potpourri

Diciembre 2025

Volumen 51 | Número 12

¿Qué Hay Adentro?

Celebraciones en Diciembre
Seguridad en los Alimentos durante las Fiestas
No se Estrese Durante las Vacaciones
Ahorrando Dinero en los Platillos Festivos
& ¡Mucho Más!!

acd

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

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

COLABORADORES DE POTPOURRI
Amanda Gerrity
Nicolás Gisholt

De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que esta institución discrimine por razones de raza, color, nacionalidad, sexo (incluídas 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 braile, 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

A medida que el año llega a su fin, quiero tomar un momento para reconocer la increíble dedicación de nuestros proveedores de cuidado infantil. Diciembre es un mes ocupado y emocional, lleno de alegría, energía y, a veces, agotamiento, y aun así continúan atendiendo a los niños bajo su cuidado con calidez y compasión.

Durante esta temporada de celebración, ustedes juegan un papel vital para asegurarse que cada niño se sienta cuidado y alimentado. Las comidas saludables que preparan y sirven cada día son un regalo que va mucho más allá del plato. Están ayudando a los niños a desarrollar hábitos saludables, aprender sobre alimentos nutritivos y experimentar la comodidad de una rutina constante durante un tiempo que puede estar lleno de cambios.

Al reflexionar sobre el año pasado, estamos profundamente agradecidos por su colaboración y compromiso con el bienestar de los niños. Sus esfuerzos han hecho una diferencia duradera en la vida de las familias y en la salud de nuestras comunidades.

Que esta temporada festiva les traiga momentos de paz, gratitud y alegría. Gracias por todo lo que hacen para asegurar que los niños tengan la alimentación y el cuidado que necesitan para prosperar.

Denise Meyer
Directora Ejecutiva

CONTENIDO

3. Recetas del Mes
Diciembre Delicioso

4. Comidas & Menús
Requisitos del CACFP & Una Semana Llena de Ideas

5. Vacaciones... Una Oportunidad para... ¿Estresarse?
Consejos para Relajarse durante las Fiestas

6. Nutrición del ACD
Celebraciones de Diciembre
Arroz con Pollo

7. Consejos para Ahorrar Dinero
Ahorre Dinero en los Platillos Festivos

8. Guía ACD's para...
Seguridad en los Alimentos durante las Fiestas

9. Actividades
Manualidades & Libros

10. Seguridad Infantil
Seguridad durante las Vacaciones

11. Exámen Potpourri

Imágenes: (portada) Adobe Stock Image| (contraportada & arriba): Adobe Stock Image

¡Diciembre Sabroso!

¡Diciembre es un momento para comidas reconfortantes, sabrosas y saludables!

Stroganoff Fácil de Hacer

4 porciones
nutrition.gov

Ingredientes
8 ozs. de fideos de huevo integrales (sin cocinar)
1 libra de carne molida de res (con poca grasa; o pavo molido)
1 cebolla (picada)
1 pimiento morrón (picado)
8 ozs. de hongos rebanados enlatados (escurridos)
1cucharadita de polvo de ajo
1 cucharada de pimienta negra (molida)
1/2 cucharadita de gránulos de caldo de carne
1 taza de yogur natural (bajo en grasa)

Instrucciones

- En una cacerola, prepare los fideos según las instrucciones del paquete. Escúrralos cuando estén cocidos.
- Mientras se prepara el fideo, cocine la carne o el pavo y cebollas en una sartén hasta que la carne ya no esté rosada y las cebollas estén translúcidas.
- Agregue pimienta, trozos de champiñón, polvo de ajo, pimienta negra y caldo de carne.
- Cubra y deje hervir a fuego lento durante 15 minutos. Añada el yogur durante los últimos 5 minutos de cocción.
- Para servir, coloque 1 taza de fideos en un plato. Cubra con ½ taza de la mezcla de carne de res o pavo.

Carne/Sustituto de Carne **Grano**

Calabaza Bellota Horneada con Manzanas

4 porciones
nutrition.gov

Ingredientes
12 calabacines bellota pequeños
Nuez moscada
3 tazas de manzana (picada)
2 cucharadas de mantequilla (o margarina)
1/2 cucharadita de sal
1/4 de taza de azúcar moreno

Instrucciones

- Corte la calabaza por la mitad y saque las semillas.
- Coloque la calabaza en un plato para hornear; llene el centro del plato con manzana.
- Vierta un poco de agua en el plato. Cubra y hornee a 350°F durante 30 minutos, o hasta que esté parcialmente cocido.
- Espolvoree con sal, azúcar y nuez moscada y añada trozos de grasa.
- Hornee sin cubrir durante unos 45 minutos, o hasta que la calabaza esté tierna.

Fruta **Vegetal**

Relleno de Farro con Arándano y Manzana

6 porciones
nutrition.gov

Ingredientes
1 taza farro (seco)
2 cucharadas de aceite de oliva
1/2 taza de cebolla (roja, picada)
1/4 taza de apio (picado)
3/4 taza de manzanas Granny Smith (en cubos)
1/4 cucharadita de polvo de ajo
1 cucharada de jugo de limón
amarillo
1/4 taza de cebolletas (picadas)
1 taza de perejil (fresco)
2 2/3 tazas de caldo de verduras
1/2 cucharadita de sal sazonada
1/4 cucharadita de pimienta negra(molida)
1 taza de arándanos (secados)

Instrucciones

- En una pequeña olla, a fuego alto, deje que el caldo hierva. Una vez que el caldo hierva, añada el farro y revuelva. Reduzca el fuego a bajo y cubra, permitiendo que se cocine durante 15-20 minutos o hasta que todo el líquido se haya evaporado.
- Coloque una sartén para saltear a fuego medio y añada aceite de oliva.
- Una vez que las cebollas se vuelvan translúcidas, agregue las manzanas y los cebollines.
- Continúe salteando durante 1-2 minutos hasta que las manzanas se ablanden ligeramente.
- Combine el farro y las mezclas salteadas en un tazón para mezclar. Agregue el ajo en polvo, el jugo de limón, los cebollines, el perejil, la sal sazonada, la pimienta negra y los arándanos.
- Sirva con cualquier plato inspirado en las fiestas. ¡Disfrute!

Vegetal **Grano**
Fruta

Comidas & Menús Requisitos del CACFP

		LUN	MAR	MIE	JUE	VIE
DESAYUNO	1. GN/BP OR MT** 2. FT OR VG 3. MK	1. WG Bollo (Scone) de Arándanos 2. Uvas*** 3. Leche	1. Ricotta bajo en Grasa 2. Ciruelas Rebanadas 3. Leche	1. WG Waffle de Calabaza 2. Frambuesas 3. Leche	1. Huevo Cocido 2. Melón Rebanado 3. Leche	1. Avena 2. Bocaditos de Piña 3. Leche
ALMUERZO/CENA	1. MT 2. GN/BP 3. VG 4. FT OR VG 5. MK	1. Empanada de Salmón 2. WG Rol 3. Zanahorias y Chicharos 4. Rebanadas de Mango 5. Leche	1. Pollo Rebanado con BBQ 2. Pan Integral 3. Ensalada de Col 4. Rebanadas de Piña 5. Leche	1. Chili de Frijol Negro 2. Pan de Maíz 3. Calabazas 4. Gajos de Naranja 5. Leche	1. Albóndigas de Pavo 2. Arroz Integral 3. Coles de Bruselas 4. Rebanadas de Kiwi 5. Leche	1. Frittata de Huevo & Espinaca 2. WG Pan Tostado 3. Camotes 4. Fresas 5. Leche
BOTANAS*	1. MT 2. GN/BP 3. FT 4. VG 5. MK	1. Yogur bajo en Grasa 2. WG Galletas de Animales 3. Rebanadas de Manzana 4. Mini Zanahorias*** 5. Leche	1. Queso Cottage 2. WG Mini Bagels 3. Peras Rebanadas 4. Tomates Cherry 5. Leche	1. Queso de Hebra*** 2. WG Rollitos de Tortillas 3. Arándanos 4. Pepinos 5. Leche	1. Hummus 2. Galletas de Arroz Integral 3. Duraznos Rebanados 4. Ejotes 5. Leche	1. Crema de Cacahuate/ Semillas 2. WG Graham Crackers 3. Plátano Rebanado 4. Apio en palillos*** 5. Leche

(*) Elija dos grupos de alimentos de la lista de "Botanas."

FT: Fruta **VG:** Vegetal **GN:** Grano **WG:** Integral
MK: Leche **BP:** Producto de Pan. **MT:** Carne/Sustituto de Carne

(**) MT puede ser sustituido por GN/BP hasta 3x por semana.

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

RECORDATORIOS:

Fecha de reclamación final de octubre de 2025: 22 de diciembre de 2025 (lun.)

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

Es la Estación para... ¿Estresarse? Encontrando la Calma dentro del Caos para los Cuidadores

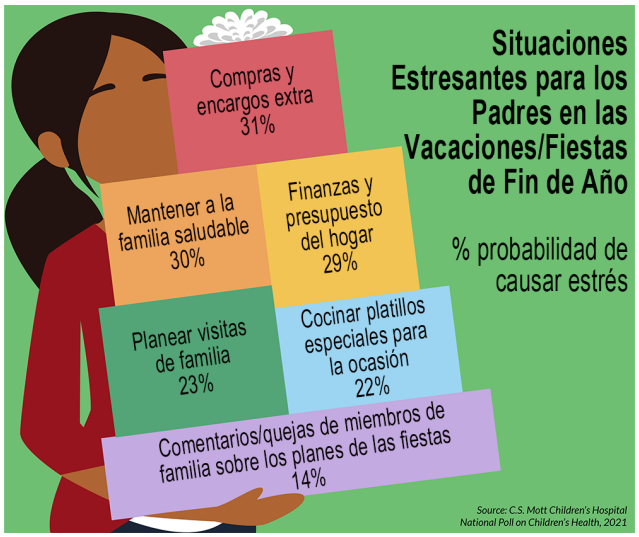
La temporada de las fiestas puede ser una de las épocas más alegres—y al mismo tiempo más estresantes—del año para los proveedores de cuidado infantil. Entre horarios más largos, cambios de última hora en el horario y la energía emocional de cuidar a niños emocionados, los proveedores a menudo se sienten sobreestresados. El estrés excesivo en los adultos puede tener un impacto negativo en el disfrute de las fiestas por parte de los niños. Aunque pueda parecer imposible reducir el ritmo, establecer límites y cuidarse a sí mismo son pasos cruciales para evitar el agotamiento.

Aprenda a Decir No

Los proveedores de cuidado infantil son naturalmente afectuosos y a menudo desean ayudar a las familias de cualquier manera que puedan. Sin embargo, las vacaciones pueden traer solicitudes adicionales de los padres, como horas extendidas, visitas adicionales o "solo un día más" de cuidado, que pueden llevar rápidamente al agotamiento. Es importante recordar que decir "no" no es por no querer hacerlo, sino es mantener una relación profesional y asegurar que pueda seguir brindando un cuidado de calidad. Explicar sus límites de manera educada pero firme mantiene claras las expectativas y reduce el resentimiento.

Haga Cumplir sus Contratos

Esta también es la época del año en la que la asistencia puede volverse impredecible. Las familias pueden tomar vacaciones o no asistir sin previo aviso, esperando flexibilidad. Revise sus contratos y políticas antes de que comience la temporada alta y comunique recordatorios con anticipación. La aplicación constante de los términos de pago y programación no es algo personal, es simplemente como funciona la escuela. La Asociación Nacional de Cuidado Infantil Familiar (NAFCC) recomienda revisar sus políticas anualmente y actualizarlas según sea necesario para asegurar que reflejen sus necesidades actuales.



Dedique Tiempo para Usted

El cuidado de los niños es física y emocionalmente demandante, y las vacaciones a menudo aumentan esa tensión. Trate de reservar momentos para usted, ya sea disfrutando de un café tranquilo por la mañana antes de que lleguen los niños o tomando unos días libres adicionales al final del año. Pequeños actos de autocuidado ayudan a recargar su energía. Según el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), las prácticas regulares de autocuidado, como la actividad física, dormir lo suficiente y dedicar tiempo a la relajación, pueden reducir significativamente el estrés y mejorar la resiliencia.

Una Temporada para el Equilibrio

Los proveedores dan mucho de sí mismos a los demás durante todo el año. La temporada de vacaciones es un recordatorio perfecto de que cuidarse a uno mismo es tan importante como cuidar a los demás. Establecer límites, hacer cumplir los acuerdos y tomar descansos no son lujos, son necesidades que ayudan a asegurar que pueda entrar al año nuevo renovado y listo para seguir realizando el trabajo que tanto le gusta.

Intente encontrar calma en el caos y manejar ese estrés durante las fiestas para que pueda disfrutar de una maravillosa temporada festiva.

■ Fuente: cdc.gov | childcareaware.org ■ Imágen: mottpoll.org

Celebraciones durante Diciembre en Contextos de Cuidado de Niños

Diciembre es un mes festivo lleno de celebraciones que traen luz, calidez y alegría a las familias de todo el mundo. En entornos de cuidado infantil, esta temporada ofrece muchas oportunidades para compartir tradiciones con los niños de formas simples y significativas. Las actividades centradas en celebraciones como Diwali, Hanukkah, Navidad y Kwanzaa pueden ayudar a crear un ambiente de salón brillante y alegre.

Las celebraciones navideñas a menudo llenan diciembre de música, historias y decoraciones. Leer cuentos clásicos de vacaciones, hacer adornos o decorar un pequeño árbol son formas divertidas para que los niños participen. Cantar villancicos y crear tarjetas hechas a mano para miembros de la familia o cuidadores también puede resaltar la alegría de dar.

Diwali, el Festival de las Luces, a menudo se celebra a fines de octubre o noviembre, pero su espíritu puede extenderse hasta la temporada de invierno. A los niños les gusta hacer faroles de papel, decorar lámparas de barro o crear diseños de rangoli con arroz coloreado o tiza. Incluso si la fiesta ya ha pasado, volver a contar la historia de Diwali y encender velas juntos puede ser una forma de reconocer el tema de la luz superando a la oscuridad.

Hanukkah generalmente cae en diciembre y dura ocho noches. En el salón, los niños pueden escuchar la historia de la menorá y aprender por qué las familias encienden velas cada noche. Jugar un sencillo juego de dreidel, hacer menorás de papel o probar alimentos tradicionales como los latkes puede dar vida a la festividad de manera adecuada para su edad.

Más adelante en diciembre, se celebra **la Kwanzaa**, que celebra siete principios fundamentales. Los proveedores de cuidado infantil pueden presentar esta festividad enfocándose en los colores, la música y las manualidades. Por ejemplo, los niños pueden crear un kinara de papel (portavelas), explorar los ritmos de los tambores africanos o disfrutar de historias que destacan la unidad y la familia.

Al planificar las celebraciones de diciembre, las actividades deben mantenerse simples y atractivas. Los libros ilustrados, la música, la narración de cuentos y las manualidades prácticas ofrecen formas fáciles para que los niños se conecten con estas festividades.

Al resaltar estas tradiciones de diciembre, los entornos de cuidado infantil crean una atmósfera alegre que refleja los temas de la temporada: luz, esperanza y unión. Incluso las actividades pequeñas pueden generar recuerdos duraderos, ayudando a los niños a esperar con ilusión las celebraciones que hacen que esta época del año sea tan especial.

Actividades Rápidas para el Salón para Celebraciones de Diciembre

- Diwali: Hacer linternas de papel o arte de rangoli con tiza.
- Hanukkah: Jugar al dreidel con contadores simples como botones o cuentas.
- Navidad: Crear adornos con huellas de manos o decorar un árbol pequeño.
- Kwanzaa: Hacer una kinara de papel y hablar sobre la unión familiar.

■ **Fuente:** worldacademynh.com | ■ **Imágenes:** Adobe Stock Images

Arroz Con Pollo

Rinde: 8 porciones

Ingredientes:
8 muslos de pollo sin hueso y sin piel
1 cucharada de vinagre blanco
2 cucharaditas de sazón, casero o comprado en tienda
1/2 cucharadita de sazonador Adobo
1/2 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharada de aceite de oliva
1/2 cebolla mediana
1/4 taza de cilantro fresco
3 dientes de ajo
5 cebolletas
2 cucharadas de pimiento
1 tomate mediano en dados
2 1/2 tazas de arroz integral
4 tazas de agua
1 cubo de caldo de pollo
2 cucharaditas de sal kosher, o más al gusto

Instrucciones:
1. Sazone el pollo con vinagre, 1/2 cucharadita de sazón, adobo y ajo en polvo, y déjelo reposar 10 minutos.
2. Caliente una sartén grande, profunda y pesada a fuego medio, añada 2 cucharaditas de aceite cuando esté caliente. Agregue el pollo y dórelo durante 5 minutos por cada lado. Retire y resérvelo para usarlo después.
3. Coloque la cebolla, el cilantro, el ajo, las cebolletas y la pimienta en un mini procesador de alimentos. Agregue la cucharadita restante de aceite de oliva a la sartén y saltee la mezcla de cebolla a fuego medio-bajo hasta que esté tierna, aproximadamente 3 minutos.
4. Agregue tomate, y cocine otro minuto. Agregue arroz, mezcle bien y cocine otro minuto.
5. Agregue agua, el caldo (asegúrese de que se disuelva bien) y el sazón restante, raspando cualquier trozo dorado del fondo de la olla.
6. Para la prueba de sal, debería tener un sabor lo suficientemente salado para su gusto; agregue más según sea necesario.
7. Agregue el pollo y colóquelo sobre el arroz, y deje que hierva. Cocine a fuego medio-bajo hasta que la mayor parte del agua se evapore y vea burbujas de líquido en la parte superior del nivel del arroz, luego reduzca el fuego a nivel bajo y tápelo. Asegúrese de que la tapa esté bien sellada, para que no se escape el vapor (puede colocar un trozo de papel aluminio o toalla de papel entre la tapa y la olla si se escapa vapor).
8. Cocine durante 20 minutos sin abrir la tapa. Apague el fuego y deje reposar con la tapa puesta durante 10 minutos más (¡no mire!). Espónjelo con un tenedor y ¡disfrute!

Notas de seguridad: Mantenga a los niños alejados de la estufa caliente y de los cuchillos afilados.

Grain **Meat/Meat Alternate** **Vegetable**

Fuente: skinnytaste.com Imágen: skinnytaste.com

AHORRE DINERO EN LOS PLATILLOS FESTIVOS

Haga una Lista Antes de Comprar.
Haga un inventario de ingredientes con anticipación. Revise su despensa y congelador para ver lo que ya tiene. Se va a sorprender de cuántas latas de ejotes, calabaza o salsa de arándanos se esconden en el fondo de su despensa.

"Ir de compras" en la casa es excelente para encontrar una lata de calabaza olvidada o una bolsa congelada de arándanos, pero también es muy útil para revisar su despensa de especias. "Comprar" especias navideñas que ya tiene en casa puede ser costoso.

Pruebe un Platillo No Tradicional
¡Pruebe algo fuera de lo común! Si el objetivo de la reunión navideña es pasar tiempo con amigos y familiares, entonces no importa si la comida es tradicional o no. Rompa las reglas y prepare algo familiar y sencillo. Puede ahorrar dinero y potencialmente mucho tiempo en la cocina.

Planee por Adelantado y No Compre por Comprar.
Organice su plan de comidas y lista de ingredientes con suficiente anticipación. De esta manera, puede buscar ofertas y terner los productos no perecederos en las semanas previas a las fiestas. Y cuando esté en la tienda, ¡trate de seguir la lista lo mejor que pueda!

Haga Que Sea un Esfuerzo de Equipo.
Involucre al resto del grupo dividiendo el menú. Cada uno trae un plato, lo que le ahorra tiempo, dinero y energía, y al mismo tiempo le da a todos la oportunidad de contribuir al banquete.

Pedir a otros que contribuyan a una gran comida comparte la carga financiera, así como el tiempo dedicado a cocinar y hacer compras.

Fuente: plantoeat.com

Consejos para Asegurar una Comida Saludable en las Fiestas

Asegure una comida saludable y agradable para todos siguiendo las pautas de seguridad alimentaria. Cada año, uno de cada seis estadounidenses se enferma por una enfermedad transmitida por los alimentos.

Mantenga a sus seres queridos a quienes va a cocinar saludables y a salvo de las enfermedades transmitidas por los alimentos con estos consejos de seguridad alimentaria:

1. Lávese las manos.
Lávese siempre las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de tocar alimentos. Las manos limpias son la primera línea de defensa contra la propagación de bacterias dañinas.

2. Prevenga la contaminación cruzada.
Mantenga las carnes crudas, aves y mariscos separados de los alimentos cocidos y listos para comer. Use recipientes, tablas de cortar y utensilios separados para los alimentos crudos y cocidos.

3. Cocine los alimentos completamente.
Use un termómetro de alimentos para asegurarse de que las carnes se cocinen a temperaturas internas seguras. Esto incluye la caza silvestre. La cocción adecuada mata las bacterias dañinas que pueden causar enfermedades transmitidas por los alimentos.

4. Guarde bien las sobras.
Refrigere o congele las sobras después de máximo dos horas para evitar el crecimiento de bacterias. Consuma o deseche las sobras dentro de tres a cuatro días. Esto ayuda a prevenir la descomposición y las enfermedades transmitidas por los alimentos.

5. Limpie bien los alimentos.
Antes y después de usar, limpie y desinfecte:

- Superficies de la cocina
- Tablas de cortar
- Utensilios
- Parrillas y otros equipos de cocinar

Alimento	Tipo	Temperatura Interna (°F)
Carne de res, bisonte, ternera, cabra y cordero	Bistecs, asados, chuletas	145°F
	Carne molida y salchichón	160°F
Cazuelas	Con carne o sin carne	165°F
Pollo, pavo u otras aves	Todos: ave entera, pechugas, piernas, muslos, alas, carne de ave molida, menudencias, salchicha y relleno dentro del ave.	165°F
Huevos	Huevos crudos	Cocine hasta que clara y yema estén firmes
	Platillos con huevos (frittata, quiche)	160°F
	Cazuelas (con carne de res o carne de pollo u otra ave)	165°F
Jamón	Jamón crudo	145°F
	Jamón precocido (para recalentar)	165°F
Sobras	Cualquier tipo	165°F
Puerco	Bistecs, asados, chuletas	145°F
	Carne molida y salchichón	160°F
Mariscos (sin incluir mariscos con concha)	Pescado (entero o en filete), como salmón, atún, tilapia, abadejo, róbalo, bacalao, bagre, trucha, etc.	145°F

■ Fuente: dph.ncdhhs.gov | foodsafety.gov ■ Imágenes: Adobe Stock Images

Súper Diademas de Copo de Nieves

- Lápiz
- Cartulina
- Tapa grande de botella (opcional)
- Tijeras
- Brocha para pintar
- Pintura azul
- Pintura blanca
- Cinta
- 2 limpiapipas azules (o 4, si no está usando una diadema azul)
- Diadema azul

PASO 1
Trace dos círculos en su cartulina usando la tapa de una botella grande. Recorte los círculos. También puede dibujar los círculos a mano si no tiene una tapa de botella grande.

PASO 2
Pinte ambos círculos de azul. Deje que los círculos se sequen durante unos 15 minutos.

PASO 3
Una vez que los círculos azules estén secos, pinte copos de nieve en cada uno usando la pintura blanca. Para hacer esto, pinte dos líneas formando una especie de "t". Luego pinte dos líneas más formando una "x". Deje que los copos de nieve se sequen durante unos 15 minutos.

PASO 4
Una vez que sus copos de nieve estén completamente secos, pegue un limpiapipas azul en la parte trasera de cada copo de nieve. Asegúrese de centrar los limpiapipas y haga su mejor esfuerzo para que queden parejos.

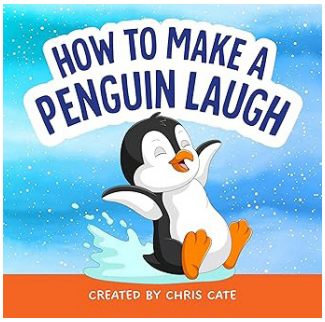
PASO 5
Ate los limpiapipas a su diadema girando cada uno firmemente alrededor de la parte superior de la banda. Intente espaciarlo de manera uniforme. Estilice los limpiapipas para que tengan un ligero patrón en zigzag.

Si no está usando una diadema, cree una por su cuenta uniendo dos limpiapipas azules. Ajústela a la cabeza de su hija y córtela a la medida. Luego, siga las instrucciones del paso 5.

PASO 6
¡Coloque la diadema en la cabeza de la niña y ajústela según sea necesario!

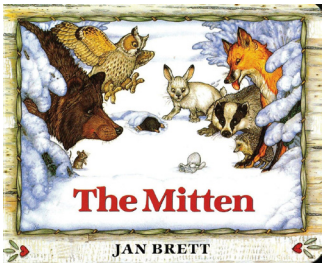
- Fuente: pbs.org
- Imágen: pbs.org

¡Hola diciembre! ¡Es hora de acurrucarse y leer! ¡Aquí hay algunos libros divertidos de invierno para disfrutar durante esta temporada ocupada!



How to Make a Penguin Laugh
por Chris Cate (Autor)

Friendly Little Snowman Finger Puppet Christmas Board Book
por Samantha Meredith (Autora)



The Mitten
por Jan Brett (Author)

- **Libros:** amazon.com

LIBROS

Manteniendo a los Pequeñitos Seguros Durante las Vacaciones

Es la temporada de vacaciones nuevamente, un momento en el que disfrutamos de comidas festivas con familiares y amigos, decoramos nuestras casas con adornos coloridos y escuchamos los gritos de alegría mientras nuestros hijos abren sus regalos envueltos con colores brillantes. Para ayudar a que sus niños se diviertan y se mantengan seguros durante estas fiestas, aquí tiene algunos consejos para recordar.

Realidades sobre la Seguridad durante las Vacaciones

Según la Comisión de Seguridad de Productos de Consumo (CPSC), en 2023 ocurrieron 154,700 lesiones relacionadas con juguetes en niños menores de 13 años. Los patinetes (scooters) no motorizados representaron la mayor proporción de lesiones en todos los grupos de edad, con un total de 53,000 casos reportados.

"Desde las compras en línea hasta las reuniones en persona, la seguridad y la protección de nuestros niños deben ser una prioridad durante esta temporada", dijo el ex presidente de la CPSC, Alex Hoehn-Saric. "Al estar atentos a los peligros de los productos, verificar los productos retirados del mercado y comprar en lugares y sitios en línea confiables, pueden proteger a sus seres queridos y garantizar unas fiestas alegres y sin accidentes para todos."

Envuelva sus vacaciones como si fueran regalo con estos consejos de seguridad para regalar:

- Siga las indicaciones de edad y otra información de seguridad en el envase del juguete y elija juguetes que se adapten a los intereses y habilidades de cada niño.
- Consiga equipo de seguridad, incluidos cascos, para patinetes y otros juguetes para montar, y asegúrese de que los niños los usen cada vez.
- Mantenga las pelotas pequeñas y los juguetes con piezas pequeñas fuera del alcance de los niños menores de 3 años y mantenga los globos desinflados fuera del alcance de los niños menores de 8 años.
- Una vez que los regalos estén abiertos, tire a la basura inmediatamente las envolturas de plástico u otros empaques de los juguetes antes de que se conviertan en juguetes peligrosos.

Otros Consejos para la Seguridad durante las Vacaciones

- Asegúrese de que su árbol tenga suficiente agua revisándolo regularmente. Los árboles naturales se ven hermosos y huelen muy bien, pero si no se riegan con frecuencia, las agujas pueden secarse y representar un posible riesgo de incendio.
- Mantenga las velas encendidas al menos a 12 pulgadas de cualquier cosa que pueda arder, y no olvide apagarlas cuando salga de la habitación o antes de dormir.
- Considere la edad del niño al comprar un juguete o juego esta temporada. Vale la pena tomarse un segundo para leer las instrucciones y asegurarse de que el regalo sea adecuado.
- Preste especial atención a las piezas pequeñas, como las pilas de botón que puedan estar incluidas en los juguetes electrónicos. Aunque este tipo de juegos son excelentes para los niños mayores, pueden representar un peligro potencial para los hermanos más pequeños y curiosos.
- Para prevenir quemaduras por alimentos calientes de vacaciones o derrames de líquidos, simplemente use la hornilla trasera de su estufa y gire las asas de las ollas hacia el borde contrario.
- Mueva los adornos de navidad que son frágiles o tienen ganchos de metal hacia la parte superior del árbol. Eso deja espacio en la parte inferior para los que son más seguros para los niños pequeños.

■ Fuente: cpsc.gov | safekids.org ■ Imágenes: ichca.com

Diciembre 2025

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

1. ¿Qué se puede usar para asegurarse de que las carnes estén cocidas a temperaturas internas seguras?
a. Cronómetro
b. Termómetro para carnes
c. Vigilarla cuidadosamente
d. Ninguna de las anteriores

2. Refrigere o congele las sobras dentro de __ hora(s) para evitar el crecimiento de bacterias.
a. 1
b. 2
c. 3
d. 4

3. No se necesitan seguir las recomendaciones de edad en el empaque al dar un regalo.
a. Verdadero
b. Falso

4. El estrés excesivo en los adultos puede tener un impacto negativo en los niños.
a. Verdadero
b. Falso

5. Use los mismos recipientes, tablas de cortar y utensilios para alimentos crudos y cocidos.
a. Verdadero
b. Falso

6. Incluso las actividades pequeñas pueden crear recuerdos duraderos.
a. Verdadero
b. Falso

7. Se deben mantener los globos desinflados fuera del alcance de los niños menores de 8 años.
a. Verdadero
b. Falso

8. ¿Cuál es la temperatura interna segura para cocinar pollo?
a. 155°F
b. 165°F
c. 175°F
d. 185°F

9. Cuidar de si mismo no es tan importante como cuidar de los demás.
a. Verdadero
b. Falso

10. Es necesario mantener las velas encendidas al menos __ pulgadas de distancia de cualquier cosa que pueda quemarse
a. 2
b. 8
c. 12
d. 24

11. ¿Cuál es la temperatura interna segura al cocinar carne molida de res?
a. 130°F
b. 140°F
c. 150°F
d. 160°F

12. Para reducir su nivel de estrés, revise sus contratos y políticas antes de que comience la ajetreada temporada de vacaciones, y comunique recordatorios con anticipación.
a. Verdadero
b. Falso

13. Hacer un inventario de ingredientes con anticipación puede ahorrar dinero.
a. Verdadero
b. Falso

14. ¿Cuánto tiempo debe uno lavarse las manos con jabón y agua antes y después de tocar alimentos?
a. 10 segundos
b. 15 segundos
c. 20 segundos
d. 30 segundos

15. Las sobras deben recalentarse a 165°F.
a. Verdadero
b. Falso

Image: Adobe Stock Images

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

Como organización sin fines de lucro, ACD opera desde hace más de 50 años en Illinois y Michigan. Gran parte de nuestro trabajo implica atender a más de 36,000 niños a través del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP), un programa que garantiza que los niños tengan acceso a comidas nutritivas.

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

Apoye los esfuerzos de ACD para prevenir lesiones infantiles.
Done hoy at www.acdkids.org