

potpourri

Diciembre 2024

Volumen 50 | Número 12



¿Qué hay adentro?

*Golosinas para los Días Festivos
Superalimentos de Invierno
El Azúcar & los Días Festivos
Estrés de Vacaciones & los Niños
Señas de Hipotermia
& ¡Más!*

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

MICHIGAN

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

ILLINOIS

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

COLABORADORES DE POTPOURRI

Amanda Gerrity
Nicolás Gisholt
Allison Stock, RD

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



Pensando en el 2024 que acaba, pienso en el impacto comunitario y colectivo que hemos tenido en la vida de las personas. ¡Qué gran trabajo tenemos: ayudar a alimentar a los niños! Diciembre es un momento de reflexión y gratitud, y también es un período crucial para muchos de los niños y familias a quienes servimos.

Para muchos, la temporada navideña se convierte en una temporada difícil en lugar de celebración.

Nuestros proveedores saben lo importante que es nuestra misión. La dedicación a los niños bajo su cuidado va más allá de simplemente proporcionarles comidas. ¡Están ayudando a dar forma a sus futuros! Están garantizando que cada niño tenga acceso a alimentos nutritivos y, al mismo tiempo, creando un entorno en el que puedan crecer, aprender y prosperar.

Con perspectivas hacia el año 2025, estamos entusiasmados con las oportunidades de aumentar nuestro impacto, sabiendo que podemos confiar en su dedicación continua. Juntos, continuaremos brindando la alimentación, el cuidado y el apoyo que cada niño merece.

Les deseo a todos unas muy felices fiestas llenas de felicidad, paz y la compañía de sus seres queridos. Mis mejores deseos para un maravilloso año nuevo que tenemos por delante.

Denise Meyer
Directora Ejecutiva

CONTENIDO

3. Recetas Favoritas del Mes

Golosinas *para los Días Festivos*

4. Comidas & Menús

Requisitos del CACFP & Una Semana Llena de Ideas

5. Superalimentos de Invierno

Aumentando Inmunidad en la Temporada de Resfriados & Gripe

6. De Parte de Nuestra Nutrióloga

El Azúcar & los Días Festivos
Macarrones con Queso con Corazón del Grinch

7. Consejos para Ahorrar Dinero

Programe sus Compras Grandes

8. Guía del ACD's para...

Estrés de Vacaciones & los Niños

9. Actividades

Manualidades & Libros

10. Seguridad Infantil

Evite la Hipotermia

11. Exámen Potpourri



¡Ideas Riquísimas para las Fiestas!

No importa cómo lo celebren, ¡las fiestas brindan una gran oportunidad para disfrutar de una comida deliciosa!

Latkes de Coliflor

8 porciones
eatingwell.com

Ingredientes

1 paquete (12 onzas) de arroz de coliflor, cocido según las instrucciones del paquete
1 huevo grande, ligeramente batido
1/3 taza de maicena
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta molida
1/4 taza de aceite de canola
Puré de manzana para decorar

Instrucciones

- Extienda la coliflor cocida caliente en una charola para hornear forrada con papeles toallas. Deje reposar hasta que se enfríe lo suficiente como para tocarla, aproximadamente 10 minutos. Una vez fría, junte la coliflor en papel toalla y exprima el exceso de líquido. Transfiera la coliflor a un tazón mediano. Agregue el huevo, la maicena, la sal y la pimienta; revuelva la mezcla.
- Caliente 2 cucharadas de aceite en un sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Vierta aproximadamente 2 cucharadas de la mezcla de coliflor en el aceite caliente; aplane con una espátula hasta formar un círculo de 3 1/2 pulgadas. Repita con 3 porciones más de 2 cucharadas de masa. Fría los latkes hasta que estén crujientes y dorados, aproximadamente 3 minutos por lado. Transfiera a una rejilla o un plato para que se enfríe durante 3 minutos antes de servir. Repita con el resto de la mezcla de aceite y coliflor. Cubra cada uno con una cucharada de puré de manzana, si lo desea.

🍌 **Vegetal** 🍌 **Fruta (si se usa el puré de manzana)**

Bolas Energéticas de Chocolate y Menta

8 porciones
eatingwell.com

Ingredientes

8 onzas de dátiles secos sin hueso (aproximadamente 1 3/4 tazas)
2/3 taza de copos de avena
1/2 taza de crema de cacahuete cremosa
1 1/2 onzas de chocolate amargo (70% cacao)
1/2 cucharadita de sal
4 bastones de caramelo de menta

Instrucciones

- Procese los dátiles, la avena, la crema de cacahuete, el chocolate y la sal en un procesador de alimentos hasta que estén bien mezclados, aproximadamente 45 segundos. Divida la mezcla uniformemente en 16 bolas, aproximadamente 2 cucharadas cada una.
- Rompa los bastones de caramelo en trozos grandes; colóquelos en el procesador de alimentos. Procese hasta que esté muy finamente picados, aproximadamente 1 minuto. Transfiera a un tazón mediano. Enrolle las bolas en la masa de los bastones de caramelo triturados hasta que estén bien cubiertas.

🍌 **Carne/Sustituto de Carne** 🍌 **Grano**

🍌 **Fruta**

Mbatata (Galletas de Camote)

12 galletas
eatingwell.com

Ingredientes

1/2 taza de puré de camotes cocidos
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
1 taza de harina para todo uso, y más para enrollar
1/4 taza de azúcar moreno
2 cucharaditas de levadura en polvo
1 cucharadita de canela molida

1/4 cucharadita de sal
1/4 taza de pasas
3 cucharadas de coco tostado
1/4 taza de frutas secas, como arándanos o dátiles, picados (opcional)

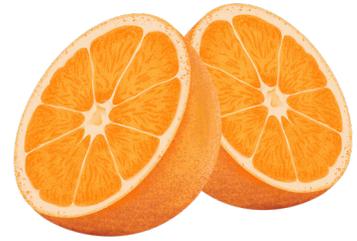
Instrucciones

- Precaliente el horno a 375°F.
- Combine el camote y el aceite en un tazón grande. Agregue el harina, el azúcar moreno, la levadura en polvo, la canela y la sal. Mezcle bien hasta que se forme una masa suave. Agregue las pasas y mezcle para combinar (la masa se desmoronará).
- Coloque la masa sobre una superficie ligeramente enharinada; amase unas cuantas veces y déle forma de círculo. Enrolle la masa con un grosor de 1/2 pulgada; corte las galletas con un cortador de galletas de 2 pulgadas (la forma de corazón es tradicional en Malawi). Coloque las galletas en una charola para hornear forrada con papel pergamino. Vuelva a enrollar y corte la masa restante, hasta que se haya utilizado toda la masa. Cubra las galletas con coco y frutos secos (opcional), presionando ligeramente para que se adhieran.
- Hornee hasta que esté firme y ligeramente elástico al tocarlo, de 10 a 12 minutos. Deje que las galletas se enfríen en el molde durante 5 minutos, luego transfíralas a una rejilla o un plato para que se enfríen por completo.

🍌 **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. Avena 2. Fresas 3. Leche	1. Yogurt 2. Arándanos*** 3. Leche	1. WG Cereal 2. Plátano 3. Leche	1. Huevos 2. Croquetas de Papa 3. Leche	1. WG Panqueques 2. Melón 3. Leche
ALMUERZO/CENA	1. MT 2. GN/BP 3. VG 4. FT OR VG 5. MK	1. Chili de Pavo 2. Muffin de Harina de Maíz 3. Ejotes 4. Rebanadas de Manzana 5. Leche	1. Albóndigas de Carne de Res 2. WG Fideos 3. Salsa de Espaguete 4. Kiwi 5. Leche	1. Empanada de Frijoles Negros 2. WG Pan 3. Aguacate 4. Duraznos 5. Leche	1. Salchichón de Pollo 2. WG Macarrones con Queso 3. Brócoli 4. Puré de Manzana 5. Leche	1. Pastel de Atún 2. WG Palitos de Pan 3. Zanahorias Cocidas 4. Peras 5. Leche
BOTANAS*	1. MT 2. GN/BP 3. FT 4. VG 5. MK	1. Queso de Hebra*** 2. WG Galletas Saladas 3. Uvas*** 4. Pepinos 5. Leche	1. Huevo Cocido 2. WG Pretzels 3. Miel de Abeja 4. Apio*** 5. Leche	1. Crema de Nueces/Semillas 2. WG Pretzels 3. Frambuesas*** 4. Pimientos Morrones Cortados*** 5. Leche	1. Edamame*** 2. WG Galletas Saladas 3. Gajos de Naranja 4. Mini Zanahorias*** 5. Leche	1. Hummus 2. WG Pan Pita 3. Arándanos*** 4. Guisantes Dulces*** 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 MK: Leche BP: Producto de Pan. MT: Carne/Sustituto de Carne			(***) Peligro de asfixia para niños menores de 4 años.			



REMINDERS:

Fecha límite para la reclamación final de octubre de 2024: 27 de diciembre (lunes)

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

Superalimentos de Invierno: Aumentando la Inmunidad en la Temporada de Resfriados &

Gripe

La temporada de resfriados y gripe está a la vuelta de la esquina y, además de descansar lo suficiente y lavarse las manos, una excelente manera de mantener saludable el sistema inmunológico es comer alimentos nutritivos, y ¡específicamente superalimentos! Comer suficientes alimentos ricos en antioxidantes significa que el cuerpo tiene más posibilidades de combatir los resfriados y la gripe. Tener variedad es clave ya que todas las frutas y verduras nos aportan diferentes nutrientes y antioxidantes. Así que intente incluir algunos superalimentos en su plato a la hora de comer.

¿Qué es un "Superalimento"?

"En general, un alimento se eleva al estatus de superalimento estrella cuando proporciona grandes cantidades de vitaminas y minerales con poder antioxidante, cuando está relacionado con la prevención de una enfermedad o cuando se cree que ofrece varios beneficios para la salud", dice la dietista registrada Amy Shapiro, MS., CDN y fundadora de Real Nutrition.

¿Cuáles Son Algunos Superalimentos de Invierno?

Calabaza: calabaza, o calabaza tipo bellota, ambas son superalimentos de invierno. Cualquiera de las variedades de calabaza de invierno abunda a partir de principios del otoño (y dura todo el invierno). La calabaza de invierno tiene mucha fibra, magnesio, betacaroteno y vitaminas C y B6. Además, comerla puede ayudar a disminuir la presión arterial y el colesterol.

Frutas cítricas: "Las frutas cítricas están repletas de vitamina C, lo que las hace ideales en los meses de invierno, cuando llega la temporada de resfriados y gripe", explica Shapiro. Añade que las frutas cítricas como las naranjas, las toronjas y los limones también tienen un alto contenido de minerales y fitoquímicos, es decir, sustancias químicas de origen vegetal que, según el Instituto Americano para la Investigación del Cáncer, pueden ayudar a reducir el riesgo de cáncer. Las naranjas Navel y rojas maduran durante las temperaturas más frías y los meses más nevados del año.

Manzanas: ¡Entre otros nutrientes, las manzanas contienen vitamina C! Una cantidad adecuada de vitamina C es clave para ayudar al sistema inmunológico (muy

útil durante la temporada de resfriados y gripe) y las manzanas también contienen pectina, una fibra soluble que se ha demostrado que ayuda a reducir los niveles de colesterol. La temporada de las manzanas llega hacia el final del verano, pero a menudo continúa hasta finales del otoño o principios del invierno.

Coles de Bruselas: Las coles de Bruselas son uno de los mejores alimentos básicos del invierno tanto por su sabor como por su densidad de nutrientes", dice Shapiro. Estas mini verduras crucíferas tienen un alto contenido de vitaminas K y C, y también contienen folato, manganeso, potasio y vitamina B6. Estas verduras por lo general, se cosechan de finales del otoño durante todo el invierno.

Camotes: Los camotes son una gran fuente de betacaroteno, un antioxidante que combate el daño de los radicales libres y la inflamación. Su temporada alta ocurre de octubre a diciembre.

Chirivías: Las chirivías son un tubérculo que, según Shapiro, proporcionan fibra y folato valiosos que mejoran la digestión, lo que puede ayudar a desarrollar células cerebrales. Tienen más sabor que las zanahorias y se pueden cambiar por zanahorias en muchas recetas. La mayoría de los tubérculos, incluidas las chirivías, están en temporada desde el otoño hasta principios de la primavera.

Granadas: La granada tiene un alto contenido de polifenoles", dice Shapiro, "que mejoran la salud del corazón, combaten las infecciones y mejoran la memoria". Las granadas son fáciles de encontrar de septiembre a febrero y son deliciosas en recetas. Pruébelas espolvoreadas sobre una ensalada o mezclado con yogur o batidos

Aguacates: Puede que asocie los aguacates con los tacos y margaritas de verano, pero Shapiro dice que esta "comida casi perfecta" en realidad está en temporada en invierno (dependiendo de la variedad, los aguacates están más maduros entre agosto y diciembre). La larga lista de beneficios del aguacate incluye un contenido de grasas saludables omega-3, vitaminas B como riboflavina, niacina, folato, ácido pantoténico y B6, y también magnesio, potasio y vitaminas C, E y K.



■ Fuentes: eatthis.com | eatwellnutrition.com ■ Imágenes: Adobe Stock Image

El Azúcar y los Días Festivos



En esta época del año, los dulces navideños son algo que muchos de nosotros disfrutamos. Pero los platos de galletas, dulces y pan de jengibre no sólo son tentadores para los adultos. A los niños se les ofrecen dulces en casi todos lados durante la temporada navideña.

Si bien los dulces son algo para disfrutar, la mayoría de las personas (incluidos los niños) ya consumen diariamente una cantidad muy superior a la recomendada de azúcar agregada. Dado que los azúcares añadidos no contienen nutrientes y contribuyen a una mala salud dental, cardíaca y a la obesidad, es importante estar consciente de lo que comen los niños.

Para los niños de 2 a 19 años, menos del 10% del total de calorías diarias debe provenir del azúcar agregada. Para niños menores de 2 años no se recomienda añadir azúcar en su dieta.

Si le preocupa cómo lidiar con los niños y los dulces navideños, aquí tiene algunos consejos:

1. **No restrinja por completo los dulces navideños.** Esto suele resultar contraproducente y los niños van al otro extremo y esconden la comida si nunca se les da la oportunidad de comer algo.
2. **Sirva comidas nutritivas y equilibradas como de costumbre.** Nutrientes como la fibra y las proteínas en las comidas permiten que los niños eviten comer dulces con el estómago vacío.
3. **Ofrezca alternativas saludables junto con dulces navideños.** Los platos de verduras, los platos de frutas y los quesos y galletas saladas son opciones simples que no contienen azúcar agregada.
4. **Hable de otros aspectos de las reuniones festivas además de la comida.** Recuerde a los niños que deben ver a amigos/familiares, jugar e intercambiar regalos.
5. **Sea usted mismo un modelo a seguir.** Los niños aprenden con el ejemplo y ver a los adultos tomar decisiones saludables influye en las decisiones que toman.

Afortunadamente, estos consejos le ayudarán a evitar la temida "caída" que se produce después de comer grandes cantidades de dulces. Si no, utilícelo como una oportunidad de aprendizaje para enseñarles a los niños que comer demasiados dulces a la vez puede hacer que no se sientan tan bien más adelante.

¡Brindemos por una temporada navideña feliz y saludable!

Macarrones con Queso con el Corazón del Grinch

¡Pruebe esta versión de macarrones con queso para las fiestas! La salsa contiene espinacas, que están repletas de vitaminas A, C y K, además de fibra y ácido fólico. 1 porción proporciona 1/8 de taza de vegetales y 1 oz de equivalente en grano.

Rinde: 8 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de espinacas congeladas
- 1/2 taza de leche 2%
- 1 caja (8 oz) de macarrones con queso cheddar blanco
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- 1 pimiento rojo, sin semillas

Instrucciones:

1. Descongele las espinacas y escúrralas bien; deberá terminar con aproximadamente 1/3 de taza.
2. En un procesador de alimentos, agregue las espinacas y la leche. Procese hasta que quede suave.
3. Caliente agua en una olla para cocinar la pasta. Una vez que el agua esté hirviendo, agregue los macarrones y cocine durante 7-8 minutos. Escurrálos y resérvelos para los pasos más adelante.
4. En la olla en la que cocinó los macarrones, derrita la mantequilla. Agregue la mezcla de espinacas y leche y el paquete de queso cheddar blanco. Revuelva bien para combinar.
5. Agregue los macarrones cocidos y revuelva bien.
6. Corte un pimiento rojo en forma de corazón pequeño.
7. Sirva los macarrones preparados con 1 corazón de pimiento rojo encima.

Información nutricional: (tamaño de porción 1/2 taza): 120 calorías, 5 gramos de grasa, 16 gramos de carbohidratos, 1 gramo de fibra, 3 gramos de proteína

Notas de seguridad: omita los corazones de pimiento rojo para niños menores de 4 años, ya que las verduras crudas pueden representar un peligro de asfixia.

Opcional: hornee en moldes para muffins después de cocinarlos como opción para comer con los dedos

🌱 **Vegetal** 🌾 **Grano**

■ **Imágenes:** Allison Stock



PROGRAME SUS COMPRAS GRANDES

La mayoría de nosotros reemplazamos nuestros artículos costosos, como lavadoras o refrigeradores, cuando ya no se pueden reparar. Sin embargo, si puede planificar con anticipación, puede obtener grandes ahorros esperando a que lleguen las mejores ofertas.



Computadoras: agosto, noviembre, diciembre

Estufas: agosto, septiembre, noviembre

Lavaplatos: mayo, julio, noviembre

Podadoras & tractores: abril, septiembre

Colchones: febrero, mayo, octubre, noviembre

Juegos de cocina: mayo, julio, noviembre

Refrigeradores: julio, agosto, noviembre

Hornos de Pared: enero, septiembre, noviembre

Televisiones: enero, noviembre, diciembre

Lavadoras & secadoras de ropa: julio, noviembre

■ Fuente: consumerreports.org

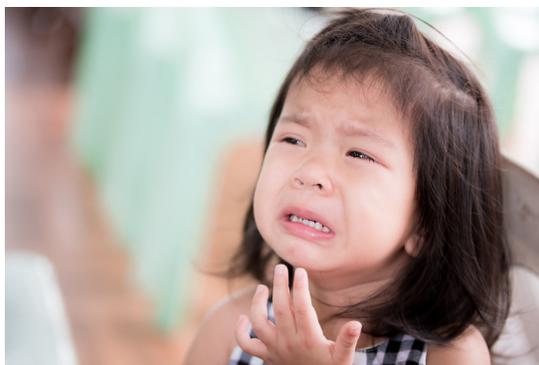


¡Los Niños También Sienten Estrés Durante las Vacaciones!

Es la época más maravillosa del año, ¿verdad? Si bien se supone que las fiestas son un momento feliz con familiares y amigos, muchos se sienten abrumados y ansiosos. Una encuesta realizada por la Asociación Estadounidense de Psicología (APA) concluyó que ocho de cada diez estadounidenses anticipan estrés y ansiedad durante la temporada de vacaciones. Solemos creer que las vacaciones son una época mágica para los niños y que el estrés sólo lo sienten los adultos. Sin embargo, el estrés de vacaciones afecta a los niños en la misma proporción que a los adultos.

Muchos factores contribuyen al aumento de la sensación de estrés en los niños durante las vacaciones. Las expectativas son altas tanto para los niños como para los padres.

Hay presiones para capturar las fotos familiares perfectas, estar arreglado para las comidas, asistir a cada evento y hacerlo todo con emoción y una sonrisa. Se espera que los niños se comporten



de la mejor manera a pesar de todos los cambios en su rutina. Para los niños que ya experimentan síntomas de salud mental, la interrupción de su dieta y rutina puede ser particularmente difícil.

Es importante ser consciente del comportamiento de los niños y realizar un seguimiento de cualquier comportamiento que se salga de lo común en ellos. Las señales de que los niños están experimentando estrés incluyen: llorar por motivos menores o sin motivo alguno, morderse las uñas, quejas físicas de dolor de cabeza o de estómago, regresión a comportamientos cuando eran niños chiquitos (mojar la cama, rabietas) o alejarse de sus compañeros y familiares. ¡La buena noticia es que hay maneras de aliviar los sentimientos de estrés que los niños pueden estar experimentando!

¡Hay muchas medidas que los proveedores pueden tomar para minimizar el estrés de las vacaciones y aumentar la diversión durante estas semanas! Prepare a los niños para los cambios en su rutina discutiendo con ellos qué pueden esperar de cada evento. Trate de minimizar los cambios en la rutina programando la diversión de las fiestas en función de sus horarios habituales de sueño y comida. Asegúrese de que tengan juguetes familiares o ayudas para dormir para ayudarlos a sentirse más cómodos. Lo más importante es ser realista con sus expectativas y considerar plenamente las necesidades del niño. ¡Respire hondo y disfrute de la temporada!

■ Fuente: WKU Family Childcare Network ■ Imágen: thebestideasforkids.com



Q: Las tres preguntas más frecuentes sobre Mi Programa de Alimentos con enlaces a instrucciones:

1. ¿Cómo guardo/copio un menú?
 - <https://myfoodprogram.tawk.help/article/create-new-saved-menu/>
<https://myfoodprogram.tawk.help/category/copy-menus-centers>
2. ¿Cómo me marco como cerrado/excursión?
 - <https://myfoodprogram.tawk.help/article/add-a-multiple-day-closureholidayfield-trip-or-designate-summer-or-non-school-days>
3. ¿Cómo agrego un participante a mi lista?
 - <https://myfoodprogram.tawk.help/article/add-a-participant>

Publique preguntas del CACFP en facebook.com/acdkidsorg.

Responderemos preguntas mensualmente en "Potpourri."

¡Envíelos a Casa con un Adorno Especial de Copo de Nieve Hecho en Casa!

Palitos de helado (de colores o color madera (puede pintarlos)
 Pegamento Tacky y Pegamento Caliente
 Pistola de pegamento caliente
 Campanas de Navidad
 Estampitas de brillantina
 Brillo plateado
 Pompones de oropel y/o bolas de espuma artesanales
 Copos de nieve de tela
 Listón para colgar



PASO 1

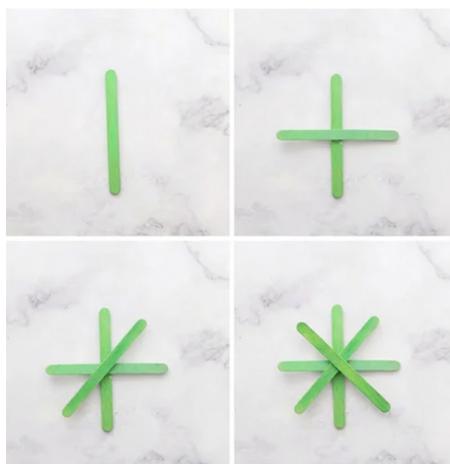
Para adultos: pegue con pegamento caliente los palitos de helado. Para formar la forma del copo de nieve, coloque un poco de pegamento caliente entre cada palito de paleta. Una vez hecho esto, agregue un poco de pegamento caliente en la parte posterior y agregue el listón para colgar.

PASO 2

Escriba en pequeñas hojas de papel todo aquello por lo que sus niños están agradecidos.

PASO 3

¡Es hora de decorar! Use pegamento para pegar brillantina en el copo de nieve. Pegue pompones o bolas artesanales a los palitos de helado. ¡Las opciones son infinitas!



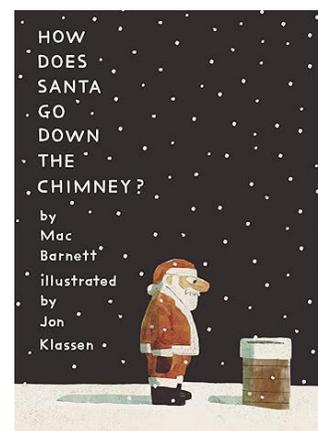
■ Fuente: thebestideasforkids.com ■ Imágenes: thebestideasforkids.com

¡Las vacaciones de diciembre son un buen momento para acurrucarse y leer grandes historias con niños de todas las denominaciones!



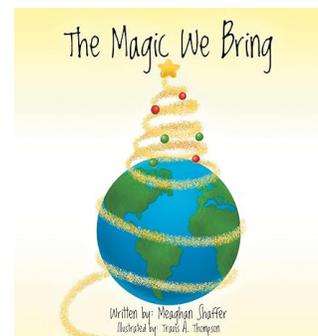
Winter's Gifts (An Indigenous Celebration of Nature)

por Kaitlin B. Curtice (Autora), Gloria Félix (Ilustradora)



How Does Santa Go Down the Chimney?

por Mac Barnett (Autor), Jon Klassen (Ilustrador)



The Magic We Bring

por Meaghan Shaffer (Autor), Travis A. Thompson (Ilustrador)

■ Libros: amazon.com

Esté Atento a las Señas de Hipotermia

Cuando juega al aire libre en el frío y la nieve, el cuerpo de un niño puede perder calor rápidamente. La temperatura corporal normal de un niño oscila entre 98 y 99 grados; la hipotermia ocurre cuando la temperatura cae por debajo de los 95 grados.

SEÑALES DE HIPOTERMIA

- Escalofríos en el cuerpo
- Los dedos de las manos y de los pies se sienten entumecidos
- La piel expuesta puede verse hinchada y azul.
- Falta de coordinación
- Dolores musculares
- Dificultad al caminar
- Confusión mental
- Respiración y latido cardiaco más lento
- Látido cardiaco irregular o errático

TRATAMIENTO DE HIPOTERMIA

Como la hipotermia grave puede ser una afección potencialmente mortal, un niño con cualquier nivel de hipotermia necesita atención inmediata. A continuación se detallan pasos rápidos para tratar la hipotermia:

- Saque a la persona del frío y quítele la ropa mojada
- Caliente a la persona con mantas calientes alrededor del cuerpo, especialmente el cuello y el pecho.
- Ofrezca una bebida caliente si la persona puede beber.
- Comparta el calor corporal mediante el contacto piel-con-piel recostándose al lado del niño.
- Cubránse a usted y al niño con una manta caliente.
- Si el niño comienza a temblar violentamente o parece estar confundido, llame al 9-1-1.
- Si la respiración se vuelve muy superficial o inexistente, comience la RCP (respiración boca a boca).

CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA JUGAR EN INVIERNO

Boys Town Pediatrics fomenta el juego al aire libre supervisado durante los meses de invierno. Hacer ángeles de nieve, muñecos de nieve y andar en trineo son actividades divertidas al aire libre. La mejor manera de proteger a un niño de la hipotermia y otras lesiones por frío es evitar que ocurran. Solo recuerde mantenerlo seguro siguiendo estos consejos de seguridad invernal de Boys Town Pediatrics:

- Manténgase y manténgalos cubiertos usando un sombrero de invierno.
- Manténgase seco usando guantes y botas impermeables.
- Sea inteligente y cada 30 a 60 minutos, entre a una zona caliente para evitar la hipotermia.
- Use capas de ropa para mantenerse cómodo durante el juego.
- Si un niño comienza a quejarse de tener frío o estar mojado, asegúrese de tomar un descanso del juego: entre y tome una bebida caliente. ¡Manténgase abrigado, diviértase y disfrute de esta temporada de invierno!

GUÍA DE TEMPERATURA

¿Cuándo hace mucho frío para que su hijo salga a jugar? Siga la guía de zonas de seguridad en colores.

- Zona verde. La temperatura más segura para salir a jugar es de 30 grados o más.
- Zona amarilla. Los padres deben vigilar atentamente jugar a temperaturas entre 20 y 30 grados, ya que el clima afectará la temperatura corporal para que se enfríe rápidamente.
- Zona roja. Su hijo no debe jugar al aire libre con temperaturas inferiores a 20 grados. Tenga en cuenta que el factor de sensación térmica puede hacer que la temperatura exterior sea mucho más fría, especialmente si la piel no está cubierta adecuadamente.

GREEN ZONE	YELLOW ZONE	RED ZONE
30°F or higher	20°F to 30°F	20°F and below
<ul style="list-style-type: none"> - Layer clothing - Drink water often - Watch for signs of getting chilled - Feel babies' hands and feet - Take breaks 	<ul style="list-style-type: none"> - Be cautious - Follow guidelines of the Green Zone - Easier to become chilled - Layer clothing under coats 	<ul style="list-style-type: none"> - Stay indoors!
		BOYS TOWN Pediatrics 

■ Fuente: boystownpediatrics.org ■ Imágen: boystownpediatrics.org

Diciembre 2024

Envíe las respuestas del cuestionario a su Monitor de Campo para recibir crédito de capacitación GRATUITO.

No envíe el cuestionario por correo electrónico a la oficina de ACD.

1. ¿Cuántos estadounidenses experimentan estrés durante la temporada de vacaciones?

- a. 8 de 10
- b. 2 de 5
- c. 3 de 10
- d. 11 de 20

2. Los signos de hipotermia incluyen:

- a. Confusión mental
- b. Escalofríos del cuerpo
- c. Dedos de manos y pies entumecidos
- d. Todo lo mencionado

3. La mayoría de los tubérculos están en temporada desde el otoño hasta principios de la primavera.

- a. Verdadero
- b. Falso

4. Las manzanas no contienen mucha vitamina C.

- a. Verdadero
- b. Falso

5. Para niños de 2 a 19 años, ¿qué porcentaje del total de calorías diarias debe provenir del azúcar agregada?

- a. 5 por ciento
- b. 3 por ciento
- c. 10 por ciento
- d. 8 por ciento

6. El mejor momento para comprar una lavadora nueva es septiembre.

- a. Verdadero
- b. Falso

7. La temperatura más segura para jugar afuera es de 40 grados o más.

- a. Verdadero
- b. Falso

8. ¿Cuál de las siguientes se considera una excelente superalimento invernal?

- a. Calabaza
- b. Calabacín
- c. Uvas
- d. Pepinos dulces

9. Los dulces y golosinas deben estar completamente restringidos para los niños.

- a. Verdadero
- b. Falso

10. ¿La granada tiene un alto contenido de qué vitamina/mineral?

- a. Vitamina k
- b. Polifenoles
- c. Folato
- d. Manganeseo

11. Para niños menores de 2 años no se recomienda añadir azúcar en su dieta.

- a. Verdadero
- b. Falso

12. Los niños no deben jugar al aire libre con temperaturas inferiores a 20 grados.

- a. Verdadero
- b. Falso

13. El estrés de las vacaciones afecta a los niños al igual que a los adultos.

- a. Verdadero
- b. Falso

14. ¿De qué nutriente tienen un alto contenido las coles de Bruselas?

- a. Vitamina B12
- b. Vitamina k
- c. Vitamina d
- d. Calcio

15. Las mejores ventas en refrigeradores son en enero.

- a. Verdadero
- b. Falso



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



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

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

Apoye los esfuerzos de ACD para prevenir lesiones infantiles.

Done hoy at www.acdkids.org.