

potpourri

Febrero 2022

Volumen 48 | Número 2





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

MICHIGAN

P.O. Box 1491
East Lansing, MI 48826
139 W. Lake Lansing Rd., Suite 120
East Lansing, MI 48823
Teléfono: 800-234-3287 o 517-332-7200
Fax: 517-332-5543
Correo electrónico: mifrontdesk@acdkids.org

ILLINOIS

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

Diseño gráfico, redacción y evaluación de recetas
Rebecca Feuka

Traducción al español
Rebecca Feuka

Edición
Val Crafts

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.

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

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

ÍNDICE

- 2 Recordatorios de ACD**
- 3 Recetas destacadas**
Bayas encantadoras
- 4 Comidas y menús**
Requisitos de CACFP e ideas para una semana
- 5 Cómo luchar contra la propagación de bacterias**
Fuentes evitables de contaminación cruzada
- 6 En la cocina con ACD**
La guía de ACD de harinas de grano completo
- 7 Página de actividades**
- 8 Proveedor de ACD del mes:**
Les presentamos a Amy Hasting
- 9 Cómo promover el multilingüismo**
en la primera infancia
- 10 El cuidado personal para profesionales**
No se puede dar a otros de un vaso vacío
- 11 Prueba de Potpourri**
- 12 Calendario mensual**



RECORDATORIOS DE ACD

Sus monitores de campo de ACD desean recordarles de las siguientes expectativas:

- Atender a las llamadas telefónicas y de video inesperadas de ACD con la misma importancia como si le estuvieran tocando la puerta.
- Guardar el nombre y número de teléfono de su monitor(a) de campo en su lista de contactos
- Mantener su información de contacto al día con la oficina y su monitor de campo

- Recordar indicar todos los cierres de su guardería doméstica o centro de cuidado infantil en el calendario de KidKare
- Siempre tener a mano sus registros de asistencia de los últimos meses
- Registrar diariamente sus menús así como el número de comidas que sirve, incluyendo las fechas correspondientes

Gracias por su cooperación y paciencia mientras seguimos realizando nuestras revisiones de manera virtual.



EN LA PORTADA A Jocelyn, de 7 años, le gusta hacer manualidades y jugar con sus muñecas bebé mientras que a su hermano, Jaedyn, de 8 años, le gusta leer y jugar videojuegos. Kenna está por cumplir 4 años y disfruta colorear y jugar con muñecas Barbie.

Bayas encantadoras

OLVIDE LOS DULCES Y DISFRUTE ESTAS DELICIAS HECHAS CON FRUTAS

Tazón de licuado de fresa

Rinde 12 porciones.

3 tazas de yogur griego bajo en grasa
1 cuarto de galón y 2 tazas de fresas congeladas, picadas
1/4 taza de sirope de agave
1 1/2 cdtas. de extracto de vainilla

Coloque el yogur en un tazón grande y refrigere. Coloque las fresas en una licuadora de alta velocidad y mezcle a velocidad media hasta que adquieran una consistencia suave. **NO MEZCLE MÁS DE LO NECESARIO.** Vierta el puré de fresa sobre el

yogur y mezcle bien. Agregue sirope de agave y el extracto de vainilla, removiendo bien. Transfiera el licuado a un tazón para servir. **Punto crítico de control:** Mantener a 40 °F o menos. Sirva 3/4 taza de licuado en cada tazón.



- ✔ Carne o sustituto de carne
- ✔ Fruta

Fuente y foto: theicn.org

Magdalenas cuadradas de avena

Rinde 25 porciones.

1 3/4 tazas de harina integral
1 2/3 tazas de harina panadera enriquecida
2 3/4 tazas de avena arrollada
2 cdtas. de polvo para hornear
1 1/2 cdtas. de bicarbonato de sodio
2 cdtas. de canela molida
1/2 cdta. de nuez moscada rallada
1/2 cdta. de sal
5 oz de huevos (2 de tamaño *jumbo*)
1/2 taza de azúcar
2 1/3 tazas de banana aplastada
1 1/2 tazas de yogur bajo en grasa
1 cda. de extracto de vainilla
1 1/3 tazas de arándanos azules congelados
2/3 taza de uvas pasas doradas

Aparte 1 onza de la harina. Mezcle la demás harina, la avena, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio, la canela, la nuez moscada rallada y la sal en una mezcladora comercial a velocidad baja por 1 minuto. En un tazón grande, combine los huevos y el azúcar. Incorpore la banana, el yogur y la vainilla, removiendo bien. Agregue la mezcla de huevo a los ingredientes secos, mezclando por 30 segundos a velocidad baja y luego por 1 minuto a velocidad media. **NO MEZCLE MÁS DE LO NECESARIO.** Cubra los arándanos azules con la harina reservada e incorpore las bayas y las uvas pasas a la masa. Transfiera a una bandeja para mesa de vapor (12 x 10 x 2 1/2 pulgadas) ligeramente engrasada. Hornee a 375 °F hasta que adquiera un color dorado, unos 45 minutos.



- ✔ Cereal o producto de panificación
- ✔ Fruta

Fuente y foto: theicn.org

Pizza de frutas de desayuno

Rinde 25 porciones.

2 tazas de yogur de vainilla sin grasa
2 tazas de queso unttable bajo en grasa
2 cdas. y 2 cdtas. de extracto de vainilla
1/4 taza y 1 cdta. de miel
2/3 taza de aceite de canola
1 1/2 tazas de azúcar morena
9 oz de puré de manzana sin azúcar
4 oz de huevos (2 grandes)
3 1/3 tazas de harina integral
1 cda. de polvo para hornear
1 cdta. de canela
3 tazas de avena arrollada
3 1/2 tazas de fresas picadas
2 1/2 tazas de banana en rodajas
3 tazas de arándanos azules

Combine el yogur, el queso unttable, 2 cdtas. de la vainilla y la miel a velocidad media por 2 o 3 minutos y refrigere.

Punto crítico de control: Enfríe a 40 °F o menos dentro de 4 horas y mantenga a 40 °F o menos. Combine el aceite y el azúcar hasta que la mezcla adquiera una consistencia desmigajada. Agregue el puré de manzana, los huevos y el resto de la vainilla. Mezcle por 2



o 3 minutos. Lentamente agregue la harina, el polvo para hornear, la canela y mezcle 2 o 3 minutos más. Incorpore la avena. Presione la masa en el fondo de una fuente de horno rectangular para pastel de tamaño mediano ligeramente engrasada y hornee durante 25 a 30 minutos. **PCC:** Hornee hasta alcanzar una temperatura de 165 °F o mayor durante al menos 15 segundos. Saque del horno y deje enfriar de 45 a 60 minutos. Unte la mezcla de yogur encima y cubra con fruta. **PCC:** Enfríe a 40 °F o menos dentro de 4 horas y mantenga a 40 °F o menos.

- ✔ Cereal o producto de panificación
- ✔ Fruta

Fuente y foto: www.forksoverknives.com

Requisitos de CACFP e ideas para una semana

REQUISITOS	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
DESAYUNO 1. Cereal, producto de panificación, carne O BIEN un sustituto de carne 2. Fruta o verdura 3. Leche <i>Es posible sustituir carne por un cereal o producto de panificación hasta 3 veces por semana.</i>	1. Magdalenas cuadradas de avena 2. Arándanos azules 3. Leche	1. Jamón 2. Patatas ralladas fritas 3. Leche	1. Pan integral tostado 2. Toronja 3. Leche	1. Tortilla francesa con queso 2. Salsa roja mexicana 3. Leche	1. Tazones de licuado 2. Rodajas de banana 3. Leche
ALMUERZO O CENA 1. Carne o sustituto de carne 2. Cereal o producto de panificación 3. Verdura 4. Fruta o verdura 5. Leche	1. Salchichas de pavo* 2. Panqueques integrales 3. Patatas ralladas fritas 4. Gajos de naranja 5. Leche	1. Tofú salteado 2. Fideos de huevo 3. Bok choy 4. Pimiento rojo 5. Leche	1. «Carne molida» de soya 2. Tortillas integrales 3. Aguacate 4. Maíz dulce 5. Leche	1. Frijoles para chili 2. Arroz integral 3. Salsa de tomate 4. Maíz dulce 5. Leche	1. Carne de res molida 2. Panecillos integrales 3. Puré de papa 4. Guiso de frijoles y maíz 5. Leche
MERIENDAS <i>En cada merienda se deben incluir dos de los siguientes grupos alimentarios:</i> 1. Carne o sustituto de carne 2. Cereal o producto de panificación 3. Fruta 4. Verdura 5. Leche	1. Frutos secos* 2. Ensalada de frutas 1. Mantequilla de cacahuete* 2. Waffles integrales	1. Frijoles refritos 2. Totopos integrales 1. Queso cheddar 2. Galletas integrales	1. Magdalena [mantecada] integral de arándanos 2. Leche 1. Palomitas de maíz* 2. Uvas pasas	1. Cereal de arroz inflado 2. Gajos de naranja 1. Huevo frito 2. Pan integral tostado	1. Puré de garbanzos 2. Rodajas de pepino 1. Pan de calabacín integral 2. Leche

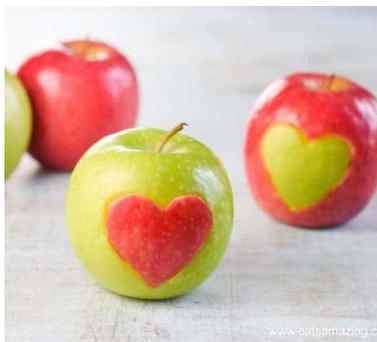
* Este alimento supone un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años.

Manzanas con recorte de corazón

Si no tiene moldes para galletas en forma de corazón, haga los recortes a mano usando un cuchillo pequeño y filoso y una plantilla de papel para que sean del mismo tamaño.

- Una manzana rosada o roja lavada
- Una manzana verde lavada
- Jugo de limón (opcional)

Presione un molde de galletas en forma de corazón en una de las manzanas para que todos sus lados corten la piel de la fruta. Quítelo delicadamente, así dejando la piel en su lugar. Pase la punta de un cuchillo filoso debajo del pedazo de manzana en forma de corazón y cuidadosamente sáquelo intacto. Aplique jugo de limón al hueco en la manzana así como a la parte de atrás del corazón a fin de prevenir que se pongan marrones. Repita el proceso con la otra manzana. Luego, inserte el corazón verde en la manzana roja y el corazón rojo en la manzana verde. Posiblemente tenga que quitar un poco de manzana de la parte de atrás de los corazones para que quepan bien. Aplique jugo de limón a cualesquier cortes adicionales que hiciera con el cuchillo y sirva de inmediato.



✓ Fruta

Fuente y foto: eatsamazing.co.uk



Consejo para ahorrar dinero

Comprar al por mayor puede ahorrarle mucho dinero, pero no asuma que los alimentos comercializados en grandes cantidades necesariamente son más económicos. Para estar seguro, compare los precios por unidad u onza de los productos que quiere comprar.

Consejo de cocina

Las especias molidas no duran mucho tiempo, así para hacer inventario de las suyas, huélas de vez en cuando. Si no huelen a nada, no sabrán a nada, y es mejor reemplazarlas.



Sources: ramseysolutions.com, epicurious.com

Cómo luchar contra la propagación de bacterias

Fuentes evitables de contaminación cruzada



Según los estudios recientes, el 9 % de las enfermedades de transmisión alimentaria tienen su origen en el hogar. Las bacterias comúnmente encontradas en las cocinas incluyen E. Coli, salmonela, Shigella, Campylobacter, norovirus y hepatitis A.

Los adultos suelen reaccionar a intoxicaciones alimentarias con náuseas, vómitos y diarrea, pero los niños menores de cinco años corren mayor riesgo de enfermarse de manera grave, pues sus sistemas inmunes aún están en desarrollo. Por ejemplo, a esta edad son tres veces más propensos a ser hospitalizados si se infectan de salmonela.

Afortunadamente, los investigadores han identificado fuentes comunes de contaminación cruzada en las cocinas, así como pasos simples que puede tomar para luchar contra la propagación de gérmenes.

Para empezar, bien que probablemente ya desinfecta con regularidad los mostradores y

la mesa de la cocina, no olvide los pequeños espacios de los grifos, los pomos de la estufa, el tirador del horno, la puerta del refrigerador y los basureros. La E. coli puede sobrevivir en superficies duras durante varias horas, y la hepatitis A durante meses.

Tenga cuidado con los paños para manos, las esponjas y los trapos de cocina, también, ya que la salmonella puede reproducirse en telas durante la noche, incluso aquellas enjuagadas en el fregadero. La mejor práctica es utilizar un nuevo trapo para cada superficie en la cocina y lavarlos con lejía u otro desinfectante antes de volver a usarlos.

Además, las investigaciones demuestran que muchas personas no se lavan las manos con la frecuencia o el esmero necesarios para reducir las contaminaciones bacteriales. No basta con hacerlo solo una vez, sino que los expertos nos recomiendan lavarnos las manos antes, después y varias veces durante el proceso de cocción. 🍷

Fuentes: health.clevelandclinic.org, cdc.gov
Foto de la izquierda: Andre Taissin de Unsplash

CULPABLES COMUNES: 6 FUENTES MÁS FRECUENTES DE CONTAMINACIÓN CRUZADA (SIN NINGÚN ORDEN EN PARTICULAR)

1



SU
CELULAR

2



SUS
MANOS

3



POMOS Y MANIJAS
DE APARATOS

4



FRUTAS Y VERDURAS
NO LAVADAS

5



UTENSILIOS
DE COCINA

6



TOALLAS
DE TELA

La guía de ACD de harinas de grano completo

Harina integral

¿Qué es?

Harina de un sabor intenso y a nuez que se muele de semillas de trigo rojo duro



¿Cómo La puedo usar?

Panes, pasteles, cortezas, galletas

Harina integral blanca

¿Qué es?

Harina de un color más claro y sabor más leve que la harina integral normal, molida de de trigo blanco duro



¿Cómo La puedo usar?

Panes de levadura, pan para pizza, magdalenas

Harina integral de repostería

¿Qué es?

Harina pálida de sabor leve con menos proteínas y elaborada de trigo blanco suave



¿Cómo La puedo usar?

Cortezas, galletas, pasteles, pan rápido. El mejor sustituto equivalente para la harina de todo uso.

Harina de espelta

¿Qué es?

Harina versátil con una textura fina semejante a la de la harina de todo uso. Elaborada de espelta, un cereal antiguo fácilmente digerible.



¿Cómo La puedo usar?

Otro sustituto equivalente para la harina de todo uso. Puede producir panes y pasteles más densos, así como cortezas y galletas más crujientes.

Harina de avena

¿Qué es?

Harina dulce de un sabor delicado producida de avena arrollada. Solo está garantizada la ausencia de gluten cuando viene de avena certificada sin gluten.



¿Cómo La puedo usar?

Galletas, barras de postre, *crumbles* [masa de postre en migas]. Se combina bien con harinas sin gluten u otras harinas de grano completo.

Harina de sorgo

¿Qué es?

También conocida como harina de *jowar*, cuenta con un sabor neutro y una textura fina. Se muele de semillas de sorgo, las cuales no contienen gluten.



¿Cómo La puedo usar?

Ideal para la elaboración de panificados sin gluten. Se combina bien con otras harinas de grano completo.

Cómo hacer La transición

En CACFP se requiere servir diariamente al menos una porción de cereal o de un producto de panificación rico en granos integrales. Recuerde que los postres a base de granos no son reembolsables.

La harina integral normal y blanca son más absorbentes que la de todo uso, por lo cual si piensa utilizar una para reemplazar más de la mitad de la harina blanca en una receta, es posible que el resultado sea más seco o denso.

¿Desea incorporar harinas de grano completo a sus recetas favoritas? Pruebe estas sugerencias:

Sustituir **harina integral de repostería** por harina de todo uso en cantidades equivalentes.

Utilizar una mezcla del **50 % harina integral** y el **50 % harina de avena**.

Usar harina integral solamente y añadir **2 cdtas. de agua** por taza de harina.



Fuente: Forks Over Knives, bobsredmill.com

Alimento para aves para el Día de San Valentín

- 3/4 taza de harina
- 1/2 taza de agua
- 1 sobre de gelatina sin sabor
- 3 cucharadas de jarabe de maíz
- 4 tazas de comida para pájaros



Combine todos los ingredientes en un tazón grande. Engrase el interior de un molde para galletas con aceite de cocina y coloque sobre una bandeja cubierta con papel de horno. Llene con la mezcla de semillas y harina, comprimiéndola firmemente. Utilice un palito chino o lápiz para hacer un agujero en la parte de arriba. Cuidadosamente quite el molde mientras presione las semillas con los dedos. Deje que se endurezca durante la noche y ate con cinta o cordel.

Fuente: simplejoy.com

Prueba sobre los componentes de comida de CACFP

¿Cuentan los aguacates como frutas o verduras en CACFP? ¿Es reembolsable el queso untable? Pongan a prueba sus conocimientos con este repaso práctico de Team Nutrition del USDA.

Tomen la prueba rápida de 10 preguntas hoy mismo en:

fns.usda.gov/tn/quizzes/meal-components



CLUB DE LIBROS de ACD

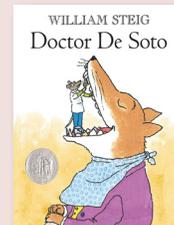
Aprendan sobre la salud dental con ACD

Libros en inglés

LIBRO ILUSTRADO

Doctor De Soto
de William Steig

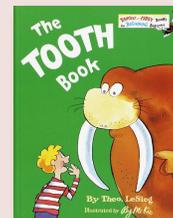
El Dr. De Soto trata los dolores de muelas de animales grandes y pequeños. Ya que es ratón, no cuida a animales «peligrosos» hasta que un zorro acude a él y a la Sra. De Soto para que le ayuden.



LECTURA FÁCIL

El libro de los dientes
del Dr. Seuss

Exploren las muchas funciones de los dientes, cómo crecen y cómo cuidarlos con las rimas encantadoras del Dr. Seuss, quien escribió este texto bajo el nombre Theo LeSieg.



Libros en español

LIBRO ILUSTRADO

¡A lavarse los dientes!
de Patricia Geis

Este libro interactivo emplea ilustraciones divertidas para contestar las preguntas que los niños a veces tienen sobre los dientes y la higiene oral.



LECTURA FÁCIL

Cuentos cortos para lavarse los dientes
de Abel Amutxategi

¡Olvídense de los temporizadores de arena! Cuentos fantásticos para leer a los pequeños durante el tiempo que les toma cepillarse los dientes.





Proveedor de ACD del mes: Les presentamos a Amy Hasting



La práctica hace al maestro, como dicen, y a lo largo de su carrera Amy Hasting de Knoxville ha dominado casi por completo el arte de cuidar a niños.

la película Frozen y se cayeron suavemente y silenciosamente al suelo «como hacen los copos de nieve».

Simplemente llamado Amy's Daycare [la guardería de Amy], su negocio es tan intencional y sencillo como su nombre. Por lo regular ella cuida de cuatro niños y hace esto específicamente para tener una baja matrícula. «¿Para qué tener ocho si conoces tus límites?» dice. «Tienes que conocer tus límites. Los niños pueden sentir eso». Esto significa que sus niños llegan todas las mañanas con una sonrisa en la cara, pues saben que la señora Amy les dará toda su atención y energía.

Su inspiración para estas actividades divertidas viene de los archivos que mantiene llenos de antiguos planes de clases. Ya que sabía de niña que quería ser docente, obtuvo un Diplomado en Educación Infantil y enseñó preescolar durante ocho años y medio. Luego, cuidó a niños desde su casa hasta conseguir su licencia en el 2004. Dirigir un programa de preescolar como parte de su guardería sigue siendo lo que más le gusta de su trabajo, particularmente la sorpresa evidente en las caras de los papás cuando ven lo mucho que sus hijos han aprendido en tan poco tiempo.

Su uso de tiempo recreativo también es deliberado, ya que como regla no permite dispositivos electrónicos en la guardería. Menciona que esto es incluso un gancho comercial para algunos padres, quienes saben que no simplemente dejará a sus hijos frente al televisor. «Ven el arte en las paredes», dice. «Sus hijos regresan a casa cantando canciones». La televisión en su cuarto de cuidado infantil no está conectada a servicios de cable, sino que es exclusivamente para ver películas con palomitas de vez en cuando.

Amy siempre tenía un profundo interés en la enseñanza y de pequeña jugaba a ser maestra con su hermana menor. Hoy en día muchos aspectos de su guardería reflejan su entusiasmo por el aprendizaje y el empoderamiento infantil, desde cómo lidia con niños quisquillosos para comer hasta cómo reacciona ante ellos. Estos últimos no son motivo de enfado, por ejemplo, porque si los niños ensucian un área, saben limpiarla; un recogedor y una escoba infantiles cuelgan en la pared a un nivel alcanzable.

Amy se describe como una persona activa, así que el tiempo que no pasan jugando con aparatos electrónicos lo invierte en actividades, las cuales son el aspecto favorito de los niños de la guardería. El mes pasado, el enfoque de la «hora del aprendizaje» fue los muñecos de nieve, por lo que los niños hicieron una manualidad en forma de muñeco, leyeron un cuento, bailaron a la canción «Let It Go» de

¿Niños que limpian lo que ensucian? ¿Puede ser? No nos sorprende. Amy comenta que cree en el uso de rutinas regulares porque fomentan «confianza, independencia y orgullo, pues los niños siempre saben qué ocurrirá a continuación». Sin duda la intencionalidad y el amor en su guardería son algo de los niños y sus padres pueden estar muy orgullosos. 🍎

Acercas de Amy

NEGOCIO:

Amy's Daycare

UBICACIÓN:

Knoxville, Illinois

AÑO EN EL QUE OBTUVO SU LICENCIA:

2004

MONITOR DE CAMPO DE ACD:

Tracy Ellinger

CLIENTES:

Cuatro niños de 23 meses a 4 años, así como algunos que asisten a media jornada

SUS PROPIOS HIJOS:

Un hijo, Andrew

CÓMO LIDIA CON LOS NIÑOS QUISQUILLOSOS PARA COMER:

Les da a todos un poco de todo. La regla es que antes de que un niño pueda recibir una segunda porción de lo que le gusta, tiene que probar todo al menos una vez, aunque solo sea una mordida. De ese modo los chicos son los que toman las decisiones y el adulto no los está obligando a hacer nada.

CONSEJO:

Es más fácil cuidar a niños cuando uno tiene un área separada exclusivamente para ellos, ya sea un cuarto para todas las actividades de la guardería o solo para jugar.

SUS COSAS FAVORITAS

MERIENDA O COMIDA PARA NIÑOS:

Yogur griego de vainilla con fruta

JUEGO O ACTIVIDAD INFANTIL:

Juego de mesa Goodnight Moon

LIBROS INFANTILES:

Todos hacemos caca de Taro Gomi, su libro preferido para enseñar a niños a ir al baño



Fotos por cortesía de Amy Hasting

Cómo promover el multilingüismo en la primera infancia



¿Habla usted o su pareja varias lenguas? A lo mejor cuida de niños multilingües o que están aprendiendo el inglés como segundo idioma.

Criar a niños para ser multilingües puede tener varios beneficios. Es posible que el uso de más de un idioma de manera regular sea vinculado con mejor rendimiento escolar, un mayor sentido de autoestima y pertenencia, así como más empatía por cómo otras personas ven el mundo. A nivel familiar, promover más de un idioma mejora la comunicación entre los miembros, fortalece lazos emocionales y promueve la identidad cultural de todos.

MÉTODOS DE ENSEÑANZA DE IDIOMAS

Los niños pueden adquirir dos idiomas simultáneamente, por ejemplo si crecen en un hogar bilingüe, o de manera secuencial, si aprenden el segundo en la escuela o guardería. Los papás que hablan diferentes idiomas tienen la opción de seguir un modelo de «un idioma por persona» en el que, por ejemplo, la mamá solo le habla a su hijo en árabe mientras que el papá solo usa francés.

Por el otro lado, si ambos padres hablan el mismo idioma que no es el predominantemente hablado en la comunidad, este se denomina «lengua de herencia». Para una niña que habla inglés con sus amigos y maestros en la escuela pero que solo habla mandarín en casa, el mandarín sería su lengua de herencia.

ACTIVIDADES MULTILINGÜES

A fin de mejor apoyar el desarrollo multilingüe de niños, considere sus intereses e incorpore lenguaje en estas actividades. Si a un niño le gusta cocinar, preparen su plato favorito usando solamente el idioma que está estudiando. Jueguen juntos juegos que tengan un enfoque lingüístico, tales como veo veo, bingo y ¿Quién soy yo? Lean, cuenten historias, canten y bailen escuchando música en ese idioma.

Para promover el multilingüismo las familias por su parte pueden organizar «citas de juego» con otros niños que hablan el idioma, pedir prestados CDs y libros de la biblioteca, mirar películas juntos y asistir a actividades culturales ofrecidas en la comunidad.

Bien que el multilingüismo sea una forma natural de vivir para algunas familias, la tasa de adquisición de un idioma de un niño es influida por varios factores, incluida su personalidad, su estilo de aprendizaje y el valor que asigna a sus varios idiomas.



Los niños pueden diferenciar entre varios idiomas desde muy jóvenes. Pueden aprender dos o más al mismo tiempo sin confundirse y se dan cuenta en poco tiempo de cuál hablar con cuáles personas en sus vidas.

El multilingüismo puede tener un efecto positivo sobre el aprendizaje académico. Es posible que los niños que hablan varios idiomas tengan mejores habilidades multitarea y de resolución de problemas, así como mayor creatividad, destrezas de pensamiento flexible y concentración.

Muchas veces los niños multilingües tienen fuertes habilidades de lectoescritura. Estudiar más de un idioma ayuda a los niños a aprender sobre las estructuras lingüísticas, lo cual aumenta la posibilidad de que estén alfabetizados en todos los idiomas que usan. Los expuestos tanto al español como al inglés de forma escrita, por ejemplo, frecuentemente consiguen niveles altos de lectura en inglés.

Mezclar idiomas no debería ser motivo de preocupación. Comenzar frases en un idioma y terminarlas en otro es una parte común y natural del desarrollo que muchos niños dejan atrás a medida que crecen y van adquiriendo experiencia.

Aprender más de un idioma no tiene efecto perjudicial sobre el desarrollo del habla. Los chiquitos desarrollan sus habilidades de habla a diferentes velocidades y aprender otro idioma ni aumenta ni reduce la posibilidad de que presenten un retraso del lenguaje.

RECUERDE

Criar a niños políglotas es un compromiso a largo plazo y es posible que sus hijos pierdan interés en usar otro idioma cuando son más grandes, especialmente si sus amigos y compañeros de clase solo hablan inglés. Asociar el otro idioma con actividades divertidas, buscar apoyo y ayudarlos a entender los beneficios del multilingüismo pueden ser estrategias útiles. A fin de cuentas, la simple exposición a otro idioma puede beneficiarlos, así que apóyelos independientemente de su decisión.

Fuente: learninglinks.org.au, raisingchildren.net.au

El cuidado personal para profesionales:

no se puede dar a otros de un vaso vacío

El término «cuidado personal» se ha convertido en una expresión de moda últimamente, pero ¿qué significa para nuestros trabajos? Es raro que las personas que pasan todo el día cuidando de niños tengan el lujo de un minuto libre para sí mismas, mucho menos una noche entera para remojarse en la tina. ¡Pero el cuidado personal no es pastel de chocolate y baños de espuma! Siga leyendo a fin de informarse de prácticas de respeto propio enriquecedoras para proveedores de cuidado y educación de la primera infancia:

✔ **Hacer algo que lo relaje.** Esto podría ser algún tipo de ejercicio, pasar tiempo en la naturaleza, leer, hacer manualidades o llamar a un amigo. Pero no se obligue a ir al gimnasio si no le gusta ejercitarse; identifique actividades que son significativas para USTED y prográmelas en su calendario de manera regular.

✔ **Cuidarse a sí mismo de la misma manera que cuidaría a un niño.** Muchas veces confundimos el cuidado personal con la autocomplacencia, pero en realidad el primero simplemente implica satisfacer nuestras necesidades físicas y emocionales. La buena nutrición, suficientes horas de sueño, el ejercicio y las revisiones médicas regulares son tan importantes para usted como para los niños que cuida.

✔ **Recordarse de por qué hace este trabajo.** Reflexione sobre las cosas que disfruta de trabajar con niños y la influencia que tiene en las vidas de los demás. Haga una lista de sus valores en la

vida y considere cómo su trabajo se alinea con ellos. ¿Incluyen la conexión? ¿La creatividad? ¿La integridad? ¿La amabilidad?

✔ **Pedir ayuda.** Todos quisiéramos ser sobrehumanos, pero es importante admitirnos cuando necesitamos descansar. ¡Y hacerlo! Pídale a su pareja preparar la cena un día, o a un amigo que cuide a sus hijos una noche. Programe días personales para descansar en su calendario de trabajo y tómelos.

✔ **Ahorrar dinero cuando pueda.** Su salud financiera influye en su bienestar general, si lo sabe o no, y ¿quién necesita más estrés en su vida? Cree un fondo de emergencia que pueda cubrir 2 o 3 meses de gastos de vivir y así alivie el estrés de no tener dinero en caso de enfermarse, perder su trabajo u otros gastos inesperados.

✔ **Cultivar un ambiente laboral de apoyo.** Utilice juntas para hablar sobre situaciones desafiantes con niños o familias particulares y escuchar nuevas perspectivas sobre ellas. Cuando tiene días difíciles, hable con sus colegas para recibir empatía y haga su mejor intento para devolverles el favor cuando lo necesiten. Es más fácil ayudar a los demás cuando nos sentimos descansados, escuchados apoyados. 🍷



Fuente: cssp.org

El plazo de inscripción estándar se cierra el 28 de febrero

CONFERENCIA DE NUTRICIÓN INFANTIL



Nueva Orleans, Luisiana
18 al 22 de abril de 2022



Si hay solo un evento educativo en que participará este año, ¡que sea este! Acompañe a ACD en la primavera a esta conferencia de capacitación anual que cuenta con la presencia de expertos en diversos sectores tales como la nutrición, la gestión financiera, Head Start y los programas alimentarios de verano. Con tantas opciones, hay algo para todos. Inscribese hoy en cacfp.org/conference/ y aproveche descuentos para los seminarios presenciales o virtuales.



Prueba de Potpourri de febrero de 2022

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

- Las especias molidas conservan su sabor indefinidamente.
 - Verdadero
 - Falso
- ¿Qué porcentaje de las enfermedades de transmisión alimentaria tienen su origen en el hogar?
 - 1 %
 - 5 %
 - 9 %
 - 10 %
- La E. coli puede sobrevivir en superficies duras durante _____, mientras que la hepatitis A puede vivir durante _____.
 - Segundos; minutos
 - Minutos; días
 - Horas; meses
 - Ninguna puede sobrevivir en superficies duras
- Enjuagar los trapos de cocina y secarlos al aire durante la noche es una manera eficaz de desinfectarlos.
 - Verdadero
 - Falso. La salmonela puede crecer en telas durante la noche.
- ¿Cuál de las siguientes es una fuente común de contaminación cruzada?
 - Las manos
 - Los utensilios de cocina
 - Las toallas de tela
 - Todas las anteriores
- Los postres a base de granos _____ en CACFP.
 - No son reembolsables
 - Son reembolsables
 - Solo son reembolsables si son integrales
 - No se permiten
- ¿Cuál de las siguientes harinas contiene más proteína?
 - La harina integral normal
 - La harina integral de repostería
 - Contienen la misma cantidad
 - Ninguna de las dos contiene proteína
- ¿Cuál de las siguientes harinas es el mejor sustituto para la harina de todo uso?
 - La harina integral normal
 - La harina integral blanca
 - La harina integral de repostería
 - La harina de avena
- La harina de avena nunca contiene gluten.
 - Verdadero
 - Falso. Solo se puede estar seguro cuando es una harina elaborada de avena certificada sin gluten.
- Cuando los padres de un niño le hablan en un idioma distinto al que se habla predominantemente en la comunidad, se le conoce como lengua de _____.
 - Origen
 - Herencia
 - La minoridad
 - Ninguna de las anteriores
- Es posible que los niños que hablan varios idiomas tengan mejor(es):
 - Habilidades de resolución de problemas
 - Creatividad
 - Concentración
 - Todas las anteriores
- Adquirir otro idioma _____ la posibilidad de que un niño manifieste un retraso del habla.
 - Reduce
 - Aumenta
 - Ni reduce ni aumenta
 - Garantiza
- El cuidado personal es sinónimo de _____.
 - La autocomplacencia
 - El aseo personal
 - Satisfacer nuestras necesidades físicas y emocionales
 - Ir al gimnasio, incluso si no nos gusta hacer ejercicio
- Crear un fondo de emergencia puede contribuir al bienestar general de una persona porque:
 - Alivia el estrés de gastos inesperados
 - Representa más dinero para las vacaciones
 - Representa más dinero para citas médicas
 - Así tiene más dinero en general
- Los beneficios de un ambiente laboral de apoyo pueden incluir:
 - Oír nuevas perspectivas sobre situaciones desafiantes en el trabajo
 - Hablar sobre días difíciles
 - Poder ayudar a los colegas cuando tienen problemas
 - Todas las anteriores



CHANGE SERVICE REQUESTED

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

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



Febrero de 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	1 Día Nacional del Chocolate Oscuro Prepare un plato salado con chocolate oscuro, tal como <i>chili</i> , carne a la olla o un mole mexicano.	2 Día de la Marmota ¿La marmota Phil de Punxsutawney vio su sombra hoy?	3 Mes de Prevención del Cáncer Familiarícese con los siete pasos para prevenir el cáncer en preventcancer.org .	4 Identificación de animales Salgan para comparar huellas de animales en la nieve.
7 Cítricos Hoy agregue un poco de fruta cítrica a una comida o bebida.	8 Trineos Si el clima lo permite, lleve a los niños a andar en trineo.	9 Día Nacional de la Pizza Pruebe la receta para pizza de desayuno de la página 3.	10 Cuidado personal Tómese tiempo para dar un paseo, llamar a un amigo o hacer un pasatiempos relajante.	11 Tarjetas de San Valentín Escriba el nombre de cada niño en una hoja de papel y pida que todos escriban una cosa amable o positiva sobre él.
14 Día de San Valentín Olvide los dulces este año y sirva bayas para celebrar el Día de San Valentín.	15 Mes de la Historia Afroamericana Lean un libro juntos sobre las contribuciones históricas de un afroamericano famoso.	16 Día Nacional de la Almendra Hoy sirva un puñado de almendras crudas sin sal como una merienda.	17 Pelotas blandas caseras Cosa pedazos de tela y llene con frijoles secos para hacer juguetes pequeños [en inglés, <i>bean bags</i> o <i>hacky sacks</i>].	18 Saltar a la cuerda ¿Quién puede saltar la cuerda durante más tiempo?
21 Día de los Presidentes Las oficinas de ACD están cerradas hoy en ocasión del feriado.	22 Cocina limpia Limpie detenidamente los pomos de la estufa, el tirador de la puerta del horno y el grifo.	23 Patinaje sobre hielo Vayan a patinar sobre hielo acompañados por unos padres voluntarios.	24 Granos enteros Rétese a reemplazar la harina blanca en una receta con una harina de grano completo.	25 Dibujos en vidrio Den rienda suelta a sus imaginaciones y jueguen con marcadores lavables para vidrio.
28 Salud dental Repasen juntos la manera correcta de lavarse los dientes.	1	2	3	4