

potpourri



Julio 2023

Volumen 49 | Número 7



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.

MICHIGAN

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

ILLINOIS

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

COLABORADORES DE POTPOURRI

Oke Agahro
Val Crafts
Nicolas Gisholt
Allison Stock, RD

De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que esta institución discrimine por razones de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o en represalia por actividades previas relacionadas con los derechos civiles. Se puede proporcionar información sobre este programa en idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (por ejemplo, el braille, letras grandes, cintas de audio, el lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable de administrarlo, con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (teléfono y TTY) o con el USDA a través del Federal Relay Service [Servicio Federal de Transmisión] al (800) 877-8339. Para presentar una denuncia de discriminación, el denunciante debe completar el Formulario de denuncia de discriminación en un programa del USDA (AD-3027), el cual se puede obtener en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992 o bien escribiendo una carta dirigida al USDA que indique el nombre del denunciante, su dirección, su número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria presunta de manera suficientemente detallada para informar al Subsecretario 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.



El verano está aquí y espero que estén disfrutando del sol y el buen clima.

Para algunos de ustedes, el verano puede ser cuando cierran su negocio de cuidado infantil o cuando modifican sus horas de cuidado. **Asegúrese de informar los cierres de verano y/o excursiones a nuestro Equipo de Atención al Cliente:**
IL: ilcustomerservice@acdkids.org o 800.284.5273
MI: mifrontdesk@acdkids.org o 800.234.3287

Durante las vacaciones de verano, es posible que algunos niños no tengan acceso a alimentos nutritivos. Aprenda sobre el **“Hambre de Verano”** y los recursos comunitarios disponibles para las familias en la página 5.

También es importante durante el verano el tema de nuestro próximo seminario web el **martes 18 de julio a las 6:30pm EST: “Hidratación para Niños.”**

Por último, **las oficinas de ACD estarán cerradas el martes 4 de julio para celebrar el día festivo del 4 de julio.** ¡Les deseo a todos un feliz y seguro Cuatro de Julio!

Denise Meyer
Denise Meyer
Directora Ejecutiva

CONTENIDO

3. Recetas Favoritas del Mes

Mini Panqueques Rojo, Blanco y Azul

4. Comidas & Menús

Requisitos del CACFP & Una Semana Llena de Ideas

5. Tema de Salud Infantil

“Hambre de Verano”

6. De parte de la Nutrióloga

Seguridad Alimentaria al Recolectar Bayas
Tartas de Arándanos para Desayunar

7. Consejos para Ahorrar Dinero

Vida Cotidiana – Es Verano ¡Vayan Afuera!

8. Guía de ACD para...

Una Dieta Rica de Frutas

9. Actividades

Manualidad & Libros

10. Bienestar para los Niños

Higiene en el Verano

11. Exámen Potpourri



Mini Panqueques Rojo, Blanco & Azul

Celebre el 4 de Julio con estas recetas patrióticas

Torre de Panqueques Rojo Blanco & Azul

6 porciones
modernparentsmessykids.com

Ingredientes

18 mini panqueques*
1 taza de crema revuelta, crema batida o crema batida de coco
1/2 taza de arándanos***
1 plátano, rebanado
6 fresas enteras
Azúcar en polvo (para decoración)

- **Nivel 1:** panqueque, crema batida y arándanos.
- **Nivel 2:** panqueque, crema batida y plátanos.
- **Nivel 3:** panqueque, crema batida y fresas.
- Espolvoree con azúcar en polvo y añada un palillo de dientes para estabilizar si es necesario.
- Sírvalo de inmediato o guárdelo en el refrigerador unas horas.
- **Nota (*): Use una cucharada de masa de su receta favorita por cada panqueque.**
- Un poco de crema batida se puede agregar debajo de cada panqueque para ayudar a que se pegue la fruta y evitar que se caiga la torre.
- Si hace las torres por adelantado, puede sustituir otra fruta “blanca” como melocotones blancos que no se oscurecen tan rápido.

🍓 Fruta

■ Imágen: Canva Pro

Bocaditos de Yogur Congelado de Fresas y Arándanos

8-16 porciones
happinessishomemade.net

Ingredientes

Yogur tipo Griego
Arándanos***
Fresas

[Materiales]

Molde para hacer cubitos de hielo de silicona

- Añada fruta al molde.
- Añada el yogur y congélelo durante 3-4 horas.
- Fruta congelada también puede usarse.
- Estos bocaditos con yogur griego se pueden congelar y comer de manera segura después de 6 - 8 meses.

- 🍓 Fruta
- 🍖 Carne/Sustituto de Carne

Ensalada de Tarta de Queso Roja, Blanca & Azul

16 porciones
theslowroasteditalian.com

Ingredientes

8 oz. de queso crema
3.4 oz. mezcla de pudín de tarta de queso instantáneo, sin prepararse
1 taza de crema líquida sabor Vainilla Francesa (French Vanilla)*
1 lb. de fresas, cortadas en piezas pequeñas (cuartos)
12 oz. arándanos***
1/4 taza de jugo de limón (aprox. un limón grande)
4 plátanos grandes, pelados y rebanados

- En un recipiente grande y hondo (por lo menos 8 tazas), con la batidora eléctrica, bata el queso crema hasta que se suavice. El queso puede que se aglutine pero se aflojará.
- Añada la mezcla del pudín y continúe batiendo hasta que esté todo bien mezclado.
- Con la batidora en baja velocidad, lentamente añada la crema líquida a la mezcla, una cucharada a la vez (asegúrese que la crema líquida esté mezclada completamente antes de añadir otra cucharada).
- Repita los pasos hasta que haya añadido toda la crema y la mezcla esté completamente suave. Refrigere la mezcla mientras prepara la fruta.
- En un recipiente grande, mezcle el jugo de limón con los plátanos, asegurando que estén bien capeados; escurra el exceso de jugo de limón.
- Añada las fresas y arándanos. Revuélvalos lentamente con el resto de la mezcla .
- Ponga la mezcla de tarta de queso en la fruta lentamente.
- Sirva inmediatamente o tápela y refrigérela hasta que esté lista para servir.
- **Nota (*):** puede sustituir crema líquida con una taza de crema espesa, más 1/4 de taza de azúcar en polvo y dos cucharaditas de extracto de vainilla.

🍓 Fruta

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



	CACFP	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE
DESAYUNO	1. GN/BP OR MT** 2. FT OR VG 3. MK	1. WG Waffles 2. Rebanadas de Manzana 3. Leche	1. Huevos Revueltos 2. Croquetas de Papa (Hashbrowns) 3. Leche	1. WG Cereal 2. Plátano 3. Leche	1. Queso Cottage 2. Melón 3. Leche	1. Avena 2. Arándanos*** 3. Leche
ALMUERZO/CENA	1. MT 2. GN/BP 3. VG 4. FT OR VG 5. MK	1. Pollo BBQ 2. Arroz Integral 3. Maíz 4. Peras 5. Leche	1. Tofu con Aderezos Para Tacos 2. Tortilla de Maíz 3. Salsa 4. Aguacate 5. Leche	1. Muffins de Pastel de Carne (Meatloaf) 2. WG Rol 3. Boniato 4. Ejotes 5. Leche	1. Jamón 2. WG Panqueques 3. Croquetas de Papa/ Hashbrowns 4. Melocotones 5. Leche	1. Ensalada de Atún 2. WG Wrap 3. Zanahorias Pequeñas*** 4. Melazo 5. Leche
BOTANAS*	1. MT 2. GN/BP 3. FT 4. VG 5. MK	1. Huevo Cocido 2. WG Crackers 3. Mandarinas 4. Snap Peas*** 5. Leche	1. Crema de Nueces/ Semillas 2. Galletas Saladas 3. Uvas*** 4. Apio 5. Leche	1. Edamame*** 2. WG Pastel de Arroz 3. Puré de Manzana 4. Tomates Tipo Cherry*** 5. Leche	1. Hummus 2. WG Crackers 3. Frambuesas*** 4. Pimientos Rebanados 5. Leche	1. Queso de Hebra 2. WG Pretzels 3. Piña 4. Brócoli 5. Leche

(*) Escoja dos grupos de alimentos de la lista de “Botanas.”

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

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

(***) Peligro de asfixia para un niño de 4 años o menos.

RECORDATORIOS:



- Las oficinas de ACD estarán cerradas en conmemoración del día festivo del 4 de julio: **4 de julio (martes)**
- Verifique/actualice las inscripciones que vencen y envíe nuevas inscripciones antes del **14 de julio (IL)** y el **17 de julio (MI)**
- Vencimiento del primer reclamo de junio: **11 de julio (MI)** y **17 de julio (IL)**
- Fecha de vencimiento del reclamo final de mayo: **26 de julio (IL)** y **27 de julio (MI)**
- Complete y firme la **“Holiday Note”** si va a cuidar a niños durante un día festivo.

Hambre de Verano

El acceso a alimentos nutritivos durante las vacaciones de verano es vital para los niños

Mientras muchos niños disfrutan de comidas interminables durante las vacaciones de verano, otros algunos niños viven con “hambre de verano.”

Durante las vacaciones de verano, el acceso a alimentos nutritivos no es posible para algunos niños.

Feeding America estima que 22 millones de niños en EEUU sufren de hambre de verano cada año. Y lo que es más, se ha demostrado que el costo de comida aumenta ¡más de \$300 dólares al mes durante los meses de verano cuando no hay escuela! Con el aumento de los precios de los alimentos, esto puede hacer que las familias con necesidades y bajos recursos y presupuestos, recurra a alimentos baratos y con poco valor nutricional.

El hambre de verano es algo serio, al igual que los efectos a largo plazo.

Los niños que no tienen acceso a alimentos nutritivos durante los meses de verano:

- son más susceptible a la diabetes tipo 2, anemia por deficiencia de hierro, asma y enfermedades del corazón;
- están en mayor riesgo de aumento de peso en el verano - aumentando de peso dos o tres veces más rápido durante el verano que durante el año escolar; y
- son más propicios a experimentar pérdida de aprendizaje durante el verano (también conocida como “deslizamiento de verano”); olvidando lo que aprendieron y quedándose atrás de sus compañeros una vez que comienza el año escolar.

Como proveedor, ya sea que cierre su negocio de cuidado infantil durante la temporada, modifique horas o estén abiertos, ayude a minimizar el hambre de verano compartiendo los recursos a continuación con padres/cuidadores.

Los programas de comidas de verano brindan comidas gratuitas para niños y adolescentes (hasta los 18 años) en junio, julio y agosto cuando la escuela sale. Los participantes pueden presentarse a las horas de comida programadas y recibir una comida gratis con algunos programas que también ofrecen actividades. **NO se requiere comprobante de ingresos.**

Los programas de comidas de verano pueden ser difíciles de encontrar, así que aquí hay tres formas de encontrar sitios locales:

- **Mande el texto:** “FOOD” a 304-304 para recibir un mensaje con ubicaciones cercanas (cargos para data y mensajes pueden aplicar).
- **Llame:** La línea directa del USDA al 1-866-348-6479 para encontrar programas gratuitos de servicio de alimentos de verano en Illinois o Michigan.
- **En línea:** busque por código postal/estado en: feedingamerica.org/find-your-local-foodbank. Si el banco de alimentos parece lejano, a menudo trabajan con programas de comidas cerca de la casa de una familia.

Como el transporte para ir y regresar de los programas de comidas también puede ser un problema, los programas están típicamente ubicados en escuelas, parques, centros comunitarios y proyectos de vivienda para facilitar el acceso.

Lea más sobre el hambre infantil en la edición de “Potpourri” de marzo de 2023.

■ **Referencia:** feedingamerica.org | feedingamericaaction.org | nokidhungry.org | feedthechildren.org | moveforhunger.org | harvesthope.org ■ **Imágen:** Freepik



Seguridad Alimentaria al Recolectar Bayas

Julio es el “Mes Nacional de las Bayas” – disfrute de las bayas de forma segura

¡Por fin es verano y abundan las bayas frescas!

Con julio conocido como el “Mes Nacional de las Bayas,” llevar a los niños a recolectar bayas es una forma divertida de para salir, usar sus sentidos y al mismo tiempo disfrutar de una deliciosa recompensa.

Hay muchas lecciones que los niños pueden aprender mientras recolectan bayas, incluyendo cómo mantener los alimentos seguros al recolectarlos directamente del campo.

Si está hablando con niños pequeños, explíqueles que hay “gérmenes malos” en las bayas que son tan pequeños que no se pueden ver con los ojos.

Para los niños mayores, explique cómo las bacterias y los microorganismos que se encuentran en las bayas pueden causar enfermedades transmitidas por alimentos.



Después, asegúreles a los niños que pueden darse con las bayas que son seguras para comer si siguen estas reglas básicas de seguridad alimentaria:

- **Antes de recolectar, lávese bien las manos. Si no hay un fregadero, use toallitas húmedas para manos seguidas de desinfectante para manos.**
- **Ponga las bayas frescas en recipientes limpios.**
- **NO coma bayas que se hayan caído al suelo, que estén podridas o tengan signos de infestación de animales.**
- **Empaque una hielera con bolsas de hielo para el viaje en automóvil de regreso a casa.** Los productos frescos no deben mantenerse a temperatura ambiente durante más de dos horas, o una hora si la temperatura es superior a 90 °F.
- **Evite comer o beber mientras recolecta (lo que generalmente está prohibido por agricultores).**

Una vez que llegue a casa después de recolectar bayas, guárdelas en el refrigerador.

Justo antes de servir las bayas, lávelas bien y remueva los tallos.

Como recordatorio, las bayas pueden ser un peligro de asfixia para los niños menores de 4 años, así que sívalas aplastadas o cortadas en trozos más pequeños.

Ya sea que recolecte fresas, frambuesas o arándanos este verano, siga las reglas de seguridad alimentaria. Las reglas durante la recolección aseguran que todos puedan disfrutar de las bayas de manera segura.

■ Imágen (arriba/abajo): Freepik.com

■ Imágen (pág. 7): (arriba) thecookierookie.com | (abajo) Canva Pro | (derecha) Billion Photos/Canva

Tartas de Arándanos para Desayunar

10 porciones

Con el doble de proteína y un tercio de azúcar añadido de productos comprados en el supermercado, estas sabrosas tartas se pueden servir con arándanos frescos y leche para un sabroso desayuno.



Ingredientes

[Masa]

- 1/2 taza de mantequilla sin sal, fría
- 3 cucharada de yogur griego natural
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 taza de harina de trigo integral
- 1 taza de harina blanca enriquecida
- 1/2 cucharadita sal yodatada
- 6 cucharadas de leche 2%



[Relleno de Mermelada de Arándanos]

- 1/2 taza de arándanos congelados*
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de jugo de limon
- 1 cucharada de semillas de chia

[Glaseado]

- 1/4 taza de azúcar en polvo
- 1 cucharada de leche 2%
- 1/4 cucharada de vainilla
- 1/2 cucharada de mermelada de arándanos (sobras del relleno)

- Corte la mantequilla fría en cubos pequeños.
- Añada la mantequilla, el yogur, la vainilla y el azúcar en un recipiente y mézclelos con una batidora eléctrica.
- En un recipiente separado, combine la sal y el harina.
- Agregue lentamente los ingredientes secos a los ingredientes húmedos mientras los mezcla (la mezcla parecerá a una masa seca y gruesa).
- Agregue lentamente la leche hasta que la masa ya no esté grumosa (pero no húmeda o pegajosa). Coloque la masa en el refrigerador.
- Mientras espera, prepare el relleno de mermelada calentando los arándanos en una olla con jugo de limón y azúcar. Después de cinco minutos a temperatura media-alta, los arándanos comenzarán a hervir a fuego lento. Use un tenedor con cuidado para aplastarlos ya que los jugos estarán calientes.
- Apague el fuego, agregue las semillas de chí y coloque la olla en un plato resistente al calor y déjelo enfriar 10 minutos.

[Continuado en la página 8]

VIDA COTIDIANA

¡Llegó el verano!
¡Vayan afuera!
Aprovechen el calor, los días más largos y los mercados de agricultores locales para ahorrar dinero.



También:

- **Seque su ropa afuera.** Si puede colgar la ropa afuera, deje que el sol y la brisa de verano la seque en vez de la secadora.
- **Cocine al aire libre.** Si tiene espacio al aire libre, planee comer afuera. Cocinar al aire libre convierte una comida normal en un divertido picnic.
- **¡Vaya al cine en el jardín!** En vez de ir al cine, use un proyector, una pantalla de cine casera y muchas botanas saludables.
- **Disfruten del aire libre.** En lugar de tumbarse en el sofá, aproveche las horas extras del día para caminar, lo que le ayuda a ahorrar dinero en electricidad al no encender los aparatos electrónicos y las luces interiores.
- **¡Organice una venta de garaje!** El verano es el momento perfecto para vender lo que no usamos.
- **Compre en mercados de agricultores locales.** Los vendedores tienden a descontar los precios de sus productos al final del día.

■ Referencia:
thekitchn.com | thebalancemoney.com

Una Dieta Rica en Frutas

Las bayas son “potencias nutricionales” – ¡coma muchas!

Las frutas como fresas, frambuesas y arándanos son altas en nutrición y ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes que se les conoce por su capacidad de ayudar a bajar la presión, promover la salud del corazón y mejorar la salud intestinal. También ayudan en la salud del proceso de envejecimiento y en el control de riesgo de enfermedades crónicas.

¡Incorporar más frutas de este tipo además es fácil!

Aquí están algunos consejos y algunas ideas:

- **Mantenga las frutas en diferente consistencia: fresca, seca y congelada.** Las frutas congeladas son una manera más económica de disfrutar la fruta cuando no están en estación.
- **Desayuno:** añádalas a avena que prepara en la noche • arriba de los panqueques y waffles
- **Botana:** mézclelas como parte de botanas de granola caseras • úselas para hacer fruta con yogurt
- **Almuerzo:** añádalas a ensaladas, pizzas & sándwiches de queso derretido
- **Cena:** úselas para hacer brochetas de fruta a la parrilla • agréguelas en sopas, estofados o carnes.
- **Postre:** hornéelas en muffins • úselas en parfaits • combínelas en postres como brownies • añádalas en helado o yogurt congelado
- **Salsas:** añada a aderezos de ensalada • úselas para hacer salsas y jaleas
- **Bebidas:** úselas en licuados • use frutas congeladas como cubos de hielo

Nota de Seguridad:

Estas frutas presentan un riesgo de asfixia para niños de menos de 4 años.



[Continuado de la página 7]

Tartas de Arándanos para Desayunar (Cont.)

- Mientras la mermelada se enfría, coloque papel pergamino sobre una superficie plana para desenrollar la masa. Espolvoree con harina para que la masa no se pegue.
- Retire la masa del refrigerador y extiéndala con un rodillo hasta que tenga un grosor de 1/4 de pulgadas, luego córtela en cuadrados de 2x2 pulgadas.
- Prenda el horno a 350°F.
- Después de que la mermelada se haya enfriado, cucharee dos cucharaditas de masa en cada una en la mitad de los cuadrados de masa de hojaldre.
- Cubra con la otra mitad de los cuadrados de masa de hojaldre (es posible que deba estirar los cuadrados para cubrirlos por completo).
- Selle las orillas con un tenedor.
- Hornéelos en papel pergamino durante 13-15 minutos.
- Mientras se hornean las tartas, prepare el glaseado combinando azúcar en polvo, leche, vainilla y mermelada de arándanos en un plato hondo.
- Una vez enfriado, cubra cada tarta con una cucharadita de glaseado.
- **Nota (*):** aplaste los arándanos para evitar el peligro de asfixia que los arándanos implican.
- **Opcional:** Añada una gota de colorante artificial morado al glaseado para un color más intenso.

Información sobre nutrición (una tarta): 210 calorías, 10 gramos de grasa, 26 gramos de carbohidratos, 2.3 de gramos de fibra, 5 gramos de azúcar añadida, 4 gramos de proteína.

Paletas de Fruta del 4 de Julio

Moldes de galleta de estrella*
 Popote rayado de papel
 Punta de manga pastelera
 Arándanos***
 Manzanas**
 Sandía



- Corte trozos de sandía y manzana del grosor de los cortadores de galletas.
- Coloque los moldes de galletas encima de las rebanadas de fruta y empuje hacia abajo.
- Con el círculo de la manga pastelera, haga el hoyo para el arándano dentro de la fruta.
- Coloque una fruta dentro de otra y termine con un arándano en el medio.
- Empuje el popote a través de las tres piezas de fruta para mantener todo en su lugar.
- Si tiene problemas para atravesar un popote de papel por la manzana, use un popote de plástico primero para crear un hoyo y luego reemplácelo con el popote de papel. Los palitos de helado también funcionan bien.
- **Nota (*):** los moldes de galletas en forma de estrella usados para la receta son marca Wilton's® y se venden en Michael's® craft stores.
- **Nota (**):** Para evitar que la manzana se oscurezca, aplique ligera capa de jugo de limón. Otra opción es remojarlas durante 10 minutos en cualquier soda sabor limón como Sprite® o 7-Up®.

+ Fruta

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

■ Manualidade/Imágene: bakersroyale.com



- **Las fresas** están llenas de nutrientes como hierro, potasio y calcio.
- **Las frambuesas** son ricas en vitaminas y potasio, folato y magnesio.
- **Las moras** contienen un alto nivel de fibra - ideal para mantener una digestión saludable.
- **Los arándanos** están llenos de vitaminas y minerales que combaten la inflamación.

El verano está aquí – celébralo con estos “calurosos” libros.



Blue Sky White Stars
 por Sarvinder Naberhaus

Este libro es de gran inspiración y homenaje a la patria y a imágenes icónicas de nuestra nación, comenzando con la bandera americana – es una lectura perfecta para la festividad del 4 de julio.



Summer Vacation, Here I Come!
 por D.J. Steinberg

Ya llegó el verano, no ay que ir a la escuela, y es hora de tomar el sol con esta colección de poemas chistosos y conmovedores para evocar la alegría de las vacaciones de verano. Se incluye una página de calcomanías.

■ Libros: amazon.com

Higiene de Verano

El clima más cálido exige rutinas especiales de higiene para los niños

¡Qué bueno que ya llegó el calor! Bueno, no siempre... con más tiempo afuera, también los niños se exponen a más rayos UV, insectos y plantas venenosas, lo cual puede resultar en sudor excesivo, insolación, comezón excesiva u otros problemas en la piel.

Para niños con sistemas inmunes no tan desarrollados y con piel más delicada, buenos hábitos de higiene y de cuidado de la piel durante los meses de verano son muy importantes.

Proveedores y padres de familia/cuidadores deben considerar estas recomendaciones:

- **Comience desde bebés a fomentar buenos hábitos de higiene y de cuidado de la piel.** Esto resulta en buenos hábitos de salud y bienestar general a largo plazo ayudando a los niños a evitar gérmenes dañinos que le pueden hacer que se enferme.
- **Oblíquelos a lavarse las manos y que se las laven frecuentemente.** Después de usar el baño; antes de comer o de tocar comida o cocinar; después de ir a jugar; después de estornudar o jugar con un perro.
- **Promueva que los niños pequeños se bañen (y que los niños mayores se duchen regularmente).** Después de sudar excesivamente y de jugar afuera con tierra, se recomienda bañarse/ ducharse dos veces durante el verano. Enseñe a los niños cómo usar el shampoo y el jabón como parte de la rutina de limpieza.
- **Empiece una rutina simple para el cuidado de la piel.** Incorpore el cuidado de la piel en la rutina diaria de su niño: limpiador, humectante y protector solar. Elija productos apropiados para la edad de los niños, no muy intensos y con fórmulas especiales para la delicada piel de los niños con ingredientes que hidratan la piel como el coco y la manteca de karité.
- **Haga un “estuche de cuidado personal.”** Organice un estuche que incluya productos esenciales de higiene personal: cepillo y pasta de dientes, jabón, shampoo, etc. Promueva que los niños usen el estuche todos los días y lo consideren algo personal.
- **Evite salir cuando está amaneciendo o cuando se está metiendo el sol.** A esas horas es cuando hay más mosquitos. Asegúrese que la ropa que tienen los proteja y use repelente de mosquitos con DEET (un ingrediente activo común que brinda protección contra mosquitos, pulgas, niguas, sanguijuelas y otros insectos que pican). **DEET es seguro para niños mayores de dos meses en concentraciones de 10 a 30 por ciento. Siempre ponga protector solar antes del repelente para insectos. NO aplique repelente de insectos en las manos, cerca de los ojos o en heridas abiertas.**
- **Mantenga a los niños menores de seis meses lejos de la luz directa del sol.** Si esto no es posible, aplique protector solar en su cara y en la parte de atrás de las manos.
- **Evite o minimice ir descalzo en áreas públicas.** Esto ayuda a prevenir infecciones de virus como hongos y verrugas.



Julio 2023

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

1. DEET es seguro para niños menores de dos meses:

- a. Verdadero
- b. Falso

2. Una rutina sencilla de cuidado de piel incluye:

- a. Pasta de dientes
- b. Humectante
- c. Limpiador
- d. Protector Solar

3. Está bien comer bayas que se han caído al suelo:

- a. Verdadero
- b. Falso

4. Comprobante de ingresos es necesario para los programas de comidas de verano:

- a. Verdadero
- b. Falso

5. “Deslizamiento de verano” se refiere a:

- a. Un juego en la feria.
- b. Un dicho de hoy en día.
- c. Pérdida de aprendizaje
- d. Un estilo de baile.

6. ¿Cuántos niños sufren de “hambre de verano?”

- a. 2 Millones
- b. 12 Millones
- c. 22 Millones
- d. 21 Millones

7. Organizar una película en el jardín es una gran manera de ahorrar dinero:

- a. Verdadero
- b. Falso

8. Las bayas representan un peligro de asfixia para niños mayores de 4 años:

- a. Verdadero
- b. Falso

9. Los arándanos solo se pueden comprar frescos:

- a. Verdadero
- b. Falso

10. ¿Qué es lo que se debe evitar al recolectar bayas?

- a. Tomar
- b. Manejar
- c. Comer
- d. Platicar

11. Algunos niños no tienen acceso a comida nutritiva durante el verano:

- a. Verdadero
- b. Falso

12. Julio es conocido como el:

- a. “Mes Nacional del Azul”
- b. “Mes Nacional del Oso”
- c. “Mes Nacional de las Bayas”
- d. “Mes Nacional de los Niños”

13. Para evitar mosquitos es mejor salir cuando amanece y cuando se está metiendo el sol:

- a. Verdadero
- b. Falso

14. Las moras contienen un alto nivel de:

- a. Calcio
- b. Color
- c. Sabor Agrio
- d. Fibra

15. Los programas de comida de verano brindan comidas gratis:

- a. Verdadero
- b. Falso



La Asociación de Desarrollo del Niño educa a padres de familia y proveedores de servicios de cuidado infantil a promover el desarrollo de niños y a establecer hábitos alimenticios saludables que duren toda la vida.



Como una agencia sin fines de lucro, ACD ha estado operando por más de 45 años en Illinois y en Michigan. La mayoría de nuestro trabajo implica servir a más de 36,000 niños a través del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) – un programa para asegurar que niños y adultos tengan acceso a comida nutritiva.

Además de este trabajo tan importante, ACD busca tener un gran impacto al incluir en nuestra misión el componente de seguridad infantil, enfocándonos en disminuir el riesgo de sufrir un daño o lesiones dentro de los hogares de los niños que servimos, brindando recursos, programas de educación y productos para su seguridad.

Apoye los esfuerzos de ACD para prevenir el daño a los niños.

Done hoy a www.acdkids.org.