva los granos de maíz de la mazorca.
- Caliente 2-3 cucharadas de aceite de oliva o de aguacate a fuego medio.
- Añada la cebolla a la sartén y sofría hasta que esté tierna, aproximadamente 5 minutos. Una vez que la cebolla esté suave y translúcida, añada el ajo y cocine por otros 30 segundos.
- Agregue pimientos, calabacín y calabaza y saltee hasta que se ablanden, aproximadamente 5 minutos.
- Agregue los jalapeños y maíz a la mezcla y saltee por 5 minutos más, hasta que el maíz esté completamente caliente.
- Añada los tomates, comino, orégano seco, sal y pimienta, y cocine por otros 2 minutos, mezclando las verduras para que se integren y sazonen bien.
- Desmorone el queso fresco y revuélvalo para incorporarlo a la mezcla de verduras.
- Remuévalo del fuego y cubra para que el queso se ablande.
- Decore con cilantro fresco y/o cebolla verde.
- Nota: Puede ajustar el nivel de picante del plato usando más o

menos jalapeño o cambiando el jalapeño por chiles verdes enlatados

✪ Vegetal ✪ Carne/Sustituto de Carne



Bolitas de Calabaza

4 porciones

fruitsandveggies.org

Ingredientes

2 tazas de calabacín picado
1/2 taza de zanahoria picada
1/2 taza de brócoli picado
1 huevo

1/2 taza de queso cheddar

1/2 taza de pan rallado panko

Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

- Precaliente el horno a 400°F..
- Mezcle todos los ingredientes en un tazón hasta que estén bien combinados.
- Use las manos o una cuchara para darle forma a las bolitas o moldéelos de su forma favorita.
- Colóquelos en una charola para hornear forrada con papel pergamino. Hornee a 400°F durante 20 minutos o hasta que estén dorados.

✪ Vegetal



Comidas & Menús

Requisitos del CACFP



	CACFP	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE
DESAYUNO	1. GN/BP OR MT** 2. FT OR VG 3. MK	1. WG Horneado de Avena con Durazno 2. Moras*** 3. Leche	1. Yogur c/WG Cereal de Desayuno 2. Melón 3. Leche	1. WG Bagel c/ Crema de Cacahuete 2. Ciruelas 3. Leche	1. Huevos Revueltos c/ Espinaca & WG Pan Tostado 2. Sandía 3. Leche	1. WG Muffins de Maíz 2. Peras 3. Leche
ALMUERZO/CENA	1. MT 2. GN/BP 3. VG 4. FT OR VG 5. MK	1. Botanitas de Pollo Teriyaki 2. Arroz Integral 3. Brócoli 4. Nectarinas 5. Leche	1. Tostada de Queso & Frijoles 2. WG Tostada 3. Lechuga 4. Melón Honeydew 5. Leche	1. Albóndigas de Pavo 2. WG Couscous 3. Coliflor 4. Uvas Rojas (Mitades)*** 5. Leche	1. Pescado Blanco Horneado 2. WG Pilaf de Cebada 3. Calabacín Amarillo Salteado 4. Frambuesas*** 5. Leche	1. Wrap de Ensalada de Pollo 2. WG Tortilla 3. Pepinos 4. Manzana Rebanada 5. Leche
BOTANAS*	1. MT 2. GN/BP 3. FT 4. VG 5. MK	1. Queso de Hebra*** 2. WG Palitos de Pan 3. Duraznos 4. Snap Pea Pods 5. Leche	1. Dip de Frijol Blanco 2. WG Chips de Pita 3. Arándanos*** 4. Calabacín Asado 5. Leche	1. Rebanadas de Huevo Duro 2. WG Galletas Saladas 3. Mango 4. Ejotes 5. Leche	1. Queso Cottage 2. WG Mini Waffles 3. Kiwi 4. Tomates tipo Cherry*** 5. Leche	1. Hummus 2. WG Tortilla 3. Fresas 4. Pimientos*** 5. Leche
(*) Elija dos grupos de alimentos de la lista de "Botanas."				(**) MT puede ser sustituido por GN/BP hasta 3x por semana.		
FT: Fruta VG: Vegetal GN: Grano WG: Integral				(***) Peligro de asfixia para niños menores de 4 años.		
MK: Leche BP: Producto de Pan. MT: Carne/Sustituto de Carne						



RECORDATORIOS:

Fecha de reclamación final de junio de 2026: **24 de agosto (lunes).**

- **CENTROS:** Todas las reclamaciones requieren documentación de respaldo antes de ser enviadas al estado para su reembolso. Sin documentación = No reembolso.
- Por favor, abra cualquier correo que provenga de ACD. Además, por favor revise su correo electrónico y el folder de SPAM para obtener noticias e información de nuestra parte.
- Recuerde marcar a los niños fuera de la escuela y llamar para informar sobre el cierre de las guarderías.
- Mande sus inscripciones a: **Michigan:** mifrontdesk@acd kids.org | Fax: (517) 332-5543
Illinois: ilcustomerservice@acd kids.org | Fax: (708) 236-0872

Cómo Hacer Mejores Desayunos

Como proveedores de cuidado infantil, todos sabemos que el secreto para un día tranquilo y exitoso comienza en la mesa del desayuno. El desayuno no es solo la primera comida del día, sino una herramienta clave para apoyar el rápido crecimiento físico de un niño, mantener los ánimos estables y potenciar el desarrollo cognitivo.

Según investigaciones sobre dieta infantil, los niños pequeños a menudo carecen de nutrientes cruciales. Aunque la mayoría de los niños consume suficientes cereales, la cantidad de verduras que comen es consistentemente demasiado baja en todos los grupos de edad, y el consumo de lácteos comienza a disminuir significativamente a medida que los niños crecen. Al centrarse en un desayuno bien equilibrado, su programa de cuidado infantil puede intervenir para cubrir estas carencias.

Por Qué los Cuerpos Jóvenes Necesitan Desayuno

Los niños tienen un ritmo metabólico más rápido que los adultos, menos masa muscular para almacenar energía y cerebros que requieren un suministro continuo de flujo sanguíneo y oxígeno. Debido a que sus cuerpos pequeños agotan rápidamente sus reservas de energía durante un ayuno nocturno, saltarse el desayuno puede hacer que se sientan cansados o irritables. Darles un desayuno nutritivo rompe este ayuno, estabiliza su azúcar en la sangre y los prepara para mantener mejor la concentración, tener menos episodios de mal comportamiento y disfrutar de una mañana más feliz de juego y aprendizaje.

La Diferencia de Nutrición Matutina

Cuando los niños desayunan, obtienen una gran ventaja en su nutrición diaria. Los que desayunan consumen significativamente más proteína, fibra y vitaminas esenciales a comparación de los que no desayunan, proporcionando aproximadamente el 25-30 por ciento de su consumo total diario de nutrientes.

Para asegurar de que el menú haga el trabajo pesado, trate de incluir alimentos ricos en estos cinco nutrientes clave:

Nutriente Clave	Por Qué lo Necesitan los Niños	Ideas de Comidas Que le Gustan a los Niños
Fibra	Mantiene a los niños satisfechos por más tiempo y estabiliza el azúcar en la sangre	Waffles integrales, avena, fresas, frambuesas, arándanos o manzanas en rodajas
Vitamina D	Fortalece los huesos y refuerza el sistema inmunológico	Yemas de huevo, leche de vaca o cereales de desayuno fortificados
Calcio	Apoya el crecimiento saludable de los huesos, el corazón y los nervios	Yogur, rebanadas de queso o botanitas de brócoli con huevo
Potasio	Promueve la salud adecuada de las células, el corazón y los huesos	Plátanos, naranjas y camote salteado
Hierro & Colina	Previene la anemia y favorece el desarrollo cerebral	Huevos revueltos, salchicha de pavo, frijoles o cereales fortificados con hierro

Superando los Desafíos Comunes de la Mañana

Servir un desayuno saludable en un centro de cuidado infantil a menudo conlleva obstáculos en la vida real, pero algunos cambios sencillos pueden mantener tu rutina en marcha:

- **Navegando los Límites de Azúcar:** Para mantenerse dentro de los estándares saludables (como los límites de azúcar añadida del CACFP) evite los dulces. En su lugar, elija platos salados como huevos revueltos con verduras, o endulce los muffins y la avena al natural usando plátanos machacados, canela o puré de manzana.
- **Venciendo el Ajetreo Matutino:** Si las mañanas son caóticas, tenga comida preparada de antemano. Huevos duros, avena cocinada de la noche anterior y bolsas de smoothie pre-portionadas guardadas en el congelador hacen que servir sea muy fácil.
- **Lidiar con los Niños que "No Tienen Hambre":** Si un niño se niega a comer justo después de llegar, su apetito podría necesitar solo un poco de tiempo para activarse. Intente ofrecer una opción de "segundo desayuno" durante la botana un poco más tarde por la mañana, y hable con los padres sobre ajustar los horarios de la botana de la tarde o la hora de dormir para ayudar a restaurar un apetito natural por la mañana.



¡Póngase Creativo con Alimentos con Proteínas!

Para muchos niños, comer alimentos con proteínas puede ser un desafío. Los problemas con la textura, las dificultades para masticar y los diferentes sabores son algunas de las razones por las que los niños evitan comer alimentos con proteínas. Pero los alimentos con proteínas son vitales para la salud de los niños, ya que proporcionan nutrientes como hierro, zinc y vitaminas B para un crecimiento y desarrollo saludables.

Ser un poco creativo con la planificación del menú puede ayudar a que los alimentos con proteínas sean más atractivos para los niños. Comience haciendo una lista de los alimentos populares que sirve, luego considere un alimento con proteínas que pueda agregar. Por ejemplo, si las tortillas son populares, piense en alimentos con proteínas que podría añadir, como:

Tortillas + **hummus** + **queso rallado** + pepinos rebanados: Rehiletes de Pepinos

Tortillas + **crema de cacahuate/semilla** + manzanas rebanadas finamente: Quesadilla de Manzana

Tortillas + **pollo deshebrado** + **queso rallado** + salsa: Tacos de pollo

Tortillas + **edamame** + zanahorias y col rallada + **salsa de cacahuate**: Crujiente Wrap Thaiandes

A veces, la textura es un obstáculo para los niños al comer proteínas de carne. Para superar esto, intente marinar la carne antes de cocinarla, cocínela a fuego lento con suficiente líquido, use carne molida o desmenuce las proteínas después de cocinar y agregue algún tipo de salsa. Las sopas también son una gran opción para alimentos de proteína de carne más suaves y tiernos. Si comer sopa es difícil para los niños, pruebe colar el caldo después de cocinarlo para menores derrames (esperemos que así pase).

Tenga en cuenta las preferencias de textura y sabor al servir proteínas sin carne. Para una textura suave y cremosa con un sabor ligero, considere el hummus o las cremas de frutos secos/semillas que se pueden usar fácilmente para untar en sándwiches o wraps, o como dip para galletas, pita o frutas y verduras a la hora de la cena o botana. Y la pasta hecha 100% de harina de frijoles o legumbres cuenta como carne/sustituto de carne siempre que la sirva con al menos lo equivalente a 0.25 oz de carne/sustituto de carne por porción.

¡Con un poco de creatividad y prestando atención a las texturas y sabores populares, servir alimentos con proteína puede ser más fácil que nunca!



Desayuno Balanceado de Pizza de Frutas

¿¿Pizza para desayuno?!? Este desayuno equilibrado tiene una base de granos enteros llena de fibra, "salsa" de crema de cacahuete con grasas saludables y proteína, cubierta con fruta para un toque dulce.

Rinde: 3 pizzas

Ingredientes:

2 tazas de avena (no "steel cut")
1 cucharada de canela
1/2 cucharadita de sal
2 huevos, batidos
1 cucharada de miel
3 cucharadas de agua
6 cucharadas de crema de frutos secos o semillas
3/4 taza de rodajas de plátano
3 cucharadas de pasas

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Añada la avena a un procesador de alimentos y mezcle durante 2 minutos.
3. Agregue a un tazón la avena procesada, la canela, la sal, los huevos y la miel. Mezcle suavemente antes de añadir agua, 1 cucharada a la vez.
4. Divida la masa en 3 porciones iguales y extiéndala a 1/4 de pulgada de grosor en una charola para hornear forrada con papel pergamino. Hornee durante 16-18 minutos.
5. Deje que la masa de pizza de avena se enfríe durante 15-20 minutos.
6. Unte crema de nueces o semillas sobre la base de pizza de avena y cubra con rodajas de plátano y pasas.

Opcional: ¿No tiene mucho tiempo? Use muffins (English muffins) de trigo integral tostados en lugar de la masa de avena.

Información nutricional: (tamaño de la porción 1/2 pizza): 270 calorías, 11 gramos de grasa, 36 gramos de carbohidratos, 5 gramos de fibra, 10 gramos de proteína



La Estrategia "Al Réves"

¡Aquí tiene algunos consejos para ahorrar dinero en el precio cada vez más alto de la comida!



Compre Cerca de la Hora de Cerrar:

La mayoría de los supermercados rebajan la comida 'preparada' (pollos rostizados, ensaladas del deli) y productos de panadería en un 50% o más durante las dos últimas horas que están abiertos para evitar tirarlos.

La Regla del "Estante de Hasta Abajo":

Los supermercados colocan los productos de marca y más caros a la altura de los ojos. Literalmente, mire hacia abajo. Las versiones genéricas o al mayoreo de los mismos ingredientes (como avena, harina o frijoles) casi siempre están en la estantería más baja con un precio por unidad mucho más bajo.

Planear la Comida Al Réves: En lugar de elegir una receta y comprar los ingredientes, compre primero lo que tenga un gran descuento. Use una herramienta de IA o un sitio como Budget Bytes para "ingresar" esos 3-4 artículos en oferta y generar una receta a partir de ellos.

Compre Tarjetas de Regalo (Gift Cards) en Descuento:

Use sitios como CardCash o Gift Card Granny para comprar tarjetas de regalo de supermercados con un 5-15% de descuento sobre su valor nominal. Es un descuento instantáneo y garantizado en todo su carrito antes de que siquiera entre a la tienda.

El "Reto de la Despensa": De vez en cuando, comprométase a una "semana sin gastar" donde solo coman lo que ya tienen en el congelador y la despensa. Les obliga a usar los artículos "olvidados" que normalmente acaban expirando y desperdiciándose.

■ Fuente: aarp.org

¡Combinaciones de Alimentos Llenos de Nutrición!

Servir alimentos nutritivos es importante en los lugares de cuidado infantil, pero combinar ciertos alimentos puede ayudar a los niños a obtener aún más valor nutricional de las comidas y botanas. Las combinaciones estratégicas de alimentos pueden mejorar la absorción de vitaminas y minerales, proporcionar energía duradera y exponer a los niños a una variedad de sabores y texturas.

Por Qué Combinar los Alimentos es Importante

Algunos nutrientes funcionan mejor juntos. Combinar los alimentos de manera inteligente puede ayudar al cuerpo de los niños a absorber los nutrientes clave necesarios para el crecimiento, el desarrollo del cerebro y un sistema inmunológico fuerte.

¿SABÍA QUÉ?

La vitamina C puede ayudar al cuerpo a absorber el hierro de los alimentos de origen vegetal!

COMBINACIONES INTELIGENTES DE ALIMENTOS PARA NIÑOS		
Combinación de Alimento	Beneficio Nutritivo	Ideas Fáciles para Preparar
Hierro + Vitamina C	Ayuda a absorber el hierro	Cereal integral con fresas, frijoles con tomates
Proteína + Granos Enteros	Brinda energía constante	Pavo en pan integral, hummus con pita
Grasa Saludable + Vegetales	Ayuda a absorber vitaminas A, D, E, y K	Zanahorias con dip de yogur ranch, aguacate con pepino
Lácteos + Fruta	Apoya la salud de los huesos y la digestión	Parfaits de yogur, queso con rodajas de manzana
Fibra + Proteína	Ayuda a los niños a sentirse llenos por más tiempo	Avena con crema de semillas de girasol, galletas con queso

Consejos Sencillos de Combinaciones para Proveedores

- Agregue fruta a desayunos ricos en hierro como avena o cereal fortificado.
- Incluya una fuente de proteína con las botanas siempre que sea posible.
- Ofrezca frutas y verduras coloridas durante todo el día.
- Use salsas para animar a los niños a probar alimentos nuevos.
- Rote las combinaciones según la temporada para mantener los menús frescos y económicos.

Las combinaciones de alimentos pensadas no tienen que ser complicadas ni caras. Pequeños cambios en las comidas y botanas pueden ayudar a los niños a obtener más nutrientes mientras construyen hábitos alimenticios saludables que podrían durar toda la vida. Al ofrecer combinaciones balanceadas a lo largo del día, los cuidadores pueden apoyar el crecimiento, el aprendizaje y el bienestar general de los niños de manera significativa.

IDEAS DE COMBINACIONES PARA NIÑOS

Desayuno

Avena cubierta con arándanos

Pan tostado de grano entero con crema de semillas de girasol y rodajas de plátano

Almuerzo

Pollo, arroz integral y brócoli al vapor

Quesadillas de frijoles y queso con salsa

Botanas

Yogur con duraznos

Galletas integrales, pavo y rodajas de pepino

■ Fuente: eatright.org | cdc.gov
 ■ Imagen: canva.com



Luciérnagas de Piñas de Arbol

MATERIALS

- Cono de pino (piña)
- Papel negro de construcción o cartulina
- Tijeras
- Alambre negro o limpiapipas negro
- Ojos saltones
- Pegamento para manualidades o pegamento caliente
- Pintura color limón verde
- Brocha de pintura

PASO 1

Pinte el extremo estrecho de la piña con pintura verde. A algunos niños les puede gustar sumergir sus piñas directamente en la pintura en su lugar.

PASO 2

Mientras la pintura se seca, corte alas de papel negro. Haga un corte en el centro de su forma, pero sin atravesarla por completo (vea la foto abajo).

PASO 3

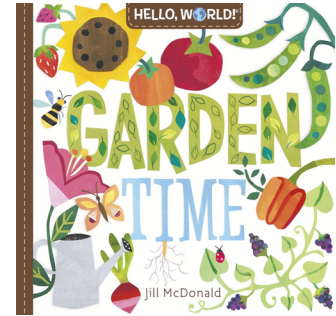
Cuando la pintura esté seca, pegue las alas en la piña. Luego, coloque los ojos móviles en la parte frontal de la luciérnaga.

PASO 4

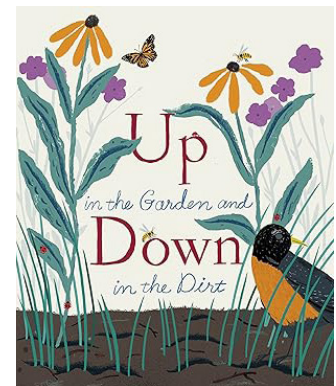
Por último, doble un trozo de alambre o limpiapipas alrededor de la piña para crear las antenas.



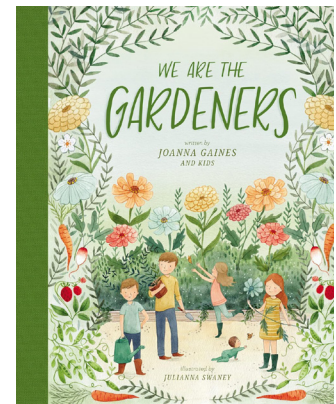
¡Ha llegado la temporada de cosecha para quienes tienen jardines! ¡Los mercados de agricultores están llenos de productos frescos! ¡Leamos algunos libros sobre el jardín!



Hello, World! Garden Time: A Book of Plants and Gardening for Kids
por Jill McDonald (Autora)



Up in the Garden and Down in the Dirt
por Kate Messner (Autora), Christopher Silas Neal (Ilustrador)



We Are the Gardeners
por Joanna Gaines (Autora), Julianna Swaney (Ilustradora)

Seguridad Emocional a través de Rutinas Confiables

Los niños prosperan cuando se sienten emocionalmente seguros. En los entornos de cuidado infantil, la seguridad emocional ayuda a los niños a ganar confianza, desarrollar relaciones saludables y manejar el estrés. Las investigaciones muestran que los entornos predecibles y las relaciones afectuosas apoyan el desarrollo saludable del cerebro y mejoran las habilidades socioemocionales en los niños pequeños. Para los cuidadores, una de las formas más efectivas de crear seguridad emocional es a través de rutinas confiables.

Los niños pequeños no siempre tienen las palabras para explicar sus emociones, así que dependen de adultos consistentes y rutinas conocidas para sentirse seguros. Los cambios repentinos, los entornos caóticos o las expectativas inconsistentes pueden aumentar la ansiedad y los comportamientos difíciles.

El Poder de las Rutinas Confiables

Las rutinas confiables son patrones diarios predecibles en los que los niños pueden confiar. Ayudan a los niños a saber qué esperar y les dan una sensación de estabilidad durante todo el día.

Algunos ejemplos incluyen:

- Saludar a cada niño calurosamente al llegar
- Publicar y revisar un horario visual diario
- Usar rutinas consistentes para las comidas y la siesta
- Cantar canciones conocidas para limpiar o hacer la transición
- Terminar el día con actividades de reflexión calmadas

Cuando las rutinas son constantes, los niños se sienten más en control de su entorno. Esto puede reducir el estrés y ayudar a prevenir estallidos emocionales durante los cambios.



Maneras Simples en que los Proveedores Pueden Apoyar la Seguridad Emocional

Los proveedores de cuidado infantil pueden fortalecer la seguridad emocional al:

- Hablar con calma y respeto
- Reconocer los sentimientos de los niños
- Ofrecer opciones cuando sea apropiado
- Preparar a los niños para cambios en el horario
- Modelar una expresión emocional saludable
- Crear espacios acogedores y tranquilos para la autorregulación



También es importante construir relaciones de confianza con las familias. Compartir rutinas entre el hogar y el centro de cuidado infantil puede ayudar a que los niños se sientan más cómodos y conectados.

Un Impacto Duradero

Los entornos emocionalmente seguros hacen más que prevenir problemas de comportamiento; ayudan a los niños a desarrollar la confianza y las habilidades emocionales que llevarán a la escuela y más allá. Al crear rutinas confiables y relaciones de apoyo, los cuidadores juegan un papel vital para que los niños se sientan seguros, valorados y listos para aprender.

Agosto 2026

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. ¿Qué actividad ayuda a construir seguridad emocional?

- a. Cambios frecuentes en el horario
- b. Gritar durante las transiciones
- c. Rutinas confiables
- d. Saltarse el tiempo de tranquilidad

2. ¿Qué combinación de alimentos ayuda al cuerpo a absorber el hierro?

- a. Queso y galletas
- b. Frijoles y tomates
- c. Yogur y granola
- d. Pepinos y aderezo ranch

3. Los niños tienen un ritmo metabólico más lento que los adultos.

- a. Verdadero
- b. Falso

4. La pasta hecha con 100% harina de frijol o legumbre cuenta como un sustituto de carne por sí sola, sin ingredientes adicionales.

- a. Verdadero
- b. Falso

5. El consumo de verduras cumple constantemente con las pautas recomendadas en todos los grupos de edad infantil.

- a. Verdadero
- b. Falso

6. ¿Cuál es una forma de superar los obstáculos de textura al servir carne a los niños?

- a. Añadir especias fuertes
- b. Cocinar a fuego lento con bastante líquido, marinar o desmenuzar las carnes
- c. Servir solo proteínas sin carne
- d. Esconder la carne dentro de otros alimentos

7. El hummus y las mantequillas de nueces/semillas son buenas opciones para los niños que prefieren texturas suaves y sabores suaves.

- a. Verdadero
- b. Falso

8. Combinar proteína con cereales no proporciona energía constante.

- a. Verdadero
- b. Falso

9. Los niños se sienten más emocionalmente seguros cuando las rutinas diarias son predecibles.

- a. Verdadero
- b. Falso

10. ¿Qué porcentaje de los nutrientes diarios de un niño puede proporcionar un solo desayuno?

- a. 5-10%
- b. 25-30%
- c. 50-60%
- d. 75-80%

11. ¿Qué combinación de nutrientes puede ayudar a los niños a sentirse llenos por más tiempo?

- a. Azúcar + jugo
- b. Fibra + proteína
- c. Fruta + dulce
- d. Agua + galletas

12. ¿Por qué los niños podrían evitar comer alimentos con proteína?

- a. Alto costo
- b. Problemas de textura
- c. Dificultades para masticar
- d. Tanto A como B

13. Los niños pequeños tienen menos masa muscular que los adultos.

- a. Verdadero
- b. Falso

14. ¿Qué nutriente apoya el crecimiento saludable de los huesos, el corazón y los nervios?

- a. Calcio
- b. Hierro
- c. Potasio
- d. Vitamina C

15. La vitamina C ayuda al cuerpo a absorber el hierro.

- 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 50 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