

potpourri

Diciembre 2023

Volumen 49 | Número 12



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

MICHIGAN

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

ILLINOIS

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

COLABORADORES DE POTPOURRI

Oke Agahro
Val Crafts
Nicolas Gisholt
Allison Stock, RD

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



Ahora que está acabando el 2023, damos la bienvenida a los proveedores que se unen a nosotros al programa de alimentación “Nutrition for Children” en Illinois – ¡Estamos súper contentos de servirles! ACD está muy emocionada de participar en la subvención de “10 Cents a Meal” nuevamente este año (consulte su correo electrónico para más detalles).

Quiero aprovechar esta oportunidad para que brille el trabajo y esfuerzo del personal de ACD. Nuestro equipo trabaja sin parar y activamente para garantizar que usted tenga la mejor experiencia posible al participar en el CACFP.

Recordatorio del mes: si está haciendo la transición de reclamo manual a reclamo en línea, no haga la transición a mediados de mes. Debe completar el mes con un método y realizar la transición al nuevo método el primer día del mes siguiente.

Las oficinas de ACD estarán cerradas:

- El día de Navidad y el día después, **lunes 25 de diciembre y 26 de diciembre**, y se reabrirán el 27 de diciembre a las 8 a.m.
- El día de Año Nuevo, y el día después - **lunes 1ero. de enero y martes 2 de enero**, y las oficinas reabrirán el miércoles 3 a las 8 a.m.

De parte de todos en ACD, les deseamos un feliz Hanukkah, feliz Navidad, feliz Kwanzaa y felices fiestas.

Denise Meyer
Denise Meyer,
Directora Ejecutiva

CONTENIDO

3. Recetas Favoritas del Mes

Comidas Diferentes para las Fiestas

4. Comidas & Menús

Requisitos de CACFP & Una Semana Llena de Ideas

5. Tema de Salud Infantil

Temas de Importancia de Salud Infantil en 2024

6. De parte de la Nutrióloga

Modificando Comidas & Botanas para Niños con Discapacidades
Sopa de Fideos Ramen Cremosa

7. Consejos para Ahorrar Dinero

Gastos en Vacaciones

8. Guía de ACD para...

Botanas Saludables para las Fiestas

9. Actividades

Manualidades & Libros

10. Seguridad Infantil

Seguridad en Línea

11. Exámen Potpourri



Comidas Diferentes para las Fiestas

Celebre Hanukkah, Navidad & Kwanzaa con estas recetas

Latkes con Vegetales

Escondidos

4 porciones
pjlibrary.org

Ingredientes

1 papa tipo Russet grande, pelada
1 calabacín grande, pelado
1/2 cabeza de coliflor
1/2 cebolla blanca
1 diente de ajo, finamente picado
1/2 taza de harina multi-usos
1 cucharada de levadura en polvo
2 huevos tamaño grande
1 cucharadita de sal kosher
1/2 cucharadita de pimienta negra
Aceite vegetal para freír

- Ralle la papa, el calabacín, la coliflor y la cebolla. Utilice un procesador de alimentos para acelerar este paso.
- Envuelva la mezcla de verduras en una toalla o un paño de cocina ligero y exprima la mayor cantidad de líquido posible.
- En un tazón grande, combine las verduras con el ajo, la harina, la levadura, huevos, sal y pimienta.
- En una sartén caliente de 1/2" añada aceite a fuego medio-alto.
- Deje caer con cuidado una cucharada colmada de la mezcla de latke en aceite.
- Fríala durante dos minutos, voltéela, y fría el otro lado.
- Transfiera cada latke a un plato forrado con toallas de papel toalla.
- Sírvalas mientras están calientes.

Vegetal

Ensalada de Arroz Integral

24 porciones
kidspot.com.au

Ingredientes

1 cucharadita de aceite de oliva
1/2 calabaza, cortada en cuadrados
1/2 cucharadita de canela
1/2 cucharadita de comino molido
1/2 cucharadita de cilantro molido
1 bolsa de 8 ozs. de arroz integral de microondas
1 cucharadita de miel de abeja
1 cucharadita de mostaza Dijon
Jugo de limón
1 cucharada de aceite de oliva
1 puño de rúcula (arugula)
Semillas de granadina
1/4 taza de queso feta

- Prenda el horno a 350°F y cubra la charola para hornear con papel de hornear. Agregue la canela, las semillas de comino, el cilantro molido y una cucharadita de aceite a la calabaza. Colóquela en la charola y hornee durante 40 minutos o hasta que esté bien cocida. Déjela enfriar.
- Cocine el arroz según las instrucciones del paquete. Espere que se enfríe mientras prepara el resto del platillo.
- Prepare el aderezo: combine una cucharada de aceite, miel, mostaza y jugo de limón.
- Sirva la ensalada: combine las verduras cocidas, el arroz, la rúcula y las semillas de granadina y queso feta; añada el aderezo.

Fruta
Vegetal
Grano/Producto de Pan

Pan de Camote

24 porciones
eatright.org

Ingredientes

Spray vegetal para cocinar
1-1/3 tazas de harina para todo uso
1 taza de germen de trigo
2 cucharadita de levadura en polvo
1 cucharadita de bicarbonato
2 cucharadita canela
1 taza de avena (no instantánea)
1 taza de azúcar moreno comprimida
1-3/4 taza de camote (sweet potato) cocido, triturado
3 huevos, ligeramente batidos
1/3 taza de aceite de oliva virgen extra
1/3 taza de jugo de naranja
1 zanahoria, rallada
1 taza llena de pasas

- Prenda el horno a 350°F. Rocíe 2 sartenes de 9x5x3 pulgadas con spray de cocinar.
- Combine el harina, el germen de trigo, la levadura, el bicarbonato, canela, avena y azúcar morena en un tazón grande.
- En otro tazón diferente, mezcle los ingredientes restantes. Por último, combine los ingredientes líquidos y la mezcla del otro tazón y revuelva ligeramente.
- Vierta la masa en la misma proporción en los moldes. Hornee de 45 a 50 minutos o hasta que al insertar un palillo éste salga limpio en el medio.
- Deje que se enfríe y córtelo en 24 pedazos.

Fruta
Vegetal
Grano/Producto de Pan

Noticia de Seguridad: Vigile de cerca a los niños mientras usan una sartén caliente.



	CACFP	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE
DESAYUNO	1. GN/BP OR MT** 2. FT OR VG 3. MK	1. WG Sandwich de Huevo & Bollo 2. Melón 3. Leche	1. WG Bagel 2. Frambuesas*** 3. Leche	1. WG Waffles 2. Gajos de Naranja 3. Leche	1. Avena 2. Arándanos*** 3. Leche	1. WG Cereal 2. Plátanos 3. Leche
ALMUERZO/CENA	1. MT 2. GN/BP 3. VG 4. FT OR VG 5. MK	1. Pechuga de Pollo a la Parrilla 2. WG Pan 3. Sopa de Verduras 4. Uvas*** 5. Leche	1. Salsa Roja con Carne 2. Fideos de Spaghetti 3. Coliflor 4. Peras 5. Leche	1. Hamburguesas de Salmón 2. Arroz y Queso 3. Brócoli 4. Puré de Manzana 5. Leche	1. Pollo & Queso Rallado 2. Tortilla 3. Salsa 4. Maíz 5. Leche	1. Tofu Glaseado con Miel de Maple 2. Quinoa 3. Chicharos 4. Fresas 5. Leche
BOTANAS*	1. MT 2. GN/BP 3. FT 4. VG 5. MK	1. Hummus 2. WG Galletas Saladas 3. Rebanadas de Manzana 4. Tomates Cherry*** 5. Leche	1. Edamame*** 2. WG Pastel de Arroz 3. Piña 4. Rebanadas de Pimiento Morrón 5. Leche	1. Huevo Cocido*** 2. WG Galletas Saladas 3. Duraznos 4. Mini Zanahorias*** 5. Leche	1. Crema de Maní 2. WG Galletas Graham 3. Gotas de Miel 4. Apio*** 5. Leche	1. Queso Rallado 2. WG Pretzels 3. Mandarinas 4. Rebanadas de Pepino 5. Leche
(*) Escoja dos grupos de alimentos de la lista de “Botanas.”				(**) MT puede ser sustituido por GN/BP hasta 3 veces por semana.		
FT: Fruta VG: Vegetales GN: Granos WG: Grano Integral MK: Leche BP: Producto de Pan MT: Carne/Sustituto de Carne				(***) Peligro de asfixia para un niño de 4 años o menos.		



RECORDATORIOS:

- Las oficinas de ACD estarán cerradas el 25 y 26 de diciembre por las vacaciones de Navidad y el 1 y 2 de enero de 2024 en conmemoración del día de Año Nuevo.
- Verifique las inscripciones vencidas y envíe nuevas inscripciones antes del 8 de diciembre (MI) y el 15 de diciembre (IL)
- Vencimiento del primer reclamo de noviembre: 12 de diciembre (MI) y 18 de diciembre (IL)
- Fecha límite para la reclamación final de octubre: 27 de diciembre (IL/MI)
- Complete y firme la “Holiday Note” si va a cuidar a niños durante un día festivo.

Temas de Importancia en Salud Infantil en 2024

La salud mental, las alergias, la prevención y la equidad son las principales

En unas semanas comenzaremos un nuevo año. Como proveedor, probablemente ya comenzó a planificar las comidas y botanas que va a servir, el personal necesario y recursos financieros que necesitará en 2024.

Si bien estos son aspectos importantes en las funciones de un negocio de cuidado de niños, también es reunirse y administrar las necesidades de salud de los niños bajo su cuidado.

El artículo de este mes ofrece información sobre algunas de las principales tendencias y problemas de salud infantil que se esperan en 2024, y de las cuales los proveedores (y padres/cuidadores) deben de estar ser conscientes.

Salud Mental

La pandemia de COVID aumentó el riesgo de depresión en niños y adolescentes. Los problemas de salud mental pospandémicos, como la ansiedad y la depresión, aumentaron sustancialmente en este grupo de edad debido a cambios en las rutinas, aislamiento, estrés familiar o contagio de COVID-19. En 2024, se espera que los proveedores de atención médica incluyan exámenes de salud como parte del tratamiento de enfermedades físicas.

Alergias Alimentarias

La prevalencia de alergias alimentarias está aumentando en los EE. UU. Estas alergias pueden provocar enfermedades crónicas e incluso ser de peligro mortal. Con la introducción del sésamo (o ajonjolí) como alérgeno alimentario a principios de este año, junto con una investigación que muestra que el 92% de los padres de un niño con alergias alimentarias informaron que "siempre" u "ocasionalmente" sienten miedo por la seguridad de sus hijos, la prevención de las alergias alimentarias se espera que sea un área clave de atención para la salud infantil en 2024.

Cuidado de Salud Preventivo

Se espera que este enfoque proactivo continúe en 2024 por parte de los profesionales de la salud con un enfoque en el tratamiento de enfermedades prevenibles centrándose en el ejercicio, el bienestar, las vacunas y la atención temprana con exámenes de detección de afecciones como deficiencia de hierro, desnutrición, abuso infantil y retrasos del habla o del lenguaje.

Inseguridad Alimentaria & Equidad de Salud

Según los pronósticos del USDA, en 2024 se prevé que los precios de los alimentos aumentarán. A medida que los precios suben, a muchas familias con presupuestos ya ajustados les resultará más difícil alimentar a sus hijos, lo que resultará en hambre infantil que afecta a más de nueve millones de niños estadounidenses. Conectado a la inseguridad alimentaria es el tema de la equidad saludable. Junto con el Departamento de Salud y Derechos Humanos de EE. UU. se espera que los servicios de salud y diversas organizaciones y agencias de salud incrementen sus esfuerzos para garantizar equidad en salud (una oportunidad justa y equitativa para alcanzar el más alto nivel de salud) para los menos atendidos y poblaciones marginadas (con especial atención a los niños dentro de estas poblaciones).

■ Imágen (pág. 4): Billion Photos/Canva ■ Gráfica (pág. 4): Chanakarn Kwang/Canva ■ Referencia: bridgespanmedicine.com | nestlenutrition-institute.org | globalwellnessinstitute.org | blog.mykidreports.com forbes.com | christophejauquet.com | whatsnext.nuance.com | musictherapy.org | woodforestmd.com | ers.usda.gov

■ Imágen: JNemchinova/Canva



Modificando Comidas & Botanas para Niños con Discapacidades

El medio ambiente, artículos y la alimentación son claves

Los alimentos nutritivos ayudan a los niños a crecer y prosperar. Para los niños con discapacidades, dificultad para alimentarse es más común, lo que los pone en riesgo de desnutrición.

Si cuida a un niño con discapacidad, modificar el ambiente para comer, sus artículos de cocina y la comida pueden mejorar su nutrición y disminuir la probabilidad de desnutrición.

Modificar el Ambiente

Eliminar las distracciones a la hora de las comidas permite que los niños se concentren en comer a la hora de la comida y la botana. Esto significa apagar la televisión, las tabletas, la radio o cualquier otro ruido o distracción de la pantalla.

Como proveedor, usted establece el ambiente para las comidas y las botanas. Mantenga una actitud positiva y tranquila. Proporcione un asiento cómodo y con apoyo apropiado para la etapa de desarrollo del niño. Esto significa que no deberían encorvarse, ya que aumenta la posibilidad de asfixia mientras come. Para prevenir esto, use almohadas o toallas para mantener a los niños rectos de postura según sea necesario.

Modifique sus Artículos

Considere usar cubiertos, tazas, tazones y platos para los niños que pueden autoalimentarse. Esto incluye platos divididos, vasitos con asa, "spork" (una cuchara combinación de tenedor y cuchara) y cucharas recubiertas para niños propensos a morder fuerte.

Modifique los Alimentos

Dependiendo de las necesidades del niño, es posible que sea necesario modificar ciertas consistencias de alimentos y bebidas. Esto incluye bebidas espesas o puré de alimentos si tienen problemas para tragar, o moler alimentos sólidos para problemas dentales o para masticar.

Para los niños que no tienen problemas para masticar o tragar, los alimentos se pueden modificar de manera que sea más fácil para recoger con los dedos, para que los niños puedan alimentarse solos. Ejemplos incluyen:

- Huevos duros cortados por la mitad en lugar de huevos revueltos
- Tater tots en lugar de puré de papas
- Rebanadas de manzana en lugar de puré de manzana

Siga las instrucciones del padre/cuidador para comprender qué modificaciones son más beneficiosas para un niño con discapacidad.

■ Imágen: Fertnig/Canva



Sopa Cremosa de Fideos Ramen

8 porciones

Esta sopa está llena de nutrientes que ayudan al sistema inmunológico y proporciona una dosis amplia de antioxidantes de verduras.



Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cebolla mediana, picada
- 2 cucharaditas ajo, picado
- 2 cucharaditas de pasta de jengibre
- 1 taza de zanahorias ralladas
- 13.5 onzas de leche de coco
- 1 litro de caldo de huesos de pollo
- 1 libra de pollo cocido
- 1 paquete de fideos ramen (sin el paquete de condimentos)
- 2 tazas de verduras frescas (o 1 taza de verduras congeladas)
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta

- En una olla grande a fuego medio, saltee las cebollas en aceite durante 3-5 minutos hasta que estén transparentes.
- Añada el ajo y el jengibre y cocínelos por 1 minuto.
- Añada las zanahorias, la leche de coco, el caldo de pollo y el pollo. Baje la temperatura del fuego a bajo, cúbralo y cocínelo durante 20 minutos.
- Añada los fideos Ramen. Cocínelos durante 3 minutos.
- Añada las verduras, mézclelas y cocínelas durante dos minutos más. Añada la sal y la pimienta.
- Sirva una taza (con un cucharón de 8 onzas) y ¡disfrútela!
- **Opcional:** Rompa los fideos cuando estén secos antes de cocinarlos y métalos a la olla para tener fideos más pequeños. Cambie verduras por chicharos o algún otro vegetal.
- **Información nutricional (1 taza):** 195 calorías, 6 gramos de grasa, 11 gramos de carbohidratos, 1.2 gramos de fibra, 24 gramos de proteína.

- ⊕ **Vegetal**
- ⊕ **Grano/Producto de Pan**
- ⊕ **Carne/Sustituto de Carne**

Noticia de Seguridad: Pruebe la temperatura de la sopa antes de servir. Para los niños que no pueden comer sopa, escurra el caldo y sírvales los fideos, el pollo y las verduras en trozos pequeños por separado.

■ **Imágen:** (arriba) thehungერიdiaries.com | (abajo) Layer-LabCanva (derecha) Billion Photos/Canva

GASTOS EN VACACIONES

Gaste de manera inteligente estas vacaciones.

En las vacaciones a veces nos olvidamos de nuestros presupuestos entre tantos encargos y listas de super, y nos llega a costar mucho dinero. Con estos consejos, no gaste más de lo que necesita.



- **Priorítice sus gastos:** Separe sus gastos en “esencial” y “no esencial.” Por ejemplo la comida de la semana puede ser una prioridad, mientras que salir a comer fuera no lo es.
- **Pruebe una tarjeta prepagada:** Solamente podrá pagar el dinero que deposite en la tarjeta, lo cual evita gastar de más.
- **Organice una comida entre amigos:** Si va a cocinar para un grupo grande, pida a cada invitado que traiga un platillo. Esto ayuda a compartir los gastos y el trabajo de organizarla en general.
- **Compre en bodegas (outlets):** Comprar en outlets ofrece ropa de marcas conocidas a precios rebajados que ayudan a ahorrar dinero en cosas como regalos, ropa, zapatos y otros artículos en general.
- **Juegue Secret Santa:** Ésta es una manera en la que un grupo grande de personas puede intercambiar regalos de manera anónima determinando un presupuesto fijo. Hay sitios web y “apps” disponibles que permiten a cada persona crear una lista de deseos para que su Secret Santa tenga una idea de qué comprar.

■ **Referencia:** nerdwallet.com

Botanas para las Vacaciones

Ayude a los niños a comer botanas saludables durante las vacaciones

Con tantas opciones de comida durante las vacaciones, es fácil para los niños (y adultos) comer botanas llenas de azúcares añadidos, grasas no saludables e ingredientes artificiales.

Asegúrese de que los niños coman botanas saludables en estas fiestas con opciones de botanas ricas en nutrientes. Aquí hay algunas ideas:

- Yogur
- Fruta***
- Edamame***
- Licuados de fruta
- Manzana con crema de cacahuete***
- Queso con galletas saladas***
- Hummus y verduras en rebanadas***
- Palomitas***
- Garbanzos asados***
- Trail mix***
- Huevo cocido***

■ **Referencia:** oac.edu.au | healthline.com

■ **Imágenes:** oac.edu.au | Canva (Elena Photo, Billion Photos, Danny Smythe & Maxlashcheuski)

Noticia de Seguridad: (***) Peligro de asfixia para niños menores de 4 años.



Q: ¿Se permiten productos alimenticios en bolsita (baby pouch) en el CACFP?

Sí. Los alimentos infantiles preparados comercialmente envasados en frasco, recipiente de plástico, o bolsa u otras presentaciones son permitidas en CACFP.

La Academia Estadounidense de Odontología Pediátrica advierte que chupar bolsas de comida para bebés puede causar caries y un mayor riesgo de desgaste dental y puede provocar la pérdida prematura de los dientes.

Considere exprimir la comida de la bolsa a una cuchara o la bandeja del bebé/plato en lugar de permitirles chupar la comida del la bolsa.

■ **Referencia:** fns.usda.gov
fns-prod.azureedge.us

Mande preguntas de CACFP a [facebook.com/acdkidsorg](https://www.facebook.com/acdkidsorg). Contestaremos sus preguntas cada mes en “Potpourri.”

Piñas de Nieve y Chocolate

¡Esta adorable piña de chocolate parece real! Es una gran manualidad comestible para que hagan los niños esta temporada y además no se necesita hornear!

- 3 tazas de cereal Chex™
- Chocolate (o un cereal como Chocolate Fiber One™)
- 6 palitos de pretzels (use uno grueso)
- 1/2 taza de mantequilla de maní
- 1/4 taza Nutella®
- 3 cucharadas mantequilla ablandada
- 1 taza de azúcar en polvo



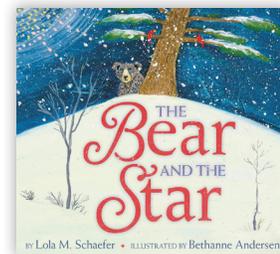
- Mezcle mantequilla de maní, Nutella®, mantequilla y azúcar en polvo en un tazón.
- Tome un palito de pretzel y moldee un poco de mantequilla de maní mezcla a su alrededor, formando una ligera forma de cono.
- Manteniéndolo firme usando la punta del pretzel como mango, comience a insertar trozos de cereal en el molde de mezcla de mantequilla de maní en un patrón simétrico alrededor del palo.
- Agregue más trozos de cereal, poniéndolos uno arriba del otro a medida que avanza hacia arriba, hasta llegar cerca de la cima.
- Corte varios trozos de cereal en triángulos y agréguelos hasta la cima (la mayoría de las piñas se hacen más pequeñas hacia el final).*
- Si su piña está creciendo demasiado, corte la parte superior del pretzel y agregue una cucharada de mezcla de mantequilla de maní para cubrirla.
- Inserte algunos trozos triangulares más de cereal en la parte superior de la piña.
- Para lograr un efecto de “nieve,” espolvoree la piña con azúcar en polvo.
- ¡Disfrútelo desarmárandolo, pieza por pieza!

✦ Grano/Producto de Pan

Noticia de Seguridad: (*) Supervise o monitoree cuidadosamente a los niños cuando usen objetos afilados para cortar cereal y/o trozos de pretzel.

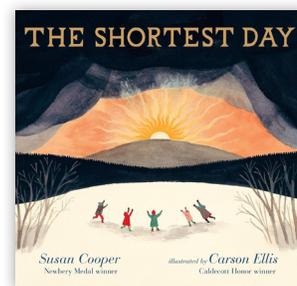
■ Manualidade/Imágen: handmadecharlotte.com

Diciembre marca una época de celebración y esperanza para el nuevo año que se avecina. Estos libros reflejan simplemente eso: ideales para la hora de cuentos de las fiestas navideñas.



The Bear and the Star por Lola M. Schaefer

Con temas de empatía, esperanza y paz, este libro ilustrado es perfecto para historias en la temporada navideña.



The Shortest Day por Susan Cooper

Este libro evoca la alegría y comunidad que se encuentran cuando la luz, el agradecimiento la festividad se celebran.

■ Libros: amazon.com

Seguridad en Línea

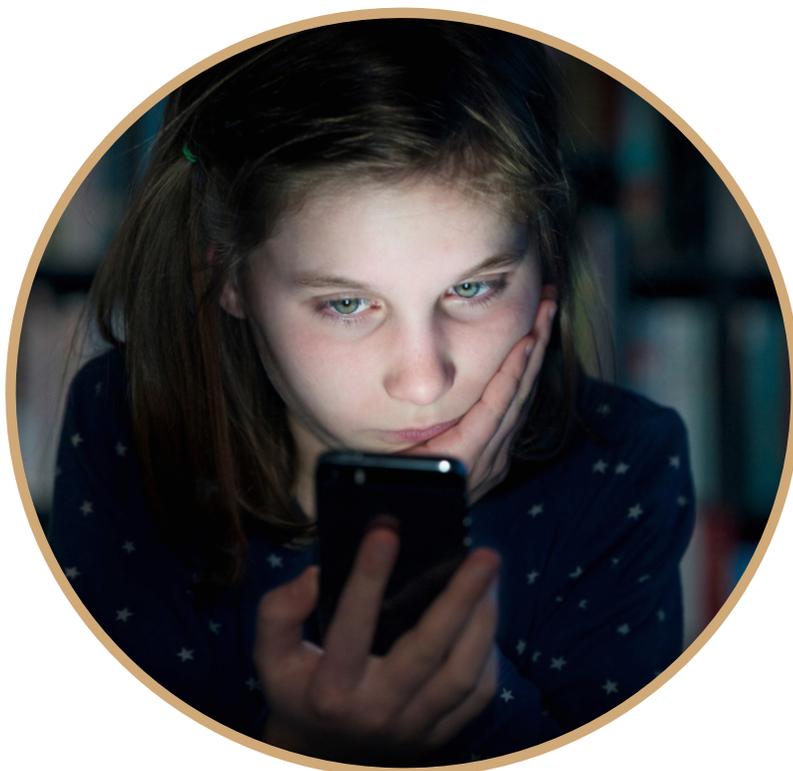
Proteja a los niños de los peligros del Internet

Aunque diciembre esté declarado el Mes de “Concientización sobre Juguetes y Regalos Seguros,” hay otro tema de seguridad este mes que merece atención: **la seguridad en línea**.

El Internet es una gran herramienta. Sin embargo, para los niños, el simple hecho de navegar por el web presenta desafíos únicos debido a su inocencia natural, curiosidad y miedo al castigo.

A continuación se presentan consejos generales de seguridad que los proveedores y padres/cuidadores deben seguir y compartir con los niños para ayudarlos a mantener la seguridad en línea durante las vacaciones (y durante todo el año):

- **Coloque la computadora/tableta/laptop de “uso público” o familiar en un área común.** Hacer esto puede reducir la posibilidad de que un niño hable con extraños o visite sitios web inapropiados.
- **Utilice motores de búsqueda en línea aptos para niños.** Los motores habituales pueden dar contenido inapropiado. Instale motores de búsqueda diseñados para producir resultados únicamente aptos para niños, como KidTopia y KidRex.org
- **Enseñe a los niños a mantener la información personal en privado.** Dígame a un niño que nunca se lo cuente a un extraño ni que publique información personal en línea, como números de teléfono, direcciones ni tarjetas de crédito.
- **Fomente el intercambio reflexivo.** Establecer estándares sobre lo que un niño puede y no puede hacer en línea. No espere hasta que suceda algo malo para comenzar a crear reglas. Establezca reglas claras, expectativas y consecuencias por el uso (in)apropiado de la tecnología, hágales preguntas y revise el trabajo de los niños frecuentemente.
- **Elija cuidadosamente los sitios de redes sociales y los amigos en línea.** Algunos sitios permiten que los niños se hagan amigos de personas que no conocen. Los amigos en línea no son lo mismo que los amigos en su vida diaria. Dígame a los niños que nunca acepten encontrarse en persona con un amigo en línea ni que den información personal.
- **Hable con sus hijos de manera regular sobre el uso de Internet, y sobre cómo ellos lo usan.** Aconseje a un niño a ir a un adulto de confianza si encuentra un problema o se mete en problemas en línea. Lo mejor es que acudan a un adulto de confianza en lugar de ocultarlo.



■ **Referencia:** kidshealth.org | cisa.gov | du.gcfglobal.org
beinternetawesome.withgoogle.com
 ■ **Imágen:** ClarkandCompany/Canva

Diciembre 2023

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

1. Según los pronósticos del USDA, en 2024 se prevé que los precios de los alimentos bajen:
 - a. Verdadero
 - b. Falso
2. ¿Qué equipo se puede utilizar para un niño con discapacidad durante las comidas?
 - a. Tazón hondo
 - b. Cuchara-tenedor (spork)
 - c. Bandeja
 - d. Cuchara sin recubrir
3. Opciones saludables de botanas para vacaciones vacaincluyen (seleccione todas las que correspondan):
 - a. Batidos
 - b. Trail Mix
 - c. Galletas Oreo®
 - d. Palomitas
4. Está bien que los niños compartan números de teléfono y direcciones particulares en línea:
 - a. Verdadero
 - b. Falso
5. Los productos de comida en bolsa para bebé (baby pouch) no son aprobados por CACFP:
 - a. Verdadero
 - b. Falso
6. La dificultad para comer es poco común en niños con discapacidades:
 - a. Verdadero
 - b. Falso
7. La atención sanitaria preventiva es un tema de salud infantil que se espera que va a continuar en 2024:
 - a. Verdadero
 - b. Falso
8. Los niños deben ser supervisados o vigilados cuidadosamente cuando utilicen objetos afilados:
 - a. Verdadero
 - b. Falso
9. La equidad de salud es un problema que está conectado a la inseguridad alimentaria y nutrición:
 - a. Verdadero
 - b. Falso
10. Poner más líquido en las bebidas es un ejemplo de modificaciones en las comidas para niños con discapacidades:
 - a. Verdadero
 - b. Falso
11. El chupar de las bolsas de comida puede causar caries en los bebés:
 - a. Verdadero
 - b. Falso
12. ¿Qué porcentaje de padres de niños con alergias alimentarias informaron que “siempre” sentían miedo por la seguridad de su hijo?
 - a. 19%
 - b. 92%
 - c. 12%
 - d. 29%
13. Una tarjeta prepagada puede ayudar a evitar gastos excesivos durante las vacaciones:
 - a. Verdadero
 - b. Falso
14. Diciembre es el Mes de la Concientización de “Alimentos y Regalos Seguros”:
 - a. Verdadero
 - b. Falso
15. Un ejemplo de motor de búsqueda apto para niños es:
 - a. SesameStreet.org
 - b. KidTopia
 - c. KidsRocks
 - d. Kids.org



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



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

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

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

Done hoy a www.acdkids.org.