

potpourri

Mayo 2022

Volumen 48 | Número 5



La Asociación para el Desarrollo de Niños enseña a padres de familia y a proveedores de cuidado infantil sobre la nutrición para promover el desarrollo de niños e inculcarles hábitos alimentarios saludables de por vida.

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@acdids.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@acdids.org

Diseño gráfico, redacción y evaluación de recetas
Donna Duwell

Traducción al español
Rebecca Feuka

Edición
Val Crafts

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.

De conformidad con las leyes federales de derechos civiles así como los reglamentos y las políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados y las instituciones que participan en o administran programas del USDA discriminen por razones de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad o en represalia por actividades previas relacionadas con derechos civiles en cualquier programa o actividad realizado o financiado por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (el braille, letras grandes, cintas de audio, Lenguaje de Señas Americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron sus beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o con discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en idiomas distintos al inglés. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el formulario AD-3027 de Denuncia de Discriminación en un Programa de USDA, disponible en línea en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA y proporcione toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o 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: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. (Revisado 11/2015)

Este proyecto se financia al menos en parte con fondos del USDA a través del Departamento de Educación de Michigan o la Junta de Educación del Estado de Illinois.

ÍNDICE

- 2 Recordatorios de ACD
- 3 Recetas destacadas
Col rizada para niños
- 4 Comidas y menús
Requisitos de CACFP e ideas para una semana
- 5 ¡Vámonos de vacaciones!
Cómo viajar con niños
- 6 En la cocina con ACD
La guía de ACD de selección de col rizada
- 7 Página de actividades
- 8 El fomento de destrezas socioemocionales
Consejos para empezar
- 9 La protección solar
Cómo prevenir las quemaduras de sol
- 10 Las lluvias de abril traen
las flores de mayo
- 11 Prueba de Potpourri
- 12 Calendario mensual



RECORDATORIOS DE ACD

Cómo comunicarse con el equipo de servicio al cliente de Illinois

Correo electrónico: ilcustomerservice@acdids.org

Leeremos y atenderemos su mensaje dentro de las 24 horas de recibirlo, llámndole dentro del mismo plazo en caso de ser necesario.

Teléfono: 800-284-5273

Actualmente es necesario esperar aproximadamente 4 o 5 minutos antes de poder dejar un mensaje. Nuestro equipo de servicio al cliente se esfuerza por resolver todo problema en una sola llamada, por lo que puede ser frustrante la duración de su tiempo de espera. Rogamos que tenga paciencia con el sistema telefónico y que nos deje un mensaje siempre que le sea posible.

Fax: 708-236-0872

Recuerde siempre presentar sus documentos obligatorios a ACD de manera puntual.

EN LA PORTADA Arian tiene 6 años. Su color favorito es el rojo. Le gusta jugar videojuegos, construir con Legos y jugar con juguetes Nerf. Le fascinan los videojuegos de Super Mario.

Col rizada para niños



Imagen cortesía de: Val Crafts

Unas maneras deliciosas de incorporar más col rizada a la dieta.

Chips de col rizada

Un refrigerio crujiente que puede modificarse en función de los condimentos que use. Asegúrese de usar col lavada y muy bien secada.

- 1 taza de col rizada
- 1 1/2 cdas. de aceite de oliva

1. Cubra una bandeja para hornear con papel de horno.
2. Lave y seque la col rizada. Quíteles cuidadosamente las hojas a los tallos gruesos utilizando un cuchillo o tijeras de cocina y rasgue en bocados pequeños.
3. Coloque sobre la bandeja.
4. Salpique con aceite de oliva y espolvoree con el condimento de su elección. Algunas sugerencias: sal, pimienta, cebolla en polvo, ajo en polvo, chile en polvo, comino, cúrcuma o queso parmesano.
5. Hornee durante 10 a 15 minutos o hasta que los bordes de las hojas estén crujientes y dorados pero no quemados.



🍃 Verdura

Fuente: USDA MyPlate
Imagen cortesía de: recipesavant

Albóndigas de pavo

Bolitas de carne llenas de sabor.

- 1 libra de carne de pavo molida
- 1 lata de frijoles rojos
- De 5 a 8 pedazos de tomate secado al sol
- Media rama de col rizada (idealmente la de dinosaurio)
- Un puñadito de queso parmesano
- 1 huevo
- 2 tazas de panko u otro tipo de pan rallado

PREPARACIONES

Caliente el horno a 400 °F. Coloque todos los ingredientes en un procesador de alimentos, además de sal y pimienta al gusto. Mezcle hasta que todo esté picado y bien combinado. Forme bolitas de 1 a 1.25 pulgadas de diámetro.



ELABORACIÓN

Caliente a fuego medio alto una sartén de hierro fundido y agregue una cucharada de aceite de oliva. Una vez suficientemente caliente (cuando el aceite empiece a brillar y dispersarse sobre la sartén), agregue las albóndigas utilizando unas pinzas de cocina. Soase por 2 minutos y deles vuelta. Meta la sartén en el horno y hornee durante 12 a 15 minutos. Sirva con condimentos tales como mostaza, ketchup y salsa roja mexicana, o bien con pasta integral como parte de un almuerzo o cena nutritivo.

🍖 Carne o sustituto de carne

🍃 Verdura

Fuente y foto: cooksmarts.com

Paletas de col rizada

Estas paletas refrescantes no contienen lácteo ni gluten.

- De 16 a 20 oz de jugo de naranja 100 % natural
- 3 tazas de col rizada bebé
- 2 tazas de bayas congeladas
- 1 banana congelada

En una licuadora mezcle bien el jugo de naranja con la col rizada. Añada los demás ingredientes, mezclando hasta producir un líquido de consistencia suave. Distribuya entre moldes para paletas y congele.



🍃 Verdura

🍌 Fruta

Fuente y foto: superhealthykids.com

Requisitos de CACFP e ideas para una semana

REQUISITOS	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
DESAYUNO 1. Cereal, producto de panificación, carne O BIEN un sustituto de carne 2. Fruta o verdura 3. Leche <i>Es posible sustituir carne por un cereal o producto de panificación hasta 3 veces por semana.</i>	1. Tortilla francesa de queso 2. Gajos de naranja 3. Leche	1. Avena integral 2. Uvas pasas* 3. Leche	1. Cereal de arroz inflado 2. Arándanos azules 3. Leche	1. Yogur 2. Banana 3. Leche	1. Bagel [rosca de pan] integral 2. Ensalada de frutas 3. Leche
ALMUERZO O CENA 1. Carne o sustituto de carne 2. Cereal o producto de panificación 3. Verdura 4. Fruta o verdura 5. Leche	1. Palitos de pescado 2. Fideos de huevo 3. Maíz 4. Melocotones [duraznos] 5. Leche	1. Jamón 2. Pan integral 3. Ejotes [judías verdes] 4. Ciruelas 5. Leche	1. Trozos de pollo empanados 2. Arroz frito 3. Zanahorias 4. Rebanadas de manzana 5. Leche	1. Carne de res molida 2. Macarrones integrales 3. Salsa roja mexicana 4. Nectarina 5. Leche	1. Carne de puerco con frijoles 2. Pan integral para hamburguesas 3. Verduras mixtas 4. Cerezas 5. Leche
MERIENDAS <i>En cada merienda se deben incluir dos de los siguientes grupos alimentarios:</i> 1. Carne o sustituto de carne 2. Cereal o producto de panificación 3. Fruta 4. Verdura 5. Leche	1. Queso suizo 2. Galletas integrales saladas 1. Cóctel de frutas 2. Leche	1. Magdalena [mantecada] de banana 2. Leche 1. Puré de garbanzos 2. Apio en tiras	1. Pan integral tostado 2. Huevo frito 1. Ensalada de papas 2. Leche	1. Scone [escón] integral 2. Leche 1. Galletas Goldfish integrales 2. Uvas*	1. Salsa roja mexicana 2. Tortilla integral 1. Huevo duro 2. Leche

* Este alimento supone un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años.

Merienda en forma de flor

Necesitarán:

- Fresas
- Tiras de queso
- Kiwis

Utilice el queso para hacer los tallos de las flores y para llenar el espacio entre los pétalos. Corte una fruta (idealmente fresas) para ser los pétalos y posicione las flores sobre unas rodajas de kiwi.

- ☑ Carne o sustituto de carne
- ☑ Fruta

Fuente y foto: momendeavors.com



Consejo para ahorrar dinero

Es fácil gastar de más en el supermercado, así que siempre lleve consigo una lista y una calculadora de bolsillo para sumar los precios mientras va agregando productos a su canasta. Si sobrepasa su presupuesto, cambie los artículos más caros por otros.

Consejo de cocina

Para preparar buenos huevos duros, lleve una olla de agua a ebullición y apague el fuego. Deje que los huevos permanezcan en la olla por 12 minutos y después sumérjalos en agua fría. Para hacerlos más fáciles de pelar, agriételes en los dos extremos y hágalos rodar. De esa forma la cáscara debería poder quitarse fácilmente.



Fuente: Kroger.com

¡Vámonos de vacaciones!

Cómo viajar con niños

¿Quién no espera sus vacaciones con anticipación? Son un momento para descansar, relajarse y pasarla bien en familia. Sin embargo, los desafíos de viajar con niños pueden arruinar un viaje antes de que empiece.

Sea cuál sea su método de transporte, le ofrecemos algunas sugerencias para garantizar que sus vacaciones se convierten en un recuerdo que atesorarán para siempre.

Viajes con bebés:

- No complique las cosas y empaque menos cosas posible. Los bebés no requieren de mucho: comida, pañales y un lugar seguro para dormir.
- Solo lleve suficientes pañales desechables y toallitas para bastar hasta que lleguen a su destino, pues puede comprar más una vez ahí.
- Para empezar, hagan breves viajes en coche y poco a poco vayan alargando su duración.
- Planifique sus viajes para coincidir con la hora de la siesta del bebé.
- Aproveche los servicios de embarque prioritario siempre que pueda. Las aerolíneas permiten que se embarquen primero los pasajeros acompañados por niños pequeños, así que ¡adelante!
- Lleve a su bebé en un transportín suave y estructurado para así tener las manos libres.
- Verifique con el aeropuerto cuánta leche y comida puede llevarse en el avión.

Viajes con niños pequeños:

- Planifique su ruta de tal modo que puedan hacer paradas y visitar atracciones de carretera en el camino.
- Haga una lista de empaque que incluya cosas como teléfonos inteligentes y tabletas, auriculares para niños, agua y meriendas bajas en azúcar, tales como cereal, *pretzels* y queso.
- Hable con ellos sobre qué esperar respecto a la registración de maletas, la etiqueta a bordo y la seguridad.
- Vuelen temprano en la mañana, porque estos vuelos normalmente no están muy llenos.
- Prepárense para el cambio de presión en la cabina. Haga que los pequeños tomen agua inmediatamente después del despegue y durante los últimos 30 a 45 minutos del descenso, ya que tragar alivia el malestar.

Y cuando son más grandes:

- Jueguen en el coche juegos tales como el del alfabeto. Empezando con «A», griten cuando ven una letra específica en una señal en la carretera o en la placa de un auto.
- Considere alquilar un vehículo grande para así tener más espacio.
- Dígales a los niños qué esperar, por ejemplo cuánto tiempo tardarán en llegar y qué tan frecuentemente harán paradas, y anímelos a estar atentos a cosas interesantes que pueden ver en el camino.
- Escuchen audiolibros o miren películas.
- Empaque una hielera con meriendas saludables como frutas frescas, trozos de queso empaquetados y una mezcla de fruta y frutos secos. También lleven mucha agua. Si viajan en avión, procure que el vuelo sea una ocasión especial y empáqueles una bolsa de comida especial o algo fuera de lo normal que haga que el viaje sea divertido y memorable.
- Lleven un libro sobre su destino e invite a los niños a ayudarlo a escoger actividades para hacer ahí.

La planificación de vacaciones requiere tomar muchas decisiones. ¿Viajarán en coche, avión o tren? ¿Se quedarán en un hotel, con sus parientes o en una propiedad alquilada? ¿Irán a la playa o a un parque de diversión? Aunque estas decisiones parezcan intimidantes, lo más importante es simplemente hacer el viaje; sobrevivirán y, es más, ¡la pasarán de maravilla!

La guía de ACD de selección de col rizada

Diferentes tipos de col rizada

Común



Dinosaurio,
lacinata
o toscana

Rusa roja



Ornamental

China



Redbor

xtrema

La col rizada [en inglés, *kale*] es un superalimento repleto de proteína, calcio, hierro, vitamina A y fibra. Una de las verduras de hoja verde que no se reduce al ser cocinada, se puede hornear, saltar, asar, estofar y combinar con otros ingredientes en varios tipos de platos. A continuación, describimos siete tipos y las mejores maneras de comerlos:

Col rizada común

Esta es la variedad vista más frecuentemente en los supermercados. Tiene hojas grandes de color verde pálido u oscuro con bordes ondulados y tallos largos. Utilízela en ensaladas, saltéela, incorpórela a sopas o prepare paletas de ella (receta en la página 2).

Col rizada de dinosaurio (*kale lacinato o toscano*)

El nombre «dinosaurio» de esta variedad italiana se debe a la textura de las hojas de aspecto reptiliano, las cuales son delgadas, largas y verdes azuladas sin las ondulaciones de la col rizada común. Es buena en sopas, estofados y también se puede utilizar en ensaladas.

Ornamental (*salad Savoy*)

Bien que este tipo de col, con sus hojas onduladas y esponjosas que pueden ser blancas, rosadas, moradas o magentas, se emplea sobre todo como decoración en las mesas de bufét, es comestible, aunque un poco duro. Utilice como guarnición, ya que viene en forma de escarapela que parece una flor abierta.

Rusa roja (también llamada *ragged Jack*)

De colores que oscilan entre verde azulado y morado rojizo, es más dulce y tierna que el *kale* común. El aire frío intensifica su color y está deliciosa en ensaladas.

China

Con alto contenido de calcio, hierro y vitamina A y C, la col rizada china puede utilizarse como sustituto para el brócoli en muchas recetas. Se puede hervir, cocinar al vapor o usar en salteados.

Siberiana

Esta verdura de invierno cultivada en los Estados Unidos tiene hojas enormes y sabe mejor cocida. Es excelente salteada con cebollas o ajos chalotes y tocino, o bien cocinada al vapor con un poco de vinagre de manzana.

Redbor

Es una buena opción para cultivar en jardines, ya que es tanto ornamental como comestible. Crece hasta 3 pies de alto y tiene hojas onduladas rojizas con venas moradas oscuras que adquieren un color violeta en climas fríos. Las hojas pueden utilizarse como una decoración comestible para sus platos.



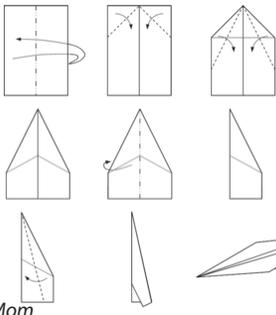
Fuente: greatist.com

Fotos: xtrema.com, highdesertseed.com

Avión de papel

Una hoja de papel de 8 x 11 pulg.
Use papel de color o decórelo antes de hacer el avión

- Doble el papel a la mitad por el lado largo
- Pliegue las esquinas superiores para que toquen el pliegue del centro
- De nuevo, doble hasta el centro los bordes superiores que acaba de formar
- Dele vuelta al papel y pliegue una vez más a lo largo para formar las alas



Fuente: Educational Toy Factory
Imagen cortesía de: The Seasoned Mom

CLUB DE LIBROS de ACD

Exploren el cielo con ACD

Libros en inglés

LIBRO ILUSTRADO

Maisy Goes on a Plane
[Maisy viaja en avión]
de Lucy Cousins

Maisy viaja en avión por primera vez para visitar a su amiga Ella.



LECTURA FÁCIL

Planes [Aviones]
de Richard Scarry

Acompañen a unos personajes adorables en sus viajes mediante diferentes tipos de transporte aéreo.



Libros en español

LIBRO ILUSTRADO

Aviones
de Charles Reasoner

Un día en la vida de un avión.



LECTURA FÁCIL

El avión de Ángela
de Robert Munsch

La curiosidad de Ángela la lleva a embarcarse en una aventura increíble.



AVISO A LOS CENTROS DE ILLINOIS: CASI HA LLEGADO EL MOMENTO

Pronto comenzará el proceso de reinscripción para los centros de cuidado de niños de Illinois.

Estén pendientes a sus materiales de reinscripción que llegarán en o antes del 17 de junio de 2022.



El fomento de destrezas socioemocionales

Consejos para empezar

Igual de importantes que la nutrición, las destrezas sociales tales como la autoconciencia, la cooperación y la toma de decisiones responsables contribuyen a la salud y al éxito general de las personas jóvenes. Hay varias maneras en las que los adultos podemos ayudarlos a desarrollarlas. Pruebe las siguientes:

Ser un buen ejemplo

Siempre trate de practicar lo que predica. Todos sabemos que los niños emulan los comportamientos que observan en los adultos a su alrededor. La mejor manera de influirlos es escucharlos bien, validar sus emociones así como las de otras personas y trabajar con ellos a fin de resolver problemas. La estrategia de «haz lo que digo y no lo que hago» no sirve para inculcar buenos hábitos sociales en niños.

Promover la participación de niños y adolescentes en la toma de decisiones

Ser incluidos en la toma de decisiones en la escuela y en casa puede contribuir al desarrollo de destrezas de liderazgo importantes. Las juntas de familia o las discusiones de mesa redonda en entornos educativos, sean para decidir el destino de las próximas vacaciones, para planificar las comidas de la semana o para organizar una celebración, aumentan su participación y les da la sensación de ser escuchados.

Leer juntos

La lectura, específicamente de libros de ficción apropiados para su edad, es crítica para crear habilidades socioemocionales fundamentales. Al analizar los sentimientos y

las experiencias de los personajes, los niños aprenden destrezas que incluyen la empatía, la resolución de problemas y el control de impulsos. Leer a o con otras personas también facilita la formación de conexiones sociales.

Ayudar a otras personas

Se ha demostrado que ayudar a otras personas aumenta la confianza de estudiantes y reduce la tasa de abandono escolar. Hay varias maneras de conseguir la participación de niños en esto, sea trabajando en un refugio de animales o tutelando a otros niños más pequeños. Hacer en familia voluntariados por causas significativas, como una caminata contra una enfermedad que afecta a algún pariente, trabajar en una despensa de alimentos o hacer una donación a un albergue para personas sin hogar, muestra a niños que una persona puede marcar una diferencia en las vidas de otros.

Hacer ejercicio físico

Para promover el desarrollo de habilidades de autorregulación y competencia social, procure que los niños que cuida regularmente se ejerciten y tengan tiempo de juego libre. Provéeles de oportunidades para moverse antes, durante y después de clases. Organice actividades físicas de bajo costo para su familia o guardería tales como caminatas en la naturaleza, un día de Juegos Olímpicos al aire libre o simplemente tiempo para jugar al huevo podrido. Lo importante es que se pongan de pie y hagan algún tipo de ejercicio; cualquier cosa es mejor que nada.



Fuente: KohlsHealthyAtHome.org

Imágenes cortesía de: Carline L de UnSplash, elproschools.edu, Brett Jordan de UnSplash, southsiamonitor.com, Robert Collins de UnSplash, kidspot.com

La protección solar

Cómo prevenir las quemaduras de sol

Sugerencias sencillas

Limitar su exposición al sol entres las horas de 10:00 a.m. y 4:00 p.m. cuando sus rayos están más fuertes

Utilizar gafas de sol con una protección UV de al menos el 99 % y comprar para niños gafas de sol de talla infantil

Mantener a los bebés menores de 6 meses fuera de la luz solar directa

Llevarse ropa ligera y cómoda de tejido tupido

Usar crema solar

Bloqueador solar

Utilizar variedades que digan «amplio espectro» en la etiqueta

Un FPS (factor de protección solar) de 15 o 30 es suficiente para la mayoría de las personas

En cuanto posible, evitar el ingrediente oxibenzona por sus efectos alteradores hormonales leves

Cualquier protector solar es mejor que nada

Conviene usar cremas con óxido de zinc o dióxido de titanio en las partes sensibles del cuerpo, tales como la nariz, las mejillas, los hombros y las partes superiores de las orejas

Por más cuidadoso que usted sea, las quemaduras de sol suceden. Esto es lo que debe hacer al respecto:

Cuándo llamar al médico

Si se trata de un bebé menor de un año, llamar al médico de inmediato

Si es un niño más grande, llamar si presenta ampollas, dolor o fiebre

Para aliviar el dolor

Darle jugo de fruta 100 %

Aplicarle agua fría en la piel

Solo utilizar cremas medicinales aprobadas por un médico

Mantener al niño fuera del sol hasta que la quemadura se le haya curado por completo

Las lluvias de abril traen *las flores de mayo*

En la primavera cae lluvia a menudo en Illinois y Michigan. Bien que sea molesto evitar charcos en abril, durante el mes de mayo se observan muchas hermosas flores en el Medio Oeste. En ambos estados experimentamos más o menos el mismo tipo de clima, así que salgan a caminar por la naturaleza este mes y busquen estas plantas en el camino.



Narcisos

Es comprensible por qué son un favorito de los jardineros: vienen en muchísimos colores, formas y tamaños; son bastante fáciles de cultivar; y pueden vivir semanas sin cuidados o mantenimiento especial.



Tulipanes

Es casi imposible enumerar todos los diferentes colores y marcas de esta clásica flor holandesa. También vienen en diversas formas, por lo que se ven tan bonitas en un florero como en un jardín.



Campanillas de invierno

Flores singulares o dobles que cuelgan delicadamente de tallos robustos. Se les da este nombre fantasioso debido a que a veces aparecen incluso antes de que se derrita la nieve.



Pulmonaria

Estos grupos de flores delicadas y muy pequeñas, solo media pulgada a lo ancho, aparecen al final del invierno y siguen floreciendo hasta la mitad de la primavera. Con una forma de embudo, inicialmente tienen un color violeta azulado y se vuelven rosadas suaves al madurar.

Estos ejemplos solo arañan la superficie de la belleza que ofrecen Illinois y Michigan en la primavera en forma tanto de flores silvestres como de aquellas cultivadas por jardineros dedicados. Impriman imágenes de flores, compílenlas en un libro y llévenlo consigo para usar como referencia durante sus paseos. O bien, corten flores de cartulina de colores y creen su propio «jardín». Hay muchas maneras de disfrutar las flores de mayo; ¡den rinda suelta a sus imaginaciones!

POR MOTIVO DEL DÍA DE LOS CAÍDOS

LAS OFICINAS DE ACD ESTARÁN CERRADAS EL LUNES, 30 DE MAYO DE 2022



Imagen cortesía de: Robert Linder de UnSplash

A partir del 1868, se le conocía al Día de los Caídos como el Día de la Decoración. Se celebró el 30 de mayo todos los años hasta que en 1971 se convirtió en festivo federal y se cambió su fecha para ser el último lunes de mayo.

Este es un día para recordar a los hombres y a las mujeres que perdieron sus vidas en servicio de las fuerzas armadas de EE. UU. También se considera como el inicio no oficial del verano.

Se anima a todos los estadounidenses a guardar silencio a las 3:00 p.m., hora local, como acto de conmemoración y veneración.



Prueba de Potpourri de mayo de 2022

Tome la siguiente prueba y entregue sus respuestas a su monitor o monitora de campo de ACD para recibir crédito GRATIS de capacitación. Se ruega que no las envíe a la oficina de ACD.

- ¿Qué necesitan los bebés durante un viaje?
 - Comida
 - Pañales
 - Un lugar seguro para dormir
 - Todas las anteriores
- ¿Cuándo se recomienda planificar un viaje para un bebé?
 - Temprano en la mañana
 - Para coincidir con la hora de su siesta
 - Durante la noche
 - En la tarde
- ¿Por qué es buena idea volar temprano en la mañana?
 - Los vuelos no están muy llenos
 - Los vuelos son más baratos
 - Los vuelos son más cortos
 - A esas horas es más fácil llegar al aeropuerto
- Tomar agua durante un vuelo inmediatamente después del despegue y en los últimos 10 minutos del descenso alivian la incomodidad del cambio de presión.
 - Verdadero
 - Falso.
- ¿Cuál de los siguientes no es un tipo de col rizada?
 - Redbor
 - Siberiana
 - Reptiliana
 - Común
- La col rizada es un superalimento.
 - Verdadero
 - Falso
- La col rizada se puede:
 - Hornear
 - Saltear
 - Asar
 - Todas las anteriores
- La col rizada tiene alto contenido de vitamina D.
 - Verdadero
 - Falso
- Los rayos solares están más fuertes entre los 12:00 y 2:00 p.m.
 - Verdadero
 - Falso
- ¿Se debe mantener a los bebés de qué edad fuera de la luz solar directa?
 - 2 meses
 - 1 año
 - 6 meses
 - 4 meses
- ¿Cuáles dos ingredientes de la crema solar protegen las áreas sensibles del cuerpo?
 - El óxido de zinc y el bicarbonato de sodio
 - El óxido de zinc y el dióxido de titanio
 - El óxido de zinc y el bisabolol
 - El óxido de zinc y la maltodextrina
- Para aliviar el dolor de una quemadura solar de un niño, se recomienda darle:
 - Leche
 - Agua
 - Jugo de fruta 100 %
 - La bebida isotónica Gatorade
- Son mejores los bloqueadores solares cuya etiqueta dice «gran espectro».
 - Verdadero
 - Falso
- ¿Cuál tipo de flor no aparece en la primavera?
 - El tulipán
 - El crisantemo
 - Las campanillas de invierno
 - La pulmonaria
- ¿Cuál de las siguientes es una clásica flor holandesa?
 - El narciso
 - El tulipán
 - Las campanillas de invierno
 - La pulmonaria



CHANGE SERVICE REQUESTED

Non-Profit Org.
U.S. Postage PAID
Lansing, MI
Permit No. 401

La Asociación para el Desarrollo de Niños enseña a padres de familia y a proveedores de cuidado infantil sobre la nutrición para promover el desarrollo de niños e inculcarles hábitos alimentarios saludables de por vida.



Mayo de 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Día de la trufa Las trufas blancas y negras son un tipo de hongo caro. Se utilizan tanto cerdos como perros para rastrearlas con el olfato.	3 Día de llevarse zapatos de diferentes colores Hoy póngase dos zapatos de colores diferentes.	4 Día de La guerra de las galaxias Que la Fuerza te acompañe.	5 El cinco de mayo Organice un desfile colorido y escuchen canciones de mariachi.	6 Día del espacio Miren un vídeo del lanzamiento de un cohete.
9 Día de recordar calcetines perdidos ¿Adónde van esos pobres calcetines perdidos? Hagan dibujos ellos.	10 Limpiar sus cuartos Procuren que todos los juguetes, juegos y libros estén en su lugar.	11 Flores de primavera ¿Las lluvias de abril trajeron flores este mayo? Vayan afuera para averiguar si ya han salido.	12 Juego de la silla Jueguen a las sillas musicales.	13 Día del salto de rana Jueguen a ser ranas y realicen una competencia de saltos.
16 Amor por los árboles Salgan para recoger basura y hojas alrededor de sus árboles.	17 Día de la nuez Las nueces de nogal* son una excelente fuente de vitaminas y minerales, así que coman algunas en la merienda.	18 Rimas divertidas Es fácil hacer rimas de la palabra «mayo». ¿Cuántas hay?	19 Día de los rayos solares de mayo Todos necesitamos luz solar, así que hoy pasen tiempo afuera para tomar un poco de sol.	20 Día de especies en peligro Elijan una especie en peligro y aprendan sobre ella.
23 Día de la moneda de un centavo Si ve una moneda de un centavo, recójala y le dará suerte todo el día.	24 Día de Wyoming Ubiquen el estado de Wyoming en un mapa y aprendan sobre su pájaro estatal.	25 Día del baile de tap No se requieren zapatos de baile; simplemente pongan música y hagan sonidos con los pies.	26 Día del avión de papel Hagan aviones de papel siguiendo las instrucciones de la página 7. Compitan para ver cuál vuele mayor distancia.	27 Cinta de celofán Hay muchos usos para la cinta de celofán. ¿En cuántos pueden pensar ustedes?
30 Cierre de las oficinas de ACD Feliz Día de los Caídos. Incluya una nota con su solicitud de reembolso de mayo si su guardería está abierta hoy.	31 Día de la sonrisa Esto es fácil: sonrían todo el día.	1	2	3

* Este alimento supone un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años.