

potpourri

Julio 2026

Volumen 52 | Numero 7



¿Qué Hay Adentro?

Refrésquese con Lácteos

Estrategias Inteligentes para Comprar

Comiendo Afuera

Diversión y Seguridad con Fuego

& ¡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

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

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



Julio es un momento en que el verano está en pleno apogeo, trayendo días más largos, niños activos y rutinas ocupadas en los entornos de cuidado infantil. También llega en un momento en que muchas familias y proveedores están sintiendo el impacto del aumento de los precios de los alimentos y los continuos incrementos de costos en general.

Estas presiones económicas hacen que el Programa de Alimentos para Niños y Adultos (CACFP) sea más importante que nunca. El CACFP ayuda a asegurar que los niños continúen recibiendo comidas y botanas nutritivas y equilibradas, incluso cuando los costos de los alimentos cambian. Para los proveedores, ofrece un apoyo crucial para mantener un servicio de comidas de alta calidad sin comprometer la nutrición o la atención.

Cada día, las comidas que sirve a través del CACFP hacen más que cumplir un requisito: proporcionan estabilidad, consistencia y tranquilidad a los niños en un momento en que muchas familias están al límite. Su capacidad para seguir ofreciendo comidas saludables y confiables es una fuente poderosa de apoyo para los niños bajo su cuidado.

Reconocemos el esfuerzo adicional que implica planificar, preparar y servir comidas en este entorno, y estamos profundamente agradecidos por su compromiso. Su trabajo garantiza que los niños estén nutridos, apoyados y listos para disfrutar todo lo que el verano tiene para ofrecer.

Gracias por seguir haciendo de la nutrición infantil una prioridad, especialmente en tiempos difíciles.

Denise Meyer

Denise Meyer
Directora Ejecutiva

CONTENIDO

3. Recetas del Mes

Refrescándose con Lácteos

4. Comidas & Menús

Requisitos del CACFP & Una Semana Llena de Ideas

5. Listos para un Verano con Energía y Fresco

Lácteos para Niños

6. Nutrición del ACD

Comiendo Afuera: Platos de Verano Seguros & Saludables
Yogur Congelado Rojo, Blanco y Azul

7. Consejos para Ahorrar Dinero

Ahorrando en Gasolina y en Comida

8. Guía ACD's para...

Estrategias Inteligentes para
Comprar

9. Actividades

Manualidades & Libros

10. Seguridad Infantil

Haciendo de la Seguridad
Contra Incendios Algo
Divertido

11. Exámen Potpourri



¡Refrescándonos con Lácteos!

¡Favoritas refrescantes y nutritivas botanas para mantener a los niños con energía durante todo el verano!

Paletas Caseras de Fruta y Yogur

6 porciones

usdairy.com

Ingredientes

3 tazas de arándanos congelados y/o fresas

3 tazas de yogur de vainilla

Instrucciones

- Coloque 1/2 taza de fruta en cada taza.
- Coloque 1/2 taza de yogur en las tazas de fruta.
- Revuelva cada taza con una cuchara de plástico y colóquela en el centro de la taza.

Congele hasta que esté firme

✚ Fruta ✚ Carne/Sustituto de Carne



Parfait Tropical de Avena

4 porciones

usdairy.com

Ingredientes

1 1/2 tazas de avena tradicional

2 tazas de leche descremada

2 tazas de piña, pelada, sin corazón y en cubos

2 tazas de yogur griego de vainilla sin grasa

Una pizca de sal

1/4 taza de trozos de nuez

(opcional)

Instrucciones

- (Si se usan nueces) En una sartén pequeña, tueste los trozos de nuez a fuego medio, dándoles la vuelta a la mitad del tiempo, durante 3 a 4 minutos o hasta que las nueces estén ligeramente doradas.
- En una cacerola pequeña, combine la avena y la leche; cocine a fuego lento durante 5 a 7 minutos a fuego medio-bajo o hasta que la avena esté tierna y haya absorbido la leche.
- En un tazón o vaso, coloque en capas 1/2 taza de avena cocida con 1/2 taza de piña, 1/2 taza de yogur y 1 cucharada de nueces.

✚ Grano ✚ Carne/Sustituto de Carne

✚ Fruta



Pastel de Avena al Horno de Queso Cottage y Fruta Seca Deshidratada

6 porciones

usdairy.com

Ingredientes

1/4 taza de fresas, y arándanos deshidratados (freeze dried)

2 tazas de avena tradicional, o avena de cocción rápida

1 taza de queso cottage bajo en grasa, o del nivel de grasa de elección

2 plátanos, maduros

4 huevos

4 cucharadas de jarabe de agave, o miel

1 cucharadita de polvo de hornear

1/4 cucharadita de sal

Instrucciones

- Precaliente el horno a 350 grados F. Engrase cuatro ramequines de 8 onzas o recipientes aptos para horno con mantequilla o spray para cocinar.
- Coloque arándanos y fresas deshidratadas en una bolsa con cierre y tritúrelos usando un rodillo. Los trozos de fruta deben tener aproximadamente el tamaño de las chispas de chocolate. Sepárelos para usarlos después.
- En una licuadora, combine avena, queso cottage, plátanos, huevos, néctar de agave (o miel), polvo de hornear y sal. Haga puré hasta que la mezcla esté combinada y la avena comience a separarse pero no quede completamente suave. No mezcle en exceso. Retire el vaso de la licuadora de la base.
- Usando una cuchara o espátula, mezcle suavemente 1/4 de taza de fruta deshidratada en la masa.
- Divida la masa entre cuatro moldes o cuencos preparados. Hornee en el horno precalentado durante 25 minutos, o hasta que los pasteles estén cocidos. Retire del horno y deje enfriar durante 5 minutos antes de servir.
- Para servir, adorne cada pastel con una cucharada de yogur griego, frutas deshidratadas a su gusto y un chorrito de miel, si lo desea.

✚ Carne/Sustituto de Carne ✚ Grano

✚ Fruta



Comidas & Menús

Requisitos del CACFP



CACFP	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	
DESAYUNO	1. GN/BP OR MT** 2. FT OR VG 3. MK	1. WG Waffles 2. Arándanos*** 3. Leche	1. Huevos Revueltos c/WG Pan Tostado 2. Tomates Rebanados 3. Leche	1. Yogur de Vainilla Baja en Grasa c/Granola 2. Fresas 3. Leche	1. WG Pan de Calabacín 2. Duraznos Rebanados 3. Leche	1. Avena 2. Cerezas (sin huesos, mitades) 3. Leche
ALMUERZO/CENA	1. MT 2. GN/BP 3. VG 4. FT OR VG 5. MK	1. Pollo al Horno 2. WG Orzo 3. Calabaza Asada 4. Frambuesas*** 5. Leche	1. Ensalada de Huevo 2. WG Rol 3. Rábanos Rebanados 4. Chabacanos a la Mitad 5. Leche	1. Pavo Deshebrado BBQ 2. WG Rol para Sandwich 3. Ensalada de Co 4. Melón 5. Leche	1. Empanadas de Queso & Espinaca 2. WG Pasta 3. Berenjena Asada 4. Ciruelas 5. Leche	1. Ensalada de Garbanzos 2. WG Galletas Saladas 3. Ejotes al Vapor 4. Arándanos*** 5. Leche
BOTANAS*	1. MT 2. GN/BP 3. FT 4. VG 5. MK	1. Queso Cottage 2. WG Rol 3. Melón tipo Honeydew 4. Colinabo en Barritas*** 5. Leche	1. Dip de Frijol Negro 2. WG Muffin de Maíz 3. Nectarinas 4. Pepinos Rebanados*** 5. Leche	1. Pechuga de Pollo 2. WG Galletas Saladas 3. Melón (al Gusto) 4. Zanahorias*** 5. Leche	1. Puré de Lentejas 2. WG Naan 3. Gajos de Naranjas 4. Rebanadas de Pimientos*** 5. Leche	1. Queso Ricotta 2. WG Waffle 3. Moras*** 4. Barritas de Apio*** 5. Leche
(*) Elija dos grupos de alimentos de la lista de "Botanas." FT: Fruta VG: Vegetal GN: Grano WG: Integral MK: Leche BP: Producto de Pan. MT: Carne/Sustituto de Carne						
(**) MT puede ser sustituido por GN/BP hasta 3x por semana. (***) Peligro de asfixia para niños menores de 4 años.						

RECORDATORIOS:

Fecha de reclamación final de Mayo de 2026: **27 de julio (lunes).**

- **CENTROS:** Todas las reclamaciones requieren documentación de respaldo antes de ser enviadas al estado para su reembolso. Sin documentación = No reembolso.
- Por favor, abra cualquier correo que provenga de ACD. Además, por favor revise su correo electrónico y el folder de SPAM para obtener noticias e información de nuestra parte.
- Recuerde marcar a los niños fuera de la escuela y llamar para informar sobre el cierre de las guarderías.
- Mande sus inscripciones a: **Michigan:** mifrontdesk@acdkids.org | Fax: (517) 332-5543
Illinois: ilcustomerservice@acdkids.org | Fax: (708) 236-0872



Listos para un Verano Fresco y Divertido:

Lácteos para Niños

El verano es un buen momento para resaltar los beneficios de los productos lácteos para los niños. Con días ocupados, temperaturas más altas y mayor actividad, los niños necesitan nutrientes que apoyen el crecimiento, la hidratación y la energía. Los productos lácteos ofrecen una manera conveniente y amigable para los niños de satisfacer esas necesidades.

POR QUÉ SON IMPORTANTES LOS LÁCTEOS

Los productos lácteos como la leche, el yogur y el queso están llenos de nutrientes esenciales de los que dependen los cuerpos en crecimiento:

- **Calcio y Vitamina D:** Construye huesos y dientes fuertes durante los años críticos de crecimiento
- **Proteína:** Apoya el desarrollo muscular y ayuda a que los niños se sientan llenos por más tiempo
- **Potasio:** Ayuda a mantener la presión arterial y la hidratación saludables
- **Vitamina B12:** Apoya el desarrollo cerebral y la producción de energía



¿SABÍA USTED QUE?

- Alrededor del 90% de los estadounidenses no alcanza los niveles recomendados de consumo de lácteos
- Los niños de 4 a 8 años necesitan 2 1/2 tazas de lácteos al día; los de 9 a 18 años necesitan 3 tazas
- Los lácteos proporcionan 13 nutrientes esenciales en un grupo de alimentos

IDEAS FÁCILES CON LÁCTEOS PARA DÍAS DE VERANO

Hacer de los lácteos algo divertido y refrescante puede animar a los niños a disfrutarlos con más frecuencia:

- Paletas de Smoothies: Licúe leche o yogur con fruta y congélelo
- Parfaits de Yogur: Ponga yogur en vasitos, capas de fruta (fresas, arándanos, frambuesas) y granola para una rica botana
- Brochetas de Queso & Frutas: Alterne cubos de queso con uvas y/o melón
- Yogur Congelado: Unte yogur en una charola, añada fruta, congélelo y rompálo para una rica botana

Botana	Nutrientes	Tiempo de Preparación
Queso Deshebrado & Manzana	Proteína, Calcio	2 minutos por cada niño
Yogur & Mezcla de Frutas (Arándanos, Fresas, Frambuesas)	Calcio, Vitamina C	3 minutos por cada niño
Queso Cottage y Durazno	Proteína, Potasio	2 minutos por cada niño
Leche & Barra de Grano Integral	Proteína Energía	1 minuto por cada niño

RECOMENDACIONES PARA EXCELENTES RESULTADOS

- Sirva los lácteos fríos para que sean más atractivos en clima caluroso.
- Mantenga cajas de leche estables a temperatura ambiente a mano para salidas o excursiones.
- Combine los lácteos con alimentos ricos en fibra como frutas y granos integrales para comidas equilibradas.
- Introduzca nuevos alimentos lácteos gradualmente. Por ejemplo, kéfir o queso cottage.
- Practique un manejo seguro de los alimentos: mantenga los alimentos fríos por debajo de 40 °F y no los deje al aire libre.
- Usa vasos transparentes o recipientes divertidos para hacer que la leche y el yogur sean más atractivos.

Comiendo Afuera: Platos de Verano Seguros & Saludables

Ya sea una parrillada en el jardín o un picnic en el parque, el verano es un gran momento para servir una comida al aire libre. Al servir alimentos al aire libre a los niños, mantener la seguridad alimentaria en mente es clave, ya que los sistemas inmunológicos en desarrollo de los niños los hacen más susceptibles a las enfermedades transmitidas por los alimentos.

Ciertos alimentos representan un mayor riesgo para la seguridad alimentaria que otros, debido a su nivel de pH más alto. Estos alimentos se llaman alimentos de Control de Tiempo y Temperatura para la Seguridad (TCS).

Los alimentos TCS incluyen:

Lácteos	Verduras cocidas (incluyendo ejotes y otros frijoles)
Huevos	Melón cortado
Papas al horno	Tomates cortados
Alimentos de soya	Hojas verdes
Pescado y mariscos	Comidas de Brotes
Carne (res, cerdo, aves, cordero)	Mezclas de ajo y aceite sin tratar
Granos cocidos (pasta, arroz, etc.)	



Si está sirviendo alimentos TCS, el objetivo es mantener estos alimentos fuera de la "zona de peligro" de temperatura de 40°F a 140°F. Cuando los alimentos están en esta zona de temperatura, bacterias como Salmonella y E.Coli pueden multiplicarse rápidamente. Para evitar que los alimentos permanezcan en la zona de peligro de temperatura, mantenga los alimentos fríos usando hielo. Si usa una nevera portátil, manténgala fuera de la luz del sol directa si es posible. Por otro lado, mantenga los alimentos calientes con platos arriba, papel aluminio, mesas de vapor u otro equipo para mantener el calor.

Los alimentos TCS deben desecharse después de haber estado fuera durante

cuatro horas, incluso si se mantuvieron calientes o fríos. Y si la temperatura es superior a 90 °F, los alimentos TCS no deben permanecer fuera por más de una hora como máximo.

Como recordatorio, cocine los alimentos con proteínas a una temperatura interna segura, verificada con un termómetro:

COMIDA CON PROTEÍNA	TEMPERATURA INTERNA MÍNIMA
Cortes enteros de carne, pescado o mariscos	145°F
Carne, pescado o marisco molido	160°F
Cualquier ave (molida o entera)	165°F

Comer al aire libre es solo una manera de disfrutar la temporada de verano, y siguiendo estas pautas puede asegurar que los niños también estén seguros mientras comen al aire libre.



Yogur Congelado Rojo, Blanco & Azul

¡Celebre el Cuatro de Julio y el 250 aniversario de nuestro país con esta receta fácil que incluye fruta y yogur congelado para una botana refrescante!

Rinde: 6 porciones

Ingredientes:

- 1 1/2 tazas de yogur griego natural*
- 3 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza de fresas
- 1 taza de arándanos

*El yogur griego sin grasa contiene más agua y puede no congelarse tan bien como el yogur griego bajo en grasa o entero.

Instrucciones:

1. En un tazón para mezclar, agregue yogur griego, miel y extracto de vainilla. Mezcle para combinar.
2. Forre una charola grande para hornear con papel pergamino.
3. Extienda el yogur de manera uniforme sobre el papel pergamino, con un grosor de aproximadamente 1/4 de pulgada.
4. Lave la fruta y luego corte en rodajas las fresas grandes antes de espolvorearlas sobre el yogur. Congele durante un mínimo de 4 horas.
5. Corte en piezas del mismo tamaño y ¡disfrútel!

Opcional: Use fruta congelada si lo desea, pero asegúrese de cortar igualmente cualquier fresa grande.

Información nutricional: (tamaño de la porción 1/6 de la receta): 120 calorías, 3 gramos de grasa, 18 gramos de carbohidratos, 6 gramos de proteína



Ahorrando en Gasolina & Comida



Encontrar formas de recortar el presupuesto cuando está vigilando cada centavo puede sentirse como intentar exprimir agua de una piedra. Sin embargo, cambiar el enfoque hacia sus gastos operativos puede revelar ahorros ocultos que no sacrifican la calidad del cuidado.

El Poder del Pivote

No compre juguetes nuevos. Organice un "intercambio de recursos" con otros proveedores locales. Refresque su entorno de forma gratuita y mantenga a los niños entretenidos. De manera similar, trate el juego de "partes sueltas". Usar objetos seguros y reciclados como tubos de cartón o botellas de plástico ahorra una fortuna en kits preempaquetados mientras aumenta significativamente el desarrollo creativo.

Auditoree lo Invisible de su Negocio

Revise detenidamente sus gastos de "uso empresarial del hogar". Desde las proporciones de los servicios públicos hasta las pólizas de seguro especializadas, asegurarse de que está maximizando sus deducciones fiscales es efectivamente un aumento diferido. Además, siempre pregunte por los "descuentos para proveedores" en tiendas de artesanía o ferreterías locales; muchas ofrecen un 10%-15% de descuento para educadores, lo que se acumula rápidamente a lo largo de un año fiscal.

Capital Comunitario

Use la "Biblioteca de Cosas" en su biblioteca local. Pida prestados juegos, suministros, etc., y mantenga su programa de alta calidad sin el precio elevado.

■ Fuente: aarp.org

Estrategias de Compra Inteligentes para Proveedores de Cuidado Infantil

Estirar el presupuesto de alimentos mientras se sirven comidas nutritivas es una prioridad diaria para los proveedores de cuidado infantil. Con un poco de planificación, las compras inteligentes pueden reducir costos, minimizar desperdicios y aprovechar al máximo los alimentos frescos y de temporada sin sacrificar la calidad.

Cuándo Comprar al Mayoreo

Comprar al mayoreo puede ahorrar dinero, pero solo cuando se hace de manera reflexiva. Considere estos consejos:

Productores convenientes al mayoreo:

- Productos que se pueden almacenar a temperatura ambiente (arroz integral, avena, frijoles enlatados)
- Frutas y verduras congeladas
- Artículos de uso frecuente como leche o pasta integral

Verifique el espacio de almacenamiento: Asegúrese de tener suficiente espacio en la despensa, el refrigerador o el congelador

Revise las fechas de caducidad: Solo compre lo que pueda usar de manera realista antes de que se estropee

Compare los precios por unidad: Comprar al mayoreo no siempre es más barato: verifique el costo por onza o libra

Consejo: Alíese con otro proveedor para dividir artículos al por mayor y ahorrar dinero sin desperdicio.

Minimice el Desperdicio de Comida

Reducir el desperdicio de alimentos ayuda a su presupuesto y sirve como ejemplo de buenos hábitos para los niños:

Planifique los menús primero: Construya un menú semanal antes de hacer las compras para evitar comprar de más

Use la fórmula "first in, first out" (FIFO): Consuma primero comida que compró hace más tiempo o que va a caducar antes.

Reutilice las sobras:

- Verduras asadas = wraps o platos de pasta
- Fruta fresca = batidos o parfaits de yogur

Sirva porciones apropiadas: Comience con poco y ofrezca más a los niños solo si lo piden para reducir el desperdicio en el plato

Almacene los alimentos correctamente: Mantenga los productos frescos por más tiempo con una refrigeración y almacenamiento adecuados.

Maximice Alimentos de Estación

Los alimentos de temporada suelen ser más frescos, más accesibles y más sabrosos:

Compre local cuando sea posible: Los mercados de agricultores y las tiendas locales a menudo tienen mejores precios en productos de temporada.

Conozca las selecciones de verano del Midwest:

- Bayas (fresas, arándanos, frambuesas), duraznos, cerezas
- Tomates, pepinos, calabacines
- Maíz dulce y ejotes

Congele lo que sobra: Conserve los productos de temporada para usarlos más adelante en batidos, sopas o productos horneados.

Incorpórelos en los menús:

Resalte frutas y verduras de temporada en comidas y botanas para aumentar la nutrición y la variedad.



GUÍA DE REFERENCIA RÁPIDA

Estrategia	Beneficio	Ejemplo
Comprar al mayoreo	Menor costo por unidad	Bolsa grande de arándanos congelados
Planee Menús	Reducir comprar en exceso	Plan de comidas semanal
Usar Alimentos de Estación	Mejor precio y calidad	Fresas frescas locales
Reutilizar Comida	Menos desperdicio	Sobras de pollo = wraps

Tenedor de Fuegos Artificiales para el 4 de Julio

MATERIALES

- Platos de papel
- Tenedores de plástico
- Pintura artesanal roja
- Pintura artesanal azul
- Brillantina plateada

PASO 1

Vierta una cantidad del tamaño de una moneda de un "quarter" de pintura roja y azul en un plato de papel.

PASO 2

Usando el reverso del tenedor, sumerja un tenedor en el color de pintura deseado. Importante: Dé unos toques con el tenedor sobre el plato de papel varias veces para asegurarse de que la pintura excesiva salga del centro de los dientes del tenedor.

PASO 3

Presione suavemente la parte trasera del tenedor que está cubierta de pintura sobre el plato de papel. Continúe haciendo esto en un círculo completo, tomando más pintura según sea necesario al presionar el tenedor hacia abajo.

PASO 4

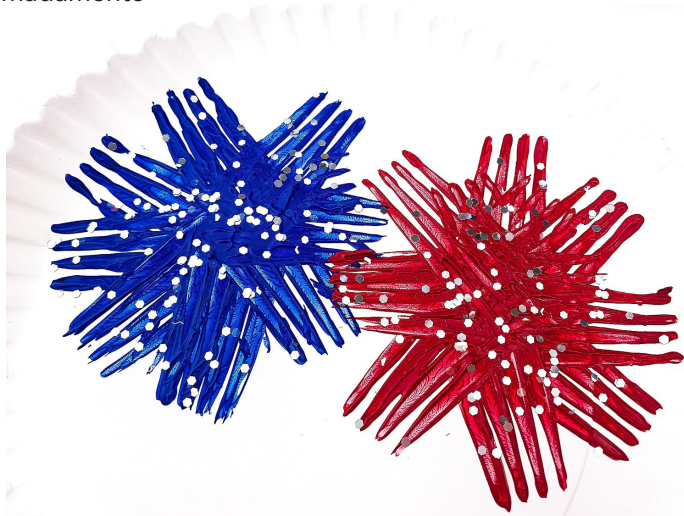
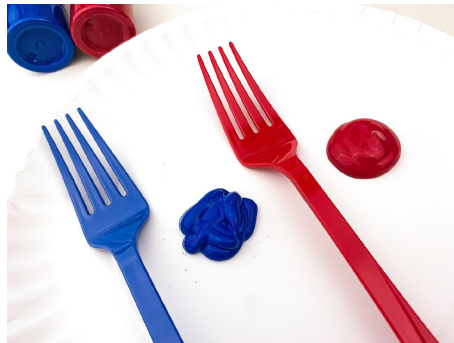
Repita estos pasos unas 3 veces. (Encontré que para esta actividad, puede colocar aproximadamente tres juegos de fuegos artificiales en el plato.) Puede alternar los colores si quiere (por ejemplo, un juego de fuegos artificiales rojo y azul).

PASO 5

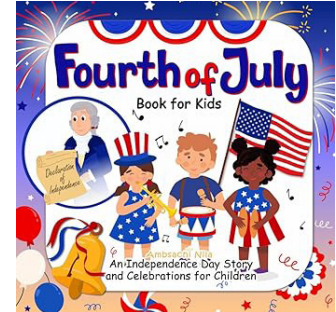
Después de que acabe cada serie de fuegos artificiales, espolvoree brillantina sobre los fuegos artificiales.

PASO 6

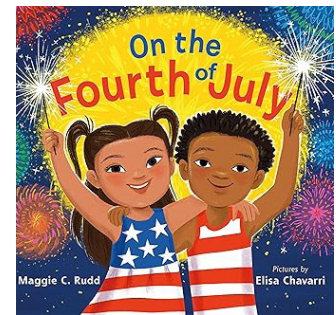
Una vez que la actividad esté completa, déjela a un lado para que se seque.



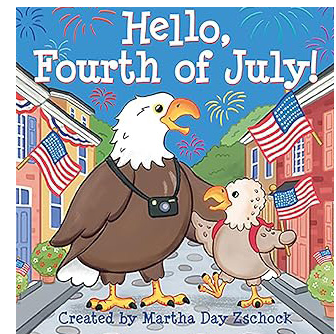
¡2026 es el año 250 de los Estados Unidos!
¡Celebre con algunos libros divertidos para niños sobre el Día de la Independencia!



Fourth of July Book for Kids
por Ambaschi Nila (Autora)



On the Fourth of July: A Sparkly Picture Book About Independence Day
por Maggie C. Rudd (Autora),
Elisa Chavarri (Ilustradora)



Hello, Fourth of July!
por Martha Day Zschock
(Creadora)

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

Alto, Al Suelo & Al Juego

Seguridad Contra Incendios Divertida para los Niños

Enseñar seguridad contra incendios a los niños pequeños no tiene que ser intimidante; de hecho, ¡es más efectivo cuando es como un juego, atractivo y apropiado para su edad! A través de juegos, canciones y actividades prácticas, los niños pueden aprender habilidades que salvan vidas de manera natural y memorable.

STOP DROP & ROLL (ALTO, AL SUELO Y RODANDO)

Comience presentando conceptos clave de seguridad contra incendios a través del movimiento. Uno de los más importantes es "Stop, Drop and Roll." Convierte esto en un juego diciendo la frase y haciendo que los niños practiquen los movimientos juntos. Incluso puede hacerlo divertido con música: ponga una canción y haga que los niños se detengan, se tiren al suelo y rueden cuando la música se detenga. La repetición ayuda a desarrollar la memoria muscular, así que si alguna vez enfrentan una emergencia real, su respuesta será automática.

Stop.



Drop.



Roll.



STAY LOW AND GO (QUÉDATE ABAJO Y GATEA)

Otro concepto esencial es "Stay Low and Go", que enseña a los niños a gatear bajo el humo para salir de un edificio de manera segura. Monte un curso de obstáculos simple usando mesas o sillas cubiertas con sábanas para simular un ambiente con humo. Anime a los niños a gatear mientras se mantienen bajos y se dirigen hacia una "salida segura". Este tipo de juego dramático ayuda a los niños a entender por qué estas acciones son importantes.



ACTUAR POSIBLES SITUACIONES

Actuar posibles situaciones también es una herramienta de enseñanza poderosa. Por ejemplo, crear escenarios ficticios donde los niños practiquen reconocer el sonido de una alarma de incendio, identifiquen salidas y "escapen" de manera segura. Refuerce la idea de tener un punto de encuentro designado en el exterior. También puede introducir hábitos básicos de prevención de incendios, como no tocar superficies calientes o mantenerse alejados de fósforos y encendedores, utilizando ayudas visuales o narración de historias.

LIBROS & TÍTERES

Los libros y los títeres pueden apoyar aún más el aprendizaje. Use historias para hablar sobre los bomberos como ayudantes, no como algo que temer, y discuta lo que sucede durante un incendio de manera tranquila y reconfortante.



Al incorporar la seguridad contra incendios en el juego, los cuidadores y educadores pueden empoderar a los niños con conocimiento y confianza. Estas lecciones simples e interactivas pueden tener un impacto duradero y ayudar a mantener a los niños seguros de diversas maneras que recordarán cuando más se necesita.

Julio 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. ¿Qué nutriente en los lácteos apoya la hidratación y la presión arterial saludable?

- a. Potasio
- b. Vitamina C
- c. Vitamina B12
- d. Zinc

2. ¿Cuál de los siguientes es un ejemplo de juego de "partes sueltas" utilizado para ahorrar dinero en kits preempaquetados?

- a. Comprar kits especializados
- b. Pedir muebles de alta gama
- c. Usar artículos reciclados como tubos de cartón
- d. Comprar nuevos juegos de juguetes de temporada

3. Los bomberos deben ser representados como figuras aterradoras para que los niños los eviten durante un incendio.

- a. Verdadero
- b. Falso

4. La zona de 'peligro' de temperatura donde las bacterias como la Salmonella se multiplican rápidamente está entre 40F y 140F.

- a. Verdadero
- b. Falso

5. Los mercados de agricultores pueden ofrecer mejores precios en artículos de temporada.

- a. Verdadero
- b. Falso

6. ¿Cuál de estos alimentos se clasifica como un alimento con Control de Tiempo y Temperatura para la Seguridad (TCS)?

- a. Pasta cocida
- b. Manzanas frescas y enteras
- c. Galletas secas
- d. Arroz blanco crudo

7. Los frijoles secos/enlatados son un artículo estable en la despensa.

- a. Verdadero
- b. Falso

8. Para ahorrar dinero, solo compra lo que realmente puedas usar antes de que se estropee.

- a. Verdadero
- b. Falso

9. Usar la repetición en los juegos de 'Stop, Drop, and Roll' ayuda a los niños a desarrollar memoria muscular para una respuesta automática.

- a. Verdadero
- b. Falso

10. ¿Cuántas tazas diarias de productos lácteos se recomiendan para edades de 9 a 18 años?

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. 4

11. ¿Qué botana se hace al colocar capas de yogur, fruta y granola?

- a. Pudín
- b. Parfait
- c. Berry Split
- d. Porridge

12. Si la temperatura exterior alcanza los 95°F, ¿cuál es el tiempo máximo que un alimento TCS puede quedarse afuera?

- a. Una hora
- b. Dos horas
- c. Tres horas
- d. Cuatro horas

13. El concepto de 'Quédate Abajo y Gatea' enseña a los niños que la forma más segura de salir de una habitación con humo es ponerse de pie y correr rápidamente.

- a. Verdadero
- b. Falso

14. ¿Qué porcentaje de estadounidenses no consume la cantidad recomendada de lácteos?

- a. Alrededor del 50 por ciento
- b. Alrededor del 65 por ciento
- c. Exactamente 70 por ciento
- d. Alrededor del 90 por ciento

15. Los alimentos TCS son seguros para consumir durante hasta seis horas siempre que se mantengan en una hielera con hielo.

- 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