

# potpourri

Mayo 2024

Volumen 50 | Número 5

## ***¿Qué hay adentro?***

*Comidas Bajas en Alérgenos  
Plantando Vegetales con Niños  
Evite Contaminación Cruzada cuando Cocina  
Evite el Agotamiento  
Protegiendo la Visión de los Niños  
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@acd-kids.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@acd-kids.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](mailto:program.intake@usda.gov)



¡Bienvenidos a mayo! En un mundo donde nuestros esfuerzos colectivos pueden cambiar vidas, la misión de brindar alimentos saludables a los niños es muy importante. Me conmueve constantemente la fuerza, el espíritu y la esperanza de las personas a las que servimos, pero también me recuerdan las necesidades que aún existen.

Cada comida que se sirve es un paso hacia un futuro mejor para un niño. Se trata de ofrecer una base para la salud y, con ello, la oportunidad para brindarles algo que de otro modo permanecería fuera de su alcance. Nuestro trabajo conjunto empodera no solo a individuos, sino a comunidades enteras, poniendo en marcha un ciclo de cambio positivo.

Comer alimentos saludables es sólo una parte del bienestar general. También nos centramos en la seguridad infantil. Por esta razón, incluimos un folleto de seguridad, junto con nuestros folletos nutricionales, cada mes para continuar educando a las comunidades sobre nutrición y seguridad.

Les agradezco profundamente su continuo apoyo. Su trabajo es la base tebral de nuestro éxito y juntos estamos haciendo una profunda diferencia en las vidas de los niños de nuestras comunidades. Gracias por ser parte de este viaje.

*Denise Meyer*  
Denise Meyer  
Directora Ejecutiva

# CONTENIDO

## 3. Recetas Favoritas del Mes

Comidas Bajas en Alérgenos

## 4. Comidas & Menús

Requisitos del CACFP & Una Semana Llena de Ideas

## 5. Plantando Vegetales con los Niños

Cómo Involucrar a los Niños en el Cultivo de su Propia Comida

## 6. De Parte de Nuestra Nutrióloga

Comidas y Botanas Bajas en Alérgenos y con Seguridad  
Rotini Alfredo con Brócoli

## 7. Consejos para Ahorrar Dinero

El Club al Por Mayor

## 8. Guía ACD para...

Evitando el Agotamiento

## 9. Actividades

Manualidades & Libros

## 10. Seguridad Infantil

Proteger la Visión de los Niños

## 11. Exámen Potpourri



# Comidas Bajas en Alérgenos

En mayo hablamos de alergias alimentarias. Aquí hay algunas recetas con bajo riesgo de alergia.

## Nuggets de Pollo sin Gluten

8 porciones

[kidswithfoodallergies.org](http://kidswithfoodallergies.org)

### Ingredientes

1/3 taza de harina de maíz blanca  
1/3 taza de harina de maíz amarillo  
1 cucharadita de sal  
1 cucharadita de ajo en polvo  
1 cucharadita de pimienta negra  
1 cucharadita de cebolla en polvo  
1 paquete de pollo deshuesado y sin piel

aceite de oliva, suficiente para freír

- Corte el pollo en trozos de 1 a 2 pulgadas (o pídale a la tienda donde lo compra que lo haga).
- Combine la harina de maíz y todos los condimentos en un recipiente (puede cambiar los condimentos a su gusto).
- Mientras tanto, caliente el aceite de oliva en un sartén.
- Enjuague el pollo en agua y coloque el pollo mojado directamente en la mezcla de harina de maíz. Cúbralo bien y fríalo.

⊕ Grano/Producto de Pan

⊕ Carne/Sustituto de Carne

## Caserola de Camote de Annika

6 porciones

[kidswithfoodallergies.org](http://kidswithfoodallergies.org)

### Ingredientes

2 camotes grandes  
1-2 libras de pavo molido  
1-2 manzanas medianas, sin corazón y picadas finamente  
1 cucharadita de canela  
Jugo de naranja

- Perfore los camotes con un tenedor y cocínelos en el microondas hasta que estén blandos. Pélelos y trítúrelos. Séparelo para después. Dore el pavo molido en el sartén.
- En un tazón grande, mezcle los camotes, el pavo molido y las manzanas. Agregue 1-2 cucharadas de jugo de naranja y revuelva. Si la mezcla aún está demasiado seca, agregue más jugo para que sea fácil de verter.
- Vierta en una cacerola de 2 1/2 cuartos y colóquela en el horno a 350 °F. Cocine de 30-45 minutos hasta que esté completamente cocinada.

⊕ Vegetal

⊕ Carne/Sustituto de Carne

⊕ Fruta

## NoCaserola de Fideos de Atún

6 porciones

[godairyfree.org](http://godairyfree.org)

### Ingredientes

2 cucharadas de mantequilla para untar o en barra, sin lácteos  
2 cucharadas de harina sin gluten para todo uso  
2 tazas de caldo de pollo  
1 lata (6 onzas) de atún, desmenuzado  
1 1/2 tazas de chicharos frescos o congelados  
1/2 cucharadita de pimienta negra  
6 tazas de pasta cocida sin gluten, escurrida pero sin enjuagar

- Derrita la mantequilla para untar en una sartén u olla a fuego medio.
- Agregue la harina y bata hasta que no queden grumos.
- Agregue 1/4 a 1/2 taza de caldo de pollo y bata hasta que quede suave.
- Incorpore lentamente el caldo de pollo restante.
- Agregue el atún desmenuzado y deje que hierva sin dejar de batir.
- Una vez que hierva, agregue los chicharos congelados, reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento hasta que la salsa alcance el espesor deseado, aproximadamente de 3 a 5 minutos.
- Agregue la pimienta negra. Agregue los fideos cocidos y revuelva suavemente hasta que estén bien cubiertos con la salsa.
- ¡Sírvalos y buen provecho!

⊕ Grano/Producto de Pan

⊕ Vegetal

⊕ Carne/Sustituto de Carne

## HEALTHY DRINKS. HEALTHY KIDS.

Estamos orgullosos de asociarnos con Sugar Smart Coalition y Healthy Drinks for Healthy Kids, en su misión de fomentar el consumo de bebidas saludables en la primera infancia. Tras la concesión del premio Ingham Health Equity, ¡estamos ayudando a difundir el mensaje!

# Comidas & Menús Requisitos del CACFP



CACFP	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	
<b>DESAYUNO</b>	<b>1. GN/BP OR MT**</b> <b>2. FT OR VG</b> <b>3. MK</b>	1. WG Muffin 2. Fresas 3. Leche	1. Avena 2. Arándanos*** 3. Leche	1. WG Cereal 2. Plátano 3. Leche	1. Huevo revuelto 2. Empanadas de Hash Brown 3. Leche	1. WG Waffle 2. Naranja 3. Leche
<b>ALMUERZO/CENA</b>	<b>1. MT</b> <b>2. GN/BP</b> <b>3. VG</b> <b>4. FT OR VG</b> <b>5. MK</b>	1. Bocaditos de salmón 2. Arroz integral 3. Zanahorias 4. Puré de manzana 5. Leche	1. WG Pollo empanizado 2. WG Pasta 3. Salsa espagueti 4. Coliflor 5. Leche	1. Carne para Taco 2. Tortilla de maíz 3. Frijoles negros 4. Aguacate 5. Leche	1. WG Pizza de Queso 2. WG Orilla (Pizza) 3. Brócoli 4. Peras 5. Leche	1. Pollo BBQ 2. WG Bollo 3. Camote al Horno 4. Maíz*** 5. Leche
<b>BOTAMAS</b>	<b>1. MT</b> <b>2. GN/BP</b> <b>3. FT</b> <b>4. VG</b> <b>5. MK</b>	1. Huevo cocido 2. WG Saladitas 3. Duraznos 4. Tomates estilo Cherry*** 5. Leche	1. Hummus 2. WG Pita 3. Melón 4. Apio*** 5. Leche	1. Queso de hebra 2. WG Galletas Graham 3. Frambuesas*** 4. Mini zanahorias*** 5. Leche	1. Yogur 2. WG Chips de Pita 3. Rebanadas de manzana 4. Pepino 5. Leche	1. Crema de Nuez/Semilla 2. WG Crackers 3. Uvas*** 4. Guisantes*** 5. Leche
(*) Elija dos grupos de alimentos de la lista de "Botanas."			(**) MT puede ser sustituido por GN/BP hasta 3x por semana.			
<b>FT:</b> Fruit <b>VG:</b> Vegetal <b>GN:</b> Grano <b>WG:</b> Integral <b>MK:</b> Leche <b>BP:</b> Producto de Pan. <b>MT:</b> Carne/Sustituto de Carne			(***) Peligro de asfixia para niños menores de 4 años.			



## RECORDATORIOS:

Fecha límite para la reclamación final de marzo de 2024: 25 de mayo (lunes)

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

# Plantando Vegetales con los Niños

En esta era digital en la que vivimos, plantar vegetales se puede describir como una excelente combinación de actividad al aire libre y exploración educativa para los niños. Es una forma práctica de enseñar a los niños sobre la naturaleza, paciencia, responsabilidad y hábitos alimentarios saludables. Desde sembrar semillas hasta cosechar comida, esta actividad no sólo les da sentimiento de independencia y orgullo por lo que han cultivado, sino que también los introduce a los ciclos naturales de la vida. ¡Vamos a divertirnos plantando con los niños!

## Ubicación

Lo primero es seleccionar el tipo de jardín que quiere tener y la mejor ubicación para colocarlo. No importa la cantidad de espacio que tenga, hay muchas opciones para elegir. Puede elegir el jardín tradicional en la tierra, un lecho elevado o un jardín de macetas. ¿Tiene una caja de arena vieja? Todas esas pueden ser opciones para su jardín. Al seleccionar una ubicación para un jardín, hay cuatro consideraciones clave; (1) cuánto sol o sombra recibe un espacio, (2) drenaje de agua, (3) calidad del suelo y (4) proximidad al agua y al hogar.

Asegúrese de que el sitio elegido reciba la máxima luz solar y un amplio suministro de agua. Si el sitio que está pensando para su jardín se encuentra en una zona residencial más antigua (construida antes de 1978), es posible que haya contaminantes en el suelo. En tales casos, es prudente enviar una muestra de suelo a un laboratorio local, como MSU Soil Testing Lab. Simplemente confirme que el laboratorio realizará pruebas para detectar contaminantes del suelo y que le darán recomendaciones claras.

Cultivar en lechos elevados es una forma de solucionar



esta preocupación en muchas áreas urbanas, ya que en realidad son grandes contenedores de tierra no contaminada. Sin embargo, tampoco tenga miedo de plantar en el suelo. Los lechos elevados no son gratuitos y la mayoría de la tierra de los espacios residenciales urbanos todavía son saludables para plantar.

## Qué Cosechar

Al seleccionar plantas para cultivar con los niños, es importante incorporar plantas que a los niños les gustará cultivar. A los niños les gustan las plantas que tienen olores fuertes, crecen rápidamente y son fácilmente reconocibles. En la mayoría de los casos, seleccionar plantas que tengan semillas más grandes es más fácil de



manejar para manos pequeñas. Las plantas de girasol, chicharos, calabazas y calabacines cumplen estos requisitos. Las plantas que se pueden comer como botana también las prefieren los niños. A medida que la planta crece, se puede recoger fácilmente, como los guisantes tirabeques. La lechuga, los rábanos y los tomates cherry crecen rápidamente, lo cual es fantástico para los niños

que no son muy pacientes. Las zanahorias, las papas y las calabazas también son plantas divertidas para que los niños las cultiven porque son fácilmente reconocibles. Los niños son muy sensoriales y disfrutan de las plantas sensoriales únicas. Plantas que varían en texturas - peludas, gomosas, espinosas y suaves, puede ser muy divertido para que los niños experimenten.

## Actividades

Los niños pueden trazar los bordes del jardín con piedras o escalones. Pídeles que hagan etiquetas de plantas, usando imágenes para personas que no puedan leer. Saque algunas reglas y déjeles medir las plantas en crecimiento y comparar alturas. Permítales personalizar sus calabazas rayando sus nombres en la piel de las frutas tiernas y luego observando cómo crecen sus nombres a medida que maduran las calabazas.

Dejar a un niño solo con una manguera no es buena idea. En lugar, déles una regadera o jarra más pequeña, para que puedan participar regando las plantas.

Si son responsables de regar y limpiar, pronto aprenderán que un jardín descuidado no produce mucho, pero si obtienen una cosecha excelente, se sentirán muy orgullosos de sus logros.

No se preocupe por la perfección; plantar vegetales es una cuestión de aprender sobre la marcha, de prueba y error, y la experiencia es la mejor manera de aprender.

■ Fuente: [planetnatural.com](http://planetnatural.com) | [gardeningknowhow.com](http://gardeningknowhow.com) | [almanac.com](http://almanac.com) | [greaterlansingfoodbank.org](http://greaterlansingfoodbank.org)

■ Imágenes: Adobe Stock Images

# Preparando Comidas y Botanas sin Alérgenos y de Manera Segura

5.6 millones de niños tienen alergias alimentarias en los Estados Unidos. Las alergias alimentarias más comunes en los niños son los huevos, la leche y el cacahuate. De esas tres, las alergias al cacahuate son las más frecuentes.

Al preparar comidas y botanas para niños con alergias alimentarias, primero identifique si hay alérgenos potenciales en los alimentos y bebidas que sirve. El siguiente paso es evitar el contacto cruzado de alérgenos al preparar comidas y meriendas. El contacto cruzado es "cuando un alérgeno se transfiere inadvertidamente de un alimento que contiene un alérgeno a un alimento que no contiene el alérgeno". (Investigación y educación sobre alergias alimentarias - FARE)

## Identifique Alérgenos

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) exige que todos los alimentos y bebidas envasados indiquen en la declaración de ingredientes o en una declaración separada debajo de la declaración de ingredientes si alguno de los "nueve grandes" alérgenos alimentarios (huevos, leche, trigo, soya, ajonjolí, cacahuate, nueces, pescado y mariscos) está presente.



## Evite El Contacto Cruzado

El contacto cruzado de alérgenos se produce de 3 formas:

- De equipo para comida
- De comida a comida
- De persona a comida

Para evitar el contacto cruzado entre el equipo y los alimentos, utilice equipos separados cuando sea posible. Si no tiene equipo separado disponible, lave y desinfecte el equipo antes de usarlo para eliminar cualquier proteína alergénica que pueda quedar.

Para evitar el contacto cruzado de un alimento a otro, recuerde

que cualquier contacto cuenta como contacto cruzado. Por ejemplo, si prepara una pizza de queso pero se la sirve a un niño con alergia a la leche, raspar el queso de la pizza no eliminará de manera segura las proteínas alergénicas. Lo que puede hacer en vez es preparar una pizza por separado sin ingredientes que contengan leche.

Para evitar el contacto cruzado entre personas y alimentos, asegúrese de lavarse las manos adecuadamente. Las proteínas alergénicas no se pueden eliminar de las manos con desinfectante para manos o con un lavado de manos inadecuado.

Al identificar los alérgenos y prevenir el contacto cruzado, puede servir comidas y botanas de manera segura a niños con alergias alimentarias.

■ Imágenes: Adobe Stock Images

## Rotini Alfredo con Brócoli

Rinde: 8 porciones

Este plato de pasta rápido y fácil no contiene 8 de los 9 alérgenos principales (contiene nueces). Los frijoles, la coliflor y la leche de coco reemplazan la tradicional salsa alfredo que contiene leche, un alérgeno común en los niños. Esta receta proporciona 1/2 taza de cereales y 1/2 taza de verduras.

### Ingredientes:

15 ozs. frijoles great Northern (1.75 tazas)  
1 taza de coliflor al vapor, desmenuzada  
1.5 tazas de leche de coco sin azúcar (contiene nueces)  
1.5 cucharadas de levadura nutricional  
1/2 cucharada de jugo de limón  
3/4 cucharadita de ajo en polvo  
1/3 cucharadita de cebolla en polvo  
1 cucharadita de sal yodatada  
Pizca de pimienta negra  
4 tazas de coronas de brócoli, al vapor  
6 ozs. de pasta rotini de garbanzos (6 oz seca = 4.5 tazas cocida)

### Instrucciones:

1. Hierva la pasta rotini de garbanzos en agua. Escorra y enjuague. Sepárela para más tarde y manténgala caliente.
2. En una licuadora, agregue los frijoles, la coliflor, la leche, la levadura, el jugo de limón, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, sal y pimienta. Mezcle hasta que esté suave. Manténgalo caliente.
3. Cocine el brócoli al vapor.
4. Mezcle la pasta cocida con la salsa "alfredo" y sirva el brócoli a un lado o mezclado con la pasta y la salsa.
5. Sirva 1/3 taza de salsa mezclada con 1/2 taza de pasta y 1/2 taza de brócoli.

**Información nutricional (tamaño de la porción: 1/2 taza de pasta con 1/3 taza de salsa y 1/2 taza de brócoli):** 150 calorías, 1.5 gramos de grasa, 25 gramos de carbohidratos, 8 gramos de fibra, 11 gramos de proteína.

*Opcional: cambie la leche de coco por leche de arroz o leche de chicharos para eliminar el alérgeno de las nueces si es necesario.*

*¡Congele cualquier salsa sobrante para una preparación más rápida en el futuro!*

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

**Aviso de seguridad:** Lávese las manos adecuadamente antes de preparar comida para eliminar cualquier posible contacto cruzado con otros alérgenos. Asegúrese de que su licuadora pueda tolerar alimentos calientes antes de licuar o enfríe los ingredientes antes de licuar y recaliente en un plato después de licuar.

■ **Imágenes:** Allison Stock



## CLUBS AL POR MAYOR

Comprar al por mayor puede ser una excelente manera de ahorrar dinero en alimentos. Este mes, hablaremos de los pros y los contras de los clubes de almacén/mayoristas.



Almacenes como Sam's Club, Costco y BJ ofrecen excelentes ofertas y opciones que realmente pueden ahorrar dinero, si puede comprar al por mayor y tiene espacio para el volumen de artículos que compra.

### Pros

- **Precios más Bajos**  
Los precios al mayoreo son difíciles de superar. Puede ahorrar un promedio del 20 por ciento en artículos que normalmente compra en el supermercado.
- **Precios de Gasolina**  
Los precios de gasolina son a veces hasta 50 centavos más baratos que la gasolinera promedio.
- **Menos Compras**  
Comprar al mayoreo significa ir menos veces al supermercado, ahorrándole tiempo y dinero.
- **Servicio al Cliente**  
El servicio al cliente tiende a ser muy bueno en almacenes al mayoreo. Polizas de retorno de mercancía son por lo regular buenas y sus preguntas se responden de manera satisfactoria.

### Contras

- **Fácil Comprar Impulsivamente**  
**Las tiendas al mayoreo son muy buenas en convencer a uno de comprar cosas que uno no necesita.** ¡Cuidado con comprar una nueva TV u horno de microondas extra!
- **Tráfico de Gente**  
Las tiendas tienden a estar siempre llenas, todos los días a toda hora, con colas muy largas.
- **Cantidades Muy Grandes**  
A veces la cantidad es demasiada. ¡Simplemente no hay espacio para guardar 25 kilos de harina!

■ Fuente: [bethebudget.com](http://bethebudget.com)

# Evitando el Agotamiento

## ¿Qué es el Agotamiento?

La definición de agotamiento es “un síndrome conceptualizado como resultado del estrés crónico en el lugar de trabajo que no se ha manejado con éxito”, algo con lo que muchos cuidadores pueden identificarse. Algunas causas específicas del agotamiento del cuidador profesional pueden incluir:

- Un sentimiento de responsabilidad personal.
- Roles laborales poco claros (horarios, deberes, límites, etc.).
- Sentirse fuera de control.
- Largas jornadas de trabajo.
- Salario no suficiente.
- Estresores de la vida personal.



Cualquiera puede sentir agotamiento, pero los cuidadores y profesionales del cuidado infantil pueden experimentarlo con mayor intensidad. Según Sheila K. Collins, autora de “Stillpoint: A Self Care Playbook for Caregivers to Find Ease and Time to Breathe, and Reclaim Joy”, el agotamiento de los cuidadores ocurre “cuando las personas que aman su trabajo pasan de un niño a otro, una crisis humana a la siguiente, sin tiempo para ellos mismos y su propia renovación. Muchas [personas] en diversas profesiones tienen estos problemas, pero en los cuidadores profesionales parecen más pronunciados”.

## Consejos para Aliviar el Agotamiento

- **Conozca sus límites y establezca límites.** Las familias no sabrán si están pidiendo demasiado sin límites que los guíen.
- **Tómese el tiempo para el cuidado personal.** Haga ejercicio en el gimnasio, tome un baño o cualquier cosa que necesite para recargar sus baterías. Hacer de este un evento cotidiano después del trabajo puede ayudarlo a asegurarse de que se vuelva parte de su rutina.
- **Cambie su perspectiva.** Haga algo divertido y alegre, algo que siempre le haga sonreír. Esto podría significar jugar un juego con los niños, encontrar una manualidad para hacer u organizar una fiesta de baile, o karaoke.
- **Concéntrese en lo positivo.** Para superar el agotamiento asociado con el sentimiento de ser subestimado, intente concentrarse en los niños y disfrute de los pequeños pero divertidos momentos que tiene con ellos.
- **¡Pida ayuda! Acepte la ayuda de asistentes o consulte a un profesional de salud mental.**

El agotamiento de los cuidadores ocurre, incluso entre los cuidadores con las mejores actitudes y los límites más estrictos. Si experimenta fatiga extrema, enfermedades continuas o incapacidad para recuperarse de un episodio de agotamiento, debe consultar a su médico o profesional de la salud. El agotamiento no debería ser una parte normal de su vida, así que asegúrese de tomarse el tiempo para identificarlo, cuidarse y trabajar para prevenirlo en el futuro.

■ Fuente: care.com ■ Imágen: Adobe Stock Images



## Q: ¿Puedo utilizar mis verduras y frutas enlatadas caseras como parte del plan de alimentación?

No, no puede utilizar productos enlatados caseros como parte del plan de alimentación. Si bien los alimentos enlatados son nutritivos y las frutas y verduras enlatadas ya están cocidas, deben comprarse en la tienda.

De acuerdo al CACFP:

- Los productos de frutas enlatados en casa no están permitidos para el servicio en el CACFP por razones de salud y seguridad.
- Por razones de seguridad, los alimentos enlatados en casa no se pueden servir en comidas reembolsadas bajo el CACFP porque pueden contener bacterias dañinas incluso cuando no hay evidencia de deterioro.

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



## Trabaje sus Emociones con Esta Divertida & Sencilla Manualidad

### MONSTRUOS PREOCUPONES

#### MATERIALES:

- Limpiapiipas
- Bolas Poof (Peludas)
- Ojos saltones
- Plumones permanentes
- Pegamento
- Caja de cartón opcional

#### PASO 1

Comience envolviendo los limpiapiipas y luego envolviéndolos alrededor del palito de paleta. Estos serán los brazos.

#### PASO 2

Con pegamento, coloque una bola en la parte superior de la parte posterior del palito de paleta. Este será el pelo de su monstruo.

#### PASO 3

Pegue el ojo saltón.

#### PASO 4

Después de colocar el pelo y el ojo saltón, estará listo para su cara. Este es un buen momento para hablar con los niños sobre las emociones y lo que sucede cuando se sienten tristes, enojados o asustados.

#### PASO 5

Ahora que tiene su monstruo preocupón, puede hacer un juego completo. Pruebe con diferentes caras y emociones.

#### OPCIONAL

Puede hacer un soporte sencillo con una caja reciclada. Corte ranuras en la parte inferior de una caja de zapatos por ejemplo y deslice los monstruos en cada ranura.

**Aviso de Seguridad:** (\*) Supervise con cuidado o monitoree a los niños cuando estén usando las bolas peludas y los ojos saltones para evitar que se los pongan en la nariz, los oídos o en los ojos.

■ Fuente/ Imágenes: [lemonlimeadventures.com](http://lemonlimeadventures.com)

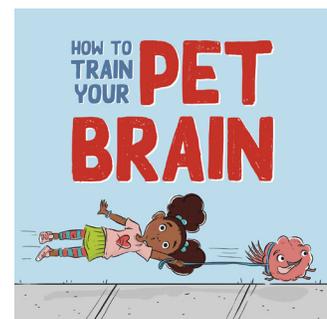


¡Mayo es el mes de concientización sobre la salud mental! Aquí hay algunas selecciones que resaltan formas en que los niños pueden manejar algunas de esas emociones confusas.



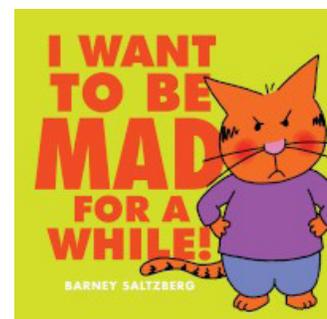
### The Boy with Big, Big Feelings

por Britney Winn Lee (Autor)  
Jacob Souva (Ilustrador)



### How to Train Your Pet Brain

Nelly Buchet (Autor)  
Amy Jindra (Ilustrador)



### I Want to Be Mad for a While

por Barney Saltzberg (Autor, Ilustrador)

■ Libros: [amazon.com](http://amazon.com)

# Protegiendo la Visión de los Niños

La salud ocular pediátrica no comienza ni termina con citas anuales. Según la Academia Estadounidense de Oftalmólogos, alrededor del 90% de las lesiones oculares se pueden prevenir mediante el uso de lentes protectores adecuados y medidas similares. Recomendamos seriamente que los padres modelen un comportamiento seguro y tomen precauciones de seguridad adicionales en la casa para garantizar la protección de los ojos de sus hijos. Los padres y cuidadores son, en muchos sentidos, la primera línea de defensa contra las lesiones oculares. Recomendamos seriamente desarrollar los siguientes hábitos para mantener seguros los ojos de sus hijos:

- Mantenga los objetos afilados, como tijeras, desarmadores, herramientas para escarvar, etc., lejos de la cara tanto cuando estén en uso como cuando no estén en uso
- Utilice correctamente objetos comunes del hogar, como clips, ligas, pasadores de seguridad, y otros objetos, de manera que no pongan en riesgo los ojos
- Mantenga los cuchillos de cocina en sus cajones fuera del alcance de los niños
- Guarde los productos de limpieza y químicos peligrosos en armarios cerrados con llave y difícil de acceder
- Guarde cristalería, cerámica y otros objetos frágiles lejos del alcance de manos pequeñas y curiosas
- Guarde las armas, incluidas las de bolas de pintura, perdigones y municiones, en sus armarios, descargadas y separadas de sus respectivas municiones
- Use lentes protectores cuando trabaje en el jardín, realice reparaciones en el hogar, utilice herramientas eléctricas, cuando trabaje con madera, cuando nade o practique deportes
- Use lentes oscuros al aire libre para evitar el daño de los rayos Ultra Violeta
- Use cinturones de seguridad en el automóvil y asegure adecuadamente a los niños pequeños que aún no tengan las habilidades para asegurarse adecuadamente
- Use lentes protectores durante los experimentos científicos, tanto dentro como fuera del salón
- Acaricie únicamente animales domésticos con el permiso de los dueños, quienes saben si sus mascotas pueden morder o arañar a un niño
- Compre juguetes apropiados para la edad de los niños sin bordes ni accesorios afilados
- Ponga protección en las esquinas afiladas de los muebles
- Instale puertas en la parte superior e inferior de las escaleras
- Tome descansos regulares cuando utilice pantallas de computadora, televisión y teléfonos durante períodos prolongados para evitar el cansancio de su visión
- Revise los parques públicos y áreas de juego para detectar posibles riesgos para los ojos antes de permitir el juego

## Qué Hacer En Caso de una Lesión Ocular

A diferencia de muchas lesiones comunes, como golpes, moretones y torceduras, las que afectan al ojo a menudo requieren intervención médica debido a la naturaleza altamente sensible de nuestros ojos. Incluso las intervenciones de primeros auxilios bien intencionadas, como frotar o aplicar presión, pueden en última instancia causar más daño que bien. Consulte a un profesional médico lo antes posible.

■ Fuente: [patientser.com](https://patientser.com) ■ Imágenes: Adobe Stock Images



# Mayo 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. ¿Qué porcentaje de lesiones oculares se pueden prevenir mediante el uso de protección ocular?**

- a. 20%
- b. 65%
- c. 80%
- d. 90%

**2. Se debe analizar el suelo para detectar contaminantes si el jardín está en una zona residencial más antigua.**

- a. Verdadero
- b. Falso

**3. Los niños deben usar lentes oscuros al aire libre.**

- a. Verdadero
- b. Falso

**4. ¿Cuántos niños tienen alergias alimentarias en los EE. UU.?**

- a. 5.6 millones
- b. 2.3 millones
- c. 850,000
- d. 1.2 millones

**5. El agotamiento es una parte normal de la vida.**

- a. Verdadero
- b. Falso

**6. ¿De qué manera se produce el contacto cruzado de alérgenos?:**

- a. De equipo a comida
- b. De comida a comida
- c. De persona a la comida
- d. Todo lo anterior

**7. Comprar al por mayor no es una buena forma de ahorrar dinero en la compra.**

- a. Verdadero
- b. Falso

**8. ¿Cuántos alérgenos alimentarios principales existen?**

- a. 15
- b. 12
- c. 5
- d. 9

**9. Las alergias diagnosticadas con más frecuencia en los niños son:**

- a. Mariscos, frutos secos y ketchup
- b. Huevos, leche y macacahuate
- c. Ajonjolí, soya y leche
- d. Trigo, huevos y coco.

**10. Los productos químicos de limpieza deben almacenarse en lugares de fácil acceso.**

- a. Verdadero
- b. Falso

**11. El mes de concientización sobre la salud mental es en junio:**

- a. Verdadero
- b. Falso

**12. La primera línea de defensa contra las lesiones oculares de los niños es:**

- a. Lentes de seguridad
- b. Padres y cuidadores
- c. Goggles para nadar
- d. Otros niños

**13. La lechuga, los rábanos y los tomates cherry crecen lentamente.**

- a. Verdadero
- b. Falso

**14. ¿Qué porcentaje promedio puedes ahorrar comprando en un club de almacenes?**

- a. 20%
- b. 15%
- c. 10%
- d. 25%

**15. La FDA exige que todos los alimentos envasados indiquen si contienen alguno de los "nueve grandes" alérgenos alimentarios:**

- 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](http://www.acdkids.org).**