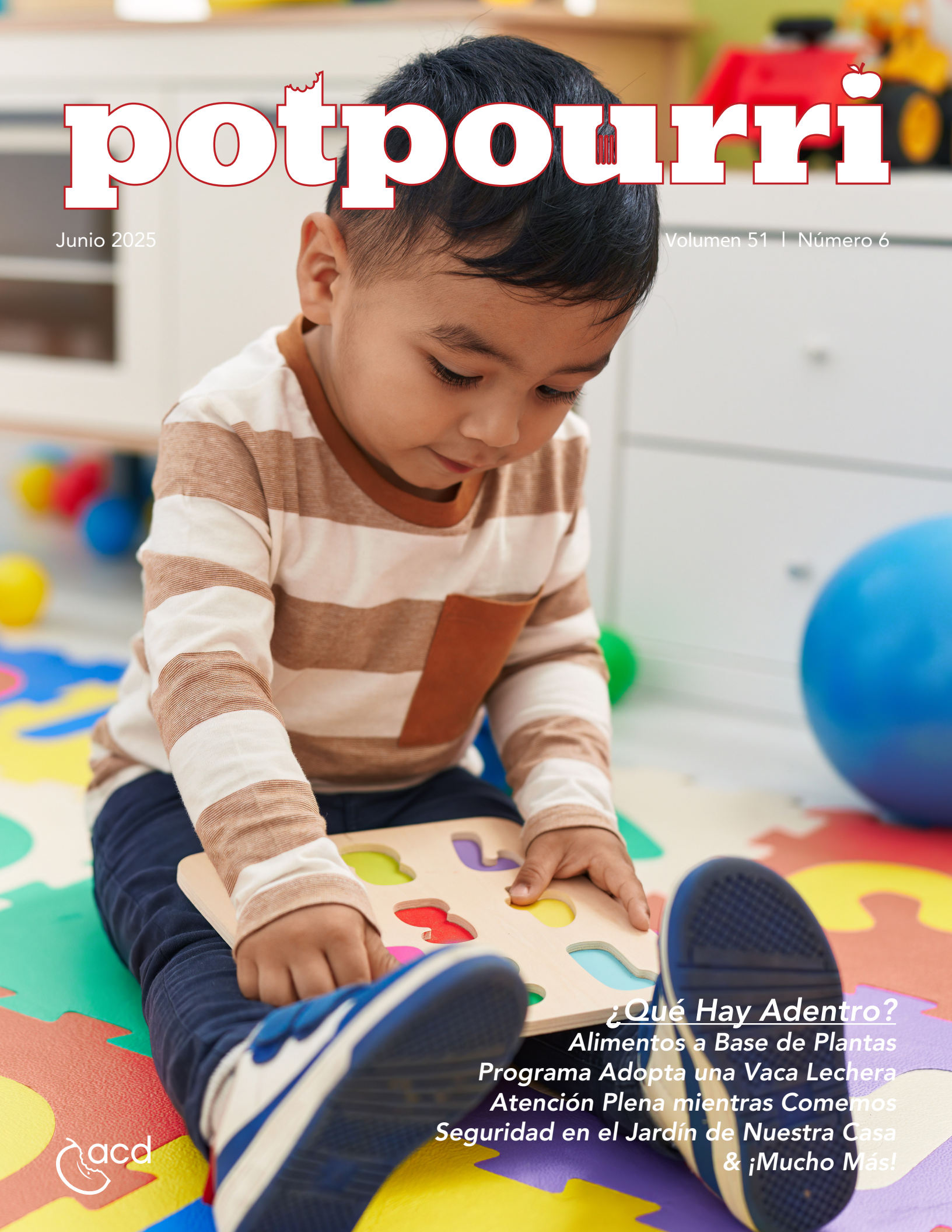
potpourri

Junio 2025

Volumen 51 | Número 6



¿Qué Hay Adentro?

Alimentos a Base de Plantas
Programa Adopta una Vaca Lechera
Atención Plena mientras Comemos
Seguridad en el Jardín de Nuestra Casa
& ¡Mucho Más!

acd

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@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
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 (incluídas 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 braile, 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

¡Junio marca el comienzo oficial del verano! Es una época llena de diversión, exploración y crecimiento para los niños. Para muchas familias, el final del año escolar también trae incertidumbre sobre de dónde saldrán las próximas comidas de sus niños. Cuando las cafeterias de la escuela cierran, la necesidad de una nutrición confiable no desaparece. Por eso, nuestro trabajo se vuelve aún más crucial en estos momentos. Con su colaboración, seguiremos garantizando que los niños tengan acceso a comidas saludables durante los meses de verano. Ya sea a través de guarderías o guarderías en casa, nos comprometeremos a cubrir las necesidades y apoyar a las familias cuando más lo necesitan.

También nos enorgullece apoyar a nuestros dedicados cuidadores infantiles, quienes se esfuerzan al máximo por los niños a su cargo. Su creatividad, compasión y aguante marcan una diferencia duradera en la vida de los niños que cuidan. Es un honor trabajar con ellos.

Con la llegada del verano, mantengamos el ritmo. Juntos, podemos asegurarnos de que cada niño reciba la nutrición necesaria para disfrutar de un verano saludable, feliz y activo.

Denise Meyer
Directora Ejecutiva

CONTENIDO

3. Recetas del Mes
Recetas del Verano

4. Comidas & Menús
Requisitos del CACFP & Una Semana Llena de Ideas

5. Adopte Una Vaca
Adopte una Vaca Lechera Gratis

6. Nutrición de ACD
Alimentos de Origen Vegetal
Sloppy Joes de Lentejas y Vegetarianos

7. Consejos para Ahorrar Dinero
Sobres de Efectivo

8. Guía ACD para...
Comiendo Conscientemente

9. Actividades
Maualidades & Libros

10. Seguridad Infantil
Seguridad en el Jardín de Nuest
Casa

11. Exámen Potpourri

Imágenes: (portada) Adobe Stock Image | (contraportada & arriba): Adobe Stock Image

¡Bienvenido Sea el Verano con Estas Recetas!

¡Bok choy, acelga, y brócoli!

Fideos Bok Choy

4 porciones
dryum.org

Ingredientes

8 onzas de fideos integrales
1 cucharada de aceite
1 cebolla picada
3 dientes de ajo picados
1 cucharada de jengibre fresco picado
1 libra de bok choy, picado
3 cucharadas de salsa de soya (sustituya el tamari por sin gluten)
1 cucharada de aceite de sésamo
1 cucharada de miel de maple
1 cucharada de vinagre de arroz
1 cucharada de agua

Instrucciones

- Cocine los fideos como se indica.
- Agregue aceite a una sartén grande y caliente a fuego medio. Saltee la cebolla, el ajo y el jengibre hasta que se ablanden, pero no se doren.
- Agregue el bok choy a la sartén y saltee, cocinando hasta que esté verde brillante y tierno y crujiente.
- Mientras se cocina el bok choy, combine la salsa de soya, el aceite de sésamo, la miel de maple, el vinagre de arroz y el agua en un tazón o frasco pequeño.
- Escurra los fideos integrales y agréguelos a la sartén.
- Añada la salsa sobre los fideos y mezcle con los otros ingredientes en la sartén. Saltee hasta que los fideos estén bien cocidos y la salsa se absorba, aproximadamente 5 minutos.

Consejo: Añada tofu como alternativa para el platillo.

Grano **Vegetal**

Frittatas Friteeni

24 fritattas
dryum.org

Ingredientes

8 huevos
1/3 taza de leche
1 cucharadita de sal (más al gusto)
1/8 cucharadita de pimienta negra
1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla finamente picada
2 tazas de camotes pelados y finamente picados
3 tazas de acelgas finamente picadas (también puede usar col rizada o espinacas)
1 cucharadita de romero finamente picado
1/4 taza de queso parmesano rallado

Instrucciones

- Precaliente el horno a 375 grados.
- En un tazón mediano, bata los huevos, la leche, 1 cucharadita de sal y 1/8 de cucharadita de pimienta y reserve.
- Engrase dos moldes para mini muffins con mantequilla o aceite.
- En una sartén grande, caliente el aceite de oliva a fuego medio. Cocine las cebollas de 2 a 3 minutos hasta que estén ligeramente blandas. Agregue los camotes y cocine unos 4-6 minutos hasta que estén blandos.
- Agregue las acelgas y el romero, y cocine otros 4 minutos más o menos, hasta que las verduras se ablanden. Agregue sal y pimienta adicionales al gusto.
- Llene el fondo de cada molde para muffins con aproximadamente una cucharada de verduras cocidas. Extienda las verduras de manera uniforme hasta que se llenen las 24 tazas.
- Coloque 1-2 cucharadas de la mezcla de huevo en cada una de las tazas, casi cubriéndolas con verduras.
- Hornee unos 10-12 minutos. Saque los moldes y espolvoree una pizca de queso parmesano en cada pequeña frittata. Vuelva a colocar en el horno por otros 5 minutos aproximadamente hasta que estén bien cocidas (vigile cuidadosamente para que no se doren demasiado). Retire cada frittata con una espátula de silicona y sirva caliente.

Carne/Sustituto de Carne **Vegetal**

Brócoli Asado con Limón y Parmesano

6 porciones
dryum.org

Ingredientes

1 1/2 libras de brócoli, cortado en floretes del tamaño de un bocado
2 dientes de ajo picados
4 cucharadas de aceite de oliva
1/2 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de pimienta negra
1 cucharadita de ralladura de limón (aproximadamente 1/2 limón)
2 cucharadas de jugo de limón fresco (aproximadamente 1/2 limón)
1/3 taza de queso parmesano rallado

Instrucciones

- Precaliente el horno a 425 grados.
- Coloque los floretes de brócoli en una sartén con borde y mezcle con ajo, 3 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.
- Coloque el brócoli sazonado en una capa uniforme en la charola para hornear para que cada florete entre en contacto directo con la sartén.
- Ase el brócoli en un horno precalentado durante 30 minutos, o hasta que el brócoli esté crujiente y algunas de las puntas estén doradas.
- Retire del horno e inmediatamente mezcle con 1 cucharada de aceite de oliva, ralladura de limón, jugo de limón y parmesano.

Vegetal **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. WG Barras de Pan Francés 2. Duraznos 3. Leche	1. Huevo Revuelto 2. Fresas 3. Leche	1. WG Panecillo 2. Puré de Manzana 3. Leche	1. Queso Cottage c/WG Galletas Saladas 2. Trozos de Piña 3. Leche	1. WG Cereal 2. Melón 3. Leche
ALMUERZO/CENA 1. MT 2. GN/BP 3. VG 4. FT OR VG 5. MK	1. Barras de Pollo Asado 2. WG Pan de Maíz 3. Camote 4. Peras Cortadas 5. Leche	1. Burrito de Frijoles Negros & Queso 2. WG Tortilla 3. Lechuga Rallada & Tomate 4. Plátano 5. Leche	1. Huevo Cocido 2. WG Pan Tostado 3. Ejotes Salteados 4. Manzanas en Rodajas 5. Leche	1. Wrap de Pavo & Queso 2. WG Tortilla 3. Mini Zanahorias*** 4. Uvas*** 5. Leche	1. Barras de Pescado Cocido 2. Arroz Integral 3. Maíz 4. Fresa 5. Leche
BOTANAS* 1. MT 2. GN/BP 3. FT 4. VG 5. MK	1. Hummus 2. WG Pan Pita 3. Mango 4. Mini Zanahorias*** 5. Leche	1. Queso Cottage 2. Pasteles de Arroz Integral 3. Peras Cortadas 4. Pepino 5. Leche	1. Crema de Nuez/Semillas 2. WG Galletas Saladas 3. Manzanas en Rodajas 4. Apio*** 5. Leche	1. Dip de Frijoles Negros 2. WG Chips de Tortilla 3. Gajos de Naranja 4. Tomates tipo Cherry*** 5. Leche	1. Queso de Hebra 2. Muffin de Avena 3. Arándanos*** 4. Pimiento Morrón*** 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:

Vencimiento de la reclamación final de abril de 2025: 23 de junio (lunes)

- Recuerde enviar las inscripciones/renovaciones de manera oportuna.
- Por favor, abra cualquier correo que provenga de ACD. Además, revise su correo electrónico y folder de SPAM para ver las noticias e información nuestra.
- 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

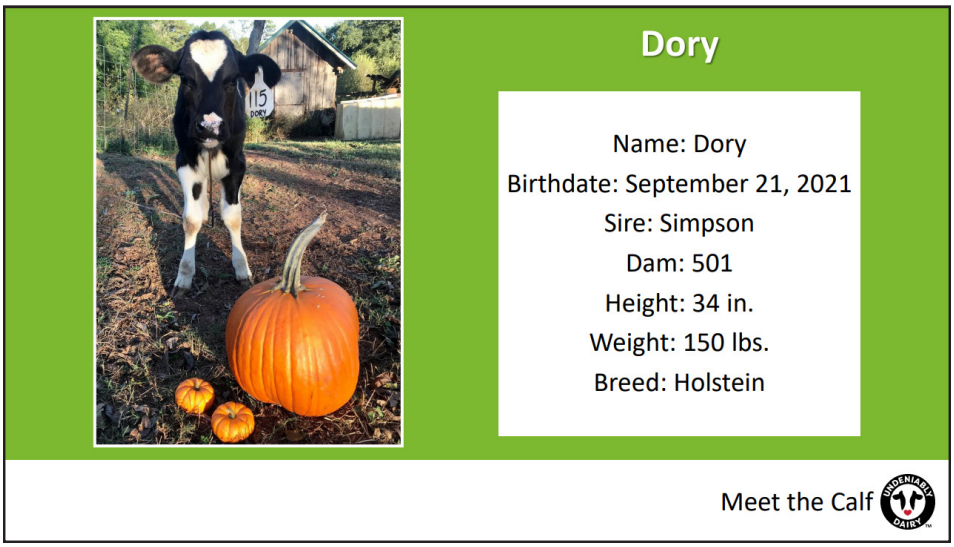
Adopte una Vaca Lechera ¡Es Gratis!

En 2023, más de 39,000 salones de clase, familias que educan en casa y grupos de bibliotecas adoptaron una vaca lechera. Salones de los 50 estados, junto con un total de 38 países, participaron en el programa. ¡Eso es más de un millón de estudiantes con su propia vaca! ¿Cómo lo consiguieron, con todo el cuidado y mantenimiento que conlleva? La respuesta es divertida y fácil. Utilizaron el programa "Adopta una Vaca" (Adopt a Cow) de Discover Dairy.

Totalmente gratuito, el programa Adopta una Vaca es una oportunidad de aprendizaje interactivo de un año de duración que les da a los niños un contacto directo a una granja lechera en los Estados Unidos. Los estudiantes participan en actividades interesantes con los terneros de la granja y los productores lecheros que administran la operación. Cada salón que se inscribe en el programa Adopta una Vaca se empareja con un ternero de una granja lechera. Los adoptantes reciben fotos, actualizaciones de video y hojas de actividades durante todo el año escolar que les permiten ver crecer a su cría, así como una presentación de PowerPoint llena de información y fotos. El programa también ofrece charlas virtuales en vivo y recorridos por la granja que permiten a los estudiantes hablar directamente con un productor lechero, conocer a sus terneros, recorrer la granja y hacer preguntas sobre la producción de leche. A través del aprendizaje práctico y los materiales curriculares gratuitos de Discover Dairy, los niños obtienen una comprensión más profunda de la industria láctea y de dónde provienen sus alimentos.

Las inscripciones para cada curso académico son del 1 de mayo al 15 de septiembre. Los proveedores pueden acceder a la información de sus terneros adoptados a través de una aplicación (disponible para iOS y Android) o a través del portal del sitio web. Aquí hay una cronología de los eventos:

- **Octubre:** El anuncio de la granja anfitriona y los terneros se envía por correo electrónico y se publica en su portal Adopt a Cow.
- **Noviembre:** Se envía un correo electrónico de presentación (enviado por correo electrónico) y un kit con detalles sobre la granja anfitriona y el ternero (enviado por correo postal).
- **Diciembre, febrero y abril:** Las actualizaciones se envían por correo electrónico y se publican en su portal.
- **Abril/Mayo:** Los salones tienen la oportunidad de chatear en vivo con la granja anfitriona a través de YouTube.



A lo largo del programa, los adoptantes averiguan el nombre del ternero, cuándo nació, su ubicación y cómo lo cuida el granjero. Se anima a los adoptantes a escribir cartas a su cría y a la familia de la granja anfitriona.

La inscripción abrió el 1 de mayo, así que los proveedores ya pueden inscribirse para el próximo año escolar. Recuerde la fecha límite es el 15 de septiembre. Vaya a discoverdairy.com/register. Esto da acceso a las lecciones gratuitas que se pueden utilizar en cualquier momento del año en el sitio web de Discovery Dairy.

■ Fuentes: foodess.com ■ Imágenes: foodess.com

¡Pequeños Brotes, Gran Nutrición!

Diversión a Base de Plantas con CACFP

Animar a los niños a disfrutar de comidas a base de plantas es una forma deliciosa y nutritiva de apoyar su crecimiento y bienestar. Los alimentos de origen vegetal como los frijoles, las lentejas, los cereales integrales, las frutas y las verduras están repletos de nutrientes esenciales que ayudan a alimentar los cuerpos activos y las mentes curiosas. El Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) hace que sea más fácil que nunca incorporar estas opciones saludables en los menús diarios al ofrecer pautas claras y acreditar alternativas de comidas a base de plantas y alimentos integrales.

¿Qué es una Dieta Basada en Plantas?

El plan de dieta basado en plantas minimiza o excluye la carne, las aves, los huevos, el pescado y los mariscos, y los productos lácteos como el queso, el yogur, la mantequilla y el helado elaborados con leche animal. Una dieta basada en plantas sin procesar también minimiza o evita los ingredientes procesados, refinados y artificiales, incluidos los azúcares añadidos.

Cómo Seguir una Dieta Basada en Plantas

Las pautas generales para una dieta saludable basada en plantas incluyen:

- Coma cantidades más pequeñas de carne o elimine la carne por completo de una o dos comidas por semana para su familia. Las opciones de proteínas de origen vegetal que pueden crear una comida abundante incluyen frijoles, tofu, lentejas y nueces.
- Elija grasas saludables, que se pueden encontrar en nueces, semillas, aguacate, aceitunas y aceites de oliva.
- Haga que la fruta sea el "postre" junto con o después de una comida.

Garantizar un Crecimiento Saludable para los Niños que Siguen una Dieta Basada en Plantas

Una dieta basada en plantas que incluya huevos y lácteos garantiza que los niños tengan los nutrientes necesarios para un crecimiento saludable. Una dieta vegana sin huevos ni lácteos también puede ser saludable y completa, si se maximizan las fuentes de vitamina B-12, calcio, zinc, vitamina D y hierro. Las fuentes de estos nutrientes incluyen:

- Vitamina B-12: cereales fortificados con vitaminas, panes, leche de soya, levadura nutricional o en algunos suplementos.
- Calcio: col rizada, brócoli, frijoles secos, leche de soya fortificada con calcio
- Hierro: garbanzos, lentejas, frijoles, tofu, frutos secos, cereales integrales, col rizada, col, brócoli, panes y cereales fortificados con hierro
- Zinc: hummus, papas, frutos secos, cereales fortificados, frijoles secos, semillas de calabaza
- Vitamina D: cereales fortificados, sustitutos de la leche fortificados, champiñones o en algunos suplementos

Las comidas basadas en plantas no solo cumplen con los requisitos del CACFP, sino que también pueden ayudar a establecer hábitos saludables que duren toda la vida.

■ **Fuente:** healthchildren.org | foodrevolution.org ■ **Imágenes:** Adobe Stock Images

Sloppy Joes de Lentejas y Vegetarianos

Rinde: 6 porciones (1/2 taza)

Ingredientes:
1 taza de lentejas secas, marrones o verdes (o 2 1/2 tazas cocidas)
3 tazas de agua de caldo de verduras bajo en sodio
1 cucharada de aceite de oliva
1/2 taza de cebolla finamente picada
1/2 taza de pimiento rojo finamente picado
1/2 taza de zanahorias finamente picadas
1 taza de salsa de tomate baja en sodio enlatada
1 cucharada de pasta de tomate
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
1 cucharada de salsa de soya baja en sodio o aminoácidos de coco
1/2 cucharadita de ajo en polvo
1/2 cucharadita de paprika
Sal y pimienta al gusto
6 sliders integrales o panes de hamburguesa integrales pequeños

Instrucciones:
1. Cocine las lentejas. Enjuague las lentejas. En una cacerola, combine las lentejas con agua o caldo. Espere a que hiervan, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 20-25 minutos hasta que estén tiernas. Escurra el exceso de líquido.
2. En una sartén, caliente el aceite de oliva a fuego medio. Agregue la cebolla, el pimiento morrón y las zanahorias. Cocine durante 5-7 minutos hasta que se ablanden.
3. Agregue las lentejas cocidas, la salsa de tomate, la pasta de tomate, el vinagre, la salsa de soya, el ajo en polvo, el paprika, la sal y la pimienta a la sartén. Cocine a fuego lento durante 10 minutos para espesar y aumentar el sabor.

Nota: Puede agregar la mezcla del Sloppy Joe a un camote como otra opción.

Notas de seguridad: Mantenga a los niños alejados de cuchillos afilados y estufas calientes.

Grano **Vegetal** **Carne/Sustituto de Carne**

Imágenes: Nick Evans c/o simplyrecipes.com

SOBRES DE EFECTIVO

Cash stuffing — también conocido como el sistema de sobres — es un método de presupuesto que le permite dividir físicamente sus ingresos mensuales en diferentes categorías de gastos.

El concepto es simple: tome sobres, escriba una categoría de gastos específica en cada uno, como comida, renta o préstamos estudiantiles, y luego coloque el dinero que planea gastar en esas cosas en los sobres.

Tradicionalmente, las personas han seguido el sistema de sobres mensualmente, utilizando efectivo y sobres. Pero recientemente, las personas han adoptado métodos digitales, incluidas hojas de cálculo y aplicaciones como Goodbudget y Qube Money.

Comience con un Presupuesto
Un presupuesto sólido puede hacer que este método sea más efectivo al garantizar que tenga suficiente dinero para cubrir sus gastos.

Cree sus Categorías de Sobres
Piense en los tipos de gastos que tiene y clasifíquelos en categorías. Usted decide qué tan amplio o específico ser.

Limite el Gasto a los Sobres
Cuando pague por algo, use dinero solo del sobre correspondiente. Por ejemplo, si aparta $50 en un sobre marcado como "café" y compra un café con leche de $5 en Starbucks, tome el dinero de ese sobre.

Puede volver a llenar sus sobres una vez al mes o después de recibir su cheque de pago.

Fuente: nerdwallet.com

Comiendo Conscientemente:
Ayude a los Niños a Sintonizar la Hora de Comer

La atención plena (Mindfulness), o conciencia, es notar pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales y su entorno inmediato sin juzgar. Presenciar el momento presente significa no estar atrapado por pensar en el futuro; ser capaz de dirigir la propia atención a donde uno esté en un momento dado y mantenerla allí.

Ayudar a los niños a desarrollar su propia práctica de consciencia propia puede ser muy beneficioso y estas habilidades se pueden aplicar a muchas áreas de la vida. La atención plena puede mejorar la capacidad de un niño para prestar atención (especialmente útil en la escuela), para calmarse cuando está molesto y para tomar la decisión de actuar en lugar de reaccionar ante ciertas situaciones. La atención plena también se puede aplicar a la forma en que comemos y tiene un efecto en nuestra relación con la comida. Desarrollar una buena relación con la comida a una edad temprana es importante y puede ayudar a prevenir la obesidad infantil e incluso la obesidad en la edad adulta con la continuación de esta práctica.

Las tres razones principales por las que comemos son por hambre física, hambre psicológica o debido a nuestro entorno. La mayoría de los adultos tienen hambre psicológica o comen habitualmente en algún momento del día o de la semana. El objetivo es enseñar a los niños la diferencia entre estos tres tipos de hambre y que tengan la capacidad de ser conscientes de cómo se sienten con ciertos tipos de alimentos y cantidades después de comer.

Una cita del Center for Mindful Eating: "La alimentación consciente tiene la intención de que al final de la comida la persona se sienta físicamente mejor después de comer que antes". Enseñar a los niños a aplicar la atención plena durante la alimentación aumentará la probabilidad de que se familiaricen con lo que realmente se siente sentirse lleno.

Consejos para aumentar la conciencia de su niño al comer:

- Pídales que respiren hondo o que se tomen un segundo para agradecer su comida antes de comer.
- Pregúnteles qué tan hambrientos están antes de una comida.
- Permítales servirse ellos mismos, ya que les permitirá familiarizarse con los tamaños de porción apropiados.
- Coma sin distracciones como la televisión o la computadora. Pídales que dejen el tenedor entre cada bocado.
- Espere 15 minutos después de comer para decidir si todavía tiene hambre durante unos segundos (su cerebro tarda unos 15 minutos en registrar si está lleno o no).
- Deje suficiente tiempo para comer.
- Cultive su propio jardín y deje que sean parte de esa experiencia.

■ Fuente: canr.msu.edu ■ Imágen: timeforkids.com

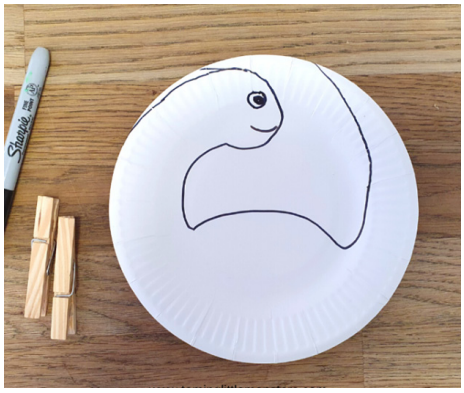
Braquiosaurio con Plato de Papel

Platos de papel
Plumón Sharpie
Pintura para niños
Pinceles
Tijeras

Pinzas de madera para la ropa

PASO 1
Dibuje el contorno del cuerpo del dinosaurio en el plato de papel con el sharpie o una pluma negra.

PASO 2
Pinte el dinosaurio y las pinzas de madera para la ropa. Ejemplo: Use un color de pintura para el cuerpo y los pies, luego use una bola de algodón para colocar puntos de un color diferente sobre la espalda, el cuello y la cola larga.
Las pinzas de la ropa se convertirán en las patas del braquiosario una vez que todo se haya secado.

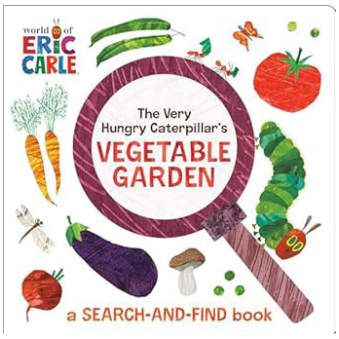


PASO 3
Cuando la pintura se haya secado, recorte la forma de dinosaurio.

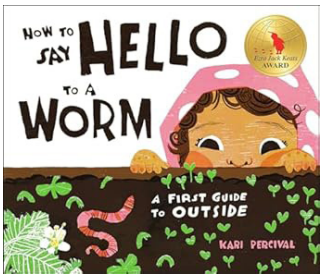
PASO 4
Pegue las dos pinzas de la ropa en la parte inferior del cuerpo del plato de papel para hacer las patas.

■ Fuente: taminglittlemonsters.com ■ Imágenes: taminglittlemonsters.com

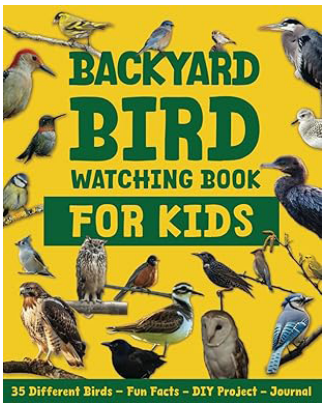
¡Junio nos agarra justo en la temporada de jardinería! ¡Echemos un vistazo a algunos libros divertidos sobre el jardín!



The Very Hungry Caterpillar's Vegetable Garden: A Search-and-Find Book
por Eric Carle (Autor, Ilustrador)



How to Say Hello to a Worm: A First Guide to Outside
por Kari Percival (Autora, Ilustradora)



Up in the Garden and Down in the Dirt
por Kate Messner (Autora), Christopher Silas Neal (Ilustrador)

■ **Libros:** amazon.com

LIBROS

Asegúrese de que Su Jardín Sea Un Lugar Seguro para que Jueguen los Niños

Animar a los niños a jugar al aire libre es bueno tanto para su salud física como mental: toman aire fresco, hacen ejercicio y tienen tiempo para explorar. Pero jugar en el jardín de la casa también puede ser un lugar sorprendentemente peligroso.

"Ahora que nuestros hijos están al aire libre jugando más afuera, es un muy buen momento para revisar que el jardín sea un lugar seguro para jugar", dice la Dra. Pilar Bradshaw de Eugene Pediatric Associates.

Esté atento al agua estancada: solo unas pocas pulgadas pueden ser peligrosas para los niños pequeños, dice el Dr. Bradshaw. "Por ejemplo, si hay algo que contenga agua, como una carretilla o una cubeta, una lata de pintura o cualquier cosa, eso es algo en lo que su niño podría ahogarse."

Más consejos de seguridad importantes:

- Asegure las herramientas de jardín, los productos químicos y los fertilizantes fuera de su alcance.
- Nunca use una podadora de pasto eléctrica cuando los niños estén jugando en el jardín.
- Las albercas deben estar cercadas y las cubiertas de las bañeras de hidromasaje aseguradas cuando no se estén usando; pero recuerde que nada puede reemplazar la supervisión de un adulto.
- Tenga en cuenta la seguridad al asar a la parrilla y aleje su parrilla de las áreas de juego. Nunca deje una parrilla caliente desatendida. Establezca una línea de seguridad que los niños no puedan cruzar.
- Revise los juegos de los niños para señas de desgaste y asegúrese de que estén bien mantenidos.
- Considere no comprar o deshágase de su trampolín, una fuente muy común de lesiones en los niños.
- Preste atención a lo que crece en su jardín y deshágase rápidamente de cualquier planta venenosa.

"Asegúrese de buscar plantas en las que su niño pueda entrar", dice el Dr. Bradshaw. "Los niños pequeños a menudo intentan comer cosas que tienen bayas".

Enséñeles a sus niños a no comer bayas de ninguna planta a menos que un padre o cuidador lo diga. Ingerir solo una o dos bayas de una planta llamada solanácea mortal puede matar a un niño o a una mascota, así que si la ve en su jardín, desentiérrela y deshágase de ella. Si cree que su niño ha comido una planta o flor venenosa, llame a la línea de ayuda del Centro de Control de Envenenamiento al 1-800-222-1222.

■ Fuente: eugenepeds.com ■ Imágenes: Adobe Stock Images

Junio 2025

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

1. Un ejemplo de alimento a base de plantas es:
a. Queso
b. Frijoles
c. Hot dogs
d. Leche

2. ____ es una buena fuente de zinc.
a. Papas
b. Naranjas
c. Leche
d. Aceite de pescado

3. Darse cuenta de los pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales y de su entorno inmediato se llama atención plena.
a. Verdadero
b. Falso

4. Cash stuff también se conoce como el método del sobre.
a. Verdadero
b. Falso

5. ¿Cuándo se lleva a cabo el programa Adopta una Vaca?
a. Diciembre
b. Meses de verano
c. Año académico
d. Mayo

6. Algunas bayas de la solanácea mortal pueden ser fatales para los niños y las mascotas.
a. Verdadero
b. Falso

7. Una forma de comer conscientemente es ver la televisión mientras se come.
a. Verdadero
b. Falso

8. ¿Cuántos minutos deben esperar los niños después de comer para decidir si todavía tienen hambre?
a. 10
b. 15
c. 20
d. 25

9. Las lentejas, los frijoles, el tofu, las frutas secas, los cereales integrales y la col rizada son buenas fuentes de hierro.
a. Verdadero
b. Falso

10. Una de las principales causas de lesiones en el jardín para los niños es el _____.
a. Columpio
b. Trampolín
c. Resbaladilla
d. Caja de arena

11. ¿Qué alimentos son una buena fuente de calcio?
a. Col rizada
b. Brócoli
c. Pescado
d. Tanto A como B

12. Use su podadora de pasto eléctrica solo cuando haya niños cerca.
a. Verdadero
b. Falso

13. El método de sobres es un método para ocultar dinero.
a. Verdadero
b. Falso

14. La mejor manera de mantener a los niños seguros es con _____.
a. Cámaras de seguridad
b. Cercas
c. Alarmas
d. Supervisión de un adulto

15. Los alimentos a base de plantas no están permitidos en el CACFP.
a. Verdadero
b. Falso

Imagem Adobe Stock Images

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.
Done hoy at www.acdkids.org