

potpourri

Mayo 2026

Volumen 52 | Número 5



*¿Que Hay Adentro?
Panqueques Extra Nutritivos
El Hierro en el Desarrollo del Niño
Cómo Hacer Desayunos Balanceados
El Mes de la Seguridad Infantil
& ¡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



Mayo es un mes significativo ya que reconocemos tanto el Mes de la Seguridad Infantil como el Mes de Conciencia sobre las Alergias, dos recordatorios importantes del papel que los proveedores de cuidado infantil desempeñan en la protección de la salud y el bienestar de los niños. Todos los días, ustedes ayudan a crear entornos donde los niños pueden aprender, crecer y desarrollarse

de manera segura.

La conciencia sobre las alergias alimentarias es especialmente importante en entornos de guardería, donde la atención cuidadosa a los ingredientes, las etiquetas y las necesidades individuales puede marcar toda la diferencia. Su atención para prevenir la exposición, seguir los planes de cuidado y crear entornos de comida para todos los niños asegura que cada niño pueda participar de manera segura y con confianza. Estas prácticas no solo protegen a los niños con alergias, sino que también ayudan a fomentar la comprensión y la compasión entre sus compañeros.

El Mes de la Seguridad Infantil también destaca las muchas formas en que los proveedores apoyan a los niños más allá de la nutrición. Desde supervisar el juego activo hasta mantener ambientes de comida seguros, sus esfuerzos ayudan a reducir riesgos y promover un desarrollo saludable. Las rutinas a la hora de comer, el manejo adecuado de los alimentos y la supervisión atenta son parte de la creación de un espacio seguro y de apoyo.

Gracias por su continuo compromiso con la seguridad y la nutrición. El cuidado y la atención que muestran cada día brindan tranquilidad a las familias y ayudan a los niños a construir bases sólidas para una salud duradera.

Denise Meyer
Directora Ejecutiva

CONTENIDO

- 3. Recetas del Mes**
Panqueques Extra Nutritivos
- 4. Comidas & Menús**
Requisitos del CACFP & Una Semana Llena de Ideas
- 5. Semana de la Salud para Todos los Niños**
Conciencia de la Salud Infantil
- 6. Nutrición del ACD**
Cómo Hacer Desayunos Balanceados
Botanitas Rápidas con Huevo
- 7. Consejos para Ahorrar Dinero**
Consejos de Cocinas Económicas
- 8. Guía ACD's para...**
El Hierro en el Desarrollo del Niño
- 9. Actividades**
Manualidades & Libros
- 10. Seguridad Infantil**
El Mes de la Seguridad Infantil
- 11. Exámen Potpourri**



¡Panqueques Extra Nutritivos!

Aquí hay algunas formas de incluir más nutrientes en estos populares alimentos de desayuno.

Panqueques Esponjosos de Pan de Calabacín Integral

8 panqueques
ambitiouskitchen.com

Ingredientes

Ingredientes secos:

1 taza (113 g) de harina integral para repostería o harina integral blanca*
2 cucharaditas de polvo de hornear
1 1/4 cucharaditas de canela
1/4 cucharadita de nuez moscada
1/4 cucharadita de sal

Ingredientes húmedos:

1 taza de calabacín rallado, exprimido para eliminar el exceso de humedad con un papel toalla (de 1 calabacín mediano)
1 huevo
2 cucharadas de miel de maple o miel de abeja
1 cucharada de aceite de coco derretido y enfriado (o puede sustituir por mantequilla derretida)
1 cucharadita de extracto de vainilla
1/2 taza de leche (o leche de almendra)

Instrucciones

- En un tazón grande, mezcle con un batidor la harina, el polvo de hornear, la canela, la nuez moscada y la sal.
- En un tazón grande diferente, combine el calabacín rallado, el huevo, la miel de maple, el aceite de coco, la vainilla y la leche de almendra hasta que quede suave y bien combinado.
- Combine los dos tazones con ingredientes y mezcle hasta que estén apenas combinados. Si la masa se ve demasiado espesa, agregue solo un poco más de leche. Si está demasiado líquida, agregue otra cucharada de harina.
- Engrase ligeramente una sartén grande antiadherente o plancha con aceite de coco o mantequilla y colóquela a fuego medio. Vierta la masa por porciones de 1/3 de taza sobre la sartén y extiéndala ligeramente con una cuchara si es necesario. Cocine hasta que aparezcan burbujas en la parte

superior, aproximadamente 2 minutos.

- Voltee los panqueques y cocine hasta que estén dorados en la parte inferior, 2 minutos. Limpie la sartén y repita el proceso con la masa restante. Puede que necesite reducir el fuego después del segundo lote para evitar que se queme.

✦ Grano ✦ Vegetal

Panqueques Saludables

de Avena con Calabaza

6 panqueques
ambitiouskitchen.com

Ingredientes

3/4 taza de puré de calabaza
2 huevos grandes
2/3 taza de leche
2 cucharaditas de extracto de vainilla
1 cucharada de miel de maple
1 1/2 tazas de avena tradicional en hojuelas, sin gluten si se desea
2 cucharaditas de polvo de hornear
1 cucharadita de canela molida
1/2 cucharadita de pimienta de Jamaica (allspice)
1/2 cucharadita de nuez moscada
1/2 cucharadita de jengibre molido
1/4 cucharadita de sal
Aceite de oliva, para cocinar

Instrucciones

- Agregue todos los ingredientes a una licuadora y mezcle a alta velocidad hasta que esté completamente suave, aproximadamente de 30 segundos a 1 minuto.
- Engrase ligeramente una plancha con aceite y colóquela a fuego medio. Una vez que la sartén esté caliente, agregue aproximadamente 1/3 de taza de la masa a la plancha por cada panqueque; la masa puede ser espesa, así que se necesitará usar una cuchara para esparcir un poco la masa. Se volverá más espesa al reposar, así que asegúrese de cocinar estos panqueques inmediatamente después de licuarlos. Cocine

durante 2-4 minutos hasta que los panqueques se inflen un poco y vea algunas burbujas a lo largo de los bordes.

- Voltee los panqueques y cocine hasta que estén dorados en la parte inferior. Si ve que se están dorando demasiado rápido, entonces baje el fuego. Empiece con fuego medio, luego redúzcalo a medio-bajo más tarde para que los panqueques no se quemem. Si en algún momento su plancha empieza a echar humo, significa que la sartén está demasiado caliente. Limpie la sartén y repita con más aceite y la masa restante.

✦ Grano ✦ Vegetal

Panqueques de Avena con Plátano y Queso Cottage Llenos de Proteína

8 panqueques
ambitiouskitchen.com

Ingredientes

1 taza de avena tradicional, sin gluten si se desea
1 plátano mediano
1 cucharadita de extracto de vainilla
1 cucharadita de polvo de hornear
1 cucharadita de canela
2 huevos
1/2 taza de queso cottage bajo en grasa

Instrucciones

- Coloque todos los ingredientes en una licuadora y licúe hasta que estén completamente suaves, aproximadamente 30 segundos.
- Rocíe ligeramente una sartén o plancha con spray de cocina antiadherente y caliéntela a fuego medio-bajo. Vierta la masa en cucharadas de 1/4 de taza sobre la sartén.
- Cocine hasta que aparezcan burbujas en la parte superior. Voltee los panqueques y cocine hasta que la parte inferior esté dorada.

✦ Carne/Sustituto de Carne ✦ Grano

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 Panqueque de Arándanos 2. Melón 3. Leche	1. Huevos Revueltos con Pan Tostado/WG 2. Frambuesas*** 3. Leche	1. Yogur Bajo en Grasa c/ Granola/WG 2. Rebanadas de Plátano 3. Leche	1. WGMitad de Bagel con Queso Crema 2. Mango 3. Leche	1. Avena 2. Piña en Pedacitos 3. Leche
ALMUERZO/CENA	1. MT 2. GN/BP 3. VG 4. FT OR VG 5. MK	1. Tiras de pollo al horno 2. WG Rotini 3. Ejotes 4. Sandía 5. Leche	1. Carne Molida de Pavo para Tacos 2. WG Tortilla 3. Lechuga Cortada 4. Durazno en Rebanadas 5. Leche	1. Frittata de Espinaca & Queso 2. WG Rol de Pan 3. Camote 4. Arándanos*** 5. Leche	1. Abadejo al horno 2. Arroz Salvaje 3. Vegetales al Vapor Mixtos 4. Gajos de Naranja 5. Leche	1. Albóndigas con Carne Baja en Grasa 2. WG Espagueti c/ Marinara 3. Calabazas 4. Manzana Rebanada 5. Leche
BOTANAS*	1. MT 2. GN/BP 3. FT 4. VG 5. MK	1. Cubos de Queso Cheddar 2. WG Wheat Thins (Galletas Saladas) 3. Kiwi Rebanado 4. Guisante (Pea Pods) 5. Leche	1. Yogur Griego 2. WG Cereal Oat Squares 3. Fresas 4. Pepino 5. Leche	1. Crema de Semillas 2. WG Mini Bagel 3. Rebanadas de Peras 4. Tomates Cherry*** 5. Leche	1. Huevo Cocido 2. WG Tortilla 3. Melón 4. Brócoli al Vapor 5. Leche	1. Hummus 2. WG Pan Pita 3. Mango 4. Zanahorias en Tiras*** 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
MK: Leche **BP:** Producto de Pan. **MT:** Carne/Sustituto de Carne

(***) Peligro de asfixia para niños menores de 4 años.



RECORDATORIOS:

Fecha de reclamación final de marzo 2026: 25 de mayo (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.
- Por favor, recuerde registrar en My Food Program a cualquier niño que no asista a la escuela o los cierres de guarderías.
- Mande sus inscripciones a: **Michigan:** mifrontdesk@acdtkids.org | Fax: (517) 332-5543

Illinois: ilcustomerservice@acdtkids.org | Fax: (708) 236-0872

Conciencia de Alergias a Ciertas Comidas

Cómo Reconocer y Tratar Reacciones Alérgicas

Mayo es el Mes de Concientización sobre las Alergias Alimentarias, lo que lo convierte en un momento ideal para que los proveedores de cuidado infantil fortalezcan las prácticas de alimentación seguras e inclusivas. Con las alergias alimentarias afectando a muchos niños pequeños, los proveedores desempeñan un papel fundamental en prevenir la exposición, reconocer los síntomas y crear un entorno donde cada niño pueda comer de manera segura. Una planificación cuidadosa del menú, una comunicación clara con las familias y una supervisión constante ayudan a reducir los riesgos mientras se asegura que los niños con alergias se sientan incluidos. Al aumentar la conciencia y reforzar las rutinas seguras, los proveedores de niños pueden ayudar a proteger la salud de los niños y brindar a las familias confianza de que su hijo está siendo cuidado con atención y comprensión.

9 PRINCIPALES ALÉRGENOS ALIMENTARIOS

Las nueve principales causas de alergias alimentarias identificadas en los Estados Unidos son:

- Leche
- Huevos
- Pescado
- Mariscos
- Nueces
- Cacahuates
- Trigo, , Soya
- Ajonjolí



SEÑAS DE ALERGIAS & SÍNTOMAS

SÍNTOMAS LEVES INCLUYEN:	SÍNTOMAS SEVEROS INCLUYEN:
<p>Nariz: comezón o secreción nasal, estornudos Boca: comezón en la boca Piel: algunas ronchas, comezón leve Intestinos: náuseas leves o malestar</p>	<p>Pulmón: falta de aire, sibilancias, tos continua Corazón: pálido, tono azul, desmayo, pulso débil, mareado Garganta: opresión, ronquera, dificultad para respirar/ tragar Boca: hinchazón significativa de la lengua o labios Piel: urticaria por todo el cuerpo, enrojecimiento generalizado Estómago: vómitos repetitivos o diarrea severa Psicológico: sensación de que algo malo va a suceder, ansiedad, confusión</p>

REACCIONES LEVES & SEVERAS

- Los síntomas pueden involucrar solo una área del cuerpo, o más de una área.
- Una reacción leve implica un síntoma leve que afecta solo a una área del cuerpo.
- Una reacción que implica cualquier síntoma grave es una reacción grave.
- Una reacción que involucra síntomas leves en más de una zona del cuerpo también es una reacción grave.
- Las reacciones graves pueden progresar rápidamente a anafilaxia, una condición que puede poner en peligro la vida. Por esta razón, las reacciones graves deben ser tratadas con epinefrina.



Cómo Hacer Desayunos Balanceados

Servir un desayuno equilibrado puede darle a los niños la energía, concentración y fuerza que necesitan para afrontar el día. Pero, ¿qué es exactamente un desayuno “equilibrado”?

Las comidas equilibradas proporcionan una mezcla de carbohidratos, proteínas y grasas, conocidas como macronutrientes.

CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos proporcionan energía para correr, saltar y jugar, y deberían constituir entre el 45 y el 65% de las calorías diarias de un niño. La fibra es un nutriente importante que se encuentra en ciertos alimentos con carbohidratos, como los granos integrales, frutas, verduras y legumbres. Al incluir fibra en el desayuno, los niños pueden sentirse llenos por más tiempo y mantener niveles de azúcar en la sangre estables. Evite los alimentos con carbohidratos altos en azúcar añadido, que se encuentran en ciertos cereales para el desayuno, yogures y pasteles.

PROTEÍNA

La proteína es un nutriente que los niños necesitan para crecer y reparar los músculos, y la mayoría de los niños deberían obtener entre el 10 y el 30 % de sus calorías diarias de estos alimentos. Cuando la gente piensa en proteína, piensan en la carne roja y las aves para obtener proteína, algunas plantas también contienen proteína, como las legumbres, los frutos secos y las semillas. Evite la proteína de tocino y salchicha, ya que estas carnes de desayuno suelen ser altas en grasa saturada y sodio.

GRASAS

La grasa es un nutriente clave para los cerebros en crecimiento de los niños, y la mayoría de los niños necesitan alrededor del 30-35% de sus calorías diarias provenientes de la grasa. Incluya principalmente alimentos con grasa insaturada (en lugar de grasa saturada), como aguacate, frutos secos, crema de frutos secos, semillas y crema de cacahuate u otras semillas, aceites vegetales y pescado graso como salmón, sardinas, trucha y atún.

Si necesita algo de inspiración para el desayuno, tome estas ideas de desayunos equilibrados como referencia:

- Aguacate en pan tostado con fruta y con leche
- Parfait de fruta y yogur griego con leche
- Crema de cacahuate y plátanos sobre waffles y un vaso de leche
- Huevos revueltos y papas al gusto con un vaso de leche
- Avena con arándanos y semilla de chia con un vaso de leche

Afortunadamente, las comidas del CACFP ya requieren que sirva un desayuno equilibrado, ¡así que siga ofreciendo comidas que den a los niños un comienzo saludable para su día!



Botanitas Rápidas con Huevo

Servir huevos en el desayuno es más fácil que nunca con esta receta de botanitas con huevo. Con un buen equilibrio de proteínas, grasas y carbohidratos, esta receta se puede preparar con anticipación y guardar en el congelador para un comienzo del día simple y satisfactorio.

Rinde: 12 porciones

Ingredientes:

- 8 huevos
- 1/2 taza de leche baja en grasa
- 1/2 taza de queso cheddar rallado
- 3/4 taza de queso cottage bajo en grasa
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta
- 1 taza de brócoli cocido, finamente picado

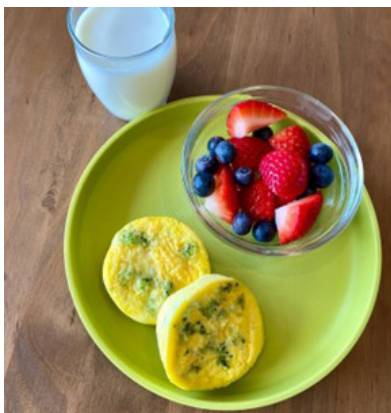
Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Añada todos los ingredientes en una licuadora, excepto el brócoli. Licúe hasta que tenga una masa mezcla suave.
3. Rocíe una charola con 12 moldes para muffins con spray de cocina. Añada 1 1/3 cucharada de la mezcla del brócoli en cada una de los moldes para muffins.
4. Añada la mezcla de huevo en cada uno de los moldes, de manera que todos tengan la misma cantidad.
5. Hornee durante 18 - 20 minutos hasta que estén listas las botanitas. Espere a que se enfríen antes de servir las.

Opcional: Use cualquier vegetal que te guste en lugar del brócoli, como pimientos o espinaca.

Información nutricional (tamaño de porción 1 botanita de huevo):
 85 calorías, 5 gramos de grasa, 3 gramos de carbohidratos, 7 gramos de proteína

🍌 Vegetal 🍌 Carne/Sustituto de Carne



Consejos de Cocinas Económicas



Este mes, vamos a compartir consejos de cocineros de todo el país según lo informado a Food52.com.

- “Yo simplemente remojo todos mis frijoles secos a la vez, los enjuago y los reparto en bolsas de sándwich para congelarlos sin cocinar. Luego, los pongo en mi olla arrocera aún congelados con arroz crudo para hacer arroz con frijoles para mis hijos. Congelar los frijoles remojados crudos hace que se cocinen bastante rápido.”
- “¡Costco empezó a vender trozos de aguacate congelado recientemente! Siempre acabo desperdiciando aguacates porque pasan de estar verdes a demasiado maduros muy rápido. Genial para guacamole en pequeñas cantidades o tostadas de aguacate!”
- “A menudo, la 'marca de la tienda' está hecha por la compañía de la marca conocida y es de la misma calidad, pero a veces mucho más barata.”
- “Me aseguro de que mis cajones de verduras y frutas estén vacíos cada semana antes de comprar más. Personalmente, creo que frutas y verduras frescas se lleva mucho del presupuesto de comida, así que me gusta asegurarme de que no se desperdicien. Hago sopa al menos dos veces a la semana en invierno; es fácil y económica, y utiliza los productos frescos.”
- “Yo congelo todas las sobras de verduras y los huesos de carne para hacer caldo. No he comprado caldo en la tienda en más de 6 meses. También cocino de antemano un montón de pechugas o muslos de pollo, los desmenuzo y los congelo para poder hacer cosas de última hora como enchiladas, sopas, etc.”

■ Fuente: food52.com

La Importancia del Hierro y los Nutrientes Clave en el Desarrollo Temprano

El hierro es un mineral que el cuerpo necesita para el crecimiento y el desarrollo. Ayuda en la producción de células musculares y glóbulos rojos que transportan oxígeno por el cuerpo. Apoya también el desarrollo del cerebro y la función inmunológica. En general, el hierro respalda la capacidad de un niño para crecer, prestar atención y aprender.

Todos los niños necesitan hierro. Es importante en todas las etapas del desarrollo de un niño. Nuestro enfoque hoy está en los niños que comienzan a comer alimentos sólidos.

El Hierro en Comidas Sólidas

Cuando un niño tiene aproximadamente 6 meses, puede comenzar a darle alimentos sólidos. Asegúrese de elegir alimentos que contengan hierro. El hierro que se encuentra en los alimentos viene en dos formas: hierro hemo y hierro no hemo.

HIERRO HEMO	HIERRO NO HEMO
El hierro hemo se encuentra comúnmente en productos animales. El cuerpo lo absorbe más fácilmente que el hierro no hemo.	El hierro no hemo se encuentra en las plantas y en los productos fortificados con hierro. Este tipo de hierro es menos fácilmente absorbido por el cuerpo.
<ul style="list-style-type: none"> • Carne roja, como la de res, cerdo, cordero, cabra o venado • Mariscos y pescado graso • Aves, como el pollo o el pavo • Huevos 	<ul style="list-style-type: none"> • Cereales para bebé fortificados con hierro • Tofu • Frijoles y lentejas • Verduras de hojas verdes oscuras

Nuestros cuerpos absorben mejor el hierro de las fuentes vegetales cuando se consumen con carne, aves, mariscos y alimentos que contienen vitamina C, como los cítricos, las fresas, los pimientos dulces, los tomates y el brócoli. Las frutas y verduras ricas en vitamina C incluyen:

- Frutas cítricas como las naranjas
- Verduras crucíferas como el brócoli o la col
- Arándanos, frambuesas, fresas
- Papaya
- Tomates
- Camote

¿Qué pasa si no obtenemos suficiente hierro?

- A corto plazo, obtener muy poco hierro no causa síntomas evidentes. El cuerpo utiliza el hierro almacenado en los músculos, el hígado, el bazo y la médula ósea. Sin embargo, cuando los niveles de hierro almacenado en el cuerpo se vuelven bajos, aparece la anemia por deficiencia de hierro. Los glóbulos rojos se vuelven más pequeños y contienen menos hemoglobina. Como resultado, la sangre transporta menos oxígeno desde los pulmones a todo el cuerpo.
- Los síntomas de la anemia por deficiencia de hierro incluyen malestar gastrointestinal, debilidad, cansancio, falta de energía y problemas con la concentración y la memoria. Además, las personas con anemia por deficiencia de hierro tienen menos capacidad para combatir microbios e infecciones, para trabajar y hacer ejercicio, y para controlar la temperatura de su cuerpo. Los bebés y niños con anemia por deficiencia de hierro podrían desarrollar dificultades de aprendizaje.

■ Fuentes: [cdc.gov](https://www.cdc.gov) | [nih.gov](https://www.nih.gov)

Rehiletes con CDs

MATERIALES

- CDs o DVDs viejos
- Pegamento blanco
- Gemas, joyas y lentejuelas, botones decorativos, etc.
- Brochas para pintar
- Hilo para caña de pescar

PASO 1

Aplique el pegamento sobre los CDs con pinceles, y luego coloque las gemas en los puntos de pegamento.

PASO 2

Cubra la superficie del CD o DVD con gemas y joyas de manualidades variadas y coloridas.

- Los niños más pequeños probablemente colocarán sus gemas decorativas al azar por todo el CD, mientras que los niños mayores pueden querer crear patrones y/o diseños definidos.

PASO 3

- Utiliza hilo de pescar para colgarlo.



Espirales de Viento con Botella de Agua

MATERIALES

- Botellas de agua vacías
- Plumones Sharpies

PASO 1

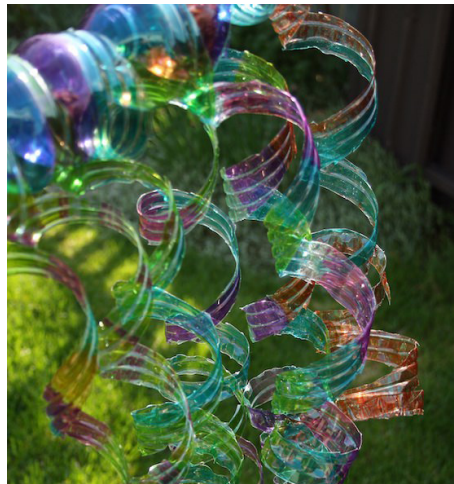
Coloree las botellas de agua completamente con los marcadores.

PASO 2

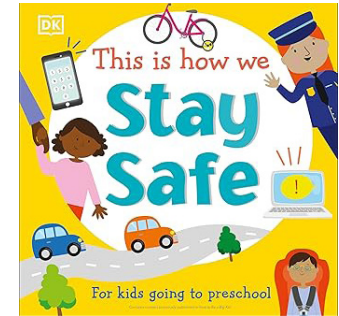
Corte la parte inferior de la botella, y luego corte el resto de la botella en espiral, sin cortar los extremos (arriba y abajo) de la botella.

PASO 3

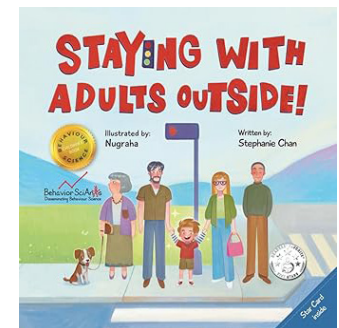
Introduzca el cuello de la botella sobre la rama de un árbol, y ¡mire cómo se mueve sin cesar con el viento!



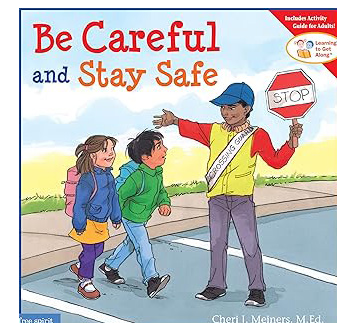
Mayo es el Mes de la Seguridad Infantil, ¡así que hemos seleccionado algunos libros que se centran en la seguridad de los niños y en tomar decisiones inteligentes!



This Is How We Stay Safe: For Kids Going to Preschool por DK (Autor)



Staying with Adults Outside: A Children's Book about Safety por Stephanie C. Chan (Autora), Behavior SciAnts (Autora)



Be Careful and Stay Safe (Learning to Get Along®) por Cheri J. Meiners (Autor), Meredith Johnson (Ilustradora)

■ Libros: [amazon.com](https://www.amazon.com)

Mes Nacional de la Seguridad Infantil: Es el Momento para Actuar

Mayo es el Mes Nacional de la Seguridad Infantil, un esfuerzo nacional para reducir las lesiones y muertes infantiles mediante la concientización sobre peligros prevenibles y la promoción de prácticas de seguridad antes de la ajetreada "temporada de traumas" de verano. Organizada por Safe Kids Worldwide, esta campaña moviliza a cuidadores, comunidades y defensores de la salud infantil para centrarse en formas prácticas de mantener a los niños seguros tanto dentro como fuera de los entornos de cuidado infantil.

Las lesiones no intencionales siguen siendo una de las principales amenazas para la salud de los niños en Estados Unidos. Durante los cuatro meses entre mayo y agosto, a menudo llamados "temporada de trauma" o "los 100 días más mortales del verano", ocurre aproximadamente el 41% de todas las muertes infantiles por lesiones prevenibles. Este aumento incluye incidentes en el hogar, patios de recreo, albercas y vehículos, entornos que los cuidadores navegan regularmente.

Para los profesionales del cuidado infantil, comprender estos patrones es esencial. Los estudios muestran que las lesiones no intencionales causan la muerte de miles de niños cada año, y millones más son atendidos en salas de emergencia en todo el país. Aunque las cifras nacionales completas varían, los datos de Safe Kids indican que los ahogamientos, las caídas y los accidentes de tráfico se encuentran entre las principales causas de lesiones en niños pequeños, y solo el ahogamiento es la principal causa de muerte en niños de 1 a 4 años.

Los proveedores de cuidado infantil desempeñan un papel fundamental en la prevención de lesiones. Según el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), los profesionales de la educación y el cuidado temprano ayudan a proteger a los niños asegurando espacios de juego seguros, supervisando actividades acuáticas y al aire libre, y enseñando hábitos de seguridad que los niños luego enseñan en sus casas. También actúan como socios cruciales para identificar riesgos y comunicar prioridades de seguridad a las familias.

Como proveedores, usar el Mes de la Seguridad Infantil como un recurso para la educación puede hacer una verdadera diferencia. Las estrategias simples incluyen revisar los equipos de juego en busca de peligros, reforzar el uso del casco para actividades en bicicleta o scooter, practicar simulacros de seguridad en el agua y hablar sobre seguridad con los padres durante la entrega y recogida del colegio.

Juntos, los profesionales del cuidado infantil pueden ayudar a reducir el impacto de las lesiones no intencionales y garantizar que cada niño tenga un verano seguro y alegre.

El 41% de todas las muertes por lesiones prevenibles entre los niños ocurren entre mayo y agosto



Mayo 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. La mayoría de los niños deberían obtener entre el 10 y el 30% de sus calorías diarias de ____.

- a. Alimentos grasos
- b. Proteínas
- c. Vegetales
- d. Frutas

2. ¿Qué causa la muerte de miles de niños cada año?

- a. Electricidad
- b. Juguetes
- c. Lesiones no intencionales
- d. Gatos

3. El hemo y el no hemo son los dos tipos de hierro.

- a. Verdadero
- b. Falso

4. Las comidas equilibradas proporcionan una mezcla de carbohidratos, proteínas y grasas, conocidos como macronutrientes.

- a. Verdadero
- b. Falso

5. Una reacción alérgica que implica cualquier síntoma grave es una reacción grave.

- a. Verdadero
- b. Falso

6. Algunos de los alérgenos alimentarios más comunes incluyen:

- a. Sésamo
- b. Leche
- c. Cacahuates
- d. Todos los anteriores

7. El cuerpo absorbe el hierro hemo más fácilmente que el hierro no hemo.

- a. Verdadero
- b. Falso

8. ¿Las reacciones alérgicas graves pueden evolucionar rápidamente a ____?

- a. Nada
- b. Rabietas
- c. Anafilaxia
- d. Ninguna de las anteriores

9. Al incluir fibra en el desayuno, los niños pueden sentirse llenos por períodos más largos de tiempo y mantener niveles estables de azúcar en la sangre.

- a. Verdadero
- b. Falso

10. Debilidad, cansancio, falta de energía y problemas de concentración pueden ser signos de ____.

- a. Gripe
- b. Anemia
- c. TDA
- d. Comida selectiva

11. La mayoría de los niños necesitan aproximadamente ____ de sus calorías diarias provenientes de la grasa.

- a. 10-20%
- b. 20-25%
- c. 30-35%
- d. 40-45%

12. La urticaria y los estornudos se consideran síntomas graves de alergia.

- a. Verdadero
- b. Falso

13. El 41% de las muertes por lesiones prevenibles en niños ocurren entre mayo y agosto.

- a. Verdadero
- b. Falso

14. ¿En qué tipos de alimentos se puede encontrar fibra?

- a. Frutas
- b. Cereales
- c. Verduras
- d. Todos los anteriores

15. El hierro hemo se encuentra en productos vegetales.

- 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