potpourri

AGOSTO 2021

RECETAS DESTACADAS
Almuerzos de verano

HÁBITOS SALUDABLES
Fibra para niños

PROBLEMAS DE SALUD
Ambliopía (ojo vago)

acd

Association for Child Development

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

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

Diseño, redacción, evaluación de recetas y formato
Tia Wahl

Traducción al español
Rebecca Feuka

Otras contribuciones
Val Crafts

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

ARTÍCULOS DE PORTADA

4. **Recetas destacadas**
Almuerzos de verano

8. **Hábitos saludables**
Fibra para niños

9. **Problemas de salud**
Ambliopía (ojo vago)

OTROS ARTÍCULOS

3. **Alimento destacado**:
Semillas de cilantro

5. **Menús**:
Ideas para una semana

6. **Desafíos de la niñez:**
Rutinas en la primera infancia

7. **Página de actividades**
Sandía

10. **En las noticias**
Rutinas para la hora de dormir

Recordatorios para *nuestros proveedores*

NOTAS DE EXPLICACIÓN REFERENTES AL DÍA DEL TRABAJO

El 6 de septiembre de 2021 es el Día del Trabajo. Si su guardería estará abierta y cuidará a niños ese día, o en cualquier otro feriado, no olvide completar un formulario de explicación al respecto. Lo único que tiene que hacer es conseguir declaraciones firmadas por los padres o tutores legales de los niños que cuidará y mandarlas a la agencia de ACD de su estado.

¿PRESENTA SUS DOCUMENTOS DE INSCRIPCIÓN ELECTRÓNICAMENTE?

Alentamos a nuestros proveedores de cuidado infantil a presentar y actualizar información de inscripción en línea, lo que permite que el personal de ACD pueda recibirla y procesarla más rápidamente y elimina la posibilidad de que estos documentos se pierdan en el correo. Hay varias maneras de entregarlos de forma electrónica; una es por correo electrónico. Si hace esto desde su celular o tableta personal, **debe mandar fotografías de sus formularios seleccionando la opción de tamaño grande o «real».** Esto es importante para poder procesarlos, pues las fotos de otros tamaños se reciben pixeladas y hacen que sea difícil para nuestro personal entender la información que contienen.

Por último, asegúrese de introducir la fecha de inscripción correcta en sus documentos. Si es un cuidador de Illinois, pedimos que se los mande a illinois@acdkids.org, o si es cuidador de Míchigan, a mifrontdesk@acdkids.org.

SERVIR GRANOS INTEGRALES

Mientras que sigue sirviendo granos integrales durante sus comidas, favor de tener presente que ACD solamente puede hacer **una única corrección de cortesía de errores en los menús que presenta para ser reembolsados.**

IMPORTES DE REEMBOLSO FEDERALES PARA EL 2021-2022

Tome nota de los actualizados importes de reembolso federales para guarderías domésticas y centros de cuidado infantil que serán vigentes desde el 1 de julio de 2021 hasta el 30 de junio de 2022.

GUARDERÍAS DOMÉSTICAS

Nivel 1	
Desayuno	$1.40
Almuerzo y cena	$2.63
Merienda	$0.78

Nivel 2	
Desayuno	$0.51
Almuerzo y cena	$1.59
Merienda	$0.21

EN LA PORTADA: Ruby es una niña de tres años a quien le encanta estar afuera en los columpios, jugar a saltar el aspersor y montar en bicicleta. Le gustan las zanahorias, las naranjas y el salmón.

HIERBAS Y ESPECIAS PARA USTED

La guía de Potpourri sobre hierbas y especias de cocina

SEMILLAS DE CILANTRO

El cilantro seco o molido es una semilla que viene de la misma planta que las hojas frescas. En castellano a ambos se les conoce como cilantro, pero con cilantro molido se refiere específicamente a las semillas redondas de color tostado. Bien que provienen de la misma planta, las hojas y las semillas maduras tienen sabores completamente distintos; estas últimas saben a una combinación de limón, salvia y alcaravea, mientras que para algunas personas, las hojas tienen un sabor a jabón. Por lo tanto, no son sustituibles el uno por el otro en las recetas.

NUTRICIÓN

Las semillas de cilantro tienen alto contenido de las vitaminas K, C y A, la primera de las cuales ayuda al cuerpo en la formación de coágulos y en la reparación de los huesos. La vitamina C, por su parte, estimula el sistema inmunológico, mientras que la vitamina A contribuye al mejoramiento y la protección de la vista.

SELECCIÓN Y ALMACENAMIENTO

Estas semillas deben guardarse en un recipiente sellado lejos de cualquier fuente de luz o calor. Procure utilizarlas dentro de un año de comprarlas, ya que su sabor disminuirá con el tiempo.

PREPARACIÓN

Las semillas de cilantro saben mejor frescas. Considere comprarlas enteras y tostarlas o molerlas inmediatamente antes de agregarlas a su comida.

SUGERENCIAS SOBRE LAS SEMILLAS DE CILANTRO

- Úselas en **currys**, sopas, mezclas de hierbas para envinagrar y bebidas especiales.
- Incorpórelas en albóndigas.
- Agréguelas a una salsa roja mexicana o frijoles negros.
- Frote cilantro molido y otras especias sobre pollo.
- Prepare arroz con cilantro.

Fuentes: unlockfood.ca/en/Articles/Cooking-Food-Preparation/How-to-cook-with-Spices.aspx, https://www.thespruceeats.com/vegan-carrot-coriander-soup-with-ginger-3377978, https://www.thespruceeats.com/cilantro-vs-coriander-695294, https://www.webmd.com/diet/health-benefits-coriander#1

SOPA DE ZANAHORIA, JENGIBRE Y CILANTRO

INGREDIENTES

1 cucharada de margarina o aceite de cocina
1 cebolla picada
1½ libras de zanahorias, peladas y picadas
1 cucharadita de jengibre
2 cucharaditas de semillas de cilantro
4 tazas de caldo de verduras
Sal y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES

1. En una olla grande, cocine la cebolla picada en la margarina o el aceite hasta que se suavice, de 3 a 5 minutos. Agregue las zanahorias, el jengibre y las semillas de cilantro. Cocine por unos cuantos minutos, removiendo frecuentemente.
2. Añada el caldo de verduras e hierva a fuego lento. Tape y cocine por 25 minutos, o hasta que las zanahorias se vuelvan blandas y tiernas.
3. Transfiera a una licuadora o un procesador de alimentos y mezcle hasta conseguir un puré sin grumos.
4. Sazone con sal y pimienta.

Rinde 4 porciones.

ALMUERZOS DE VERANO

BURRITO DE VERDURAS

INGREDIENTES

1 taza de aderezo ranchero*
1 cucharadita de aceite de canola
1 cucharadita de condimento chipotle sin sal
2½ tazas de tofu
1 taza de lechuga romana picada
1 taza de pimiento verde picado
1 taza de cebolla picada
1½ tazas de zanahoria en rodajas
¾ taza de pepino picado
6 tortillas integrales de 8 pulgadas

BURRITO DE VERDURAS

INSTRUCCIONES

1. Lea la sección de notas para encontrar los ingredientes y el método de preparación para el aderezo ranchero.
2. Presione el tofu firmemente durante al menos 30 minutos, escurra y corte en cubos pequeños.
3. Espolvoree el condimento chipotle encima y refrigere durante al menos 20 minutos.
   Punto crítico de control:
   Enfríe para alcanzar una temperatura de 40 °F o menor dentro de 4 horas.
4. Caliente el aceite en una sartén mediana a fuego medio alto. Agregue el tofu sazonado y saltee destapado hasta que adquiera un color ligeramente tostado.
5. Quite del fuego y conserve para el paso 7.
6. Combine el aderezo ranchero, la lechuga, el pimiento, la cebolla, las zanahorias y el pepino en un tazón grande.
7. Incorpore el tofu a la mezcla de verduras y revuelva bien.
8. Caliente las tortillas para que no se rompan al ser dobladas.
9. Coloque ½ taza de verduras en el centro de cada tortilla calentada.
10. Doble el borde inferior de la tortilla hacia arriba sobre el relleno.
11. Pliegue los lados para que casi se toquen.
12. Mientras que enrolla el burrito, use las puntas de los dedos para empujar los lados hacia adentro a fin de formar un cilindro compacto.
13. Sirva un burrito por persona.

Rinde 6 burritos.

Un burrito provee ½ taza de verduras, una onza de sustituto de carne y el equivalente a una onza de granos.

SECCIÓN DE NOTAS

Aderezo ranchero
Ingredientes:
10 oz de suero de mantequilla bajo en grasa
½ cdta. de jugo de limón
1¼ oz de yogur sin sabor y bajo en grasa
¼ cdta. de crema agria sin grasa
1½ oz de mayonesa baja en grasa
1 cdta. de cebolla en polvo
1 cdta. de ajo en polvo
1/8 cdta. de pimienta negra molida
1/8 cdta. de cebollín seco
½ cdta. de perejil seco
¼ cdta. de sal
¼ cdta. de azúcar

Preparación:
1. En un tazón grande combine el suero de mantequilla, el jugo de limón, el yogur, la crema agria, la mayonesa, la cebolla y el ajo en polvo, la pimienta, el cebollín, el perejil, la sal y el azúcar. Revuelva bien.
2. Transfiera el aderezo ranchero a un recipiente.
3. Tape y guarde en el refrigerador.

ENSALADA DE MACARRONES

INGREDIENTES

2 tazas de agua
1½ tazas de coditos integrales
½ taza de mayonesa baja en grasa
1 cucharada de vinagre blanco
¼ taza de azúcar
1 cucharada de mostaza
1/3 taza de pimiento rojo picado
1/3 taza de pimiento verde picado
1 cucharada de pimiento cereza picado
½ taza de zanahoria finamente picada
½ taza de apio finamente picado
1/3 taza de cebolla morada picada
¼ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta negra molida
¼ cucharadita de pimentón

ENSALADA DE MACARRONES

INSTRUCCIONES

1. Lleve el agua a ebullición.
2. Lentamente agregue los macarrones y remueva constantemente hasta que el agua vuelva a hervirse. Cocine por aproximadamente 10 a 12 minutos o hasta que la pasta esté firme al tacto, removiendo de vez en cuando. Escurra bien y deje a un lado.
3. Para el aderezo: coloque la mayonesa, el vinagre, el azúcar y la mostaza en un tazón pequeño y revuelva bien.
4. Coloque los macarrones, el pimiento, los pimientos cereza, las zanahorias, el apio, la cebolla, la sal y la pimienta en un tazón grande y revuelva bien.
5. Vierta el aderezo sobre la mezcla de verduras y pasta. Mezcle bien.
6. Transfiera la ensalada de macarrones a un tazón grande para servir.
7. Manténgala refrigerada a una temperatura de 40 °F o menor hasta la hora de servir.
8. Decore con pimentón.
9. Sirva ¾ taza por persona.

Rinde 6 porciones.

¾ taza de ensalada provee ¼ taza de verduras y el equivalente a una onza de granos.

Sources: https://hs-prod.azureedge.net/sites/default/files/resource-files/Vegetable-Wrap-6-Servings.pdf; https://hs-prod.azureedge.net/sites/default/files/resource-files/Macaroni%20Salad%206%20Servings.pdf

IDEAS PARA UNA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	1. Fresas 2. Yogur bajo en grasa 3. Leche	1. Verduras mixtas 2. Tortilla francesa 3. Leche	1. Salsa roja mexicana 2. Tofu revuelto 3. Leche	1. Peras 2. Magdalena [mantecada] WGR 3. Leche	1. Duraznos [melocotones] 2. Tostada francesa WGR 3. Leche
ALMUERZO O CENA	***ROTINI* CON POLLO** 1. Pollo 2. **Rotini** WGR 3. Salsa de tomate 4. Ensalada (lechuga, zanahoria, tomate) 5. Leche	**TOFU CON BRÓCOLI** 1. Tofu 2. Brócoli 3. Arroz integral 4. Pimientos rojos 5. Leche	**CARNE DE CERDO** 1. Cerdo asado 2. Palito de pan WGR 3. Chirivías [pastinacas] 4. Puré de manzana 5. Leche	**POLLO CON BOLAS DE MASA** 1. Pollo 2. Bolitas de masa WGR 3. Maíz 4. Espinaca 5. Leche	**TACOS DE BATATA Y FRIJOLES NEGROS** 1. Tortilla WGR 2. Frijoles negros 3. Batatas [camotes, papas dulces] 4. Salsa roja mexicana 5. Leche
MERIENDA	1. Magdalena de maíz WGR 2. Leche 1. Uvas* 2. Tiras de queso	1. Palitos de zanahoria 2. Puré de garbanzos 1. Manzanas 2. Galletas saladas WGR	1. Cereal WGR para el desayuno 2. Toronja 1. Bananas 2. **Waffle** [gofre] WGR	1. Rodajas de pepino 2. Yogur bajo en grasa 1. Magdalena WGR de naranja y arándano 2. Leche	1. **Bagel** [rosca de pan] WGR pequeño 2. Leche 1. Fresas 2. **Pretzels*** WGR

*Este alimento supone un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años.

WGR= rico en granos integrales, Recuadro= parte de un plato combinado

NIÑOS EN LA COCINA

ROLLITOS DE POLLO Y AGUACATE

INGREDIENTES

2 aguacates cortados en cubitos
1 lima
2 tazas de pollo deshebrado
1 pimiento, picado
½ cebolla morada, picada
½ taza de queso Monterey Jack rallado
½ taza de queso **cheddar** rallado
2 cucharadas de crema agria
2 cucharadas de cebollín finamente picado
4 tortillas de harina grandes

¡ES PAN COMIDO!

INSTRUCCIONES

1. En un tazón mediano combine el aguacate con el jugo de lima, aplastándolo hasta que solo queden pequeños trocitos. Agregue el pollo, el pimiento, la cebolla morada, los quesos Monterey Jack y **cheddar**, la crema agria y el cebollín. Mezcle hasta que todo esté bien combinado.
2. Unte una fina capa de la mezcla de pollo y aguacate sobre una de las tortillas, dejando un poco de espacio alrededor del borde. Enrolle mientras apreta la tortilla, quite los extremos con un cuchillo y corte en rollitos de 1 pulgada de ancho. Repita con los demás ingredientes.
3. Sirva los rollos fríos o a temperatura ambiente.

Rinde 8 porciones.

Fuente: www.delish.com/cooking/recipes/a52540/chicken-avocado-roll-ups/

RUTINAS EN LA PRIMERA INFANCIA

Lavarnos las manos, cepillarnos los dientes, dormir, preparar comida y hasta limpiar son todos rutinas esenciales de nuestras vidas cotidianas. Asimismo, las rutinas son esenciales para el crecimiento y el desarrollo de los niños. Brindan muchos beneficios positivos para los chiquitos de 0 a 12 años, los cuales incluyen pero no se limitan a la formación de un sentido de seguridad, el desarrollo de confianza y destrezas sociales en sus relaciones, momentos de enseñanza, entre otros.

Las rutinas son como las instrucciones; tienen la finalidad de guiar nuestras acciones para lograr un comportamiento u objetivo específico. Como adulto, es posible que usted tenga dificultades para establecer o empezar ciertas rutinas. Nuestras rutinas, al igual que las de niños, deben ser predecibles pero al mismo tiempo permitirnos flexibilidad. Cuando cree nuevas rutinas, recuerde formar sus hábitos con el uso de tres elementos: regularidad, predictibilidad y compromiso.

Antes de implementar una rutina, es importante explicar a los niños verbalmente lo que experimentarán. Identifique las actividades diarias y el orden en que deberían suceder, lo que creará para ellos una sensación de seguridad y estabilidad en su ambiente. Las rutinas predecibles nos permiten más flexibilidad con que lidiar con comportamientos desafiantes en aquellas situaciones cuando nos vemos con la necesidad de cambiar nuestros planes o rutina.

Cuando establece rutinas, clarifique exactamente qué es lo que quiere o necesita que los niños hagan, pues comprender esto los ayudará a aprender autocontrol, a ser independientes y a madurar socialmente. Use tablas con imágenes u otras formas de representar las rutinas visualmente para ayudarlos.

Haga lo mejor que pueda para seguir esas rutinas y reglas, porque usted es el ejemplo que los niños observan e imitan en su conducta. Sin embargo, si en algún momento un niño se desvía de una rutina, use ese momento para enseñarle sobre las emociones desafiantes que está sintiendo o cómo sus acciones están afectando a sus compañeros. Si el pequeño continúa no siguiendo la rutina o regla, aplique consecuencias como sea necesario.

Tenga en cuenta que la regularidad, la predictibilidad y el compromiso son los fundamentos principales necesarios para establecer rutinas con niños. Tener rutinas los ayuda a ser más independientes, más cómodos en su entorno y hace que sea más fácil para sus padres implementar rutinas con ellos en casa.

Fuentes: www.kaplanco.com/ii/why-routines-are-important-for-infants-toddlers, www.zerotothree.org/resources/223-creating-routines-for-love-and-learning, www.cdc.gov/parents/essentials/structure/quicktips.html

SANDÍA

Paletas de sandía

FAVORITO DE LOS NIÑOS: PALETAS DE SANDÍA

INGREDIENTES
1 sandía sin semillas, cortada
Mini chispas de chocolate

OTROS MATERIALES REQUERIDOS
Una licuadora
Un molde para paletas o vasos de papel pequeños

INSTRUCCIONES
1. En una licuadora mezcle los pedazos de sandía hasta que se forme un jugo de una consistencia suave.
2. Vierta el jugo en los moldes o vasos de papel.
3. Cubra con unas chispas de chocolate.
4. Coloque en el congelador y deje congelar por completo.

RINCÓN DE MANUALIDADES: FICHAS DE CONTEO EN FORMA DE SANDÍA

MATERIALES REQUERIDOS:
Cartulina (de color rosado, verde y blanco)
Pegamento
Un marcador
Mini chispas de chocolate

INSTRUCCIONES
1. Corte de la cartulina tres semicírculos de diferentes tamaños: el rosado debería ser pequeño; el blanco, mediano; y el verde, grande.
2. Pegue los semicírculos uno encima del otro con el blanco encima del verde y el rosado encima del blanco. Repita hasta crear 10 sandías.
3. Una vez que el pegamento se haya secado, numere las sandías de 1 a 10.
4. Pida a los niños que pongan las chispas de chocolate encima como «semillas», colocando la cantidad correcta de ellas sobre la sandía con el número correspondiente.

FAVORITO DE LOS NIÑOS: TREN DE SANDÍA

INGREDIENTES
Sandía
Rodajas de banana
Arándanos azules

OTROS MATERIALES REQUERIDOS
Una licuadora
Un molde para paletas o vasos de papel pequeños

INSTRUCCIONES
1. Corte la sandía en forma de un tren (3 rectángulos: uno largo para la carrocería, uno largo y delgado para la cabina y otro más pequeño para la chimenea).
2. Agregue dos rodajas de banana con dos arándanos azules colocados encima para servir de ruedas.
3. Corte una ventana cuadrada de la parte de la banana que sobra y colóquela sobre la cabina.
4. Coloque las últimas rodajas de banana en el espacio encima de la chimenea, como vapor.

Fuentes: https: www.coffeecupsandcrayons.com/healthy-kids-snack-watermelon-popsicles/, http://simple-playideas.com/watermelon-train-snack, https://toddle-rapproved.com/2011/05/edible-watermelon-seeds.html

Fibra para niños

La fibra alimentaria es como una esponja que absorbe agua y mantiene nuestros órganos limpiecitos, facilitando el paso de comida por el cuerpo y así previniendo el estreñimiento. El consumo de alimentos con fibra también impide el aumento excesivo de peso en niños porque los ayuda a sentirse saciados. Sin embargo, la mayoría de los niños y adultos en los Estados Unidos no consumen suficiente fibra.

BUENAS FUENTES DE FIBRA

Por lo general, es mejor consumir alimentos que naturalmente tengan alto contenido de fibra en vez de suplementos, a menos que estos sean recomendados específicamente por un médico. Algunos alimentos con mucha fibra incluyen cereales integrales, frutas, verduras, frijoles, guisantes secos, semillas y frutos secos. Se recomienda servir cinco alimentos con alto contenido de fibra al día.

- **No quitar la cáscara.** Deje intacta la cáscara comestible de frutas y verduras como manzanas, batatas y pepinos para conservar esa fuente de fibra. No olvide lavarlas y fregarlas bien.
- **Reemplazar granos refinados por cereales integrales.** El simple hecho de servir pan integral en lugar de pan blanco, o arroz integral y no arroz blanco, puede marcar una gran diferencia.
- **Servir frutas enteras en vez de jugo.** El jugo normalmente tiene mucho menos fibra que las frutas en sí, por lo que los licuados caseros son una buena alternativa, ya que su fibra es meramente hecha líquido y no quitada por completo.
- **Explorar el mundo de los frijoles secos, los guisantes secos y los legumbres.** Estos productos constituyen una de las mejores fuentes de fibra alimentaria y son excelentes fuentes económicas de proteína. Son reembolsables como verduras o bien como sustitutos de carne.

ACTIVIDAD DIVERTIDA CON FIBRA

Enseñe a los niños sobre la importancia de la fibra con esta actividad de participación activa.

2 tazas de jugo de naranja, divididas
1 rebanada de pan blanco
1 rebanada de pan integral
2 tazones pequeños

1. Coloque una taza de jugo y una rebanada de pan en cada tazón. Deje reposar de 5 a 10 minutos.
2. Mientras esperan, explique a los niños que el jugo de naranja representa el ácido del estómago y hable sobre la importancia de los granos integrales y la fibra.
3. Pida que un voluntario recoja ambas rebanadas de pan usando pinzas de cocina o sus manos. Pregúntele qué sucede. Normalmente, el pan blanco se hace pedazos y el integral se mantiene intacto.
4. Explíqueles que esto es lo que ocurre en el estómago. La fibra del pan integral no es descompuesta por los ácidos estomacales, nos hace sentir satisfechos y actúa como una esponja que limpia el cuerpo por dentro. En cambio, el pan blanco se convierte en una masa densa que es muy difícil de pasar por el cuerpo.

Fuentes: www.healthychildren.org/; http://healthyfood-bankhub.feedingamerica.org/

Ambliopía (ojo vago)

¿Sabía que la ambliopía u «ojo vago» afecta hasta al 3 % de la población? En los Estados Unidos solamente, aproximadamente 10 millones de niños y adultos tienen un ojo vago. Durante el desarrollo (desde el nacimiento hasta los 8 años), los cerebros de los niños crean conexiones fundamentales con los ojos. Cualquier cosa que obstruya o haga borrosa la visión en uno o ambos ojos puede desacelera o prevenir la formación de estas conexiones. Cuando el cerebro y uno de los ojos no cooperan como deberían, se produce esta enfermedad del neurodesarrollo visual porque el ojo no puede alcanzar el nivel de desarrollo visual normal. El cerebro entonces empieza a ignorar las imágenes percibidas por ese ojo y, como resultado, este se vuelve más débil, perdiendo agudeza visual. Es en este momento cuando se le refiere al ojo como «ambliópico».

Esta *enfermedad del neurodesarrollo visual* se produce porque el ojo no puede alcanzar el nivel de desarrollo visual normal... Es en este momento cuando se le refiere al ojo como «*ambliópico*».

SEÑALES Y SÍNTOMAS

Es posible que la mayoría de los niños con problemas de la vista, tales como un ojo vago, no se quejen de ellos. De hecho, con el paso del tiempo pueden acostumbrarse a tener buena visión en un ojo y pobre visión en el otro. Por ello, se recomienda que todos los niños reciban un examen de los ojos entre los 3 y 5 años para resolver cualquier problema de la vista desde temprano. Un niño con un ojo vago posiblemente presentará estas señales y síntomas:

- Frecuentemente entrecerrar un ojo, frotárselo y cerrarlo (hacer esto con los dos ojos puede indicar problemas de visión en ambos)
- Un ojo que se desvía hacia dentro o hacia fuera
- Inclinar la cabeza
- Taparse un ojo para usar el dominante
- Una pobre percepción de profundidad

TRATAMIENTO

Es importante conseguir tratamiento temprano, y esto es tan fácil como una visita al oftalmólogo. Esperar o no recibir un diagnóstico adecuado puede llevar a la pérdida permanente de la vista más adelante. El objetivo del tratamiento es obligar al cerebro a prestar atención a las imágenes recibidas del ojo más débil a fin de que la visión en él mejore. El tratamiento recomendado por el oculista puede requerir el uso de un parche en el ojo más fuerte hasta que se forme la conexión, terapia visual, gotas de atropina o, en algunos casos, cirugía. Una vez que se haya completado el tratamiento, el optometrista puede sugerir que el niño use anteojos o lentes de contacto para garantizar que el vínculo entre el cerebro y el ojo siga mejorando.

Fuentes: www.mayoclinic.org/diseases-conditions/lazy-eye/symptoms-causes/syc-20352391, www.optometrists.org/vision-therapy/vision-therapy-for-lazy-eye/7-signs-your-child-might-have-a-lazy-eye/#, https://kidshealth.org/en/parents/amblyopia.html?view=ptr&WT.ac=p-ptr

RUTINAS PARA LA HORA DE DORMIR

«Brush, Book, Bed» [Cepillo, libro, cama] es un programa de la Academia Americana de Pediatría que ayuda a las familias a dar estructura a la rutina que usan para acostar a sus hijos. A los niños y a los bebés les encantan las rutinas. Sigan un patrón todas las noches de una rutina de unos 30 minutos que comience a la misma hora e incluya lavarse los dientes, leer juntos e ir a dormir, eso es, un cepillo de dientes, un libro y la cama.

Brush, Book, Bed™
A program of the American Academy of Pediatrics

CEPILLO

- Ayude a su hijo o hija a lavarse los dientes todas las noches.
- Usen pasta dental con flúor:
  - Para niños menores de 3 años: un pequeño pegote
  - De 3 a 6 años: una cantidad del tamaño de un guisante
- La primera visita de un niño al dentista debería ser antes de que cumpla un año.

LIBRO

- Lea un libro con su hijo antes de ir a dormir. Leerle en voz alta es importante para ayudarlo a aprender a leer.
- Hablarle, hacerle señas con las manos, leerle y cantarle facilitan su aprendizaje y desarrollo temprano, además de reforzar el lazo padre-hijo.
- Entre más palabras su hijo oiga cuando habla con usted, más conexiones hará su cerebro.
- Escuche atentamente, hable más y túrnense... Hablar es enseñar.

CAMA

- Luego de lavarse los dientes y leer, es hora de acostarse.
- Procure que las actividades recreativas ocurran durante las horas diurnas; hable con su hijo, cántele y juegue con él durante el día.
- En las noches, mantenga las luces tenues y hablen en voz baja.
- Los bebés deben dormir boca arriba en una cuna, un moisés o un corralito portátil sin almohadas, cobijas ni animales de peluche.

Para obtener más información, visite Brush, Book, Bed: How to Structure Your Child's Nighttime Routine [Cepillo, libro, cama: cómo diseñar una rutina nocturna para su hijo].

Brush

Book

Bed

Prueba de Potpourri de agosto de 2021

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

1. Las semillas de cilantro son lo mismo que las hojas.
   a. Verdadero
   b. Falso

2. Las semillas de cilantro no saben a _____.
   a. Limón
   b. Salvia
   c. Jabón
   d. Alcaravea

3. Las semillas de cilantro tienen alto contenido de las vitaminas _____.
   a. A, C y K
   b. A, C y B
   c. C, D y K
   d. A, B y K

4. El cilantro molido es un sustituto adecuado por las hojas de cilantro en cualquier receta.
   a. Verdadero
   b. Falso

5. ¿Cuál es el propósito de las rutinas?
   a. Establecer reglas
   b. Fomentar predictibilidad
   c. Guiar nuestras acciones para lograr una meta
   d. Controlar las situaciones

6. Las rutinas predecibles nos ofrecen _____.
   a. Control
   b. Comodidad
   c. Desafíos
   d. Flexibilidad

7. ¿Cuál es un elemento fundamental necesario para establecer rutinas?
   a. Regularidad
   b. Predictibilidad
   c. Compromiso
   d. Todas las anteriores

8. Consumir alimentos con fibra previene:
   a. El estreñimiento
   b. El aumento excesivo de peso
   c. El hambre
   d. Todas las anteriores

9. ¿Cuál de los siguientes no es un alimento con mucha fibra?
   a. Las frutas
   b. El pan blanco
   c. Las semillas
   d. Los guisantes secos

10. La mayoría de los niños y adultos en los Estados Unidos no consumen suficiente fibra.
    a. Verdadero
    b. Falso

11. ¿Cuál de los siguientes es una buena fuente de fibra alimentaria?
    a. Los legumbres
    b. Los frijoles secos
    c. La carne
    d. Todas las anteriores

12. La ambliopía u «ojo vago» afecta hasta al ____ de la población.
    a. 1 %
    b. 3 %
    c. 5 %
    d. 7.5 %

13. ¿Cuál de los siguientes es un síntoma del ojo vago?
    a. Entrecerrar los ojos
    b. Inclinar la cabeza
    c. Frotarse un ojo
    d. Todas las anteriores

14. ¿Los médicos recomiendan que los niños reciban un examen de la vista entre qué edades?
    a. De 0 a 12 meses
    b. De 12 a 24 meses
    c. De 3 a 5 años
    d. De 5 a 8 años

15. El objetivo de tratar la ambliopía es:
    a. Restaurar la conexión entre el cerebro y el ojo
    b. Establecer la necesidad de usar anteojos
    c. Llevarse un parche en el ojo
    d. Comenzar la terapia visual

De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan en o administran programas del USDA discriminen por razón de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad o en represalia por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizado o financiado por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (el braille, letras grandes, cintas de audio, Lenguaje de Señas Americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron sus beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en idiomas distintos al inglés. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA (AD-3027), que está disponible en línea en http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf y en todas las oficinas del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA que incluya toda la información solicitada en el formulario.**Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992**. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. (11/2015)

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

acd Establecer hábitos alimenticios saludables de por vida

139 W. Lake Lansing Rd.
Suite 120
East Lansing, MI 48823

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

CHANGE SERVICE REQUESTED

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Las traes	3 Sandía	4 Collage natural	5 Jugar a ser constructores	6 Burrito de verduras
Vayan afuera para jugar a las traes [mancha, pilla-pilla].	Para conmemorar el Día Nacional de la Sandía, disfruten de un poco de esta deliciosa fruta.	Si el clima lo permite, den un paseo y recojan objetos de la naturaleza para hacer un **collage**: flores, pasto, ramas pequeñas o lo que encuentren en el camino.	Usen sus imaginaciones para construir un fuerte o una ciudad de cajas, bloques y cobijas.	Prueben la receta para burritos de verduras de la página 4.
9 Día del Amante del Libro	10 Trazar formas	11 Ensalada de macarrones	12 Elefantes	13 Día del Zurdo
Hoy lean su libro o libros favoritos.	Pida que los niños hagan dibujos usando estarcidos o trazando los bordes de objetos como tapas de frascos, moldes de galletas, llaves o formas cortadas de papel.	Prueben la ensalada fría de macarrones cuya receta se encuentra en la página 4.	Enseñe a los niños sobre los elefantes y ayúdelos a cortar platos de papel en forma de estos animales.	Pida que los niños escriban sus nombres con la mano izquierda.
16 Día del Bromista	17 Burbujas	18 Escribir poemas	19 Arte con alimentos secos	20 Acampar
Pida que todos los niños cuenten su chiste favorito al resto del grupo.	Si el clima lo permite, salgan para jugar con burbujas.	Haga que los niños escriban un poema corto.	Peguen diferentes tipos de pasta o frijoles secos a hojas de cartulina. ¿Qué tipos de imágenes crearán?	Monte una tienda de campaña en el patio trasero y jueguen a acampar.
23 Texturas	24 Sopa de cilantro	25 Veo veo	26 Igualdad de las mujeres	27 Bichos
Pida a los niños que froten con crayones papel colocado encima de objetos de diferentes texturas, como hojas, ladrillos o madera.	Prueben la receta para sopa de zanahoria, jengibre y cilantro de la página 3.	Deje que los niños se turnen jugando al veo, veo.	Celebren las mujeres leyendo un libro sobre una mujer influyente.	Dibujen insectos y después miren la película Bichos: una aventura en miniatura [*A Bug's Life*].
30 Juego de búsqueda	31 Comida al aire libre			
Organice un juego de búsqueda para los niños afuera o dentro de la casa.	Si el clima lo permite, lleven una cobija afuera para comer al aire libre.			