

potpourri

Junio 2026

Volumen 52 | Numero 6



***¿Qué Hay Adentro?
Ricas Botanas de Verano
Sol, Diversión & Botanas Saludables
De la Granja a Cuidado Temprano
Seguridad al Jugar con Agua
& ¡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@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 (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



Junio trae el inicio del verano, y con él la oportunidad de aprovechar los alimentos frescos y locales. Incorporar frutas y verduras de temporada en las comidas no solo apoya a los agricultores locales, sino que también introduce a los niños a una variedad de sabores y nutrientes en su punto máximo. Desde hojas verdes crujientes hasta frutas dulces, este es un gran momento para hacer comidas tanto nutritivas como emocionantes.

Este mes, también queremos tomar un momento para reconocer a las increíbles personas que han sido parte de nuestro programa durante muchos años. Nuestros proveedores y personal de larga trayectoria son la columna vertebral de este trabajo. Su experiencia, consistencia y dedicación han ayudado a compartir nuestros programas y a fortalecer el apoyo que brindamos a los niños y las familias todos los días.

Las relaciones que uno construye, las rutinas que uno crea y el cuidado que uno demuestra con el tiempo generan un impacto duradero que no se puede medir. Su compromiso no solo apoya la salud de los niños hoy, sino que también ayuda a construir una base sólida para su futuro.

Gracias por los años que han invertido en esta misión y por seguir con la misma pasión y propósito. ¡Estamos tan agradecidos por todo lo que hacen!

Denise Meyer
Directora Ejecutiva

CONTENIDO

3. Recetas del Mes

Botanas Ricas para el Verano

4. Comidas & Menús

Requisitos del CACFP & Una Semana Llena de Ideas

5. Sol, Diversión y Botanas Saludables

Consejos de Seguridad para Comida de Verano

6. Nutrición del ACD

De la Granja al Cuidado Temprano: Comidas Locales
Hortalizas de Flores de Verano

7. Celebrando 50 años

Celebrando a Deborah Larry

8. Guía ACD's para...

Más de 30 Años con ACD

9. Actividades

Manualidades & Libros

10. Seguridad Infantil

Jugando con Agua de Manera Segura

11. Exámen Potpourri



¡Botanas Sabrosas de Verano!

¡Pongamos la diversión en la hora de las botanas saludables de verano!

Dip de Frijoles Cannellini

4 porciones
loveandlemons.com

Ingredientes

1 1/2 tazas de frijoles cannellini cocidos, escurridos y enjuagados
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas de jugo de limón fresco
1/2 cucharadita de ralladura de limón
1 diente de ajo pequeño
1/2 cucharadita de sal
Pimienta negra recién molida
De 2 a 4 cucharadas de agua, si es necesario
Hierbas frescas opcionales:
2 cucharadas de hojas de albahaca fresca desgarradas
2 cucharaditas de hojas de romero fresco picadas

Instrucciones

- En un procesador de alimentos, mezcle los frijoles, el aceite de oliva, el jugo y la ralladura de limón, el ajo, la sal y la pimienta hasta que se mezclen. Si el dip de frijoles está demasiado espeso, agregue lentamente el agua mientras usa el procesador. Procese hasta que quede suave. Mezcle la albahaca y/o el romero, si lo desea.
- Sírvalo con verduras o pan de pita integral.

Opcional: Cocine los frijoles usted mismo. Si tiene tiempo, cocinar sus propios frijoles vale totalmente la pena. Puede intensificar su sabor al cocinarlos a fuego lento con una cebolla, ajo, hierbas o chiles secos, y puede controlar su textura final. Para esta receta, me gusta cocinarlos hasta que estén muy suaves y casi se deshagan. Escúrralos y deje que se enfríen un poco antes de hacer el puré para el dip, ¡pero no tire el líquido de los frijoles! Úselo en lugar del agua en esta receta para añadir un delicioso sabor profundo.

✦ **Vegetal** ✦ **Carne/Sustituto de Carne**

Galletitas Crujientes

18 galletas
happyhealthymama.com

Ingredientes

1/2 taza de almendras en rodajas
1/4 taza de semillas de sésamo
1/3 taza de semillas de calabaza
1/4 taza de miel de maple
1 cucharadita de extracto de vainilla
1/2 cucharadita de canela (opcional)
Una pizca de sal

Instrucciones

- Precaliente el horno a 350 grados F.
- En un tazón grande, mezcle todos los ingredientes de las galletas hasta que la miel de maple llegue a toda la mezcla.
- Coloque el papel pergamino en una charola para hornear y con la ayuda de 2 cucharaditas forme pequeños montículos de la mezcla de galletas sobre el papel. (bolas de 1 cucharada cada una)
- Hornee durante aproximadamente 10-12 minutos o hasta que las galletas estén doradas.
- Enfríe completamente antes de mover del papel de hornear y servir y, después sírvalas.

✦ **Grano** ✦ **Carne/Sustituto de Carne**



Ensalada de Pollo con Frutas y Galletas Saladas

6 porciones
theicn.org

Ingredientes

2 cucharadas de mayonesa, reducida en grasa
1/2 cucharadita de jugo de limón
1/4 cucharadita de semilla de apio
1/8 cucharadita de polvo de cebolla
3/4 taza (3 oz) de pechuga de pollo, sin hueso y sin piel, cocida y en cubos
1/4 taza + 2 cucharadas de manzanas Granny Smith, peladas y en cubos
1/4 taza de arándanos secos
36 galletas integrales (66 g o 2.4 oz en total)

Instrucciones

- En un tazón pequeño, combine la mayonesa, el jugo de limón, la semilla de apio y el polvo de cebolla. Revuelva hasta que esté bien mezclado.
- Usando una espátula de plástico, incorpore suavemente el pollo, las manzanas y los arándanos (ver notas).
- Sirva 3 cucharadas de ensalada de pollo y 6 galletas. Sirva inmediatamente o manténgala fría a 40 °F o menos.

✦ **Carne/Sustituto de Carne** ✦ **Grano**
✦ **Fruta**



Comidas & Menús Requisitos del CACFP



CACFP	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	
DESAYUNO	1. GN/BP OR MT**	1. Licuado de Plátano y Fresa	1. Huevos Revueltos w/ WG Biscuit	1. WG Cereal	1. WG Waffles	1. Queso Cottage c/WG Bagel
	2. FT OR VG	2. WG Pan Tostado	2. Piñas Rebanadas	2. Rebanadas de Duraznos	2. Arándanos***	2. Rebanadas de Manzana***
	3. MK	3. Leche	3. Leche	3. Leche	3. Leche	3. Leche
ALMUERZO/CENA	1. MT	1. Tiras de Pollo a la Parrilla	1. Carne de Taco	1. Abadejo al Horno	1. Burrito de Queso & Frijol	1. Hamburguesa de Pavo
	2. GN/BP	2. WG Penne Pasta	2. WG Tortilla	2. Arroz Integral	2. WG Tortilla	2. WG Fideos
	3. VG	3. Calabazas al Vapor	3. Tomate Rebanado	3. Coliflor Asada	3. Mezcla de Maíz/Pimiento	3. Ejotes al Vapor
	4. FT OR VG	4. Melón	4. Mango	4. Kiwi	4. Peras	4. Fresas
	5. MK	5. Leche	5. Leche	5. Leche	5. Leche	5. Leche
BOTANAS*	1. MT	1. Cubos de Colby Jack	1. Queso Cottage	1. Dip de Frijoles Cannellini	1. Pavo Rebanado	1. Yogur Natural
	2. GN/BP	2. WG Pretzels	2. WG Muffin de Desayuno (English)	2. WG Chips de Pita	2. WG Galletas Saladas	2. WG Granola
	3. FT	3. Cerezas Frescas (Mitades, Sin Hueso)	3. Moras	3. Rodajas de Ciruela	3. Nectarinas	3. Frambuesas
	4. VG	4. Rábanos en Rodajas	4. Espárragos al Vapor	4. Pepinos	4. Tiras de Pimientos***	4. Tiras de Apio***
	5. MK	5. Leche	5. Leche	5. Leche	5. Leche	5. Leche
(*) Elija dos grupos de alimentos de la lista de "Botanas."			(**) MT puede ser sustituido por GN/BP hasta 3x por semana.			
FT: Fruta VG: Vegetal GN: Grano WG: Integral			(***) Peligro de asfixia para niños menores de 4 años.			
MK: Leche BP: Producto de Pan. MT: Carne/Sustituto de Carne						



RECORDATORIOS:

Fecha de reclamación final de abril 2026: 22 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

Sol, Diversión y Botanas Saludables:

Consejos para Comida Segura en el Verano

El verano es una estación llena de actividades al aire libre, picnics y botanas divertidas para los niños, pero también conlleva un mayor riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos. En entornos de cuidado infantil, donde varios niños comen y juegan juntos, es especialmente importante seguir prácticas adecuadas de manejo, almacenamiento y preparación de los alimentos. Comprender la seguridad alimentaria en verano ayuda a los cuidadores a proteger la salud de los niños, al mismo tiempo que ofrecen comidas y botanas seguras y agradables durante las actividades en clima cálido. Michigan State University Extension recomienda usar cuatro pasos para mantener alimentos seguros: limpiar, separar, cocinar y enfriar. Cada paso tiene consejos importantes que seguir para eventos de alimentos seguros y divertidos en verano.

1. LIMPIAR

Asegúrese de que todas las superficies estén limpias y lávese las manos durante al menos 20 segundos con agua tibia y jabón antes de manejar alimentos y después de tocar carnes crudas, pescado o aves.

2. SEPARAR

Evite la contaminación cruzada manteniendo las carnes crudas separadas de las frutas y verduras, y otros alimentos que estén listos para comer. Asegúrese de mantener los alimentos separados en el refrigerador, en la hielera y en las tablas de cortar. Recuerde reemplazar el plato que contenía carne cruda con un plato limpio para los alimentos cocidos y listos para comer que salen de la parrilla.

3. COCINAR

Al cocinar y asar, use un termómetro de alimentos para asegurarse de que los alimentos se cocinen a la temperatura adecuada para matar bacterias. Las temperaturas internas mínimas de preparación recomendadas a seguir se enumeran a continuación:

- Carne molida (res, cerdo, ternera y cordero): 160 grados Fahrenheit
- Cerdo, res, ternera, cordero: 145 grados
- Aves (pollo, pavo, pato), enteras o molidas: 165 grados
- Jamón crudo, más tres minutos de reposo: 145 grados
- Jamón precocido (para recalentar): 140 grados
- Mariscos: 145 grados
- Sobras y cazuelas: 165 grados
- Sobras y cazuelas: 165 grados

4. ENFRIAR

Las cálidas temperaturas del verano hacen que sea difícil mantener los alimentos fríos. Tome medidas para asegurarse de que los alimentos se refrigieren rápidamente a menos de 40 grados. Use neveras portátiles o hieleras llenas de hielo cuando viaje o lleve alimentos fuera de casa para eventos. No use el hielo que mantiene los alimentos fríos en ninguna de sus bebidas. Mantenga las neveras portátiles cerradas tanto como sea posible y fuera de la luz solar directa. Empaque las bebidas en una nevera separada de los alimentos, ya que la nevera de bebidas generalmente se abre con más frecuencia.

De la Granja a Cuidado Temprano: Comidas Locales

El verano está a la vuelta de la esquina, y eso significa tiempo de cosecha para muchas frutas y verduras cultivadas localmente. Un beneficio de comprar comida local es el apoyo a los agricultores y a la economía local. Los agricultores locales a menudo contratan a trabajadores locales y compran suministros a negocios locales también. Otro posible beneficio de comer productos locales es que contienen más nutrientes, ya que las plantas conservan más nutrientes más cerca de la fecha en que fueron cosechadas. ¡Y no podemos olvidar mencionar un beneficio delicioso de comer local: el sabor fresco de la granja!

Ya sea en Illinois o en Michigan, puede encontrar una gran variedad de frutas y verduras listas para cosechar este junio:

Cosecha en Illinois en Junio			
Manzanas	Berenjena	Cebollas	Ruibarbo
Espárragos	Poros	Duraznos	Espinaca
Frijoles	Lechuga	Chicharos	Calabaza
Col	Melón	Ciruelas	Fresas
Zanahorias	Nectarinas	Papas	Jitomates
Cerezas	Quingombó	Rábanos	Nabos

Cosecha en Michigan en Junio		
Espárragos	Lechuga	Cebollines
Betabeles	Hongos	Espinaca
Brócoli	Chicharos	Fresas
Acelga	Rábanos	Cerezas Dulces
Colinabo	Ruibarbo	Nabos

Involucrar a los niños en la selección de productos locales también puede ayudar a despertar su interés en apoyar a los agricultores locales. Pruebe con una búsqueda del tesoro para encontrar todos los colores del arcoiris en el mercado de agricultores o identificar alimentos que empiecen con diferentes letras del alfabeto.

Recuerde limpiar a fondo los alimentos de un mercado de agricultores, un puesto en la carretera o de la Agricultura Apoyada por la Comunidad (CSA). A diferencia de los productos en el supermercado que han sido limpiados y mantenidos a temperatura

controlada, los productos frescos de la granja necesitan remojar y frotarse bien para eliminar la tierra y posiblemente los insectos. También tenga en cuenta las pautas adecuadas de almacenamiento, ya que ciertos alimentos como fresas o arándanos, necesitan refrigerarse poco después de la compra, mientras que otros alimentos como los jitomates pueden permanecer fuera a temperatura ambiente.

Ya sea que haya estado comprando localmente durante años o sea nuevo en el concepto, ¡disfrute la abundante cosecha de productos frescos de la granja que trae el verano!



Flores del Jardín de Verano

Dé la bienvenida al comienzo del verano con esta botana inspirada en flores que incluye galletas integrales y queso crema con un toque de sabor, coronado con rodajas de pepino en forma de flor.

Rinde: 4 porciones

Ingredientes:

- 1 pepino grande
- 24 galletas integrales
- 4 oz de queso crema, ablandado
- 1/2 cucharadita de perejil seco
- 1/4 cucharadita de eneldo seco
- 1/8 cucharadita de ajo en polvo
- 1/8 cucharadita de pimienta negra

Instrucciones:

1. Lave el pepino y séquelo con papel toalla. Corte el pepino en rodajas de 1/4 pulgada.
2. Usando un cortador de galletas pequeño con forma de flor o un cuchillo, corte los pepinos en formas de flor.
3. Prepare el dip mezclando el queso crema con hierbas y especias en un tazón para mezclar.
4. Arme los sándwiches untando 1 cucharadita de la mezcla de queso crema sobre una galleta y cúbrala con una flor de pepino.
5. ¡Sírvalas y disfrútelas!

Opcional: Cubra las galletas con diferentes verduras como pimientos (como se muestra en las fotos) o use hummus como una alternativa para untar.

Información nutricional: (porción de 6 galletas con 1/2 taza de rodajas de pepino): 185 calorías, 13 gramos de grasa, 15 gramos de carbohidratos, 3 gramos de proteína



Medio Siglo de Corazón: El Legado de 50 Años de Deborah Larry en Michigan



En la comunidad de cuidado infantil de Michigan, Deborah Larry es mucho más que una simple proveedora: es un pilar fundamental. Mientras se prepara para celebrar un logro extraordinario de 50 años con la Asociación para el Desarrollo del Niño (ACD), Deborah reflexiona sobre un trayecto que comenzó con una necesidad sencilla. "Decidí obtener mi licencia y quedarme en casa... porque en aquel entonces existía una demanda de cuidado infantil competente", explica. Aquella decisión floreció hasta convertirse en una vocación de por vida. "Para ser sincera, no era un trabajo. Nunca lo sentí como un trabajo, porque amaba lo que hacía".

Conocida de cariño como "Miss Larry", ha fomentado un "ambiente de familia" que abarca varias generaciones. Su impacto es tan profundo que, a menudo, sus antiguos alumnos regresan con sus propios pequeños. «Cuido a sus hijos, a sus nietos... No puedo decir: "Este es un niño de

continúa en la página 8

¡Celebrando más de 30 años con ACD!

Queremos tomarnos un momento para celebrar a cinco de los miembros de nuestro equipo ACD que han estado con nosotros durante más de 30 años. ¡Ese tipo de dedicación es algo muy especial y no pasa desapercibida!

A lo largo de los años, estas mujeres han visto muchos cambios, han asumido nuevos desafíos, han construido relaciones sólidas, han compartido su sabiduría con otros y han ayudado a crear la cultura de apoyo y cuidado de la que estamos tan orgullosos.

Gracias por estar aquí, por todo el arduo trabajo que han realizado a lo largo de los años, y por seguir mostrando dedicación y corazón. Estamos realmente agradecidos de tenerlas como parte de la familia ACD.



Anita Gorski (Illinois)



Pati Yoder (Michigan)



Michelle Stickley (Michigan)



Deborah Streeter (Michigan)



Janet Walker (Michigan)

Continúa en la página 7 mi guardería No; esta es mi hija adoptiva y estos son mis nietos".

El secreto de Deborah para poder durar tanto tiempo como proveedora se sustenta en una gran energía y en su compromiso con la atención individualizada. Cuando se le pregunta qué consejo le daría a un nuevo proveedor de cuidados, responde: "Paciencia y amor. Cada niño tiene una personalidad diferente, y hay que aprender a conocer a cada individuo". Y añade: "Mi momento favorito es cuando estamos al

aire libre con los niños". También atribuye a su colaboración con el programa de alimentación el haberle ayudado a inculcar hábitos saludables, señalando: "El programa de alimentación me ha enseñado mucho, y yo he transmitido esas enseñanzas a mis niños".

Al ver a los médicos e ingenieros a quienes alguna vez guió, Deborah se llena de orgullo. "Estoy tan orgullosa de los niños a los que cuido —dice—. Sé que hice algo bien".



Catarinas con Cucharas de Plástico

MATERIALES

- Cucharas de plástico
- Pintura acrílica para múltiples superficies
- Pompones negros (1 pulgada)
- Ojitos móviles (6 mm)
- Equipo:
- Tijeras
- Brocha
- Pistola de pegamento

PASO 1

Corte y pinte las cucharas. Corte los mangos de tres cucharas de plástico. Recicle los mangos y conserve las partes redondeadas de las cucharas.

PASO 2

Pinte la parte de atrás de una de sus cucharas con pintura negra. Este será el cuerpo de la catarina.

PASO 3

Pinte las otras dos cucharas de rojo. Déjelas secar.

PASO 4

Use un pincel pequeño (o el extremo del mango de un pincel) para añadir pequeños puntos negros a las cucharas rojas. Estos serán las alas de la catarina. Deje secar.

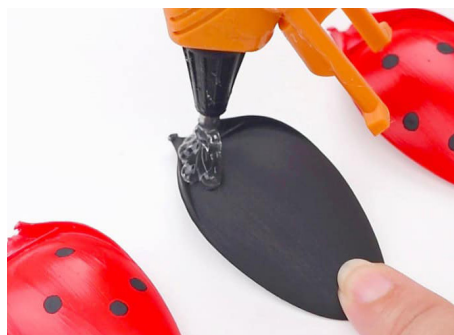
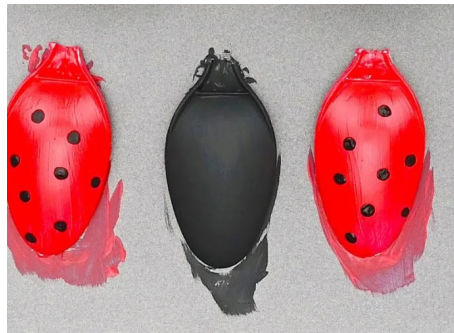
PASO 5

Conecte las piezas de la catarina. Añada una cantidad generosa de pegamento caliente en el extremo cortado de la cuchara negra. Coloque una de las alas en el pegamento, inclinándola un poco hacia afuera del cuerpo. Asegúrese de que todas las cucharas estén mirando en la misma dirección (los extremos cortados hacia el mismo lado). Añada más pegamento, parcialmente sobre la primera ala. Coloque la segunda ala en su lugar de manera que se superponga ligeramente a la primera y salga en el ángulo opuesto.

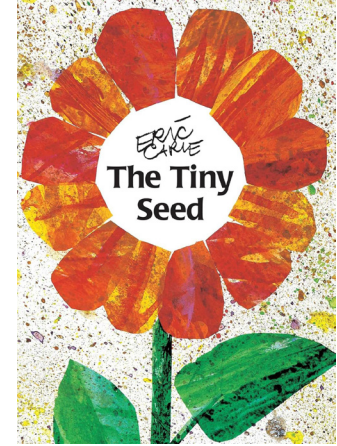
PASO 6

Coloque la cara de la catarina. Corte un pequeño pompón negro por la mitad. Añada una cantidad generosa de pegamento caliente en el lado plano del pompón. Coloque el pompón con pegamento en la parte frontal de la catarina, sobre las alas, cubriendo donde se cortaron los mangos. Añada pegamento caliente a los ojitos móviles y presiónelos sobre la parte frontal de la cabeza del pompón.

■ Fuente: onelittleproject.com ■ Imágenes: onelittleproject.com



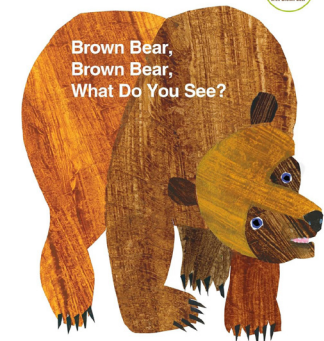
Eric Carle es un querido autor estadounidense de libros infantiles. ¡Celebremos su cumpleaños este mes con algunos de ellos!



The Tiny Seed

por Eric Carle (Autor, Ilustrador)

Bill Martin Jr / Eric Carle



Brown Bear, Brown Bear, What Do You See?: 50th Anniversary Edition

Bill Martin Jr. (Autor), Eric Carle (Ilustrador)

Eric Carle The Very Quiet Cricket



The Very Quiet Cricket

por Eric Carle (Autor, Ilustrador)

■ Libros: amazon.com

Protegiendo a Nuestros Pequeños Exploradores: Seguridad en el Agua en el Patio y en el Hogar

En un entorno profesional de cuidado infantil, la seguridad de los niños pequeños activos y curiosos es la máxima prioridad. Ya que el ahogamiento es la principal causa de muerte en niños de 1 a 4 años, los proveedores deben mantener estándares de seguridad rigurosos. Los niños pequeños sienten una atracción natural por el agua, ya sea un charco brillante, un bebedero para aves o una cubeta, pero carecen de la madurez emocional y cognitiva para comprender los riesgos. Implementar "capas de protección" es la manera más efectiva de prevenir accidentes tanto durante el juego estructurado como en las transiciones.

Asegurar el Ambiente Físico

La primera capa de defensa es asegurarse de que los niños nunca tengan acceso al agua sin supervisión.

Peligros en el Patio: Si la instalación tiene una alberca, jacuzzi o fuente decorativa, debe estar rodeada por una cerca de cuatro lados de al menos cuatro pies de altura. Las puertas deben cerrarse y asegurarse automáticamente, con el pestillo colocado fuera del alcance de un niño.

Limpieza Inmediata: Pequeñas cantidades de agua representan un riesgo significativo. Siempre vacíe las cubetas para trapear, las albercas inflables y hasta los platos de agua para mascotas inmediatamente después de usarlos. Guarde estos envases boca abajo para que no puedan acumular agua de lluvia.

Acceso Interno: Use botones de seguridad o cubiertas para manijas de puerta para mantener los baños cerrados cuando no se estén usando. Esto evita que los niños entren y lleguen a los inodoros o tinas.

La Regla de "Supervisión al Contacto"

La supervisión en un entorno de cuidado infantil debe ser constante y enfocada. Cuando los niños se encuentren cerca de cualquier fuente de agua, los cuidadores deben practicar la "supervisión al contacto", permaneciendo a distancia de un brazo en todo momento. Es esencial eliminar las distracciones; el uso del teléfono celular o las tareas administrativas nunca deben realizarse mientras se supervisa el juego con agua. Durante actividades grupales o transiciones al aire libre, asignar un "Vigilante del Agua" específico garantiza que la responsabilidad exclusiva de un adulto sea monitorear el riesgo del agua, previniendo el "efecto espectador" donde todos asumen que otra persona está observando.

Preparación Profesional

La educación es una capa final y vital. Fomentar las habilidades de supervivencia en el agua y las clases de natación para los niños puede proporcionar una medida adicional de seguridad. Además, cada proveedor de cuidado infantil debería estar capacitado en RCP y técnicas básicas de rescate acuático. Al mantener barreras seguras, practicar una supervisión vigilante y estar preparados para emergencias, los proveedores pueden crear un entorno seguro donde los niños puedan explorar de manera segura.



Junio 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. ¿Cuál es la altura mínima para una cerca de cuatro lados que rodee una alberca o fuente en un centro de cuidado infantil?

- a. 5 pies
- b. 4 pies
- c. 3 pies
- d. 6 pies

2. ¿Dónde se debe mantener la comida separada para prevenir la contaminación cruzada?

- a. Solo en tablas de cortar
- b. Solo en el refrigerador
- c. En el refrigerador, en el enfriador y en las tablas de cortar
- d. Solo al preparar carne cruda

3. El ahogamiento es la principal causa de muerte por lesiones en niños de entre 1 y 4 años.

- a. Verdadero
- b. Falso

4. Comprar alimentos locales ayuda a apoyar la economía local.

- a. Verdadero
- b. Falso

5. Los alimentos comprados en un mercado de agricultores no necesitan ser lavados.

- a. Verdadero
- b. Falso

6. ¿Qué se debe hacer con un plato que contenía carne cruda antes de colocar alimentos cocidos en él?:

- a. Limpiarlo con un paño seco
- b. Reemplazarlo con un plato limpio
- c. Usarlo inmediatamente para mantener la comida caliente
- d. Enjuagarlo rápidamente con agua fría

7. Los productos agrícolas se cosechan al mismo tiempo en todo el país.

- a. Verdadero
- b. Falso

8. ¿La temperatura interna recomendada de cocinar para las aves de corral, como el pollo o el pavo, es de 145 grados F?

- a. Verdadero
- b. Falso

9. Las cubetas y las albercas inflables deben almacenarse en posición vertical después de vaciarlas.

- a. Verdadero
- b. Falso

10. Las manos deben lavarse durante al menos ___ segundos.

- a. 10
- b. 15
- c. 20
- d. 30

11. ¿Qué técnica de supervisión requiere que el proveedor permanezca a la distancia de un brazo de los niños siempre que estén cerca de una fuente de agua?

- a. Vigilancia por zonas
- b. Supervisión al Contacto
- c. Observación estándar
- d. Monitoreo de espectador

12. Carne molida debe coserse a temperatura interna mínima de 160 grados F.

- a. Verdadero
- b. Falso

13. Las sobras y las cazuelas requieren una temperatura interna de 165 grados Fahrenheit para considerarse seguras.

- a. Verdadero
- b. Falso

14. ¿Cuál es la temperatura recomendada para mantener fríos los alimentos refrigerados?

- a. Por debajo de 32 grados
- b. Por debajo de 40 grados
- c. Exactamente 50 grados
- d. Por debajo de 60 grados

15. El hielo utilizado para mantener la comida fría en una nevera portátil también se puede usar en bebidas.

- 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