

# potpourri

MAYO 2021  
VOLUMEN 47 | NÚMERO 5

**RECETAS DESTACADAS**  
Verduras

**HÁBITOS SALUDABLES**  
La importancia del compromiso paterno

**PROBLEMAS DE SALUD**  
Intoxicación por monóxido de carbono



**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@acdkids.org](mailto:mifrontdesk@acdkids.org)

**Illinois**

P.O. Box 7130  
 Westchester, IL 60154-7130  
 4415 West Harrison St., Suite 535  
 Hillside, IL 60162  
 Teléfono: 800.284.5273 o 708.236.0863  
 Fax: 708.236.0872  
 Correo electrónico: [Illinois@acdkids.org](mailto:Illinois@acdkids.org)

**Diseño, redacción, evaluación de recetas y formato**  
 Tia Wahl

**Traducción al español**

Rebecca Feuka

**Otras contribuciones**

Val Crafts y Rebecca Feuka

Potpourri es una publicación mensual de Association for Child Development [Asociación para el Desarrollo de Niños, o ACD por sus siglas en inglés], uno de los patrocinadores de Child and Adult Care Food Program [Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos, o CACFP]. Los centros de cuidado infantil y guarderías domésticas patrocinados por ACD para participar en el CACFP reciben Potpourri sin costo. Ninguna parte de Potpourri puede reimprimirse sin el consentimiento de ACD.

**ARTÍCULOS DE PORTADA**

4. **Recetas destacadas**  
Verduras
8. **Hábitos saludables**  
La importancia del compromiso paterno
9. **Problemas de salud**  
Intoxicación por monóxido de carbono

**OTROS ARTÍCULOS**

3. **Alimento destacado:**  
Semillas de mostaza
5. **Menús:** Ideas para una semana
6. **Desafíos de la niñez:**  
5 consejos para perder peso de manera saludable
7. **Página de actividades**  
El cinco de mayo
10. **Proveedor destacado**  
Carol Reed

# EN LAS NOTICIAS

**EL DÍA DEL PROVEEDOR**

El 7 de mayo es el Día Nacional del Proveedor de Cuidado Infantil y estamos enormemente agradecidos por todo lo que han hecho este año. Sea que optaron por cerrar sus guarderías por motivos de seguridad, decidieron operarlas a la mitad de su capacidad u ofrecieron asistencia de manera virtual, les agradecemos. Nuestros proveedores de cuidado infantil de Michigan e Illinois son verdaderos héroes y no podemos expresarles nuestra gratitud lo suficiente. De nuevo, gracias por todo lo que hacen.

**¿MANDA SUS DOCUMENTOS DE INSCRIPCIÓN POR CORREO?**

Durante el año pasado y mucho del 2021, se ha producido un retraso extremo en las operaciones del Servicio Postal de los Estados Unidos (USPS). Reconocemos que la COVID-19 ha afectado su habilidad de realizar su labor mientras que la cantidad de correo solo sigue aumentando. Por lo tanto, se recomienda que todos los proveedores de ACD que presentan formularios de inscripción por correo, lo hagan con mucha anticipación a fin de poder recibir sus reembolsos debidamente y de manera puntual. La entrega de correos se ha desacelerado y resulta que la demora está causando problemas con el procesamiento de solicitudes de reembolso.

Si le es posible, le alentamos a hacer la transición a solicitudes de reembolso electrónicas para ahorrar tiempo y dinero. Comuníquese con su monitor(a) de campo o patrocinador de ACD escribiendo a [mifrontdesk@acdkids.org](mailto:mifrontdesk@acdkids.org) (Michigan) o [illinois@acdkids.org](mailto:illinois@acdkids.org) (Illinois) para comenzar este proceso.

**SOLO PARA LOS CENTROS DE CUIDADO INFANTIL DE MICHIGAN**

Está de vuelta la beca «10 Cents a Meal» [10 centavos por comida]. Un programa estatal pensado para los niños y las granjas de Michigan, concede fondos en proporción a lo que las escuelas y los centros educativos de la primera infancia gastan en comprar y servir frutas, verduras y legumbres cultivados en Michigan, ofreciendo hasta 10 centavos por cada comida servida. Si usted dirige un centro de cuidado de niños, le animamos a unirse a este programa. Prometemos que valdrá la pena solicitar la beca y recibir fondos que beneficiarán a los granjeros de su localidad y a los niños de su guardería.

No dude; solicítela hoy mismo en [www.tencentsmichigan.org](http://www.tencentsmichigan.org).



**EN LA PORTADA:** A Penelope, de 3 años, le gusta jugar con sus juguetes, disfrazarse de princesa, cantar y saltar en camas elásticas. Su color favorito es el morado y adora el espagueti.

# HIERBAS Y ESPECIAS PARA USTED

La guía de Potpourri sobre hierbas y especias de cocina

## SEMILLAS DE MOSTAZA

Las semillas de mostaza se han utilizado a lo largo de la historia de Europa durante más de 5000 años. Se extraen de las vainas de las plantas de mostaza, una verdura con relación al brócoli, a los coles de Bruselas y al repollo. Normalmente son inodoras, solo soltando su olor áspero al ser aplastadas y mezcladas con agua.

Existen tres tipos de semilla de mostaza: negra, marrón y blanca, el primero de los cuales posee el sabor más intenso. Las semillas marrones también saben fuerte, pero son amargas, y típicamente se usan para elaborar la mostaza de Dijon. Se considera que las blancas tienen un sabor más suave y se emplean para hacer la mostaza amarilla estadounidense.

### NUTRICIÓN

Las semillas de mostaza son una excelente fuente de selenio, ácidos grasos omega-3, manganeso y vitamina B1. Se ha demostrado que dichas vitaminas y minerales ayudan a mitigar la severidad del asma, la hipertensión y dolores artríticos.

### SELECCIÓN Y ALMACENAMIENTO

Vendida como semillas enteras así como en polvo molido, la mostaza debe guardarse en recipientes de sello hermético colocados en un lugar fresco, oscuro y seco. La mostaza casera o en forma de aceite debe mantenerse refrigerada.

### PREPARACIÓN

Consuma semillas de mostaza enteras asadas en una sartén con aceite vegetal o bien cree su propio condimento para liberar su sabor. Simplemente suavícelas con vinagre o agua, pulverícelas para formar una pasta lisa e incorpore las hierbas y especias de su preferencia para dar su mostaza casera un sabor único. Otra sugerencia es dejar las semillas en remojo en leche tibia y agregarlas a un aderezo para ensaladas, o espolvorearlas en forma molida sobre comida caliente.

### HECHOS SOBRE LAS SEMILLAS DE MOSTAZA

- Pueden usarse como condimento para una variedad de platos, incluidas las ensaladas.
- Cubra arroz con semillas de mostaza negras, marrones y blancas para aportarle una variedad de sabores y colores.
- La mostaza amarilla estadounidense está hecha de semillas blancas, vinagre, especias, cúrcuma y azúcar.
- Las plantas de mostaza pueden constituir una adición versátil a la dieta, ya que son comestibles tanto sus semillas como sus hojas.



### MOSTAZA SENCILLA

- 6 cucharadas de semillas de mostaza
- ½ taza de mostaza en polvo
- ½ taza de agua
- 3 cucharadas de vinagre
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de cúrcuma molida (opcional)
- 2 cucharadas de miel (opcional)
- ¼ taza de hierbas frescas picadas muy finamente (opcional)

### INSTRUCCIONES

1. Pulverice las semillas de mostaza durante unos segundos.
2. Viértalas parcialmente molidas en un tazón y agregue la sal y mostaza en polvo. Agregue uno de los ingredientes opcionales, si es que va a usar alguno.
3. Añada el agua y remueva bien. Deje reposar durante 10 minutos y agregue el vinagre.
4. Transfiera a un frasco de vidrio y guarde en el refrigerador durante al menos 12 horas antes de usar.

# VERDURAS

## «FRITTATA» DE VERDURAS



## «FRITTATA» DE VERDURAS

### INGREDIENTES

- 1½ taza de champiñones picados
- 1 taza de cebolla finamente picada
- 1 taza de pimiento rojo finamente picado
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- 2 tazas de espinaca, picada
- 1/3 taza de queso «cheddar» rallado bajo en grasa
- ¼ taza de leche descremada
- 3 huevos
- ½ taza de harina integral

### INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Coloque los champiñones, la cebolla, el pimiento, la sal y la pimienta en una cacerola grande. Revuelva bien y saltee destapado a fuego medio durante 2 minutos.
3. Agregue la espinaca. Siga cocinando destapado a fuego medio durante 1 o 2 minutos, o hasta que la espinaca esté marchitada.
4. Transfiera las verduras a una asadera.
5. Tape y refrigere a 40 °F durante 30 minutos.
6. Una vez frías, cubra uniformemente con queso y revuelva bien.
7. Engrase un molde para panquecitos ligeramente con «spray» antiadherente de cocina. Coloque 2 cucharadas de las verduras en cada uno de los moldes individuales y conserve para el paso 9.
8. En un tazón grande combine la leche, los huevos y la harina.
9. Vierta ¼ taza de la mezcla de huevo sobre las verduras en cada molde.
10. Hornee por 30 minutos o hasta que se doren y los huevos estén un poco firmes.
11. Sirva 1 «frittata» por persona.

**Rinde 6 porciones.**

**Una «frittata» proporciona ½ taza de verduras y el equivalente a una onza de granos.**

## ESPINACA Y TOMATES SALTEADOS

### INGREDIENTES

- 1 cucharada de margarina sin grasas «trans»
- ¼ taza de cebolla finamente picada
- ½ taza de pimiento rojo picado
- 2 cucharaditas de ajo
- 2 cucharaditas de jengibre picado (o ½ cda. de jengibre en polvo)
- ¼ cucharadita de pimiento picante molido
- 12 onzas de espinaca
- 2 onzas de pasta de tomate
- ¼ cucharadita de sal

### INSTRUCCIONES

1. Caliente la margarina a fuego medio en una cacerola mediana.
2. Agregue la cebolla, el pimiento, el ajo, el jengibre y el pimiento picante molido. Saltee destapado durante 3 minutos, removiendo frecuentemente.
3. Agregue la espinaca. Una vez que las hojas empiecen a marchitarse, agregue la pasta de tomate y remueva frecuentemente.
4. Añada la sal y revuelva bien. Saltee destapado a fuego medio durante un minuto, removiendo frecuentemente. Transfiera a una fuente de servir para mantener las verduras calientes.
5. Sirva ½ taza por persona.

**Rinde 6 porciones.**

**Proporciona ½ taza de verduras.**



ESPINACA Y TOMATES SALTEADOS

## IDEAS PARA UNA SEMANA



### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

DESAYUNO

1. Huevo hervido
2. Patatas ralladas fritas
3. Leche

1. Cereal de marca Kix
2. Melocotones [duraznos]
3. Leche

1. Sémola de maíz enriquecida
2. Naranjas
3. Leche

1. Panecillos
2. Bananas
3. Leche

1. «Waffle» [gofre] WGR
2. Arándanos azules
3. Leche

ALMUERZO O CENA

#### SOPA DE FRIJOLES NEGROS CON QUINUA

1. Frijoles negros
2. Quinoa WGR
3. Tomates
4. Ciruelas
5. Leche

#### SÁNDWICH DE ENSALADA DE HUEVO

1. Ensalada de huevo
2. Pan WGR
3. Lechuga romana
4. Gajos de naranja
5. Leche

#### ARROZ CON FRIJOLES ROJOS

1. Frijoles rojos
2. Arroz integral
3. Guisantes [chícharos, arvejas] y zanahorias
4. Cóctel de frutas
5. Leche

#### PURÉ DE GARBANZOS CON VERDURAS Y PAN

1. Puré de garbanzos
2. Pan pita WGR
3. Zanahorias
4. Tiras de pimiento
5. Leche

#### CHULETAS DE CERDO AL HORNO

1. Chuleta de cerdo
2. Panecillo WGR
3. Ejotes [judías verdes, habichuelas verdes]
4. Cuñas de camote [batata, papa dulce]
5. Leche

MERIENDA

1. Cereal de marca Life
2. Leche

1. Kiwi
2. Galletas de arroz integral

1. Palitos de queso
2. Leche

1. Pan tostado
2. Manzanas

1. Tomates cereza\*
2. Puré de garbanzos

1. Arándanos azules
2. Galletas graham

1. Melón verde
2. Leche

1. Yogur
2. Arándanos azules

1. Bananas
2. Leche

1. Cereal de marca Kix
2. Leche

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

WGR= rico en granos integrales, Recuadro= parte de un plato combinado

APUNTEN LA FECHA

Sábado, 26 de junio de 2021

# TRAZAMOS EL CAMINO

Conferencia de capacitación virtual



# Cinco consejos para perder peso de manera saludable



## 1. Determinar un buen objetivo de peso.

Infórmese sobre los pesos ideales recomendados para niños de todas edades. Un buen punto de partida para determinar si un niño debería adelgazar o no, es saber si está con sobrepeso o por debajo del peso apropiado.

## 2. Evitar las dietas y los suplementos.

Los niños no deben seguir una dieta a menos que se lo recomiende un pediatra o médico de cabecera, pues es posible que los regímenes y suplementos no les aporten los nutrientes y las calorías que necesitan para crecer. Las dietas también pueden inculcarles malas costumbres y distorsionar su relación con la comida desde una edad temprana, así afectando sus hábitos de alimentación durante toda la vida.

## 3. Hacerlo en familia.

En vez de enfocarse en un solo niño de la familia o clase, conversen sobre los cambios dietéticos saludables que pueden realizar en conjunto. Establezcan metas en las que todos puedan trabajar y siempre predique usted con el ejemplo. También es importante no dar mucha importancia a la cantidad de peso en sí; en lugar de eso, evalúen su progreso hablando sobre cómo se sienten físicamente (cansados, con energía, etc.). Otra manera de conseguir la participación del grupo es servir comidas al estilo familiar, lo cual promueve buenos hábitos dietéticos y establece una rutina que los niños pueden seguir practicando a medida que crezcan. Cree un plan que funcione para usted. Para comenzar, planifique las comidas que servirá e invite a todos a cocinar y preparar los ingredientes juntos.

## 4. Comenzar con pasos pequeños.

Perder peso no es una carrera a toda velocidad, sino un maratón. En otras palabras, no se hace de la noche a la mañana, pero pequeñas modificaciones a la alimentación y al estilo de vida de una persona sí tienen resultados inmediatos. Cuando se trata de bajar de peso, especialmente en niños, es esencial comenzar despacio. Empiece con uno o dos cambios por semana. Es más factible establecer hábitos alimentarios saludables que durarán toda la vida mediante cambios pequeños y razonables.

## 5. Moverse y hacer ejercicio.

Los expertos nos dicen que los niños requieren de 60 minutos de actividad física a diario. Anímelos a caminar, hacer senderismo, montar en bicicleta juntos, correr en el patio de recreo o jugar fútbol.

### Consejo extra: frutas y verduras

Las frutas y verduras tienen muchos nutrientes y pocas calorías. Para entusiasmar a los niños por comerlas, deje que escojan sus favoritos productos agrícolas del supermercado.

Fuentes: [www.webmd.com/parenting/raising-fit-kids/weight/features/safe-weight-loss](http://www.webmd.com/parenting/raising-fit-kids/weight/features/safe-weight-loss)

# EL CINCO DE MAYO

A menudo la fiesta del cinco de mayo se confunde con el Día de la Independencia de México, pero en realidad conmemora el aniversario de la famosa Batalla de Puebla que México ganó contra Francia en el 1862. Se celebra más extensivamente en los Estados Unidos que en México y con el tiempo se ha convertido en una manera en que los mexicano-estadounidenses honran su identidad y orgullo nacional.



## FAVORITO DE LOS NIÑOS: «PARFAIT» DE LA BANDERA MEXICANA

Celebren la herencia e historia mexicana con esta merienda colorida y saludable que se parece a la bandera mexicana. Esta receta versátil puede ser adaptada fácilmente para incluir las frutas preferidas de los niños; frambuesas, sandía o cerezas funcionarían bien para la capa roja y melón o uvas verdes para la verde.

### LO QUE NECESITARÁ

- Vasos transparentes
- Cucharas de servir
- Yogur de vainilla
- Fresas lavadas y picadas
- Kiwis lavados, pelados y picados
- Granola (opcional)
- Semillas de chía (opcionales)

### INSTRUCCIONES

1. Dé un vaso a cada niño.
2. Coloque las fresas, el kiwi y el yogur en tazones separados con cucharas.
3. Pida a los pequeños que usen las cucharas para colocar una capa de fresas en el fondo de sus vasos.
4. Luego, dígalos que pongan yogur sobre las fresas.
5. Por último, deben poner kiwi encima del yogur.
6. Cubra con granola o semillas de chía y sirva de inmediato.



## RINCÓN DE MANUALIDADES: PAPEL PICADO

### MATERIALES REQUERIDOS

- Papel de seda de varios colores (12 x 9 pulg.)
- Tijeras
- Un marcador
- Hilo y cinta adhesiva

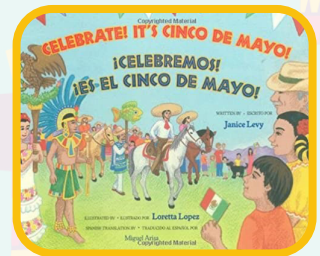
### INSTRUCCIONES

1. Doble una hoja de papel de seda de forma longitudinal dos veces.
2. Pliegue a lo ancho el rectángulo largo. Marque un punto en la esquina formada de pliegues para ayudar a los niños a saber dónde no deben cortar.
3. Corte figuras en todos los cuatro bordes del papel como si estuviera haciendo un copo de nieve de papel, evitando la parte marcada con el punto.
4. Para recortar figuras del centro del rectángulo, doble el papel una vez más y haga cortes sobre ese nuevo pliegue.
5. Cuidadosamente despliéguelo y péguelo con cinta adhesiva a un hilo largo.  
*Sugerencia: para decorar múltiples hojas con el mismo paso de las tijeras, corte dos o tres apiladas una sobre la otra.*

Fuentes: [https://elpais.com/internacional/2017/05/05/mexico/1493948661\\_885033.html](https://elpais.com/internacional/2017/05/05/mexico/1493948661_885033.html), [www.deepspaceparkle.com/how-to-make-a-papel-picado](http://www.deepspaceparkle.com/how-to-make-a-papel-picado)



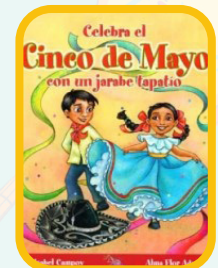
## CLUB DE LIBROS DE ACD



### Celebrate! It's Cinco de Mayo! ¡Celebremos! ¡Es el cinco de mayo!

Autor: Janice Levy  
Edades: 5-6 años

Este libro bilingüe entrelaza una explicación simple de la historia de esta celebración con la narración de un niño que celebra la fiesta el cinco de mayo con su familia.



### Celebra el cinco de mayo con un jarabe tapatio

Autor: F. Isabel Campoy y Alma Flor Ada  
Edades: 5-8 años

Mientras que una clase se prepara para celebrar el cinco de mayo, los niños practican un baile típico mexicano y tratan de no pisar el sombrero. [N. de la T.: Libro en español.]

# La importancia del compromiso paterno

En la educación preescolar, colaborar con los padres de los estudiantes es un componente fundamental que requiere destrezas particulares. Es importante que asuman un rol activo en el desarrollo cognitivo de sus hijos porque, después de todo, este no se detiene cuando vienen a recogerlos de la guardería, sino que es un proceso que ocurre continuamente durante la etapa preescolar. Cuando los padres están al tanto de lo que sucede en los entornos preescolares, son capaces de apoyar el aprendizaje de sus hijos.

## POR QUÉ LOS PADRES PUEDAN EVITAR PARTICIPAR

Hay muchos factores subyacentes aparte del tiempo y una agenda ocupada por los cuales las personas puedan no tomar parte en la educación de sus hijos. En primer lugar, es posible que algunos padres y madres no se sientan a gusto en entornos escolares, y los que han tenido experiencias educativas negativas pueden estar incómodos al interactuar con instructores. Otras razones pueden incluir una falta de confianza, no saber qué esperar o incluso desconocer el progreso de sus hijos hasta ahora, todas de las cuales pueden dar lugar a menos apoyo y participación en sus clases y educación. Cuando esto sucede, todos se pierden la oportunidad de fortalecer vínculos entre el hogar y la escuela en apoyo a los niños.

## MANERAS FÁCILES DE FOMENTAR EL COMPROMISO PATERNO

- ✓ **Invitarlos a participar en clase.**  
Ofrezca un motivo por la invitación; pregunte si les interesaría ofrecerse como voluntarios durante una fiesta en el salón, una salida de campo, una manualidad o incluso durante la hora del cuento.
- ✓ **Recomendar actividades que puedan hacer en casa con sus hijos.**  
Si hicieron una actividad o estudiaron un tema específico en clase, comuníquelo a los padres lo que pueden hacer para reforzar lo que sus hijos aprendieron. Simplemente recomendar tiempo adicional de lectura puede ser un buen lugar para empezar.
- ✓ **Agradecerles su colaboración.**  
Mande notas de agradecimiento a los padres que se ofrezcan como voluntarios o visiten el salón de clases. Expresarles gratitud por su tiempo y ayuda puede ser muy útil para establecer una conexión entre ellos y la clase de sus hijos, además de mejorar su confianza en ellos mismos.
- ✓ **Hacer que sea divertido.**  
Considere organizar eventos especiales como un «día de las profesiones» o un «día para traer a sus padres a clase». Ofrecer actividades en las que los padres querrán participar no solo captará su interés, sino que también les ayudará a entender claramente qué están aprendiendo sus hijos y a ver las maneras en que se están desarrollando. Asignar retos entretenidos para completar en casa incluso animará a aquellos padres que simplemente no pueden presentarse en el salón de clases; actividades de lectura, hojas de ejercicios y sugerir que cocinen juntos son buenas maneras de comenzar a conseguir la participación de padres atareados.



Fuentes: [www.naeyc.org/resources/blog/understanding-power-parent-involvement](http://www.naeyc.org/resources/blog/understanding-power-parent-involvement), [https://blog.himama.com/why-parent-involvement-is-im-](https://blog.himama.com/why-parent-involvement-is-important-in-preschool/)  
[portant-in-preschool/](https://blog.himama.com/why-parent-involvement-is-important-in-preschool/)



# INTOXICACIÓN POR MONÓXIDO DE CARBONO

La intoxicación por monóxido de carbono (CO) es el resultado de la acumulación de este gas en el torrente sanguíneo. Cuando uno inhala demasiado CO, el cuerpo lo utiliza para reemplazar el oxígeno contenido en los glóbulos rojos, lo cual puede llevar a daños severos de los tejidos o incluso la muerte.

El monóxido de carbono es un gas incoloro, inodoro e insípido producido por la quema de gasolina, madera, propano, carbono y otros combustibles. Puede alcanzar niveles peligrosos por el uso de aparatos y motores incorrectamente ventilados, particularmente en lugares cerrados.

Si cree que usted o un niño de su guardería se haya intoxicado con monóxido de carbono, ese individuo debe salir inmediatamente para tomar aire fresco y buscar servicios médicos de emergencia.

## SEÑALES Y SÍNTOMAS

Los síntomas de la intoxicación por monóxido de carbono pueden incluir:

- Leve dolor de cabeza
- Debilidad
- Mareos
- Náuseas o vómitos
- Falta de aire
- Confusión
- Visión borrosa
- Pérdida de conocimiento



### LEVES

Dolor de cabeza ligero  
Náuseas  
Vómitos  
Cansancio



### MODERADOS

Dolor de cabeza severo  
Confusión  
Somnolencia  
Pulso acelerado del corazón



### GRAVES

Pérdida de conocimiento  
Convulsiones  
Insuficiencia cardiorrespiratoria  
Muerte

## FACTORES DE RIESGO

La exposición a este gas puede ser especialmente peligrosa para:

- **Bebés no nacidos.** Los glóbulos rojos fetales absorben el monóxido de carbono más fácilmente que los de adultos, por lo que los bebés no nacidos son más susceptibles a los efectos perjudiciales de un envenenamiento.
- **Niños.** Los niños pequeños inhalan más frecuentemente que los adultos y por consiguiente también son más vulnerables.
- **Personas mayores.** La gente mayor que se intoxique con monóxido de carbono tiene más probabilidad de sufrir daños cerebrales.
- **Personas con una enfermedad cardiovascular crónica.** Además, los individuos con antecedentes de anemia o problemas respiratorios son más propensos a ponerse mal por estar expuestos a CO.
- **Quienes desmayan al intoxicarse con monóxido de carbono.** Perder consciencia es indicio de una exposición más severa.

## PREVENCIÓN

### CÓMO EVITAR LA INTOXICACIÓN POR MONÓXIDO DE CARBONO

- **NO** operar generadores portátiles dentro de la casa, garaje, cochero, sótano ni otro tipo de espacio encerrado, tal como un patio cubierto.
- **NO** utilizar dentro de la casa parrillas de carbono y gas ni estufas para acampar.
- **NO** usar hornos ni estufas de gas para calentar su casa.
- **OPERAR** las máquinas con motores de gasolina, tales como los generadores, solamente al aire libre y al menos 20 pies de distancia de la casa.
- **MANTENER** los generadores alejados de puertas, ventanas y conductos de entrada del aire.
- **PROCURAR** que el flujo de aire que sale de calderas y tubos de escape no esté obstruido por nieve ni hielo.

### LOS DETECTORES DE MONÓXIDO DE CARBONO

- Instalar detectores de monóxido de carbono a pila o con sistema de batería auxiliar cerca de todos los lugares para dormir en la casa.
- Revisarlos con regularidad para verificar que estén funcionando correctamente.

Para recibir mayor información, visite el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades al respecto: <https://www.cdc.gov/co/default.htm>.

# PROVEEDOR DESTACADO



## CAROL REED STEPPING STONES DAYCARE DECATUR, IL

Carol Reed comenzó *Stepping Stones Daycare* hace 25 años en el 1996, habiendo observado en su comunidad una necesidad de proveer a los niños de estabilidad, disciplina, regularidad, amor, responsabilidad y límites. Muchos de ellos carecían las destrezas necesarias para ser ciudadanos productivos y Reed no podía verlos fallar sabiendo que podría ser parte de la solución.

Menciona que las relaciones establecidas con los chicos y sus familias son el aspecto más agradable del cuidado infantil. «Quiero que triunfen y tengan buenos recuerdos de su infancia. Ha sido realmente una bendición conocer a los adultos en que se convierten, especialmente cuando empiezan a hablar sobre las cosas que les gustaban hacer en mi guardería». A los niños que asisten a *Stepping Stones Daycare* les encantan las comidas que Reed prepara como parte del programa CACFP. También les ofrece nuevas experiencias, de las cuales algunas les agradan y otras no tanto, pero están dispuestos a probarlas porque ella los apoya, y eso a su vez les da confianza para probar otras cosas. A fin de cuentas, Reed se esfuerza por enseñarlos a ser las mejores versiones de ellos mismos que pueden ser. Asimismo, trata de ser honesta, flexible, fiable y responsable en sus interacciones con todos los padres tanto individualmente como en conjunto. Crea un espacio donde saben que pueden hablar con ella sobre cualquier cosa sin miedo a ser juzgados. Luego, expresa gratitud por su asistente, la Sra. Diane Wilkes: «Siempre piensa en los niños y en cómo puede hacer que sus vidas sean un poco más fáciles». Continúa: «Es considerada, cariñosa y siempre pone primero a la guardería».

Desde que abrió su guardería en el 1996, Reed ha pasado por muchas dificultades a lo largo de los años. Dice, «Las cosas han cambiado drásticamente y a veces puede ser difícil mantenerme al día de los cambios a las reglas y de lo que pasa con los niños, sus padres y otros sistemas [de cuidado en la primera infancia]. (En medio de todo eso) aprendí a ser versátil y aún más flexible en todos los aspectos de mi vida profesional». Con sus 25 años de experiencia en el cuidado de niños, ofrece este consejo a todos que actualmente trabajan en el sector o están considerando hacerlo: «Recuerden por qué hacen lo que hacen. No importa lo duro que trabajen, a veces su esfuerzo no se valora. Siempre y cuando lo hagan con el corazón, no importa qué piensen los demás. El cuidado infantil no es para todos; es trabajo duro. Sean fieles a ustedes mismos y todo saldrá bien».



Reed fue nombrada proveedora del mes de febrero de 2021 por la Asociación Nacional de Patrocinadores de CACFP debido a la diligencia con la que brinda a niños la educación que necesitan para tomar decisiones saludables relacionadas con la comida y en la vida.

# Prueba de Potpourri de mayo de 2021

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. Si desea imprimir una hoja para escribir sus respuestas, visite [www.acdkids.org](http://www.acdkids.org) y haga clic en la pestaña «Training» [Capacitación] y luego en «Boletín Potpourri».

1. Las semillas de mostaza vienen de los (las) \_\_\_\_ de la planta.
  - a. Semillas
  - b. Raíces
  - c. Tallos
  - d. Vainas
2. ¿Cuáles son los tres tipos de semilla de mostaza?
  - a. Negra, marrón y blanca
  - b. Marrón, amarilla y morada
  - c. Negra, marrón y amarilla
  - d. Negra, blanca y morada
3. ¿Cuál tipo de semilla se usa para elaborar la mostaza de Dijon?
  - a. La negra
  - b. La marrón
  - c. La blanca
  - d. La amarilla
4. Es posible comer las semillas de mostaza enteras o en forma molida.
  - a. Verdadero
  - b. Falso
5. Es esencial promover el desarrollo cognitivo durante \_\_\_\_\_.
  - a. Los primeros 12 meses de vida
  - b. La etapa preescolar (0-5 años)
  - c. La etapa escolar
  - d. La adolescencia
6. Los padres de familia juegan un rol fundamental en el desarrollo de sus hijos.
  - a. Verdadero
  - b. Falso
7. Lo siguiente aumenta el compromiso paterno:
  - a. Publicar fotos en Facebook
  - b. Captar el interés de los niños y no de sus padres
  - c. Recomendar actividades para hacer en casa
  - d. Ninguna de las anteriores
8. Invitar a los padres de los niños a ser voluntarios en el salón de clases puede incluir su participación durante:
  - a. Fiestas en clase
  - b. Salidas de campo
  - c. Manualidades
  - d. Todas las anteriores
9. Los niños que necesitan bajar de peso deben empezar con dietas y suplementos.
  - a. Verdadero
  - b. Falso
10. \_\_\_\_\_ nos ofrece(n) muchos nutrientes y pocas calorías.
  - a. Las frutas
  - b. La carne roja
  - c. Las verduras
  - d. Opciones A y C
11. Los expertos dicen que los niños requieren de \_\_\_\_ minutos de actividad física al día.
  - a. 30
  - b. 60
  - c. 90
  - d. 120
12. Las comidas al estilo familiar fomentan \_\_\_\_\_.
  - a. Hábitos alimentarios saludables
  - b. Discusiones
  - c. Buenos modales
  - d. Interacciones socioemocionales
13. El monóxido de carbono:
  - a. No tiene color
  - b. No tiene olor
  - c. No tiene sabor
  - d. Todas las anteriores
14. ¿Cuál de los siguientes NO es un síntoma de la intoxicación por monóxido de carbono?
  - a. Goteo nasal
  - b. Dolor de cabeza
  - c. Vómitos
  - d. Visión borrosa
15. Para prevenir la intoxicación por monóxido de carbono, uno debe usar:
  - a. Generadores portátiles dentro de la casa
  - b. Parrillas de gas
  - c. Hornos de gas
  - d. Máquinas de gasolina al aire libre

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 el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan en o administran programas del USDA discriminen por razón de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizado o financiado por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (sistema 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 los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o 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 de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA (AD-3027), que está disponible en línea en [http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish\\_Form\\_508\\_Compliant\\_6\\_8\\_12\\_0.pdf](http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf) y en todas las oficinas del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA que incluya 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](mailto:program.intake@usda.gov). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. (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.

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 alimenticios saludables de por vida.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>3</b> Jardinería</p> <p>Enseñe a los niños cómo sembrar semillas y cuidar de plantas.</p> 	<p><b>4</b> Día de «Star Wars»</p> <p>Este cuatro de mayo, usen cartulina para crear Yoda de La guerra de las galaxias. «Que la Fuerza te acompañe».</p>	<p><b>5</b> El cinco de mayo</p> <p>Hagan tacos de fieltro rojo, anaranjado, amarillo, verde y blanco.</p> 	<p><b>6</b> Regalo para el Día de la Madre</p> <p>Hagan flores que los niños pueden llevar a casa para el Día de la Madre.</p> 	<p><b>7</b> Día del Proveedor</p> <p>¡Feliz Día del Proveedor de Cuidado Infantil! Gracias por todo lo que hacen.</p>
<p><b>10</b> «Frittatas» de verduras</p> <p>Pruebe la receta para «frittatas» de verduras de la página 4.</p> 	<p><b>11</b> Búsqueda de mariposas</p> <p>Si el clima lo permite, vayan afuera para buscar mariposas y visiten un jardín de flores.</p>	<p><b>12</b> Simón dice</p> <p>Jueguen a «Simón dice» y túrnense siendo Simón.</p>	<p><b>13</b> Saltar como una rana</p> <p>Agáchense y salten alto en el aire, o jueguen a saltar al burro.</p> 	<p><b>14</b> Baile de los pajaritos</p> <p>Bailen el «Chicken Dance», o en español el baile de los pajaritos.</p> 
<p><b>17</b> Caminata</p> <p>Si el clima lo permite, caminen largo rato por un parque o jardín cercano. ¿Qué ven en el camino?</p>	<p><b>18</b> Visita al museo</p> <p>Organice un recorrido virtual o en persona de un museo.</p>	<p><b>19</b> Sembrar una verdura</p> <p>Siembren semillas de su verdura favorita en tierra y mírenlas crecer.</p>	<p><b>20</b> Huevo podrido</p> <p>Si el clima lo permite, salgan para jugar al huevo podrido.</p>	<p><b>21</b> Mostaza casera</p> <p>Preparen su propia mostaza con la receta de la página 3.</p>
<p><b>24</b> Búsqueda de huevos</p> <p>Pegue las letras del alfabeto a huevos de plástico de Pascua. Escóndalas por el patio y rete a los niños a encontrar todos los que puedan.</p>	<p><b>25</b> Pintura corporal</p> <p>Usen las manos, los pies, los dedos y los codos como estampillas para pintar sobre un rollo grande de papel blanco.</p> 	<p><b>26</b> Flores</p> <p>Busquen una flora para dibujarla y etiquetar sus diferentes partes.</p>	<p><b>27</b> Espinaca y tomates salteados</p> <p>Incorpore más verduras a su dieta con la receta para espinaca y tomates salteados de la página 4.</p>	<p><b>28</b> Día de campo</p> <p>Las carreras de tres piernas, de carretillas humanas y las peleas con globos de agua son perfectas para un día de actividades al aire libre.</p>
<p><b>31</b> Día de los Caídos</p> <p>Las oficinas de ACD están cerradas hoy en ocasión del feriado.</p> 				