

# potpourri

Enero 2022

Volumen 48 | Número 1





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](mailto: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](mailto: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](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](mailto: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**  
*Una nueva interpretación de sus platos favoritos del sur de la frontera*
- 4 Comidas y menús**  
*Requisitos de CACFP e ideas para una semana*
- 5 La vacuna de COVID-19 para niños**  
*Una breve conversación sobre la seguridad y el desarrollo infantil*
- 6 En la cocina con ACD**  
*La guía de cocina de cereales de ACD*
- 7 Página de actividades**
- 8 Proveedor de ACD del mes**  
*Les presentamos a Barbara Stadnika*
- 9 El virus sincitial respiratorio (VSR)**  
*Nuestros 5 consejos para prevenir la propagación*
- 10 Picarse la nariz**  
*¿Es la solución más fácil de lo que pensaba?*
- 11 Prueba de Potpourri**
- 12 Calendario mensual**



## RECORDATORIOS DE ACD

Cuando completan los formularios de inscripción, recuerden indicar las horas *más tempranas hasta las más tardes* así como TODOS los días de la semana que el niño posiblemente asistirá a la guardería. Considerar todas las posibilidades garantizará que siempre reciban su reembolso completo.

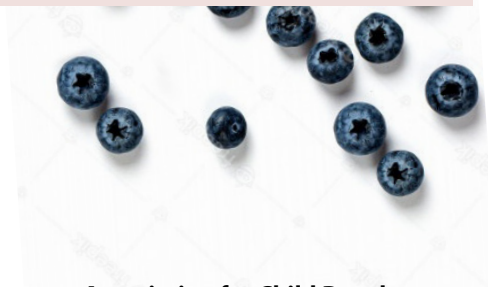
Usuarios de KidKare: no olviden leer los mensajes en su buzón de KidKare.

¡Ojo! Favor de entregar sus formularios de inscripción a la oficina de su estado:

[ilcustomerservice@acdkids.org](mailto:ilcustomerservice@acdkids.org)  
- o bien -  
[mifrontdesk@acdkids.org](mailto:mifrontdesk@acdkids.org)

Rogamos que no se los envíen a sus monitores de campo, ya que esto puede producir un retraso en el pago de su reembolso. Gracias por su cooperación.

**EN LA PORTADA** Trenton nació en noviembre y está por cumplir 2 meses. Su familia lo adora y comenta que es un bebé encantador.





# Una nueva interpretación

DE SUS PLATOS FAVORITOS DEL SUR DE LA FRONTERA

## Tacos de lenteja poco tradicionales

Son tan llenos de sabor y proteína que no les hará falta la carne. Rinde 12 porciones.

- 1/2 libra de lentejas verdes no cocinadas
- 6 tazas de agua
- 1 1/2 tazas de salsa de tomate
- 1 cda. de condimento de chile chipotle
- 1 cda. de jugo de lima
- 8 onzas de queso *cheddar* rallado
- 12 tortillas de maíz tostadas para tacos
- Lechuga rallada (opcional)
- Tomate picado (opcional)

Caliente el agua en una olla grande a fuego medio alto. Enjuague las lentejas en un colador, escurra y agregue al agua caliente. Lleve a ebullición y baje el fuego. Cocine destapado, removiendo de vez en cuando, por 20 a 30 minutos hasta que estén tiernas y bien cocidas. Mientras tanto, combine la salsa de tomate con el condimento de chile chipotle y caliente hasta alcanzar una temperatura de 140 °F. Escurra las lentejas cocidas y agregue inmediatamente a la salsa e incorpore el jugo de lima. Coloque 1/4 taza de lentejas en cada tortilla tostada, agregue 2 cucharadas de queso y cubra con lechuga y tomate, si desea.



- ✔ Carne o sustituto de carne
- ✔ Cereal o producto de panificación
- ✔ Verdura

Fuente y foto: [www.myplate.gov](http://www.myplate.gov)

Foto de fondo de Rodion Kutasaev de Unsplash

## Quesadillas de pera

Peras enlatadas les proveen de dulzura y fibra a estas quesadillas con un sabor novedoso de albahaca seca. Rinde 4 porciones.

- 2 tortillas integrales (de 8 pulgadas de diámetro)
- 1/2 taza de queso *pepper Jack* rallado
- 1/2 taza de queso *mozzarella* rallado
- 1 cda. de albahaca seca
- 2 cdtas. de cebolla picada
- 2 mitades de pera enlatada (finamente cortadas)
- 2 cdtas. de aceite de oliva

Extienda las tortillas sobre una superficie plana y cubra la mitad de cada una con los quesos, la cebolla y la albahaca seca. Coloque las rebanadas de pera encima. Doble ambas tortillas para producir dos quesadillas semicirculares. Aplique aceite de oliva a los dos lados de cada quesadilla. Caliente en una sartén antiadherente hasta que el queso se derrita, unos 2 o 3 minutos en cada lado. Corte cada quesadilla en cuatro pedazos y sirva de inmediato.



- ✔ Productos lácteos
- ✔ Cereal o producto de panificación

Fuente y foto: [www.myplate.gov](http://www.myplate.gov)

## Guacamole de guisantes verdes

Una salsa ligera y cremosa con todos los ingredientes adicionales clásicos, pero menos grasa. Ideal para mojar verduras o como un relleno de sándwiches. Rinde 2 tazas.

- 2 tazas de guisantes descongelados
- 1 cda. de ajo aplastado
- 1/4 taza de jugo de lima fresco
- 1/2 cda. de comino molido
- 1 tomate picado
- 4 cebolletas picadas
- 1/2 taza de cilantro fresco picado
- 1/8 cda. de salsa picante
- Sal marina

Mezcle los guisantes, el ajo, el jugo de lima y el comino en un procesador de alimentos hasta que adquieran una consistencia suave. Transfiera la mezcla a un tazón e incorpore el tomate, las cebolletas, el cilantro y la salsa picante. Agregue sal al gusto. Tape y refrigere por al menos 30 minutos para que los sabores se combinen.



- ✔ Verdura

Fuente y foto: [www.forksoverknives.com](http://www.forksoverknives.com)



# Requisitos de CACFP e ideas para una semana

REQUISITOS	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>DESAYUNO</b> <b>1. Cereal, producto de panificación, carne O BIEN un sustituto de carne</b> <b>2. Fruta o verdura</b> <b>3. Leche</b> <i>Es posible sustituir carne por un cereal o producto de panificación hasta 3 veces por semana.</i>	1. Tofu revuelto 2. Gajos de naranja 3. Leche	1. Panqueques integrales 2. Rebanadas de manzana cocidas con canela 3. Leche	1. Yogur sin grasa 2. Arándanos azules 3. Leche	1. Quiches pequeños 2. Papas al horno 3. Leche	1. Avena 2. Uvas pasas 3. Leche
<b>ALMUERZO O CENA</b> <b>1. Cereal o producto de panificación</b> <b>2. Carne o sustituto de carne</b> <b>3. Verdura</b> <b>4. Fruta o verdura</b> <b>5. Leche</b>	1. Sopa de lentejas rojas 2. Pan <i>naan</i> 3. Papas al horno 4. Dátiles 5. Leche	1. Jamón 2. Panecillos integrales 3. Puré de papa 4. Zanahorias asadas 5. Leche	1. Puré de garbanzos 2. Tortillas integrales 3. Aguacate 4. Pedazos de batata [camote, papa dulce] 5. Leche	1. Albóndigas 2. Espagueti integral 3. Salsa de tomate 4. Ensalada mixta de verduras de hoja 5. Leche	1. Filetes de tilapia 2. Arroz de coco 3. Salsa de tomate y mango 4. Brócoli al vapor 5. Leche
<b>MERIENDAS</b> <i>En cada merienda se deben incluir dos de los siguientes grupos alimentarios:</i> <b>1. Carne o sustituto de carne</b> <b>2. Cereal o producto de panificación</b> <b>3. Fruta</b> <b>4. Verdura</b> <b>5. Leche</b>	1. Totopos integrales 2. Salsa roja mexicana  1. Queso suizo 2. Galletas integrales	1. Semillas de granada 2. Yogur sin grasa  1. Apio 2. Mantequilla de cacahuete*	1. Tiras de zanahoria 2. Puré de garbanzos  1. Uvas pasas 2. Frutos secos mixtos	1. <i>Pretzels</i> 2. Melocotones [duraznos] enlatados  1. Rodajas de banana 2. Pan integral tostado	1. Galletas de animalitos 2. Leche  1. Aguacate 2. Pan integral tostado

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

## Frosty, La rosca de pan

El famoso muñeco de nieve cambió de imagen con alimentos saludables. Sustituya frutas por las verduras si desean, o use un puré de garbanzos o crema de cacahuete (según la edad del niño) en vez del queso untable como ingrediente reembolsable.

- |                             |                          |
|-----------------------------|--------------------------|
| Una rosca de pan integral   | Pedazos de pimiento rojo |
| Queso untable bajo en grasa | Una tira de apio         |
| Una zanahoria baby          | Brócoli                  |
| Olivas negras cortadas      |                          |

Unte el queso sobre la mitad del pan. Coloque la zanahoria en el centro para ser la nariz, las olivas para los ojos y el pimiento para la boca. Para hacer las orejas, curve una tira larga y delgada de apio sobre la parte superior del pan y sujete cada extremo con un pedazo de brócoli.



- ✔ Verdura
- ✔ Cereal o producto de panificación

Fuente y foto: share-collections.com



## Consejo para ahorrar dinero

Congele los alimentos en buena condición que normalmente tiraría a la basura. ¿Tiene un pimiento blando? Corte y congele para usar en salteados, *chili* o una salsa de tomate. ¿Sus bananas están muy maduras? Corte en rodajas y congele para usar en avena o licuados.

## Consejo de cocina

No es necesario agregar sal a la comida de su bebé. Los niños requieren de menos de 1g al día hasta cumplir 12 meses, pues más que eso sería demasiado para sus pequeños riñones.



Fuente: babycentre.co.uk

# La vacuna de COVID-19 para niños

Una breve conversación sobre la seguridad y el desarrollo infantil

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan (MDHHS) y el Departamento de Salud Pública de Illinois (IDPH) animan a los padres de familia a vacunar a sus hijos contra la COVID-19, ya que la vacuna infantil de Pfizer-BioNTech, disponible en ambos estados, demuestra una alta eficacia entre niños de 5 a 11 años.

En este momento la vacuna de Pfizer es la única que se ofrece a los niños pequeños. Los datos proporcionados por la compañía indican que la vacuna, que en octubre recibió la aprobación de emergencia para este grupo etario de la Administración de Alimentos y Medicamentos, tiene una eficacia de casi el 91 % para prevenir la enfermedad sintomática. La fórmula pediátrica es una serie de dos dosis con 21 días de diferencia, siendo una tercera parte de la dosis que reciben los adultos.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que se vacune a los niños de 5 años y mayores, al igual que a los adultos, a fin de prevenir que contagien a otras personas y que se

enfermen gravemente en caso de infectarse.


MDHHS enfatiza que incluso los niños sanos pueden sufrir consecuencias graves por causa de la COVID-19. En Michigan más de 450 niños menores de 12 años se contagian de este virus cada día.

Bien que la vacunación recientemente se ha convertido en un tema delicado, la Academia Americana de Pediatría afirma que hará que sea más seguro para los niños volver a hacer actividades que no pudieron durante la pandemia, tales como asistir a clases presenciales, jugar con sus amigos y visitar a sus parientes. Esto es oportuno en este momento del año cuando muchos niños viajan para ver a familiares mayores.

Los efectos secundarios experimentados por niños vacunados contra la COVID-19 son similares a aquellos provocados por otras vacunas rutinarias y son un indicio de que el cuerpo está protegiéndose. Pueden incluir dolor y enrojecimiento en el sitio de la inyección, cansancio, dolor de cabeza o de los músculos, fiebre o

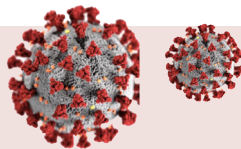


nauseas. Se alienta a los padres de familia y a los proveedores de cuidado infantil a consultar un pediatra si tienen preguntas o inquietudes sobre la vacuna.

Los residentes de Illinois y Michigan que buscan información adicional pueden visitar el sitio web de su estado o al del CDC. 

Fuentes: [michigan.gov](https://michigan.gov), [dph.illinois.gov](https://dph.illinois.gov), [cdc.gov](https://cdc.gov)  
Foto: Hakan Nural de Unsplash

## ¿PERO ES SEGURA?



### P: ¿No es cierto que los niños son menos vulnerables al virus?

Bien que la COVID-19 suele ser más leve entre niños que adultos, aún puede hacer que se enfermen gravemente hasta requerir hospitalización o morir. Los niños con problemas médicos subyacentes corren mayor riesgo de enfermarse de manera grave.

### P: ¿La vacuna hará que mi hijo se enferme?

Algunas personas no muestran efectos secundarios en lo absoluto luego de ser vacunadas. Aquellas que los tienen, suelen recuperarse dentro de unos días. Las reacciones alérgicas son muy infrecuentes.

### P: ¿Infectará a mi hijo de COVID-19?

Las personas no pueden contraer la COVID-19 de esta vacuna, pues no contiene el virus vivo. La fórmula infantil de Pfizer es elaborada de

ARNm, lo que obliga a las células a producir una proteína inocua que provoca una respuesta inmune en el cuerpo humano.

### P: ¿Afectará al desarrollo de mi hijo?

Actualmente no hay evidencia de que la vacuna contra la COVID-19 tenga efectos perjudiciales sobre el desarrollo físico y neurológico.

### P: ¿Cómo afecta la administración de las otras vacunas infantiles?

Según los CDC, la vacuna de COVID-19 se puede administrar seguramente al mismo tiempo que las otras.

### P: ¿Conlleva efectos secundarios retardados o de largo plazo?

Las investigaciones sobre los efectos de largo plazo de esta vacuna están en curso, pero los oficiales aseveran que es muy poco probable que tenga efectos secundarios graves que causarían problemas de salud a largo plazo.

Fuente: [cdc.gov](https://cdc.gov)

# La guía de cocina de cereales de ACD

CEREAL (1 TAZA SECO)	LÍQUIDO	TIEMPO DE COCCIÓN	CANTIDAD COCIDA
AMARANTO 	2 TAZAS	25 MIN	3 1/2 TAZAS
CEBADA PELADA 	3 TAZAS	45 a 55 MIN	3 1/2 TAZAS
ALFORFÓN 	2 TAZAS	20 MIN	4 TAZAS
BULGUR 	2 TAZAS	15 MIN	3 TAZAS
HARINA DE MAÍZ (POLENTA) 	4 TAZAS	25 a 30 MIN	2 1/2 TAZAS
CUSCÚS INTEGRAL 	2 TAZAS	10 MIN (APAGAR EL FUEGO)	3 TAZAS
FARRO 	3 TAZAS	25 a 40 MIN	2 1/2 TAZAS
FREEKEH ENTERO 	2 1/2 TAZAS	40 MIN	3 TAZAS
KAMUT 	4 TAZAS	45 a 60 MIN*	3 TAZAS
MIJO 	3 TAZAS	20 MIN	3 1/2 TAZAS
AVENA ARROLLADA 	2 TAZAS	5 a 15 MIN	2 TAZAS
AVENA IRLANDESA 	4 TAZAS	20 a 30 MIN	4 TAZAS
PALOMITAS DE MAÍZ 	N/A	3 MIN	32 TAZAS
QUINUA 	2 TAZAS	12 a 15 MIN	2 1/2 TAZAS
ARROZ INTEGRAL 	2 1/2 TAZAS	45 a 50 MIN	3 1/2 TAZAS
ARROZ SALVAJE 	3 TAZAS	45 MIN	3 1/2 TAZAS
GRANOS DE CENTENO 	4 TAZAS	45 a 60 MIN*	3 TAZAS
SORGO 	4 TAZAS	25 a 40 MIN	3 TAZAS
GRANOS DE ESPELTA 	3 TAZAS	40 a 50 MIN*	3 TAZAS
TEFF 	3 TAZAS	TOSTAR 3 MIN Y COCINAR de 15 a 20 MIN	3 TAZAS
GRANOS DE TRITICALE 	1 TAZA	40 a 50 MIN*	2 1/2 TAZAS
GRANOS DE TRIGO 	3 TAZAS	1 3/4 a 2 H*	3 TAZAS
TRIGO ROTO O AGRIETADO 	3 TAZAS	25 a 30 MIN	2 3/4 TAZAS

Fuente: Forks Over Knives, [wholegrainscouncil.org](http://wholegrainscouncil.org), [preparednessadvice.com](http://preparednessadvice.com)

\* Poner a remojo durante la noche



## Pingüinos de forma de mano

Fieltro blanco  
Papel negro, anaranjado y azul  
Ojos plásticos  
Pompones blancos



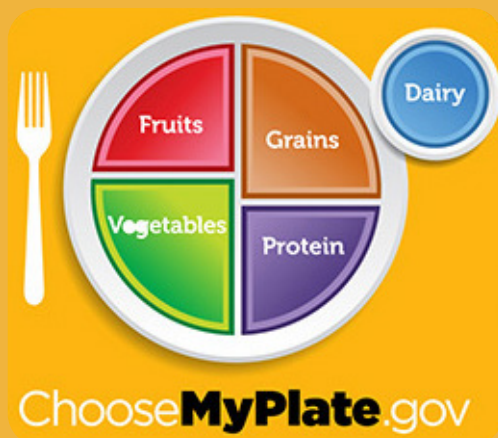
Corte el fieltro blanco al tamaño del papel azul para ser nieve sobre la tierra. Trace las manos del niño y redondee las partes de abajo de las huellas para ser las cabezas de los pingüinos. Decore con ojos plásticos, círculos de fieltro para las barrigas y rombos doblados de papel anaranjado para los picos. Pegue las huellas de mano al papel y los «copos de nieve» de pompón en el cielo.

Fuente: [www.thebestideasforkids.com](http://www.thebestideasforkids.com)

## PARA QUE CADA MORDIDA CUENTE

¿Cómo comparan sus hábitos alimentarios con las recomendaciones del USDA? ¡Averigüe con la prueba de MyPlate! Guarde sus resultados y reciba recursos personalizados tales como listas de sugerencias y recetas. Puede tomar la prueba tantas veces como quiera para poder medir su progreso con el tiempo.

**¡Tome la prueba de MyPlate del USDA hoy mismo!**



## CLUB DE LIBROS de ACD

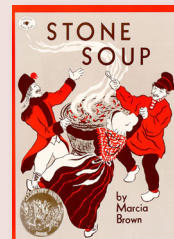
Celebren el Mes Nacional de la Sopa con ACD

### Libros en inglés

#### LIBRO ILUSTRADO

*Sopa de piedras*  
por Marcia Brown

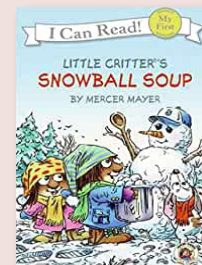
Este libro ganador del premio Caldecott Honor está basado en la vieja fábula francesa de tres soldados hambrientos que convencen a unos aldeanos avaros para que les den un festín.



#### LECTURA FÁCIL

*Sopa de bolas de nieve*  
por Mercer Mayer

Este cuento de la serie de libros Little Critter se trata de dos hermanos y su perro que construyen un gran muñeco de nieve. En el almuerzo deciden preparar una sopa de bolas de nieve para su nuevo amigo.

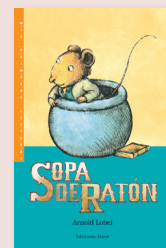


### Libros en español

#### LIBRO ILUSTRADO

*Sopa de ratón*  
por Arnold Lobel

Cuando una comadreja atrapa a un ratón, este le cuenta cuatro historias con moraleja para salvarse de ser hecho una sopa.



#### LECTURA FÁCIL

*Sopa de calabaza*  
por Helen Cooper

Aprendan cómo superar los conflictos interpersonales con este cuento sobre Pato, Ardilla, Gato y su deliciosa sopa de calabaza.





## Proveedor de ACD del mes: Les presentamos a Barbara Stadnika



### Acercas de Barbara

#### NEGOCIO:

Kozy Kids Daycare

#### UBICACIÓN:

Royal Oak, Michigan

#### ESTABLECIDO:

1990

#### MONITOR(A) DE CAMPO DE ACD:

"Miss Cindy" Matigian (quien le hace mucho falta, ya que no pueden verse durante la pandemia)

#### CLIENTES:

Cinco niños de 3 meses a 5 años

#### SU FAMILIA:

Una hija y dos nietos de 1 y 2 años

#### PASATIEMPOS E INTERESES:

«Los álbumes de recortes son mi terapia.»

Los días más felices son los que pasa en la compañía de su familia, especialmente sus nietos

#### CONSEJO:

Cuidate para ser la mejor persona posible para ti mismo y para los niños.

### SUS COSAS FAVORITAS

#### MERIENDA O COMIDA PARA NIÑOS:

Los palitos de pescado y las frituras de papa *tater tot*, así como la sandía y los elotes cuando están de temporada. Dice orgullosamente que sus niños comen zanahorias y pepinos... ¡sin aderezo!

#### JUEGO O ACTIVIDAD:

Juegos de búsqueda afuera, armados con tablas sujetapapeles y listas imprimidas del Internet. ¡No hay nada mejor que Pinterest!

#### LIBROS INFANTILES:

*Sam's Sandwich* [El sándwich de Sam] de David Pelham y *Germes Aren't for Sharing* [Los gérmenes no son para compartir] de Elizabeth Verdick

Hablar con Barbara sobre su trabajo eriza la piel. Kozy Kids Daycare, en operación desde hace 32 años, no solo ha influido en las vidas de innumerables niños, sino generaciones de ellos. El «pueblo», ella dice, comprende a familias enteras, incluidos los hermanos y los padres de los niños que cuida, y muchas veces con el tiempo incluso sus propios hijos.

Con licencia para cuidar a seis niños, la señora Barbara siempre sabía que quería trabajar con niños. De pequeña asumió que sería maestra, pero las clases de preparatoria que tomó en crecimiento y desarrollo infantil, cuidar y dar clases a los niños de otros y el hecho de que su mamá tenía un negocio de cuidado infantil en Detroit la llevaron a descubrir su «corazón y pasión» en esta profesión.

Le ayuda su esposo, Barry, el responsable del mantenimiento del edificio y la preparación de comida en Kozy Kids, y dice que ser organizada le da más tiempo para estar con los niños. Una lectora entusiasta de Potpourri durante 30 años, guarda antiguos artículos en archivadores para poder consultarlos cuando le surgen problemas en el trabajo.

Para mantener activos a los niños que cuida, Barbara los manda a jugar afuera tanto como pueda. Admite que a veces es desafiante ofrecer actividades que tanto los infantes como los niños mayores quieran hacer, pero una caja de arena para niños ha resultado muy popular. Juegos imaginativos, como jugar a operar una heladería, garantizan que todos tengan una tarea que hacer, ya sea escribir letreros para el negocio imaginario o recoger contenedores con que cavar arena.

La creatividad propia de Barbara también se nota en su trabajo. En honor a cada «graduación» de un niño al jardín de infantes, le presenta un álbum de recortes de 20 páginas hecho a mano que se trata de su vida en la guardería, incluidas fotos de sus amigos, de los proyectos que hizo y las fiestas a las que asistió.

Y, sin duda, vale la pena recordar las fiestas de Kozy Kids. Barbara relata con una risa algunas que fueron particularmente memorables, como cuando le tocó ser muy creativa para hacer una fiesta con tema de gusanos para un chiquito simplemente porque le fascinaban. Las fiestas de graduación también son grandes eventos, pues se invita a los papás a pasar un buen rato juntos en el patio trasero de la guardería y mirar a sus hijos jugar.

A pesar de lo difícil que es para Barbara ver a un niño dejar su guardería, la mayoría de las veces también cuidará a sus hermanos menores. A veces cuida a los niños de una sola familia por hasta 10 años. Otras veces, sus propios hijos regresan para cerrar el círculo.

Un ex alumno, por ejemplo, recientemente se contactó con Barbara ahora que él está al final de su veintena esperando el nacimiento de su primer hijo. Lo cuidaba cuando este hombre tenía cuatro años. Ahora, formando su propia familia, él y su pareja le dicen que no hay nadie más que quieren que cuide de su bebé.

Son momentos como este que hacen que sea un poco más fácil decir «hasta pronto»... porque, en el pueblo, nunca es un adiós por siempre. 🍷



Fotos de Barbara Stadnika





# El virus sincitial respiratorio (VSR)

El virus sincitial respiratorio, o VSR, es una patología común que suele producir síntomas gripales leves, pero que puede ser grave para ciertas personas. Se propaga por medio de las toses y los estornudos de personas infectadas, así como mediante el contacto con superficies contaminadas, ya sea por agarrar un pomo o besarle la cara a un niño enfermo. Las personas típicamente están contagiosas durante 3 a 8 días, pero es posible seguir transmitiendo el virus por hasta 4 semanas.

¿Sabía que es posible enfermarse de VSR a cualquier edad? La gravedad suele ser menor entre personas mayores, pero aquellos individuos que corren mayor riesgo de infecciones severas incluyen a los infantes prematuros, los niños pequeños con cardiopatía o enfermedad pulmonar congénita y las personas de cualquier edad con sistemas inmunes vulnerables. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, antes de cumplir dos años casi todos los niños en algún momento tendrán VSR, que es la causa más común de bronquiolitis y neumonía entre los niños menores de 1 año en EE. UU.

## SÍNTOMAS

Las personas con VSR suelen presentar síntomas de 4 a 6 días luego de ser contagiadas, los cuales comúnmente incluyen goteo nasal, disminución del apetito, tos, estornudos, fiebre y sibilancias. Los síntomas normalmente aparecen en etapas en vez de al mismo tiempo, y es posible que los bebés recién nacidos solo exhiban irritabilidad, menor actividad y problemas para respirar.

## TRATAMIENTO

La mayoría de los casos de VSR se curan por su cuenta en una o dos semanas. Actualmente no hay tratamiento, pero los investigadores están trabajando en vacunas y medicamentos antivirales.

Es importante tomar muchos líquidos a fin de prevenir la deshidratación por VSR. La fiebre y el dolor se pueden aliviar con medicamentos tales como acetaminofeno e ibuprofeno, pero jamás se debe dar aspirina a un niño con una enfermedad viral, ya que puede provocar una afección denominada síndrome de Reye que produce daño cerebral, convulsiones, coma y muerte. Se recomienda hablar con un médico antes de dar medicinas de venta libre para la gripe, pues algunos de sus ingredientes no son para niños.

Los adultos e infantes con VSR normalmente no requieren ser hospitalizados. Sin embargo, aquellos que manifiestan problemas para respirar, deshidratación o síntomas que empeoran deben recibir atención médica.

# 5

## CONSEJOS PARA PREVENIR LA PROPAGACIÓN

**Lavarse las manos frecuentemente.** Recuerde usar jabón y enjuagarse con agua lo más caliente que pueda tolerar. Consíéntase con jabón de aromas y colores que le encanten.

**Evitar el contacto con personas enfermas.** Sabemos que esto es difícil, especialmente si se trata de un ser querido y usted solo está pasando a saludarlo «por un minutito». Pero es posible contagiarse si las gotitas de una tos o un estornudo entran en contacto con sus ojos, nariz o boca, así que organice una videollamada para decirle a la persona que está pensando en él o ella.

**No tocarse la cara con las manos sucias.** Enséñese a rascarse con el antebrazo o la muñeca y resístase a la tentación de poner la barbilla en las manos o de llevar su bolígrafo a sus labios al pensar.

**Limpiar y desinfectar las superficies.** El VSR puede sobrevivir varias horas en superficies duras, tales como las mesas y las barras de las cunas. También puede vivir en superficies suaves, como los pañuelos y las manos, aunque por menos tiempo. Programe una hora de limpieza profunda una vez a la semana o más: ponga música, abra una ventana, programe un temporizador y desinfecte todas las superficies de toque frecuente en su guardería doméstica o centro de cuidado infantil.

**Quedarse en casa cuando se sienten enfermos.** Muchas veces los niños se contagian afuera del hogar, por ejemplo en la escuela o en la guardería, y luego les transmiten el virus a sus familias.

## RECUERDE

Las personas de cualquier edad se pueden enfermar de VSR, un virus que puede causar problemas de salud graves, aunque normalmente no es el caso. Se recomienda monitorear la respiración de los niños enfermos así como su ingesta de líquidos, y buscar atención médica si hay motivos para creer que están empeorando. 🍷

Fuente: [cdc.gov](https://www.cdc.gov), [verywellhealth.com](https://www.verywellhealth.com)  
Foto de arriba: Kristine Wook de Unsplash



# Picarse la nariz: ¿Es la solución más fácil de lo que pensaba?

Meterse los dedos en la nariz es vergonzoso para otros y poco higiénico para un niño, pero quédese tranquilo; es normal que lo haga. Muchos chiquitos que se escarban tienen alergias, ya que una mayor producción de mocos en la nariz puede dar la sensación de que hay algo metido ahí que debe quitarse. Por supuesto, como muchas cosas que hacen los niños, también es posible que lo hagan por curiosidad, aburrimiento o simplemente porque sí.

Además de verse feo, este comportamiento puede causar hemorragias nasales, infecciones virales y llagas.

Pero antes de que entre en pánico, es importante abordar el problema con tacto. A continuación, le ofrecemos algunos consejos para delicadamente y eficazmente lidiar con este comportamiento desafiante:

- ✔ **Mantener sus manos ocupadas.** Identifique las situaciones cuando el niño es más propenso a picarse la nariz, tal vez frente a la tele o en el carro, y dele una pelota o títeres de dedo con que jugar.
- ✔ **Enseñarle a usar pañuelos desechables.** Soplarse la nariz puede aliviar la incomodidad y así el deseo de escarbarse. Es posible que tenga que hacer esta transición más despacio con niños tercos, así que al principio simplemente ofrézcales pañuelos como un lugar donde poner sus moquitos secos en vez de en otras superficies.

✔ **Vigilar la intensidad de la situación.** Si un niño se pica la nariz hasta sangrar o si demuestra otros comportamientos nerviosos al mismo tiempo, tales como chuparse el pulgar, arrancarse las uñas o tener problemas para dormir, deben acudir a un pediatra.

✔ **Tener cuidado con lo que dice.** Quejarse o regañarle al niño no será útil porque es posible que el pequeño no esté consciente de lo que está haciendo. Aún peor, esta estrategia puede resultar contraproducente si se da cuenta de la desaprobación de usted y empieza a hacerlo intencionalmente para fastidiarlo o darle asco.

✔ **Esperar.** A medida que crecen los niños usarán sus manos para tareas más complejas, tales como construir con bloques y escribir, por lo cual el problema de picarse la nariz muchas veces se resuelve por sí mismo. También aprenderán lo que constituye comportamientos aceptables en público y no por medio de la socialización con sus pares en el preescolar y la primaria. Proporcíóneles su apoyo, pero deles la oportunidad de aprender por ellos mismos. 🍷

Fuentes: [healthcare.utah.edu](http://healthcare.utah.edu),  
[www.babycenter.com](http://www.babycenter.com)



¿Conoce a un niño o niña que se vería fabuloso en la portada de Potpourri?

## Se convoca a todos los niños

Favor de mandar sus fotos y formularios de autorización a [publications@acdkids.org](mailto:publications@acdkids.org)

Para ser consideradas las fotografías deben ser verticales, en color, de un mínimo de 300 ppp (píxeles por pulgada) y de uno o más niños de 0 a 12 años. No deben aparecer nombres ni imágenes de marcas bajo licencia (logotipos atléticos, dibujos animados, etc.) ACD debe recibir un formulario de autorización del uso de imágenes de menores por cada niño que aparece en la foto; visite [acdkids.org](http://acdkids.org) para obtenerlo.

ACD se reserva el derecho a rechazar fotografías basado en sus necesidades, así como la calidad y estacionalidad de las imágenes. El mes en que una foto se publica en el boletín no se garantiza y dependerá del calendario de publicación existente.





# Prueba de Potpourri de enero 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](http://www.acdkids.org) y haga clic en la pestaña «Training» [Capacitación] y luego en «Boletín Potpourri».

1. Los bebés requieren de \_\_\_\_\_ de sal al día hasta los 12 meses de vida.
  - a. Menos de 1 g
  - b. 10 g
  - c. 100 g
  - d. Una cantidad ilimitada
2. Los datos de Pfizer-BioNTech indican que la vacuna de COVID-19 para niños de 5 a 11 años tiene una eficacia de casi el 91 %.
  - a. Verdadero
  - b. Falso
3. Actualmente más de \_\_\_\_\_ niños menos de 12 años se contagian de COVID-19 cada día en Michigan.
  - a. 100
  - b. 200
  - c. 300
  - d. 450
4. Los leves efectos secundarios observados en niños vacunados:
  - a. Sugieren una reacción alérgica
  - b. Deben ser comunicados a un médico
  - c. Son un indicio de que el cuerpo está protegiéndose contra el virus
  - d. Indican que la vacuna no fue eficaz
5. La vacuna pediátrica de Pfizer-BioNTech contra la COVID-19:
  - a. Ha demostrado no tener efectos perjudiciales sobre el desarrollo infantil
  - b. No contiene el virus vivo
  - c. Todas las anteriores
  - d. Ninguna de las anteriores
6. Es posible que una persona se contagie de VSR al hacer lo siguiente:
  - a. Tocar un pomo
  - b. Besarle la cara a un niño enfermo
  - c. Tocar pañuelos desechables sucios
  - d. Todas las anteriores
7. Frecuentemente, las personas con VSR tienen que ser hospitalizadas.
  - a. Verdadero
  - b. Falso
8. ¿Quiénes corren un mayor riesgo de enfermarse gravemente de VSR?
  - a. Los bebés prematuros
  - b. Los niños pequeños con cardiopatía congénita
  - c. Las personas de cualquier edad con sistemas inmunes vulnerables
  - d. Todas las anteriores
9. Nunca se debe dar \_\_\_\_\_ a un niño con una enfermedad viral.
  - a. Medicamentos para la fiebre
  - b. Medicamentos para el dolor
  - c. Medicamentos de venta libre para la gripe
  - d. Aspirina
10. ¿Cuál de las siguientes acciones NO previene la propagación del VSR?
  - a. Tomar muchos líquidos
  - b. Evitar el contacto con personas enfermas
  - c. Desinfectar las superficies
  - d. Ninguna de las anteriores
11. Picarse la nariz puede provocar:
  - a. Hemorragias nasales
  - b. Infecciones virales
  - c. Llagas
  - d. Todas las anteriores
12. El siguiente comportamiento de un niño que también se pica la nariz es motivo de consultar a un pediatra:
  - a. Tartamudear
  - b. Moverse nerviosamente
  - c. Chuparse el pulgar
  - d. Ninguna de las anteriores
13. Regañarle a un niño que se mete los dedos en la nariz puede ser inútil, pues es posible que él no esté consciente de sus acciones.
  - a. Verdadero
  - b. Falso
14. Algunos niños se pican la nariz por una aumentada producción de mocos debida a \_\_\_\_\_.
  - a. El asma
  - b. Alergias
  - c. La actividad física
  - d. Todas las anteriores
15. Los niños del preescolar y de la primaria eficazmente aprenden lo que es socialmente aceptable:
  - a. Al socializar con sus pares
  - b. Por medio de la instrucción explícita de sus maestros
  - c. Cuando son regañados por sus padres
  - d. 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.



# ENERO 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>3</b> <b>Oficinas de ACD cerradas</b></p> <p>Las oficinas de ACD están cerradas hoy en ocasión del Año Nuevo.</p>	<p><b>4</b> <b>Día Nacional del Espagueti</b></p> <p>Prepare fideos de calabacín con salsa de tomate para disfrutar de pasta de una nueva manera.</p>	<p><b>5</b> <b>Protección contra el VSR</b></p> <p>Tome media hora para desinfectar las superficies de toque frecuente en su casa o negocio a fin de prevenir la propagación del VSR.</p>	<p><b>6</b> <b>Ropa de invierno</b></p> <p>Hagan una donación de abrigos, gorros y guantes en excelente condición a un centro de acopio de ropa usada.</p>	<p><b>7</b> <b>Mes Nacional de la Sopa</b></p> <p>Disfruten de una sopa caliente mientras lean uno de los libros sugeridos en la página 7.</p>
<p><b>10</b> <b>Pingüinos con la forma de la mano</b></p> <p>Hagan manualidades en forma de pingüinos siguiendo las instrucciones de la página 7.</p>	<p><b>11</b> <b>Día Nacional de la Leche</b></p> <p>Hoy prepare licuados de frutas y leche para una merienda.</p>	<p><b>12</b> <b>Cambio de look</b></p> <p>Deje que los niños le pinten las uñas o le hagan un nuevo peinado.</p>	<p><b>13</b> <b>Explorar cereales</b></p> <p>Prepare una comida con un cereal integral que sea nuevo para usted.</p>	<p><b>14</b> <b>Fiesta de baile</b></p> <p>Hagan una fiesta de baile con todas las canciones clásicas: el YMCA, la macarena y el <i>hokey pokey</i>.</p>
<p><b>17</b> <b>Día de Martin Luther King, Jr.</b></p> <p>Las oficinas de ACD están cerradas hoy en ocasión del feriado.</p>	<p><b>18</b> <b>Día de Winnie-the-Pooh</b></p> <p>Imprima imágenes de Winnie-the-Pooh para que los niños las coloreen.</p>	<p><b>19</b> <b>Granadas</b></p> <p>Agregue semillas de granada a su avena o cereal de desayuno esta mañana.</p>	<p><b>20</b> <b>Criaturas de nieve</b></p> <p>Reite a los niños a hacer el animal más creativo que pueden usando nieve, ramitas y piedras.</p>	<p><b>21</b> <b>Calabaza de invierno</b></p> <p>Hoy prepare una comida sustanciosa de calabaza al horno.</p>
<p><b>24</b> <b>Guirnalda para los pájaros</b></p> <p>Enseren palomitas de maíz y bayas en un hilo y cuélguelas afuera para los pájaros.</p>	<p><b>25</b> <b>Lección de baile</b></p> <p>Enseñe a los niños un baile tradicional de otra parte del mundo.</p>	<p><b>26</b> <b>Álbumes de recortes</b></p> <p>Creen álbumes de recortes usando pegatinas, cartulina y fotografías.</p>	<p><b>27</b> <b>Comida del sur de la frontera</b></p> <p>Póngale pimienta a sus menús preparando una de las recetas de la página 3.</p>	<p><b>28</b> <b>Día Nacional de los Panqueques de Arándanos Azules</b></p> <p>Prepare panqueques integrales en forma de muñecos de nieve usando arándanos azules para los ojos y los botones de sus chaquetas.</p>
<p><b>31</b> <b>Buena hidratación</b></p> <p>Hoy rétese a tomar 8 vasos enteros de agua.</p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></p>