

# potpourri

Febrero 2026

Volumen 52 | Numero 2

*¿Que Hay Adentro?  
Corazón Saludable en Febrero  
La Magia de Comidas Rojas  
Corazones Saludables desde Niños  
Seguridad del Bebé al Dormir  
& ¡Mucho Más!*





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@acd-kids.org](mailto: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](mailto:Illinois@acd-kids.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 (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](mailto:program.intake@usda.gov)



Febrero es el Mes de la Salud del Corazón, una oportunidad perfecta para destacar el importante papel que desempeña la nutrición en la salud a largo plazo de los niños. Si bien la salud del corazón puede parecer una preocupación más propia de la edad adulta, los hábitos que los niños adquieren ahora sientan las bases para una vida de bienestar. Las

comidas que les ofrecemos a diario contribuyen a formar esos hábitos de manera significativa y duradera.

Este mes, animamos a los proveedores a destacar los alimentos saludables para el corazón de maneras divertidas y atractivas. Las frutas y verduras de color rojo brillante, como las fresas, los tomates, las remolachas y los pimientos rojos, no solo son del agrado de los niños y visualmente atractivas, sino que también están repletas de vitaminas, fibra y antioxidantes que favorecen la salud cardiovascular.

Febrero es también un momento maravilloso para iniciar conversaciones sencillas con los niños sobre el cuidado de su cuerpo: moverse, jugar y alimentarse con comidas que les ayuden a crecer fuertes. Estas primeras lecciones, que les enseñamos a través de rutinas y comidas en los centros de cuidado infantil, tienen un impacto muy positivo..

Gracias por el esmero y la dedicación que demuestran en la elaboración de los menús, en los salones y en su trabajo diario. Su compromiso con la nutrición infantil contribuye a la salud de los niños, tanto ahora como en el futuro.

Les deseo un mes cálido y saludable para el corazón.

*Denise Meyer*

**Denise Meyer**  
Directora Ejecutiva

# CONTENIDO

## 3. Recetas del Mes

Corazón Saludable en Febrero

## 4. Comidas & Menús

Requisitos del CACFP & Una Semana Llena de Ideas

## 5. Mes de la Salud del Corazón

La Magia de un Plato Rojo

## 6. Nutrición del ACD

Comidas Saludables para el Corazón durante la Niñez  
Parfait Crujiente de Yogur & Cazuela de Desayuno

## 7. Consejos para Ahorrar Dinero

Manténgalos Activos con Compras de Tiendas de Segunda Mano (Dollar Store)

## 8. Guía ACD's para...

¡Niños Activos, Corazones Contentos!

## 9. Actividades

Manualidades & Libros

## 10. Seguridad Infantil

Seguridad del Bebé al Dormir

## 11. Exámen Potpourri



# ¡Corazón Saludable en Febrero!

Febrero es el Mes de la Salud del Corazón! Aquí hay recetas saludables para el corazón que puede probar.

## Mini Hamburguesas de Pavo con Aguacate, Champiñones y Queso Suizo

8 porciones  
[recipes.heart.org](http://recipes.heart.org)

### Ingredientes

8 panecillos integrales para mini hamburguesas (con el menor contenido de sodio posible)  
 1 1/4 libras de pechuga de pavo molida sin piel  
 1/4 cucharadita de sal  
 1 taza de champiñones marrones (cremini) en rodajas  
 4 rebanadas de queso suizo bajo en grasa, cortadas por la mitad  
 1 aguacate mediano, pelado, sin hueso y machacado con un tenedor  
 1 tomate mediano, cortado en 8 rodajas (de aproximadamente 1/4 de pulgada de grosor)

### Instrucciones

- Precaliente el horno a 450°F.
- Coloque los panecillos con el lado cortado hacia arriba en una sola capa sobre una bandeja para hornear. Déjelos a un lado para usarlos después.
- Con las manos o con una cuchara, dele forma a la carne de pavo para obtener 8 hamburguesas, cada una de aproximadamente 3 pulgadas de diámetro. (Las hamburguesas crudas serán más grandes que el pan y se encogerán al cocinarse). Espolvoree sal sobre cada hamburguesa.
- Caliente una sartén grande antiadherente o una plancha a fuego medio-alto.
- Cocine las hamburguesas durante 2 a 3 minutos. Déles la vuelta. Cocine durante otros 2 a 3 minutos, o hasta que ya no estén rosadas por dentro y alcancen una temperatura de 165 °F (165 °F) con un termómetro de lectura instantánea.
- Coloque las hamburguesas en la

parte inferior de los panecillos.

- En la misma sartén, cocine los champiñones a fuego medio durante unos 3 minutos, o hasta que estén blandos, removiendo con frecuencia.
- Coloque los champiñones sobre cada hamburguesa. Cubra con el queso suizo.
- Coloque la charola para hornear en la rejilla central del horno. Hornee los mini sándwiches durante 1 o 2 minutos, o hasta que el queso suizo se derrita y los panecillos estén bien calientes. Retire del horno.
- Unte el aguacate sobre el queso suizo. Cubra con las rodajas de tomate. Coloque la parte superior de los panecillos sobre las mini hamburguesas.

✦ Carne/Sustituto de Carne ✦ Vegetal  
 ✦ Grano

## Chili de Pavo

6 porciones  
[recipes.heart.org](http://recipes.heart.org)

### Ingredientes

1 1/2 cucharadas de aceite de canola o de maíz  
 1 cebolla mediana o grande, picada  
 20 onzas de pechuga de pavo molida sin piel  
 2 dientes de ajo grandes, picados  
 ○ 1/2 cucharadita de ajo en polvo  
 2 cucharaditas de chile en polvo  
 1/2 cucharadita de pimienta  
 1/2 cucharadita de comino molido  
 1 lata de 15.5 onzas de frijoles pintos sin sal, enjuagados y escurridos  
 1 lata de 15.5 onzas de frijoles negros sin sal, enjuagados y escurridos  
 1 lata de 14.5 onzas de tomates picados sin sal, sin escurrir  
 1 3/4 tazas de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio  
 1 taza de maíz dulce congelado  
 1 lata de 6 onzas de pasta de tomate sin sal  
 4 cebolletas medianas (solo la parte verde), en rodajas

### Instrucciones

- En una olla de hierro fundido, caliente el aceite a fuego medio-alto, moviéndolo para que cubra el fondo. Cocine la cebolla picada durante 3 minutos, o hasta que esté blanda, removiendo de vez en cuando.
- Reduzca el fuego a intensidad media. Añada el pavo y cocine durante 5 minutos, o hasta que esté dorado, removiendo con frecuencia para que se dore por todos los lados y se desmenuce.
- Agregue el ajo, el chile en polvo, la pimienta y el comino. Incorpore el resto de los ingredientes, excepto la cebolla verde. Cocine de 5 a 7 minutos, o hasta que esté bien caliente, revolviendo con frecuencia. Justo antes de servir, espolvoree con la cebolla verde.

✦ Carne/Sustituto de Carne ✦ Vegetal

## Arroz de Coliflor

8 porciones  
[recipes.heart.org](http://recipes.heart.org)

### Ingredientes

Spray antiadherente para cocinar  
 1 coliflor  
 1/4 cucharadita de sal  
 1/4 cucharadita de pimienta negra  
 1/4 taza de perejil fresco picado  
 ○ 2 cucharaditas de perejil seco

### Instrucciones

- Corte la coliflor en ramilletes. Añada la coliflor al procesador de alimentos (o licuadora) en tandas y triture suavemente con pulsaciones cortas hasta que adquiera la textura del arroz. Tenga cuidado de no triturar en exceso.
- Rocíe una sartén grande con aceite en aerosol y agregue la coliflor, la sal y la pimienta. Sofríe a fuego medio durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que la coliflor esté tierna.
- Decore con perejil picado.

✦ Vegetal

# Comidas & Menús

## Requisitos del CACFP



CACFP	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE
<b>DESAYUNO</b>	<b>1. GN/BP OR MT**</b> <b>2. FT OR VG</b> <b>3. MK</b>	1. WG Panqueques de Plátano 2. Rebanadas de Manzana*** 3. Leche	1. Huevos Revueltos con Queso 2. Pedazos de Mango*** 3. Leche	1. WG Mitad de Muffin (English) 2. Gajos de Naranja 3. Leche	1. WG Muffin de Arándanos 2. Rebanadas de Peras 3. Leche
<b>ALMUERZO/CENA</b>	<b>1. MT</b> <b>2. GN/BP</b> <b>3. VG</b> <b>4. FT OR VG</b> <b>5. MK</b>	1. Salteado de Pavo/Vegetales 2. Arroz Integral 3. Brócoli al Vapor 4. Peras 5. Leche	1. Tilapia al Horno 2. WG Rol 3. Camote 4. Duraznos Rebanados 5. Leche	1. Quesadilla de Frijol/Queso 2. WG Tortilla 3. Maíz 4. Piña 5. Leche	1. Pasta de Pollo/Vegetales 2. WG Rotini 3. Vegetales al gusto 4. Rebanadas de Manzana*** 5. Leche
<b>BOTANAS*</b>	<b>1. MT</b> <b>2. GN/BP</b> <b>3. FT</b> <b>4. VG</b> <b>5. MK</b>	1. Huevo Duro 2. WG Pan 3. Kiwi en Rebanadas 4. Pimientos Morrones*** 5. Leche	1. Hummus de Frijol Negro 2. WG Tortilla 3. Melón 4. Pepino*** 5. Leche	1. Yogur 2. WG Muffin de Maíz 3. Chabacanos Frescos*** 4. Zanahorias*** 5. Leche	1. Queso Cottage 2. WG Pasteles de Arroz 3. Piña 4. Ejotes 5. Leche
(*) Elija dos grupos de alimentos de la lista de "Botanas." <b>FT:</b> Fruta <b>VG:</b> Vegetal <b>GN:</b> Grano <b>WG:</b> Integral <b>MK:</b> Leche <b>BP:</b> Producto de Pan. <b>MT:</b> 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 diciembre de 2025: 23 de febrero (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@acd-kids.org | Fax: (517) 332-5543  
**Illinois:** ilcustomerservice@acd-kids.org | Fax: (708) 236-0872



# Mes de la Salud Cardíaca: Llenando de Color Rojo el Plato de los Niños para una Mejor Nutrición

Febrero es el Mes de la Salud del Corazón, lo que lo convierte en el momento perfecto para explorar maneras divertidas y coloridas de ayudar a los niños a desarrollar hábitos saludables que contribuyan a tener un corazón fuerte y sano durante toda la vida. Una de las maneras más sencillas y atractivas es "llenar el plato de rojo" incorporando alimentos naturalmente rojos y ricos en nutrientes a las comidas y botanas. Estos alimentos no solo alegran el plato de los niños, sino que también les aportan antioxidantes, vitaminas y fibra, nutrientes esenciales para su crecimiento.

Las frutas y verduras rojas son una fuente importante de nutrientes. Muchas contienen compuestos conocidos por favorecer la salud cardiovascular, como el licopeno y las antocianinas.

- Las fresas, las cerezas, las frambuesas y las uvas rojas están repletas de vitamina C y antioxidantes que ayudan a reducir la inflamación.
- Las manzanas rojas aportan fibra que favorece una digestión saludable y ayuda a que los niños se sientan saciados por más tiempo.
- Los pimientos rojos aportan más vitamina C que una naranja, y su sabor dulce y crujiente los convierte en un favorito de los niños.
- La remolacha, la col morada y los tomates contienen pigmentos de color rojo intenso que contribuyen a la salud cardiovascular en general.

En los centros de cuidado infantil, "llenar el plato de color rojo" puede ser un tema fácil y divertido para las comidas durante todo el mes. Incluso pequeños cambios añaden nutrientes adicionales sin alterar el sabor familiar que les gusta a los niños.

Animar a los niños a explorar alimentos rojos también puede convertirse en una actividad educativa. Hablen con ellos sobre dónde crecen estos alimentos, qué les da su color rojo y cómo contribuyen a la salud del corazón. Permitir que los niños ayuden a lavar, revolver o preparar los ingredientes aumenta su disposición a probar nuevos alimentos, especialmente frutas y verduras de colores llamativos.

El Mes de la Salud Cardiovascular es una oportunidad para recordar que las pequeñas decisiones diarias pueden contribuir al bienestar a largo plazo. Al utilizar alimentos rojos para despertar la curiosidad y el entusiasmo, los cuidadores y profesionales de la salud pueden hacer que la educación nutricional sea deliciosa y divertida. Ya sea un plato de frambuesas y fresas de colores vibrantes o una sopa llena de verduras, llenar el plato de alimentos rojos es una forma sencilla de celebrar la salud del corazón y ayudar a los niños a desarrollar hábitos saludables para toda la vida.

## IDEAS PARA UN PLATO DE MAGIA ROJA

- Prepare su propio parfait de yogur con fresas y frambuesas.
- Rodajas de manzana roja con galletas integrales.
- Hummus de pimiento rojo asado con palitos de verduras.
- Platos de pasta con salsa de tomate
- Sopa de lentejas rojas
- Tacos con tomates picados y col morada de aderezo
- Use papas rojas en vez de blancas o cafés



# Alimentación Saludable para el Corazón en la Niñez:

## ¡Construyendo Corazones Fuertes desde Niños!

Establecer hábitos alimenticios saludables para el corazón desde la infancia es una de las maneras más efectivas de garantizar el bienestar de los niños a lo largo de su vida. Si bien las enfermedades cardíacas suelen considerarse un problema de adultos, las bases de la salud cardiovascular se establecen en la niñez. Los alimentos que consumen los niños y los hábitos que desarrollan influyen directamente en sus niveles de energía, su crecimiento y la salud de su corazón a largo plazo. Al ofrecerles comidas equilibradas desde ahora, los cuidadores pueden ayudar a prevenir futuros problemas de salud y contribuir al desarrollo de niños sanos y activos.

Una dieta saludable para el corazón de los niños comienza con frutas y verduras. Estos alimentos coloridos son ricos en fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes que protegen el corazón y favorecen la salud de los vasos sanguíneos. Fomentar "comer el arcoíris" ayuda a los niños a obtener una amplia gama de nutrientes. Las opciones frescas, congeladas o enlatadas en almíbar ligero o agua son igualmente válidas; lo más importante es ofrecer frutas y verduras con regularidad y de forma atractiva y de diferentes colores. Darles formas divertidas, servir las en la mesa para compartir en familia o mostrar entusiasmo al comerlas puede marcar una gran diferencia en su aceptación.



Los cereales integrales son otro componente esencial de una alimentación saludable para el corazón. Alimentos como el pan integral, el arroz integral, la avena y la pasta integral proporcionan energía duradera y ayudan a estabilizar los niveles de azúcar en la sangre. Su alto contenido natural de fibra también favorece la digestión y mantiene a los niños saciados por más tiempo.

Las proteínas magras de legumbres, el tofu, los huevos, las aves de corral magras y el pescado, contribuyen a la salud muscular y cardiovascular. El pescado como el salmón o la trucha, aportan ácidos grasos omega-3 que protegen el corazón y son beneficiosos incluso en pequeñas cantidades. Las proteínas de origen vegetal, especialmente las legumbres, aportan fibra y nutrientes, y son opciones económicas para los programas de alimentación infantil.



Las grasas saludables también desempeñan un papel importante. Las grasas insaturadas que se encuentran en los aguacates, los frutos secos, las semillas y el aceite de oliva o de canola favorecen el desarrollo cerebral y la salud cardiovascular. Estas grasas pueden sustituir a las grasas sólidas como la mantequilla o la manteca vegetal al cocinar u hornear. Cambios sencillos, como usar aceite de oliva en lugar de margarina u ofrecer mantequilla de frutos secos como tentempié a los niños sin alergias, pueden tener un impacto significativo.

Finalmente, limitar el consumo de azúcares añadidos y sodio ayuda a proteger la salud cardiovascular de los niños. Elegir agua o leche en lugar de bebidas azucaradas, seleccionar alimentos enlatados bajos en sodio y ofrecer ingredientes frescos siempre que sea posible puede reducir la presión sobre el sistema cardiovascular.

Al fomentar hábitos alimenticios saludables para el corazón desde una edad temprana, los cuidadores permiten que los niños crezcan fuertes, se mantengan activos y desarrollen hábitos duraderos que contribuyan a tener un corazón sano durante toda la vida.



## Parfait Crujiente con Yogur con Frambuesas, Fresas y Arándanos

**Rinde:** 6 porciones

### Ingredientes:

24 onzas de yogur natural sin grasa (Porción de 4 onzas de cada parfait)  
1 1/2 tazas de cereal integral  
4 1/2 tazas de fruta fresca, congelada o enlatada

### Instrucciones:

1. Vierta 2 cucharadas de yogur en un vaso alto y superficie suave.
2. Vierta 1/8 de taza de cereal integral sobre el yogur.
3. Añada de 4 a 5 frutas encima del cereal.
4. Repita el proceso anterior, terminando con la fruta encima del parfait.

**Notas de seguridad:** Frutas pequeñas pueden representar un peligro de asfixia.

✶ Grano ✶ Carne/Sustituto de Carne ✶ Fruta



## Cazuela de Desayuno al Estilo del Suroeste

**Rinde:** 9 o más porciones

### Ingredientes:

Spray antiadherente  
6 rebanadas de pan integral grueso, cortadas en cubos.  
1 paquete (10 onzas) de espinacas picadas congeladas, descongeladas y con el líquido escurrido.  
1 frasco (de 7 onzas) de pimientos rojos asados, escurridos y picados, o 1 pimiento rojo asado y picado  
1 1/2 tazas de queso rallado estilo mexicano o queso cheddar amargo  
3 tazas de leche descremada  
5 huevos  
1 cucharadita de ajo en polvo  
1 cucharadita de comino  
1/2 cucharadita de pimienta negra  
1/2 cucharadita de sal

### Instrucciones:

1. Coloque las rebanadas de pan en un molde para hornear de 9 x 13 pulgadas previamente rociado con spray antiadherente. Espolvoree uniformemente con espinacas, pimientos rojos y queso.
2. En un tazón grande, mezcle la leche desnatada, los huevos, el ajo en polvo, el comino, la pimienta negra y la sal. Vierte la mezcla sobre el pan.
3. Cubra y refrigere durante al menos 4 horas o toda la noche.
4. Precaliente el horno a 350°F.
5. Hornee sin tapar durante 45 minutos o hasta que al insertar un cuchillo en el centro, este salga limpio. Deje reposar durante 10 minutos antes de servir.

**Notas de seguridad:** Mantenga a las niñas alejadas del horno caliente.

✶ Grano ✶ Carne/Sustituto de Carne ✶ Vegetal



■ Fuente: fruitsandveggies.org | eatright.org ■ Imágen fruitsandveggies.org | eatright.org

## Haga que los Niños se Muevan con Artículos de Segunda Mano

Puede crear rutinas de ejercicio para niños con artículos económicos, como flotadores de alberca, aros de hula-hoop y cinta adhesiva, para construir circuitos de obstáculos y juegos que promueven el equilibrio, la coordinación y la fuerza. Otras opciones efectivas incluyen usar utensilios de cocina para mejorar la motricidad fina, crear cajas sensoriales y fabricar pesas improvisadas.



Por ejemplo:

**Circuito de obstáculos:** Utilice cinta de pintor para crear un laberinto de "rayos láser" o un recorrido en línea recta en el suelo para que los niños lo atraviesen, o construya túneles con tubos de espuma para albercas y cinta adhesiva.

**Hula hoops:** Utilice aros de hula hoop para saltar a través de ellos, hacerlos girar o como blanco.

**Sacos de arena:** Incorpore sacos de arena en juegos de lanzar, atrapar y circuitos de obstáculos para trabajar la coordinación.

**Papalotes y pelotas:** Hagan volar papalotes, jueguen con pelotas de fútbol americano de espuma o usen pelotas de playa para mejorar la motricidad gruesa y las habilidades sociales como compartir.

**Salten la cuerda:** Ponga la cuerda en el piso y salte de un lado a otro.

**Vasos de plástico:** Coloque cinco o seis vasos de plástico a 6 pulgadas de distancia entre sí. Deles a los niños minibaloncitos de baloncesto o cualquier pelota pequeña y suaves que encuentre. Observe cómo se divierten derribando los vasos a patadas.

Comprando estos sencillos artículos en Dollar Store puede organizar divertidas actividades físicas para que los niños disfruten y se mantengan activos.

■ Fuente: hgtv.com

# ¡Niños Activos, Corazones Contentos!

## ¡Cuidando la Salud del Corazón de una Forma Divertida!

El Mes de la Salud del Corazón en febrero es un recordatorio perfecto de que construir un bienestar duradero comienza en la infancia. Si bien a menudo pensamos en la salud del corazón en términos de alimentación, la actividad física es igual de esencial, especialmente para los niños pequeños, cuyos cuerpos y hábitos aún se están desarrollando. Cuando los niños juegan, no solo se divierten, sino que también fortalecen su sistema cardiovascular, aumentan su resistencia, mejoran la circulación y mantienen un peso saludable. El juego activo regular también fomenta el bienestar emocional y ayuda a los niños a desarrollar confianza en sí mismos al explorar las capacidades de su cuerpo.

Para los cuidadores de niños, fomentar el movimiento no requiere equipo especial ni grandes espacios. El juego activo en interiores puede ser estructurado o espontáneo y aun así brindar importantes beneficios para la salud cardiovascular. Aquí hay algunas ideas divertidas para poner en práctica:

- Prepare estaciones de movimiento como saltos o rayuela hechas con cinta de pintor.
- Diseñe un circuito de obstáculos tipo "seguir al líder" utilizando almohadas, túneles o colchonetas blandas.
- ¡Baile al ritmo de música animada! Los niños

pueden agitar pañuelos, imitar movimientos coreografiados o quedarse inmóviles cuando la música se detiene.

- Pruebe hacer "caminatas de animales", como caminar como un cangrejo, gatear como un oso o saltar como un conejito. Estas actividades son excelentes para mejorar la capacidad cardiovascular y el desarrollo motor.

Incluso durante los meses de invierno, jugar al aire libre sigue siendo fundamental para la salud cardiovascular. El aire fresco y los espacios abiertos animan a los niños a moverse con mayor libertad, correr más tiempo y ejercitar grupos musculares más grandes. Con la ropa adecuada para el frío, los niños pueden disfrutar con seguridad de actividades como pisar la nieve, construir muñecos de nieve, deslizarse en trineo o participar en una búsqueda del tesoro en la naturaleza. Las sesiones cortas y frecuentes al aire libre pueden ser tan beneficiosas como las más largas y ayudan a los niños a quemar energía, fortalecer su corazón y mantenerse conectados con la naturaleza.

Este Mes de la Salud Cardiovascular, celebra el poder del juego. Ya sea en interiores o al aire libre, cada salto, cada brinco y cada risa contribuyen a establecer las bases para corazones fuertes y un futuro saludable.

■ Fuente: [aha.org](http://aha.org) ■ Imágen: Adobe Stock Images





## Nombres y Gusanos de San Valentín

- Cartulina roja, rosa y negra
- Limpiadores de pipas
- Pegamento
- Tijeras
- Plumones y Crayolas
- Ojos saltones

### PASO 1

Calcule cuántos corazones va a necesitar. Necesitará uno por cada letra del nombre de cada niño y uno extra para la cabeza de su gusanito del amor. Divida la cantidad total de corazones necesarios entre los dos colores de cartulina.

### PASO 2

Doble la cartulina por la mitad y use un plumón para dibujar el contorno de medio corazón. Si los niños pueden hacerlo, deje que recorten los corazones ellos mismos.

### PASO 3

Si el niño ya conoce las letras de su nombre y sabe escribirlas, pídale que añada una letra a cada uno de los corazones. Sino, use un crayón blanco o un plumón fluorescente para escribir las letras y luego pídale que las repase con un crayón o un marcador.

### PASO 4

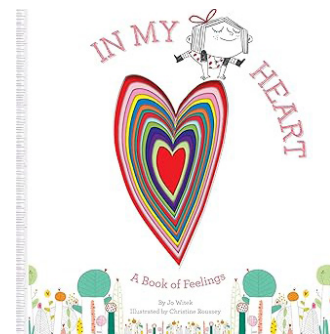
¡Dele una cara a su gusanito! Añádale ojos saltones, dibújale una cara, lo que quiera.

### PASO 5

Una todas las letras, péguelas con un poco de pegamento y use el papel de construcción negro para hacerle los pies, ¡y listo!

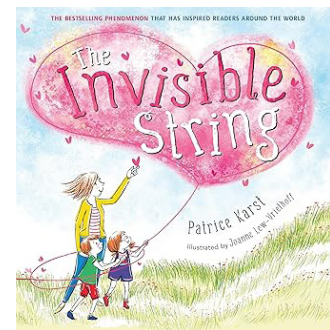


¡Febrero trae el Mes de la Salud Cardiovascular y el Día de San Valentín! Aquí hay algunos libros sobre los sentimientos que nacen del corazón.



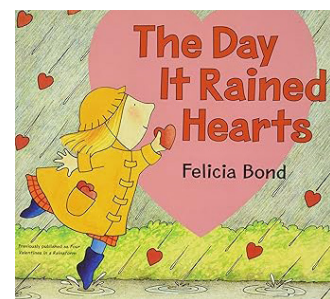
### In My Heart: A Book of Feelings

por Jo Witek (Autora),  
Christine Roussey  
(Ilustradora)



### The Invisible String

por Patrice Karst (Autora),  
Joanne Lew-Vriethoff  
(Ilustradora)



### The Day It Rained Hearts

por Felicia Bond (Autora,  
Ilustradora)

■ Libros: [amazon.com](https://www.amazon.com)

# Enfoque en la Seguridad del Sueño del Bebé: ¿Es Segura la Cuna de su Bebé?

Garantizar un sueño seguro para los bebés comienza con la elección de una cuna adecuada y la creación de un entorno libre de peligros. Las cunas deben cumplir con las normas de seguridad vigentes y tener un colchón firme que se ajuste perfectamente, sin dejar huecos a los lados. Artículos suaves, como almohadas, mantas, peluches y protectores de cuna, pueden parecer cómodos, pero aumentan el riesgo de asfixia y siempre debe mantenerse fuera del espacio donde duerme el bebé. Al priorizar una cuna bien montada y una ropa de cama minimalista, los cuidadores pueden crear un entorno seguro que favorezca un sueño saludable y reparador incluso para los bebés más pequeños.

Siga estas pautas para crear un entorno de sueño seguro para su bebé:

## Seguridad para Cuna

- El lugar más seguro para que un bebé duerma es en una cuna, moisés, cunita, corralito o cama auxiliar junto a la cama de los padres que funcione correctamente, esté bien montada y cuente con la certificación de la Alianza para la Seguridad Infantil (Baby Safety Alliance). Cuando su hijo esté listo para una cama infantil, la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) recomienda esperar hasta que tenga al menos 15 meses antes de realizar la transición.
- Antes de utilizar un producto para dormir, asegúrese de que no haya sido retirado del mercado.
- No compre ni utilice productos para dormir de segunda mano, ya que es posible que no cumplan con las normas de seguridad más recientes. Las cunas con barandilla abatible ya no están a la venta y NO deben utilizarse.
- Asegúrese de que no falten piezas, que no haya piezas sueltas ni rotas, ni tornillos, soportes u otros herrajes mal instalados en la cuna o en el soporte del colchón. Revise la estabilidad y los herrajes de la cuna con frecuencia. No utilice herrajes de repuesto. Utilice únicamente los herrajes proporcionados directamente por el fabricante.
- Utilice siempre un colchón que se ajuste correctamente a la cuna del bebé, ya que los lactantes pueden asfixiarse en los huecos que quedan entre un colchón mal ajustado y los laterales o los extremos de la cuna. **¿Sabía usted** que el colchón de la cuna debe encajar perfectamente, sin que quepa más de dos dedos, o aproximadamente dos centímetros y medio, entre el borde del colchón y el lateral de la cuna?
- Envíe la tarjeta de registro del producto que viene con cada producto nuevo (la mayoría de los fabricantes de cunas también ofrecen este servicio en línea). Devolver la tarjeta garantiza que el consumidor será notificado en caso de que la cuna sea retirada del mercado.



## Pautas para Ropa de Cama

- Para reducir el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL), los pediatras recomiendan que los bebés sanos duerman boca arriba.
- Utilice SIEMPRE una sábana ajustada para la cuna. NUNCA coloque acolchado adicional debajo del bebé. Solo se debe usar una sábana bajera ajustada, un protector de colchón y/o un protector impermeable debajo del bebé.
- NUNCA acueste a los bebés a dormir sobre almohadas, cojines de sofá, camas de adultos, colchones de agua, pufs o cualquier otra superficie que no esté específicamente diseñada para que duerman los bebés.
- Retire las almohadas, las mantas y los peluches de la cuna cuando el bebé esté durmiendo. NUNCA coloque colchones adicionales debajo del bebé.
- No abrigue demasiado al bebé. Considere usar una pijama, una manta para dormir o ropa de dormir similar en lugar de cualquier otra prenda para cubrirlo. Para los recién nacidos, considere envolverlos en una manta (técnica de arrullo). Deje de envolver al bebé cuando muestre signos de que puede darse la vuelta o cuando logre liberarse de la manta o de los productos comerciales diseñados para este fin.
- Revise periódicamente si hay hilos sueltos o costuras descosidas, ya que podrían causar arcadas o asfixia.



# Febrero 2026

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. ¿Cuánto espacio debe haber entre el colchón y el lado de la cuna?**

- a. 1/2 pulgada
- b. 1 pulgada
- c. 1 1/2 pulgadas
- d. 2 pulgadas

**2. ¿Qué nutriente favorece una digestión saludable y ayuda a que los niños se sientan saciados por más tiempo?**

- a. Carbohidratos
- b. Proteínas
- c. Calcio
- d. Fibra

**3. Muchas frutas y verduras rojas contienen compuestos conocidos por favorecer la salud cardiovascular, como el licopeno y las antocianinas.**

- a. Verdadero
- b. Falso

**4. Los cereales integrales no ayudan a estabilizar los niveles de azúcar en la sangre.**

- a. Verdadero
- b. Falso

**5. Limitar el consumo de azúcares añadidos y sodio ayuda a proteger la salud cardiovascular de los niños.**

- a. Verdadero
- b. Falso

**6. Los pimientos rojos aportan más vitamina C que una naranja.**

- a. Verdadero
- b. Falso

**7. Fomentar el movimiento no requiere equipo especial ni grandes espacios.**

- a. Verdadero
- b. Falso

**8. (AAP) ¿A qué edad recomienda la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) realizar la transición de la cuna a la cama infantil?**

- a. 12 meses
- b. 15 meses
- c. 18 meses
- d. 24 meses

**9. El juego activo regular también fomenta el bienestar emocional.**

- a. Verdadero
- b. Falso

**10. Las proteínas de origen vegetal incluyen:**

- a. Atún
- b. Brócoli
- c. Naranjas
- d. Frijoles y legumbres

**11. Los frijoles, las lentejas, el tofu, los huevos, las aves de corral magras y el pescado se consideran \_\_\_\_.**

- a. Proteínas magras
- b. Grasas
- c. Carbohidratos
- d. Todas las anteriores

**12. Las sesiones de juego al aire libre cortas y frecuentes pueden ser tan beneficiosas como las más largas.**

- a. Verdadero
- b. Falso

**13. Antes de usar un producto para dormir, asegúrese de que no haya sido retirado del mercado.**

- a. Verdadero
- b. Falso

**14. ¿Qué debe haber en una cuna con un bebé durmiendo?**

- a. Sábana bajera ajustable
- b. Mantas
- c. Almohadas
- d. Peluches

**15. Los pescados grasos como el salmón o la trucha aportan ácidos grasos omega-3 que protegen el corazón.**

- 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 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](http://www.acdkids.org)**