

potpourri

Junio 2024

Volumen 50 | Número 6



¿Qué hay adentro?

*Recetas a Base de Lácteos
Servicio de Comidas Como en Familia
Verduras & Niños
Introduciendo a los Niños a la Meditación
Seguridad en el Jardín
y Más!*



Potpourri es una publicación mensual de la Asociación para el Desarrollo del Niño (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 alguno. Ninguna parte de Potpourri puede reimprimirse sin 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

Amanda Gerrity
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 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



A medida que avanza junio trayendo consigo la promesa del verano y la alegría de días más largos y llenos de sol, nuestro enfoque sigue siendo mejorar la nutrición de los niños. La salud es la base del futuro de un niño, y garantizar el acceso a comidas nutritivas es más que una responsabilidad: es una misión con la que estamos profundamente comprometidos. Nuestro objetivo es hacer una diferencia importante en las vidas de los niños. La nutrición es la base del desarrollo y, a través de nuestros esfuerzos, podemos ayudar a fomentar futuros más saludables y brillantes.

El Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) desempeña un papel fundamental al brindar comidas nutritivas a los niños en los centros y hogares que servimos. El éxito de este tan importante programa depende del apoyo de patrocinadores dedicados como nosotros y proveedores como usted. No solo ayudamos a proporcionar comidas, sino también apoyamos a nuestros proveedores de cuidado infantil para que puedan continuar brindando entornos saludables, seguros y afectuosos para los niños. ¡Invertir en nutrición infantil es invertir en el futuro!

Gracias por su dedicación a esta importante causa y por su arduo trabajo continuo en todos nuestros esfuerzos. ¡Por un junio lleno de acciones y cambios duraderos!

Denise Meyer
Directora Ejecutiva

CONTENIDO

3. Recetas Favoritas del Mes

Recetas a Base de Lácteos

4. Comidas & Menús

Requisitos del CACFP & Una Semana Llena de Ideas

5. Servicio de Comidas Como en Familia

Qué es y Cómo Implementarlo

6. De Parte de Nuestra Nutrióloga

Verduras & Niños

Antojitos de Pizza de Calabacín

7. Consejos para Ahorrar Dinero

Servicio Pick-Up de Comida

8. Guía ACD para...

Introduciendo a los Niños a la Meditación

9. Actividades

Manualidades & Libros

10. Seguridad Infantil

Seguridad en el Jardín

11. Exámen Potpourri



Celebrando a los Lácteos

¡El 1 de junio es el Día Mundial de la Leche! Celebremos con algunas recetas divertidas a base de lácteos.

Antojitos de Brócoli con Queso

8 porciones
thedairyalliance.com

Ingredientes

2 tazas de brócoli fresco picado
1 taza de pan rallado estilo panko
4 huevos grandes, ligeramente batidos
1 taza de queso cheddar, rallado
1 taza de queso mozzarella, rallado
4 rebanadas de tocino, cocido y picado
1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de ajo en polvo
1/4 cucharadita de pimienta negra

- Caliente el horno a 350° F.
- Cocine el brócoli fresco picado durante 2-3 minutos en el microondas.
- En un tazón grande, mezcle todos los ingredientes hasta que estén bien combinados y el pan rallado haya absorbido la mezcla de huevo.
- Forre una charola para hornear grande con papel pergamino o use spray antiadherente.
- Usando una cuchara para helado pequeña, o una cuchara grande, para comer, reparta la mezcla en porciones y enrolle suavemente para formar una bola con las manos, coloque la bola en la charola para hornear y repita hasta hacer 16. Una vez extendida, presione suavemente hacia abajo para aplanar y lograr una cocción más uniforme.
- Hornee a 350° F durante 20-25 minutos o hasta que estén doradas.

- ⊕ Grano/Producto de Pan
- ⊕ Vegetal
- ⊕ Carne/Sustituto de Carne

Batido de Crema de Cacahuete con Manzanas

9 porciones
thedairyalliance.org

Ingredientes

4 cucharadas de yogur griego natural
1 cucharada de crema de cacahuete natural cremosa
1/2 cucharadita de miel de abeja
3 manzanas medianas, sin semillas y cortadas en 12 gajos

- Combine el yogur, la crema de cacahuete y la miel de abeja en un tazón pequeño; bata con un tenedor hasta que la mezcla esté bien batida. Sirva inmediatamente o cubra y enfríe hasta que esté lista para comer.
- Divida los gajos de manzana entre los platos. Sirva 2 cucharadas de crema de cacahuete en cada plato.

Nota: Esta receta es fácil de ampliar o reducir según la cantidad de botanas que necesite. Simplemente calcule cuatro partes de yogur por una parte de crema de cacahuete.

- ⊕ Carne/Sustituto de Carne
- ⊕ Fruta



Tazas de Muffins de Mac & Cheese

8 porciones
usdairy.com

Ingredientes

3 tazas de leche descremada
2 1/2 cucharadas harina multiuso
1 1/2 tazas de queso cheddar bajo en grasa, rallado
3/4 taza de queso mozzarella semidescremado, rallado
1/2 taza de queso parmesano rallado
8 onzas de macarrones integrales (elbow pasta), cocidos y escurridos

- Precaliente el horno a 350° F.
- En un sartén mediano, agregue lentamente 1 taza de leche a la harina, revolviendo constantemente hasta que todos los grumos se hayan disuelto.
- Agregue la leche restante, revolviendo bien. Coloque en la estufa y cocine a fuego lento durante 15 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que la salsa se espese.
- Agregue 1 taza de queso cheddar, mozzarella y parmesano; revuelva hasta que se mezclen.
- Agregue los macarrones, revolviendo suavemente para cubrir bien. Forre el molde para muffins con moldes de papel y coloque una cucharada de la mezcla de macarrones con queso en cada molde.
- Cubra con 1/2 taza de queso cheddar rallado reservado. Hornee por 15 minutos o hasta que estén dorados. Déjelos enfriar durante 5 minutos antes de servir.

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

Comidas & Menús

Requisitos del CACFP



CACFP	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE
DESAYUNO	1. GN/BP OR MT** 2. FT OR VG 3. MK	1. Yogur 2. Arándanos*** 3. Leche	1. WG Cereal 2. Frambuesas 3. Leche	1. Probaditas de huevo 2. Melón 3. Leche	1. WG Panqueque 2. Fresas 3. Leche
ALMUERZO/CENA	1. MT 2. GN/BP 3. VG 4. FT OR VG 5. MK	1. Pollo rebanado 2. Quinoa 3. Maíz*** 4. Salsa 5. Leche	1. Carne de res & Salsa 2. WG Espaguetis 3. Brócoli 4. Puré de Manzana 5. Leche	1. Empanada de atún 2. WG Pan 3. Frijoles 4. Sandía 5. Leche	1. Queso 2. WG Orilla de la pizza 3. Ensalada/ Aderezo 4. Duraznos 5. Leche
BOTANAS	1. MT 2. GN/BP 3. FT 4. VG 5. MK	1. Hummus 2. WG Pan Pita 3. Peras 4. Mini zanahorias*** 5. Leche	1. Queso rallado 2. WG Galletas saladas 3. Kiwi 4. Pimientos cortados 5. Leche	1. Edamame 2. WG Pastel de arroz 3. Piña 4. Guisantes*** 5. Leche	1. Crema de cacahuete 2. WG Galletas saladas 3. Rebanadas de manzana 4. Apio 5. Leche
(*) Elija dos grupos de alimentos de la lista de "Botanas."			(**) MT puede ser sustituido por GN/BP hasta 3x por semana.		
FT: Fruit VG: Vegetal GN: Grano WG: Integral MK: Leche BP: Producto de Pan. MT: Carne/Sustituto de Carne			(***) Peligro de asfixia para niños menores de 4 años.		



RECORDATORIOS:

Fecha límite para la reclamación final de abril de 2024: 24 de junio (lunes)

- Recuerde enviar inscripciones/renovaciones de manera oportuna.
- Recuerde marcar a los niños fuera de la escuela y avisar sobre el cierre de las guarderías.
- Envíe inscripciones a: **Michigan:** mifrontdesk@acdkids.org | Fax: (517) 332-5543
Illinois: ilcustomerservice@acdkids.org | Fax: (708) 236-0872

Servicio de Comidas Como en Familia

Últimamente se ha hablado mucho sobre el servicio de comidas estilo familiar (Family - Style Meal Service) y sus beneficios para los niños. ¿Qué es? ¿Es una buena opción para usted y los niños que cuida?

¿En que Consiste Este Tipo de Servicio?

FSMS es un tipo de servicio de comidas donde adultos y niños se sientan en una misma mesa, comen juntos



mientras comparten agradables conversaciones. Las personas se pasan la comida entre sí en platos comunes y los niños se sirven ellos mismos lo que les gustaría comer y la cantidad. En

el servicio de comidas como en familia, los niños pueden ayudar a poner la mesa; se sirven ellos mismos en tazones, platos y/o jarras sobre la mesa; y hablan con otras personas a la hora de comer.

¿Cuales Son los Beneficios?

El servicio de comidas como en familia tiene muchos beneficios. Los niños pueden experimentar lo siguiente:

- **Comen sin presión: comen cuando tienen hambre y dejan de hacerlo cuando se sienten llenos.**
- **Practican sus habilidades motoras finas (fortaleciendo los músculos pequeños de sus manos y dedos) mientras aprenden a servirse y alimentarse por sí solos.**
- **Desarrollan su autoestima y la confianza sirviéndose a sí mismos.**
- **Desarrollan conductas alimentarias saludables, como probar nuevos alimentos y elegir alimentos.**
- **Practican sus habilidades sociales y lingüísticas hablando con otros niños y maestros.**
- **Conocen a otros niños y maestros. Comer juntos puede dar a los niños un sentido de pertenencia que es valorado en muchas culturas.**

¿Cómo Me Aseguro de Proporcionar Suficiente Comida a Cada Niño?

Es un requisito ofrecer el tamaño completo de la porción en el tazón o plato para servir para cada niño. Para proporcionar suficiente comida para cada niño: Calcule la cantidad mínima de comida necesaria para cada niño en esa comida o botana. Proporcione la porción completa de cada componente de la comida a cada niño sentado a la mesa en tazones, platos y/o jarras. Coloque todos los tazones, platos y/o jarras para servir en la mesa donde se sientan los niños para la comida. Ofrezca cada componente de la comida a cada niño en la mesa. Un niño no necesita poner la comida en su plato ni

comerse la comida para ser reembolsable.

Consejos para Desarrollar Habilidades de Autoservicio

Antes de implementar FSMS, los adultos deben modelar acciones y los niños deben practicar las siguientes habilidades.

Configure estaciones para aprender a:

- Pasar los platos para servir con ambas manos y mantener los dedos fuera de la comida.
- Utilizar varios utensilios para servir: palas, pinzas y cucharas de mango corto para servir.
- Servir bebidas simulando servir "agua", como arena en las áreas de juego, o agua sobre un fregadero grande.

Habilidades de transición para observar y modelar en los niños:

- Servir bebidas en vasos para niños, con ayuda según sea necesario.
- Limpiar su área de comida colocando los platos usados en un área designada.
- Limpiar una mesa o un derrame con una esponja, papel toalla o trapo.
- Limpiar después de cada comida.

Practicando Seguridad Alimentaria

FSMS enseña a los niños seguridad alimentaria, lo que ayudará a reforzar comportamientos saludables que utilizarán en el futuro. A continuación, leerá algunas prácticas de seguridad alimentaria que los niños pueden aprender:

- Lavarse las manos antes de comer
- Mantener los dedos fuera de la comida en los platos mientras pasa y sirve la comida
- Usar utensilios para servir y utensilios personales para comer
- Limpiar correctamente los derrames y utilizarlo como una experiencia de aprendizaje positiva

Es posible que el servicio de comidas como en familia no funcione en todos los entornos, pero es algo que se puede intentar incorporar de vez en cuando para mantener las cosas divertidas e interesantes para los niños y para usted.



Verduras & Niños

Es un hecho ampliamente aceptado que a muchos niños pequeños no les encanta comer verduras.

Esto suele comenzar alrededor de los 2 años, cuando niños que antes eran aventureros se vuelven escépticos. Pero existen estrategias para ayudar. Las investigaciones han demostrado que ciertas tácticas funcionan mejor que otras para animar a los niños a comer verduras.

Conozca su Papel

Como cuidador, su función a la hora de comer es proporcionar una comida nutritiva y equilibrada, no obligar al niño a probar bocados de algo. Los niños deben decidir qué alimentos comer de esa comida equilibrada y cuánto quieren comer.

Al ofrecerles verduras con regularidad, ayudará a los niños a familiarizarse más con el aspecto y el olor de las verduras. Lo que alguna vez fue aterrador y nuevo, algún día será menos intimidante y puede dar lugar a que lo lleguen a probar.

No Juegue Trucos

Mucha gente piensa que pueden simplemente mezclar verduras en batidos, muffins o sopa para engañar a los niños y hacer que coman verduras. Si bien las verduras pueden ser deliciosas en forma mezclada, no debería ser la única forma en que un niño las consume. Ver una verdura en su plato y explicar qué es y cómo sabe o se siente, ayuda a eliminar parte del miedo que los niños suelen asociar con el consumo de verduras.

No Use el Soborno

Todos lo hemos escuchado antes: "¡Si te comes el brócoli, entonces puedes comer una galleta!". El problema con este enfoque es que les enseña a los niños que las verduras no son deseables y que, al sufrir el acto de comerlas, merecen algún tipo de recompensa. Esto no genera confianza en el niño para comerlas cuando esté listo y escuche sus señales internas de hambre. Esto puede conducir a hábitos alimentarios poco saludables que también perduran hasta la edad adulta.

Si sigue estas estrategias con los niños a lo largo del tiempo, sorprendentemente va a empezar a ver más antojitos de brócoli, rebanadas de zanahoria y cucharadas de calabaza en sus menús.



Antojitos de Pizza de Calabacín

Rinde: 24 porciones

Esta receta llena de verduras se ve y sabe a pizza, lo que hace que sea menos intimidante para que los niños la prueben. La estrella de la receta es el calabacín, una verdura de verano cargada de vitamina A, un antioxidante que ayuda a la visión y la salud inmunológica. Una porción (4 bocados) contiene 1/2 taza de vegetales.

Ingredientes:

- 2 calabacines medianos
- 1/4 taza de pan rallado integral
- 1 huevo
- 1/2 taza de queso mozzarella semidescremado rallado
- 1/2 taza de queso parmesano rallado
- 1/4 cucharadita de condimento italiano
- 1/4 taza de pepperoni de pavo

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 450°F.
2. Triture los calabacines con un rallador sobre un tazón. Después de rallar, use una toalla para exprimir la mayor cantidad de agua posible del calabacín.
3. En un tazón, combine el calabacín rallado, el pan rallado integral, el huevo, la mitad del queso y el condimento italiano.
4. Coloque la mezcla de calabacín en un molde para mini muffins y hornee por 15 minutos.
5. Mientras se hornean los antojitos, corte el pepperoni de pavo con unas tijeras de cocina en cuartos.
6. Retire con cuidado los antojitos de calabacín del horno y cubra con el queso restante y el pepperoni de pavo.
7. Hornee por 3 minutos más.
8. Retire del horno y déjelos enfriar durante 10 minutos antes de servir.

Información nutricional (tamaño de la porción: 4 bocados): 114 calorías, 6 gramos de grasa, 7 gramos de carbohidratos, 1 gramo de fibra, 8.5 gramos de proteína.

Opcional: omita el pepperoni de pavo si lo desea.

🍞 Grano/Producto de Pan 🍅 Vegetal 🍖 Carne/Sustituto de Carne

Nota de seguridad: Pruebe la temperatura de los antojitos antes de servirlos con las manos limpias y lavadas.

■ Imágenes: Allison Stock



SERVICIO "PICKUP" DE SUPERMERCADO

Usar el servicio de recoger su comida en el supermercado puede ser una excelente manera de ahorrar y mantenerse concentrado en su plan de comidas.



Recomendado por el experto en finanzas Dave Ramsey, el servicio de Pick Up puede ser una excelente manera de ahorrar dinero en comida.

Si recoge sus compras en lugar de ir al super, Ramsey señala que será mucho menos probable que compre artículos que no están en su lista.

El uso de una aplicación le brinda la facilidad de hacer comparaciones, asegurándose de no gastar más en comestibles de lo presupuestado y pudiendo verificar en tiempo real si realmente se ha quedado sin un artículo y necesita comprarlo o no. Las siguientes tiendas/ supermercados ofrecen servicios de Pick Up:

- Kroger (\$35 mínimo)
- Meijer (\$50 mínimo)
- Sam's Club
- Target
- Whole Foods (\$35 mínimo)
- Walmart (\$35 mínimo)
- Woodman's (\$100 mínimo)

Cuidado: Sin embargo, debe tener cuidado de no pagar precios inflados o tarifas adicionales por recoger su comida. Muchas tiendas (como las mencionadas anteriormente) ofrecen este servicio de forma gratuita (especialmente si gasta más de una determinada cantidad de dinero), pero otras pueden cobrar una tarifa por comprar en línea. Si tiene que pagar una tarifa, verifique que el dinero que gaste no consuma los ahorros que se obtengan al evitar compras impulsivas en la tienda.

■ Fuente: motleyfool.com

Introduciendo a los Niños a la Meditación

La meditación es una práctica antigua que se remonta a miles de años. A pesar de su antigüedad, esta práctica es común en todo el mundo porque tiene beneficios para la salud cerebral y el bienestar general. La meditación implica concentrarse o aclarar la mente utilizando una combinación de técnicas físicas y mentales.

Dependiendo del tipo de meditación que se elija, se puede usar meditación para relajarse, reducir la ansiedad y el estrés, y más. Algunas personas incluso utilizan la meditación para ayudar a mejorar su salud. Niños hasta de dos años se ha visto pueden beneficiarse de la meditación.

Los beneficios de la meditación para los niños incluyen menos estrés, sistemas inmunológicos más fuertes, mejor aprendizaje, autoestima saludable, mejor autorregulación, mejor sueño y mejor resistencia al conflicto.

Para introducir la meditación a los niños pequeños, es fundamental incorporarla a sus rutinas diarias de una manera divertida y atractiva.

Narración consciente: durante la hora del cuento, elija libros que enfatizen la atención plena, la bondad o la relajación. Después de leer la historia, involucre a los niños en edad preescolar en una breve meditación relacionada con los temas del libro. Por ejemplo, si la historia trata sobre un viaje a la playa, guíe a los niños a través de una visualización relajante de la playa donde puedan imaginar el sonido de las olas y sentir el calor del sol en sus caras.

Compañeros de respiración: incorpore un ejercicio de respiración simple en el tiempo de juego de los niños en edad preescolar. Proporcione a cada niño un pequeño animal de peluche o un juguete suave (el "compañero para respirar"). Pídeles que se acuesten boca arriba y coloquen al compañero boca abajo en sus estómagos. Indique a los niños que respiren lenta y profundamente, observando cómo sus compañeros suben y bajan con cada respiración. Esta actividad interactiva ayuda a los niños a tomar conciencia de su respiración y promueve la relajación.

Tiempo de juego de yoga: presente posturas de yoga simples a los niños en edad preescolar, convirtiéndola en una experiencia divertida y agradable. Utilice poses con temas de animales como "Downward dog" (postura de perro) o "Butterfly" (mariposa). A medida que los niños realizan cada postura, animelos a respirar profundamente y mantener la posición durante unos segundos. Esta combinación de movimiento y atención plena ayuda a mejorar la flexibilidad, el equilibrio y la concentración.

Recuerde que los niños en edad preescolar tienen períodos de atención cortos, así que haga ejercicios de meditación breves y apropiados para su edad. Sea paciente y entusiasta al presentar estas actividades y deje que la curiosidad y la creatividad naturales de los niños guíen sus experiencias con la meditación.



Q: ¿Qué se considera una alternativa a la carne en el plan de alimentación del CACFP?

Según USDA.gov, las carnes y sustitutos de la carne (M/MA) incluyen carne, aves, pescado, queso, yogur, yogur de soya, frijoles y guisantes secos, huevos enteros, tofu, tempeh, crema de cacahuete u otras mantequillas de nueces o semillas, y nueces y semillas.

Los fideos hechos con harina de frijoles o legumbres pueden acreditarse como componente de carne/sustituto de carne cuando se combinan con otra carne/sustituto de carne, como carne o queso.

Publique preguntas del CACFP en [facebook.com/acdkidsorg](https://www.facebook.com/acdkidsorg). Responderemos preguntas mensualmente en "Potpourri".



¡Disfruta del Aire Libre y Navega con Estos Adorables y Sencillos Veleros de Esponja!

Veleros de Esponja

MATERIALES:

Esponjas de 4.7 x 3 x .6- pulgadas

Popotes

Hojas de espuma para manualidades. Tijeras

PASO 1

Comience cortando una pequeña hendidura cerca de la parte superior de su esponja.

PASO 2

Corte una forma de triángulo para un mástil de su hoja de espuma.

PASO 3

Agregue dos ranuras en la espuma para que el popote pueda insertarse como un "mástil".

PASO 4

Coloque el triángulo de espuma sobre el popote y recorte el exceso de popote si es necesario.

PASO 5

¡Asegure el popote en la ranura de la esponja y prepárese para su primera regata en la piscina para niños!



¡Juegos Divertido & Sencillo con Esponja y Agua!

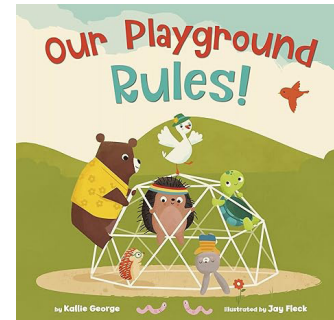
Con los niños pequeños y en edad preescolar, no tiene por qué ser más complicado que un par de esponjas grandes (usamos esponjas grandes para lavar autos) y una cubeta de agua.

También es divertido proporcionar muchas esponjas de diferentes tamaños. No tenga miedo de dejar que los niños exploren lo que pueden hacer con las esponjas. Naturalmente, querrán exprimir y cambiarlas de vez en cuando. Luego pueden experimentar haciendo que el agua se mueva y observando cómo se produce la evaporación en un día caluroso.



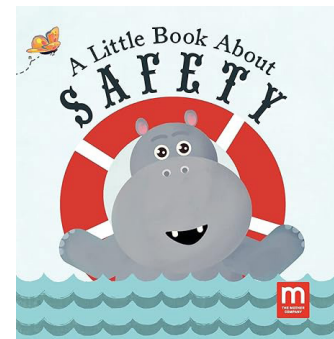
■ Fuentes: chicagoparent.com | onetimethrough.com ■ Imágenes: chicagoparent.com | canva.com

¡Junio es el Mes de la Seguridad! ¡Aquí hay algunos libros que recuerdan a los niños que es importante estar seguros cuando juegan al aire libre!



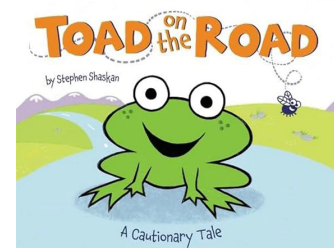
Our Playground Rules

por Kallie George (Autor), Jay Fleck (Ilustrador)



A Little Book About Safety

por Samantha Kurtzman-Counter & Abbie Schiller (Autores)



Toad on the Road: A Cautionary Tale

por Stephen Shaskan (Autor, Ilustrador)

■ Libros: amazon.com

Seguridad en el Jardín

¿Tiene un jardín o un patio trasero, u otro espacio al aire libre donde jueguen los niños? Siga estos consejos para ayudarlos a mantenerse seguros mientras se divierten.

1. Manténgalos a Plena Vista

Asegúrese de que un adulto esté observando atentamente para que los niños más pequeños no se escapen o se suban solos al columpio o jueguen cerca de la calle. Ya sean pequeños o mayores, asegúrese de que los niños tomen descansos regulares para tomar agua y volver a aplicarse protector solar, especialmente durante las horas pico de sol.

2. Asegure que el Equipo y los Juegos son Seguros para Jugar

Si está considerando agregar un columpio en el patio trasero u otro equipo de juegos infantiles a su hogar, tenga en cuenta estos consejos:

- Al comprar equipos de juegos para el jardín, elija juegos con etiqueta que cumplen con la norma de seguridad ASTM F1148.
- Supervise cuidadosamente a los niños pequeños que utilizan los juegos. Evite que los niños se empujen o se peleen.
- La superficie debajo de los juegos infantiles debe ser absorbente de energía. Utilice tapetes de seguridad o materiales de relleno sueltos (como hule triturado, arena, virutas de madera o corteza) mantenidos a una profundidad de al menos 9 pulgadas.
- Instale la superficie protectora al menos a 6 pies (más para columpios y resbaladillas) en todas las direcciones de el equipo.
- Los asientos de los columpios deben estar hechos de algo blando, no de madera ni de metal.
- Los niños no deben girar los columpios, balancear los asientos vacíos ni caminar delante de los columpios donde hay algún otro niño.
- Arme correctamente los equipos de juegos infantiles en casa. Debe asentarse sobre una superficie nivelada y anclarse firmemente al suelo. Es posible que necesite ayuda de un profesional para instalar el equipo correctamente.
- Asegúrese que todos los tornillos están sólidamente instalados. Revise periódicamente si hay tuercas y pernos flojos y piezas rotas, oxidadas o afiladas.
- Instale los equipos del área de juegos al menos a 6 pies de distancia de cercas o vallas.
- Compruebe si hay superficies metálicas calientes en los equipos, como las de las resbaladillas, que podrían provocar quemaduras.
- Nunca ate cuerdas, cuerdas para saltar, tendedores o correas para mascotas a los equipos del patio de recreo porque los niños pueden estrangularse con ellos.
- Los niños siempre deben usar zapatos y no deben usar cascos ni ropa con cordones mientras juegan.



3. Elija Saltar Cuerdas en Lugar de Camas Elásticas (trampolines) como Actividad para Diversión

4. Evite Cortar el Césped Mientras los Niños Están Jugando

Las podadoras eléctricas pueden lanzar palos, piedras y otros objetos con fuerza suficiente para causar daños graves.

5. Evite Quemaduras Alrededor de Parrillas y Fogatas

Cuando cocine al aire libre o disfrute de una fogata, use una cerca de seguridad para niños para mantener a los más pequeños a una distancia segura. Explique que las superficies de la parrilla están calientes y pueden quemarlos, como la estufa de la cocina, por lo que nunca las tocamos. Coloque las parrillas de gas para que los niños no puedan alcanzar las perillas.

6. Mantenga a los Niños Alejados de Pesticidas, Fertilizantes y Plantas Venenosas

Considere los pesticidas y herbicidas orgánicos, que generalmente son más seguros para familias con niños. Lea atentamente las instrucciones y asegúrese de que los niños se mantengan alejados del pasto y el jardín durante las 48 horas posteriores a la aplicación.

7. Ayude a Prevenir Picaduras de Insectos y Otros Animales

Evite la ropa de colores brillantes y los jabones y lociones perfumados, que pueden atraer abejas y avispas. Tire el agua estancada en piscinas para niños, jaulas para pájaros y otras estructuras donde puedan reproducirse los insectos que pican. Después del anochecer, cúbrase con camisas de manga larga, pantalones y calcetines para evitar las picaduras de mosquitos. Las mangas largas, los pantalones y los sombreros también pueden proteger contra las garrapatas en pastos altos, arbustos o áreas boscosas. Cuando use repelente de insectos, considere uno que tenga entre un 10% y un 30% de DEET. Sin embargo, no use DEET en niños de menos de 2 meses.

■ Fuentes: [healthychildren.org](https://www.healthychildren.org) ■ Imágenes: Adobe Stock Images

Junio 2024

Envíe las respuestas del cuestionario a su monitor de campo para recibir crédito de capacitación GRATUITO.
No envíe el cuestionario por correo electrónico a la oficina de ACD.

1. El calabacín es una buena fuente de:

- a. Vitamina B
- b. Vitamina C
- c. Hierro
- d. Vitamina A

2. El queso y el yogur son alternativas a la carne en el plan de alimentación del CACFP:

- a. Verdadero
- b. Falso

3. Los niños dejan de ser aventureros y a menudo se vuelven escépticos alrededor de los 2 años para comer.

- a. Verdadero
- b. Falso

4. ¿Qué profundidad debe tener la superficie debajo de los juegos infantiles?

- a. 3 pies
- b. 12 pulgadas
- c. 6 pulgadas
- d. 9 pulgadas

5. El servicio de comidas como en familia ayuda a los niños a desarrollar:

- a. Amor por las verduras
- b. Habilidades motoras finas
- c. Autoestima
- d. Ambas b y c

6. El servicio de comidas como en familia mantiene a los niños en su propia mesa mientras que los adultos están en otra.

- a. Verdadero
- b. Falso

7. Los beneficios de la meditación para niños incluyen:

- a. Menos estrés
- b. Sistemas inmunológicos más fuertes
- c. Aprendizaje mejorado
- d. Todo lo anterior

8. Los asientos de los columpios deben ser de madera o metal.

- a. Verdadero
- b. Falso

9. ¿Cuánto tiempo deben permanecer los niños alejados de un pasto tratado con desinfectantes para plagas?

- a. 48 horas
- b. 18 horas
- c. 24 horas
- d. 36 horas

10. Esconder verduras en otros alimentos que comen los niños es una buena idea.

- a. Verdadero
- b. Falso

11. Niños tan pequeños como dos años pueden practicar meditación:

- a. Verdadero
- b. Falso

12. ¿A qué distancia de vallas o paredes deben ubicarse los equipos de juegos infantiles?

- a. 2 pies
- b. 6 pies
- c. 10 pies
- d. 15 pies

13. Con el servicio de comidas como en familia, los niños le sirven la comida a los adultos.

- a. Verdadero
- b. Falso

14. ¿Qué no deben usar los niños cuando juegan en los juegos infantiles en el parque?

- a. Cascos
- b. Zapatos
- c. Trajes de baño
- d. Bermudas

15. La vitamina A apoya la visión y la salud inmunológica:

- 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 45 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.

Donar hoy at www.acdkids.org.