

potpourri

Junio 2023

Volumen 49 | Número 6

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
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@acd-kids.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@acd-kids.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.



¡No puedo creer que ya estamos a mitad del año! Estos son los recordatorios importantes del mes:

- **A partir del 1ero. de junio, ACD va a retomar el hacer evaluaciones de proveedores en persona.**
- **La provisión de 10 centavos extra por comida**

acaba el 30 de junio para todos los proveedores. Este suplemento temporal fue implementado durante la pandemia de COVID-19 como parte de la ley KKFA (Keep Kids Fed Act) para ayudar a los proveedores de ACD a tener acceso a comidas nutritivas para los niños.

Para preguntas sobre estos cambios, llame a nuestro equipo de Servicio al Cliente:

IL: ilcustomerservice@acd-kids.org o 800.284.5273

MI: mifrontdesk@acd-kids.org o 800.234.3287

¡Este mes, **Alyce Castellese se va a jubilar después de trabajar 37 años como monitora de campo de ACD!** Le dedico un agradecimiento muy especial y nuestra más sincera apreciación por su trabajo y compromiso a nuestra misión a lo largo de sus años en ACD. **¡Te vamos a extrañar Alyce!**

Gracias a todos aquellos que participaron en la Subasta Anual en línea – su apoyo ayuda a que ACD cumpla su misión de promover el desarrollo saludable de los niños.

Por último, ¡"Feliz Día del Padre" a todos los papas y figuras paternas!

Denise Meyer
Denise Meyer,
Directora Ejecutiva

CONTENIDO

3. Recetas Favoritas del Mes

Comidas Frescas

4. Comidas & Menús

Requisitos de CACFP & Una Semana Llena de Ideas

5. Tema de Salud Infantil

Salud Intestinal

6. De parte de la Nutrióloga

En Honor a Juneteenth con Comida Col Rizada Salteada y Habichuelas (Black-Eyed Peas)

7. Consejos para Ahorrar Dinero

Contrate un Aprendiz

8. Guía de ACD para...

Seguridad en el Trabajo

9. Actividades

Actividades Manuales & Libros

10. Seguridad Infantil

Ya Viene el Sol

11. Exámen Potpourri



Comidas Frescas

Junio es el Mes de Frutas & Vegetales Frescos

Salsa de Fresa y Jitomates

6 porciones
tasteofhome.com

Ingredientes

4 tazas de jitomates “cherry,” en cuartos
2 tazas de fresas frescas, cortadas
8 cebollas verdes, cortadas
1/2 taza de cilantro fresco picado
6 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de vinagre balsámico
1/2 cucharadita de sal

- En un recipiente grande, mezcle los jitomates, las fresas, las cebollas y el cilantro.
- En un recipiente pequeño, mezcle el aceite, vinagre y sal.
- Lentamente, combine las dos; refrigere la mezcla hasta que esté lista para servirse.

⊕ Fruta
⊕ Vegetal

Sandwich de Arcoiris de Vegetales

1 porción
veggiedesserts.com

Ingredientes

2 rebanadas de pan
2 cucharadas de hummus
1 jitomate en rebanadas
2 rábanos, cortados en rodajas finas
1/2 zanahoria rayada

■ Imágen: Anna Kucherova/Canva

1/4 pimiento morrón amarillo, sin semilla y en rajas
1/2 taza de lechuga
1/2 taza de col roja, rayada
Sal y pimienta

- Añada hummus a ambas rebanadas de pan (tostadas si prefiere).
- Añada los vegetales preparados, en capas, a la rebanada inferior.
- Añada sal y pimienta.
- Coloque la rebanada de pan superior.
- ¡Disfrute!

⊕ Fruta
⊕ Grano/Producto de Pan
⊕ Carne/Sustituto de Carne

Crepas Saludables con Leche de Almendra

4 porciones
nutriciously.com

Ingredientes

1-1/2 tazas de harina de trigo entero integral*
1-1/2 tazas de leche de almendra, sin azúcar
1 cucharada de puré de manzana sin azúcar
Pizca de sal

[Toppings Opcionales]

Frambuesas frescas
Arándanos frescos
Duraznos partidos
Almendras cortadas***
Coco rayado
Jugo de limón

- Coloque todos los ingredientes para las

crepas en una licuadora y licúe hasta que quede muy suave sin grumos.

- Asegúrese de terminar con una masa uniforme y ligeramente líquida, ajustando con más harina o leche si es necesario.
- Caliente un sartén antiadherente a fuego medio y deje reposar la masa durante cinco minutos hasta que el sartén esté tibia.
- Vierta aproximadamente 1/4 de taza de masa directamente de la licuadora en el sartén caliente e inmediatamente extiéndala uniformemente en todo el sartén.
- Una vez que la masa se seque ligeramente en la parte superior, suavemente voltéela con una espátula para cocinar del otro lado un minuto más.
- Cuando note rayas doradas en su crepa, retírela del sartén y transfírela a un plato; después cúbrala con una toalla húmeda para mantener el calor.
- Continúe con el resto de la masa, cubriendo las crepas recién hechas, una encima de otra, debajo de la toalla.
- Cuando la masa se acabe, ¡sirva crepas calientes!
- **Nota (*): Harina integral, de espelta o sin gluten también pueden ser usadas.**

⊕ Fruta
⊕ Grano/Producto de Pan

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. Muffin de Salvado 2. Fresas 3. Leche	1. Huevos Revueltos 2. Empanada de Papas 3. Leche	1. WG Waffles 2. Duraznos 3. Leche	1. Espinaca & Frittatas de Huevo 2. Melón 3. Leche	1. WG Cereal 2. Plátano 3. Leche
ALMUERZO/CENA	1. MT 2. GN/BP 3. VG 4. FT OR VG 5. MK	1. Empanada de Salmón 2. Arroz Integral con Queso 3. Calabacines 4. Puré de Manzana 5. Leche	1. BBQ Pollo 2. WG Rol de Pan 3. Zanahorias 4. Piña 5. Leche	1. Hotdog*** 2. WG Pan 3. Ejotes 4. Sandía 5. Leche	1. Ravioli 2. WG Palito de Pan 3. Coliflor 4. Ensalada/ Aderezo 5. Leche	1. Habichuelas 2. Pan de Maíz 3. Col Rizada 4. Frambuesas*** 5. Leche
BOTANAS*	1. MT 2. GN/BP 3. FT 4. VG 5. MK	1. Hummus 2. WG Pretzels 3. Uvas*** 4. Brócoli 5. Leche	1. Queso Rayado 2. WG Crackers 3. Peras 4. Jitomates Cherry*** 5. Leche	1. Crema de Nuez/Semillas 2. Galletas Graham 3. Arándanos*** 4. Apio 5. Leche	1. Edamame*** 2. Pasteles de Arroz Integral 3. Mandarinas 4. Snap Peas*** 5. Leche	1. Huevos Duros 2. WG Crackers 3. Gotas de Miel 4. Pepino 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 offices van a estar cerradas durante el día festivo de Juneteenth: **lunes 19 de junio**
- Revise/actualice los registros que estén por vencer y someta nuevos registros a más tardar el **9 de junio (IL) & 12 de junio (MI)**
- La fecha para el primer reclamo de mayo es: **13 de junio (MI) & 19 de junio (IL)**
- La fecha del reclamo final para abril es: **junio 26 (IL) & junio 28 (MI)**
- Notifique a nuestro Equipo del Servicio al Cliente de los cambios de hora de operación y de las horas de asistencia de los niños según se vaya acercando el verano.
- Complete y firme la **“Holiday Note”** si va a cuidar a niños durante un día festivo.

Salud Intestinal

Ayude a los Niños a Desarrollar un Intestino Saludable para una Vida Llena de Salud

¿Qué nos da el queso, la mantequilla y el helado? ¡Correcto! Los lácteos.

Junio es el “**Mes Lácteo**,” y hay muchas maneras de celebrarlo. Por ejemplo puedes comer tu comida favorita que tenga leche y agradecerse a un granjero de lácteos (o a una vaca).

ACD lo está celebrando al resaltar el papel tan importante que los lácteos tienen para ayudar a los bebés y los niños pequeños a mantener una buena salud intestinal.



Nuestro intestino (o el tubo digestivo) tiene muchas funciones importantes: ayudar a la digestión; remover los desechos y absorber los nutrientes como el hierro y las proteínas que son críticas para un cuerpo en crecimiento.

El microbioma intestinal - los trillones de bacterias que viven dentro del intestino del niño – juega un papel igualmente importante para mantener a los niños saludables; regula el metabolismo; y reduce el riesgo de enfermedades o alergias relacionadas con el intestino, como asma y eccema.

Se cree que el microbioma de un niño es “flexible” cuando es bebé y en la infancia (antes de los cuatro o cinco años). Empiece ahora a ayudar a los niños establecer un intestino sano:

- **Alimente a los niños con una dieta rica en probióticos.** Comidas que los niños disfrutaran y son probióticas incluyen kéfir, verduras fermentadas, tempeh y yogur (**NOTA:** busque yogur que contenga “cultivos vivos”).
- **Incluya Fibra en la Dieta del Niño.**
 - **Fibra Insoluble:** se encuentra en panes y cereales integrales y en las cáscaras de frutas y vegetales, y ayuda con movimientos intestinales.
 - **Almidón Resistente:** Se encuentra en cereales integrales, legumbres y vegetales almidonados como papas, y produce bacterias buenas.
 - **Prebióticos:** Se encuentran en plátanos, manzanas, avena, cebada y cebolla, y ayuda a alimentar bacterias “amistosas” al intestino.
 - **Fibra Soluble:** Se encuentra en frutas, vegetales, avena, cebada y legumbres y ayuda a los niños a sentirse satisfechos por más tiempo.
- **Limite el Azúcar.** El azúcar alimenta la bacteria mala.
- **Evite la comida procesada & los endulzantes artificiales.** Comidas procesadas irritan el intestino y tienen aditivos que pueden inflamarlo.

■ **Imágen:** (pág. 4): Anna Kucherova/Canva ■ **Gráficas:** (pg. 4): Chanakarn Kwang ■ **Referencia:** www.oac.edu.au | parents.com | chrichmond.org | daysoftheyear.com ■ **Imágen:** Kate_Sept2004/Getty Images Signature

¡Feliz Jubilación Alyce!

“ Me ha encantado mi trabajo con ACD, especialmente hablar con los proveedores y los niños. Espero haber dado buena información y consejos que hayan ayudado a los proveedores y cuidadores que hacen un trabajo a veces tan difícil pero tan importante.”



Alyce Castellese
Monitora de Campo
37 años en ACD

En Honor a Juneteenth con Comida

El 19 de Junio es Juneteenth – una celebración de la libertad

Como en muchos otros días festivos, la comida tiene un significado especial en Juneteenth.

Para conmemorar este día tan importante en la historia, en las celebraciones se incluyen comidas de color rojo que simbolizan la fuerza de voluntad de los esclavos y la alegría de la libertad. Algunos historiadores han descubierto que el color rojo se vincula con los orígenes de muchos de los esclavos en la parte Oeste de África, donde el color representaba espiritualidad, fuerza, vida y muerte.

Alimentos comunes de color rojo que puede encontrar en una celebración del diecinueve de junio incluye:

- Té - Red kola nut tea
- Té - Red hibiscus tea
- Soda - Red soda
- Limonada roja
- Pastel - Red velvet cake
- Tarta de fresa
- Frijoles rojos y arroz
- Col roja
- Sandía
- Jitomates
- Salchichones picantes
- Carnes sazonadas con barbeque



Si bien muchos de estos alimentos se han incluido en las celebraciones de Juneteenth durante generaciones, algunos de ellos, como el pastel “red velvet,” son adiciones más modernas cuando el colorante alimentario se volvió más accesible en el siglo veinte.

La primera celebración de Juneteenth ocurrió el 19 de junio de 1865, cuando un general de la Unión viajó a la región más occidental de Texas para dar la noticia de que la esclavitud había sido abolida. A pesar de que Abraham Lincoln ya había declarado la abolición de la esclavitud 2 años antes, muchos esclavos que vivían en estados controlados por la Confederación no se les dio esta libertad hasta 1865. Desde ese momento, el diecinueve de junio se ha celebrado anualmente y recientemente se declaró un día festivo federal en 2021 por el presidente Joe Biden para ser celebrado por toda persona en Estados Unidos.

Las celebraciones de hoy en día suelen ser similares a las de fines del siglo XIX con parrilladas, béisbol, ir de pesca, misas y oradores invitados para compartir la historia de este día especial.

Ya sea que celebres Juneteenth con alimentos especiales de color rojo o no, es esencial que toda persona en este país reconozca este día como una parte importante de la historia de nuestro país.

■ Imágen (izquierda): ART Watcharapong/Getty Images | (derecha) Alessandrobiascilioli/Canva

■ Imágen (pág. 7): (arriba) forkintheroad.co | (abajo) Stockbyte/PhotoImages | (derecha) Billion Photos/Canva

Col Rizada Salteada & Habichuelas

(Black-Eyed Peas)

3 porciones (1/2 tazas de
verduras con tres buñuelos)

Celebre Juneteenth con
este tradicional plato sureño
preparado con un toque de
habichuelas en forma de
buñuelos sobre col rizada
salteada.



Ingredientes

[Verduras Salteadas]

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/4 taza de cebolla, en cubitos
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- 1 libra (un bonche) de col rizada
- 1/2 taza de caldo de verduras bajo en sodio
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta negra



[Buñuelos de Habichuelas]

- 1 taza de habichuelas en lata, escurridas y enjuagadas
- 1/4 taza de harina
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 huevo, batido
- 1 cucharada de aceite de oliva

- Enjuague bien las verduras.
- Seque y corte la mayor parte del tallo de cada hoja.
- Apile alrededor de 5-6 hojas, enrolle y corte en tiras de 1/2 pulgada.
- Agregue aceite a una olla grande y cocine las cebollas a fuego medio-alto durante 3 minutos.
- Agregue ajo y vinagre de sidra de manzana, cocine por un minuto
- Agregue verduras, caldo de verduras, sal y pimienta. Revuelva bien para incorporar el líquido y los condimentos.
- Cubra la olla y cocine de 20 a 25 minutos, revolviendo frecuentemente.
- Mientras se cocinan las verduras, prepare los buñuelos.
- En un tazón, mezcle las habichuelas, la harina y los condimentos (machaque bien los frijoles con un tenedor).
- Agregue el huevo y mezcle bien.
- Forme bolas con la masa con las manos limpias (el tamaño de la bola debe ser dos cucharadas).
- Agregue aceite a la sartén y caliente a fuego medio-alto.
- Agregue con cuidado las bolas, aplanándolas ligeramente con una espátula.

[Continuado en la página 10]

NEGOCIOS

Contrate a un aprendiz. Durante el verano muchos estudiantes de universidad y de escuela preparatoria están buscando experiencias profesionales.



¿Por qué no ofrecerle una práctica profesional a un estudiante?

Pasantes o aprendices no solo brindan una fuente de trabajo más económica y de alta calidad, también incluyen otros beneficios:

- una perspectiva nueva
- aumento de productividad en el negocio y relaciones con la comunidad
- la oportunidad de brindarles después un trabajo de tiempo completo

Determine qué es lo que necesita de un ayudante en relación a las metas de su negocio. Trabajos posibles incluyen:

- Comerciante
- Administrador de Proyectos
- Diseñador Gráfico
- Administrador de redes sociales

Sea claro si la experiencia es pagada o no pagada; la longitud de la experiencia; habilidades necesarias y/o si el pasante puede obtener crédito académico de su experiencia. **Si el estudiante no va a ser pagado, consulte las pautas de la Ley de Normas Laborales Justas (FLSA) para asegurarse de que su empresa cumpla con los requisitos.**

Por supuesto... recuerde de darle las gracias a su(s) pasante(s) una vez que terminen su experiencia.

■ Referencia:
acquisition-international.com
www.costarters.co

Seguridad en el Trabajo

Junio es el Mes de Seguridad – ¡trabaje de manera inteligente y segura!

01

APRENDA PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS



02

APRENDA Y UTILICE DE MANERA SEGURA EQUIPO ESPECÍFICO DE SU TRABAJO

03

MANTENGA SU ÁREA Y EQUIPO DE TRABAJO EN BUENAS CONDICIONES



04

IMPLEMENTE MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE INCENDIOS Y PROTECCIÓN DE CAÍDAS

05

MANTENGA LAS SALIDAS DE EMERGENCIA ACCESIBLES



06

MANEJE LOS MATERIALES Y QUÍMICOS PELIGROS CON CUIDADO

¡También haga de su salud mental una prioridad!

Títere de Pirata con Bolsa de Papel

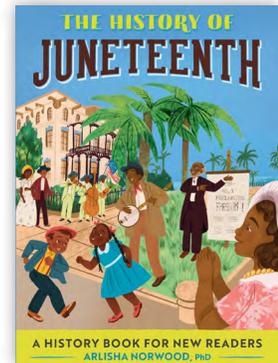
Bolsa de papel de lunch
 Pintura acrílica: blanca, roja
 y color carne
 Feltro: marrón/café oscuro, Blanco
 negro, amarillo, naranja y azul claro
 Bandana
 Brocha para pintar
 Tijeras
 Pegamento blanco
 Diseño**



- Coloque la bolsa sobre una superficie plana, con la solapa inferior hacia arriba.
- Pinte la solapa inferior con pintura color carne y el resto de la bolsa blanca*.
- Cuando la pintura blanca se seque, pinte franjas rojas a lo largo del parte de enfrente y trasera de la bolsa.
- Use el diseño** para cortar los pedazos de fieltro mientras la pintura se seca:
 - Negro para el parche del ojo y la pupila
 - Una tira delgada de color negro para la banda del parche en el ojo (8" de largo)
 - Marrón/café para el bigote, la barba y la cola de caballo
 - Naranja para los aretes, blanco para el ojo y amarillo para la nariz
- Corte un pequeño sujetador de cola de caballo de fieltro azul claro.
- Pegue la cola de caballo en la parte posterior de la bolsa primero.
- Coloque la parte superior del cabello una pulgada por debajo de la parte superior de la bolsa; después pegue el sujetador en la cola de caballo.
- Voltee la bolsa para que la solapa inferior quede hacia arriba. Levante la solapa lentamente y pegue la barba justo debajo de la solapa.
- Pegue el bigote (la parte inferior del bigote irá sobre parte inferior de la solapa).
- Corte 1/4 de la bandana doblando la bandana por la mitad y doblándola por la mitad otra vez (tendrá que ser un cuadrado, cuatro cuadrados doblados juntos). Recorte uno de los cuadrados.
- Coloque la bandana frente a usted con la esquina terminada apuntando hacia abajo. Doble la esquina opuesta (sin terminar, esquina cortada) hacia la esquina terminada, creando un triángulo.
- Sostenga la bandana en su lugar con los dedos y voltee la bolsa y la bandana. Tome dos extremos sueltos del triángulo y átelos juntos, creando un trazo. Péguelos, por delante y por detrás.
- Voltee la bolsa para que el pirata quede boca arriba. Pegue el ojo, la pupila y la ceja por encima del bigote; pegue el parche en el ojo en el otro lado.
- Pegue la tira negra delgada de una esquina del parche a la otra esquina.
- Pegue los aretes dentro de la solapa inferior de la bolsa (cara).
- (*) Para acortar el tiempo del proyecto, use bolsas de almuerzo de papel blanco.
- (**) Diseño disponible en facebook.com/acdkidsorg.

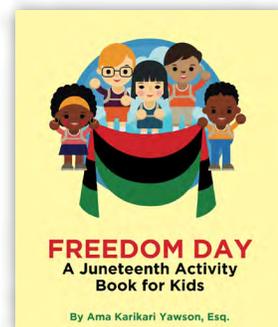
■ Manualidades/Imágenes: craftsbyamanda.com

Juneteenth es el 19 de junio – un día festivo para Afro-Americanos.



The History of Juneteenth por Arlisha Norwood, PhD.

Escrito para niños de seis a nueve años, este libro ideal para niños sobre Juneteenth ofrece una historia del día festivo y presenta una línea del tiempo visual que muestra fechas importantes y brinda preguntas que invitan a la reflexión.



Freedom Day por Ama Karikari Yawson

Este libro contiene la historia de Juneteenth y palabras de vocabulario, preguntas, páginas para colorear y otros ejercicios que permiten a los lectores a reflexionar profundamente sobre esta importante festividad.

■ Libros: amazon.com

Ya Viene el Sol

Proteja a los niños de los riesgos de las altas temperaturas

El verano empieza oficialmente el 21 de junio. Ahora que nos animamos a salir a disfrutar el calor de los días, es importante proteger a los niños de los riesgos de las altas temperaturas.

Acuérdese de estos consejos para “diversión en el sol”:

Quemadura del sol: Algunas quemaduras son graves y pueden aumentar el riesgo de cáncer de piel de un niño en el futuro. Planee actividades adentro durante el día cuando los rayos UV son más dañinos; y aplique generosamente protector solar con al menos SPF 15 media hora (30 minutos) antes que el niño salga.

Lesión de natación. Designe a un adulto “supervisor de seguridad” para vigilar a los niños cuando están en la playa o en la piscina. Aunque es raro, también tenga en cuenta el “ahogamiento en seco” que puede ocurrir si un niño desarrolla síntomas de ahogamiento después de un episodio de ahogamiento. La mayoría de los síntomas aparecen en cuestión de horas: tos persistente o vómitos; respirar más rápido o trabajar duro para respirar o fatiga extrema. **NOTA: Busque atención médica si un niño tiene alguno de estos síntomas.**

Enfermedad por Calor. Golpe de calor, agotamiento por calor y calambres por calor son causados por la exposición a altas temperaturas. **Golpe de calor ¡pone en peligro la vida y debe tratarse de inmediato!** Un niño corre el riesgo de sufrir un golpe de calor después de estar expuesto a altas temperaturas, como cuando se deja en un coche en un día caluroso.

Los signos de **agotamiento por calor** incluyen sudoración abundante, mareos, náuseas o desmayos. Trate los síntomas leves (mareos) en casa con líquidos y haciendo que un niño se acueste con los pies elevados. **Busque atención médica INMEDIATAMENTE si un niño tiene síntomas severos (desmayos).**

Los calambres por calor son espasmos musculares en las piernas y el estómago típicamente después de actividad física. Un niño a menudo se sentirá mejor después de beber líquidos y refrescarse.

Para prevenir enfermedades de calor:

- planea actividades al aire libre temprano en la mañana o en la noche;
- recuerde a los niños que beban muchos líquidos fríos antes y durante actividades en días calurosos y soleados, incluso si no tienen sed; y
- enseñe a los niños a entrar, descansar e hidratarse **de inmediato** si se sienten muy altos de temperatura.

■ **Referencia:** [cdc.gov](https://www.cdc.gov) | [cedars-sinai.org](https://www.cedars-sinai.org) | [chcw.org](https://www.chcw.org) | [childrenscolorado.org](https://www.childrenscolorado.org) | [healthier.stanfordchildrens.org](https://www.healthier.stanfordchildrens.org) | [blog.bonsecours.com](https://www.blog.bonsecours.com) | [kidshealth.org](https://www.kidshealth.org) | [health.clevelandclinic.org](https://www.health.clevelandclinic.org)



[Continuado de la página 7]

Col Rizada Salteada & Habichuelas (Cont.)

- Cocine 2-3 minutos por lado.
- Sirva los buñuelos arriba de la col rizada.
- **NOTA:** Para niños menores de tres años, sirva dos buñuelos con 1/4 taza de verduras, bien picada.
- **Opcional:** Sirva la receta con pan de maíz como guarnición.

Información sobre nutrición (1/2 taza de col rizada con 3 buñuelos): 390 calorías, 19 gramos de grasa, 28 gramos de carbohidratos, 12.3 gramos de fibra, 16 gramos proteína.

- Vegetal
- Carne/Sustituto de Carne

Junio 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. El tracto digestivo también se conoce como nuestro:

- a. “Panza”
- b. “Ganso”
- c. “Intestino”
- d. “Intento”

2. Las actividades al aire libre está bien hacer al mediodía cuando los rayos UV son los mas dañinos:

- a. Verdadero
- b. Falso

3. El Mes de Lácteos es:

- a. Diciembre
- b. Secreto
- c. Junio
- d. Marzo

4. Prebióticos se pueden encontrar en:

- a. Cebollas
- b. Oreos
- c. Cebada
- d. Plátanos

5. Mantener las salidas de emergencia accesibles es una buena práctica en el lugar de trabajo:

- a. Verdadero
- b. Falso

6. Un niño corre el riesgo de golpe de calor después de estar en:

- a. Cama
- b. La Playa
- c. Disneylandia
- d. Altas Temperaturas

7. “Ahogamiento en seco” es algo común:

- a. Verdadero
- b. Falso

8. Contratar a un pasante es una fuente de alto costo de de alta calidad:

- a. Verdadero
- b. Falso

9. La fibra insoluble ayuda a los niños a sentirse satisfechos durante más tiempo:

- a. Verdadero
- b. Falso

10. El color rojo asociado con Juneteenth simboliza:

- a. Peligro
- b. Fuerza
- c. Amor
- d. Comida

11. El microbioma de un niño es “flexible” después de los cuatro o cinco años:

- a. Verdadero
- b. Falso

12. Juneteenth es el:

- a. Julio 19
- b. Junio 19
- c. Enero 9
- d. Junio 9

13. La salud física y mental también deben ser una prioridad durante el Mes de la Seguridad:

- a. Verdadero
- b. Falso

14. Junio es “Mes de las Frutas y Verduras Congeladas”:

- a. Verdadero
- b. Falso

15. Mes de la Seguridad se celebra en:

- a. Navidad
- b. Enero
- c. Junio
- d. Invierno



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.