

potpourri

Noviembre 2023

Volumen 49 | Número 11

Potpourri es una publicación mensual de la Asociación para el Desarrollo de Niños (ACD por sus siglas en inglés), patrocinador del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP). Los proveedores de cuidado infantil patrocinados por ACD para participar en CACFP reciben Potpourri sin costo. Ninguna parte de Potpourri puede reimprimirse sin el permiso de ACD.

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

Oke Agahro
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 Subsecretario 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.



Ahora que comenzamos el nuevo mes, me gustaría compartir algunos recordatorios:

- Las inscripciones se actualizan un mes después de ser enviadas por los proveedores. **Antes de enviarlas**, agregue las horas de inicio y final de la escuela para todos los niños en edad escolar.
- Asegúrese de marcar a los niños en edad escolar como “out-of-school/sick” (ausentes/enfermos) cuando corresponda, en KidKare si cuida niños durante los días escolares.

Noviembre es el Mes Nacional de la Herencia Indígena Americana.

ACD reconoce la historia única de los pueblos nativos y sus contribuciones a nuestro país. En la página 9, presentamos actividades que celebran este rico patrimonio.

El horario de verano acaba el 5 de noviembre – asegúrese de retrasar el reloj una hora.

Las oficinas de la ACD estarán cerradas:

- **Día de los Veteranos, viernes 10 de noviembre;** se reabrirán el lunes 13 de noviembre a las 8 a.m.
- **Día de Acción de Gracias y el día siguiente, jueves 23 de noviembre y viernes 24 de noviembre,** con reapertura de oficinas el lunes 27 de noviembre a las 8 a.m.

¡Les deseo a usted y a sus seres queridos unas maravillosas vacaciones de Acción de Gracias!

Denise Meyer
Denise Meyer,
Directora Ejecutiva

CONTENIDO

3. Recetas Favoritas del Mes

“Bocaditos” del Día de Acción de Gracias

4. Comidas & Menús

Requisitos de CACFP & Una Semana Llena de Ideas

5. Tema de Salud Infantil

Estrés de las Vacaciones

6. De parte de la Nutrióloga

Comer con Cuidado durante las Vacaciones
Muffin de Avena y Calabaza

7. Consejos para Ahorrar Dinero

Costo de Calefacción

8. Guía de ACD para...

Diabetes Tipo 1

9. Actividades

Manualidades & Libros

10. Seguridad Infantil

Lesiones por Causa del Frío

11. Exámen Potpourri



“Bocaditos” de Acción de Gracias

Estas recetas de bocaditos de Acción de Gracias tienen un gran sabor

Muffincitos de Maíz

24 porciones

Ingredientes

1-3/4 taza de harina de maíz
 3/4 taza de harina
 1 cucharada de levadura en polvo
 1 cucharadita de bicarbonato
 1/2 cucharadita de sal
 1/4 taza de miel de abeja o agave
 1-1/2 taza de suero de la leche
 2 huevos grandes
 1/4 de taza de aceite vegetal

- Prenda el horno a 425°F.
- Mezcle los primeros cinco ingredientes en polvo en un plato hondo.
- En un plato separado, combine los ingredientes líquidos hasta que estén bien combinados.
- Combine las dos mezclas de ingredientes (en polvo y líquidos) hasta que estén bien revueltos.
- Añada aceite a 24 moldes de mini muffins. Añada la masa en cada molde y hornee durante 15 minutos o hasta que un palillo salga sin masa cruda cuando se introduzca.
- Déjelos enfriar para luego servir.

- ⊕ Leche
- ⊕ Grano/Producto de Pan
- ⊕ Carne/Sustituto de Carne

Bocaditos de Pastel de Carne de Pavo con Queso

24 porciones

Ingredientes

1 calabacín, cortado
 1/2 taza de cebolla, cortada
 1/2 taza de pimientos rojos, cortados

- Recipés: thebump.com
- Imágen: Anna Kucherova/Canva

1/2 taza de zanahorias pequeñas (8 aproximadamente), cortadas
 1 diente de ajo
 1 huevo grande
 1 cucharada de salsa inglesa
 1 cucharadita de hierbas italianas
 1/2 taza de migajas de pan (trigo integral, preferentemente)
 1/2 taza de queso cheddar rallado, blanco o naranja
 1 libra de pavo molido (93% de carne molida magra)

- Prenda el horno a 375°F.
- Añada spray de aceite vegetal antiadherente en el molde de los mini muffins.
- Coloque los calabacines, las cebollas, pimientos, zanahorias y ajo en un procesador de alimentos y presione hasta que todo esté en pedazos pequeños.
- Agregue el huevo, la salsa inglesa, las hierbas, las migajas de pan, el queso y el pavo. Pulse hasta que se combinen.
- Coloque una cucharada de mezcla en cada molde y aplástelo con una cuchara.
- Hornee hasta que los bocaditos estén bien cocidos o hasta que un termómetro insertado en el centro registre 165 °F, aproximadamente 20 minutos.

- ⊕ Vegetal
- ⊕ Carne/Sustituto de Carne

Camotes en Tazas de Naranjas

6 porciones

Ingredientes

2 libras de camotes (también se les conoce como yams)
 2 cucharadas de mantequilla

1 cucharada de azúcar morena o miel de maple
 1/2 taza de leche evaporada
 1/2 cucharadita de sal de mar o kosher
 3 naranjas tipo navel
 Mini malvaviscos

- Prenda el horno a 400°F. Pinche los camotes varias veces con un tenedor o un cuchillo para perforar la piel.
- Póngalos en papel aluminio o en una charola para hornear y hornéelos durante una hora.
- Deje que los camotes se enfríen durante varios minutos, córtelos por la mitad y saque el interior esponjoso de los camotes.
- Triture el camote con mantequilla, la miel o azúcar, leche y sal hasta que esté cremoso y esponjoso.
- Corte las naranjas por la mitad y corte una rebanda muy fina de la parte inferior para que queden planas, quedando como si fueran “tazas.”
- Con un cuchillo de cocina, corte alrededor del borde interior de la naranja, removiendo los gajos y la pulpa. Deseche las membranas blancas y semillas.
- Llène cada naranja con 1/4 de taza de puré y cubra con varios mini malvaviscos.*
- Prenda el horno a 350°F.
- Colóquelos en la charola de hornear y hornéelos durante 20-25 minutos.
- Déjelos enfriar para luego servir.
- **Nota:** el jugo de naranja y la pulpa se pueden reservar para utilizar como botana o en otra receta.
- **Nota:** las tazas crudas se pueden tapar y refrigerar durante la noche.

- ⊕ Vegetal



	CACFP	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE
DESAYUNO	1. GN/BP OR MT** 2. FT OR VG 3. MK	1. Huevos Revueltos & Pan Tostado 2. Plátano 3. Leche	1. Muffin de Avena y Calabaza 2. Manzana Cortada 3. Leche	1. Queso Cottage 2. Melón 3. Leche	1. WG Waffle 2. Pera 3. Leche	1. WG Pan 2. Gajos de Naranja 3. Leche
ALMUERZO/CENA	1. MT 2. GN/BP 3. VG 4. FT OR VG 5. MK	1. Ravioli 2. WG Palito de Pan 3. Brócoli 4. Durazno 5. Leche	1. Pavo & Queso 2. WG Pan 3. Sopa de Lentejas 4. Arándanos*** 5. Leche	1. Carne de Res para Tacos 2. Tortilla de Maíz 3. Salsa 4. Aguacate 5. Leche	1. Ensalada de Atún 2. WG Pan 3. Mini Zanahorias*** 4. Nectarina 5. Leche	1. Pollo Teriyaki 2. Arroz Integral 3. Chicharos 4. Puré de Manzana 5. Leche
BOTANAS*	1. MT 2. GN/BP 3. FT 4. VG 5. MK	1. Queso Rallado*** 2. WG Galletas Saladas 3. Melón Dulce 4. Pepinos Cortados 5. Leche	1. Hummus 2. WG Pan de Pita 3. Piña 4. Mini Zanahorias*** 5. Leche	1. Yogur 2. WG Barra de Cereal 3. Fresas 4. Guisantes*** 5. Leche	1. Crema de Cacahuete 2. Pasteles de Arroz 3. Frambuesas*** 4. Apio*** 5. Leche	1. Huevo Cocido 2. WG Galletas Saladas 3. Uvas*** 4. Tomates Tipo Cherry *** 5. Leche
(*) Escoja dos grupos de alimentos de la lista de “Botanas.”				(**) MT puede ser sustituido por GN/BP hasta 3 veces por semana.		
FT: Fruta VG: Vegetales GN: Granos WG: Grano Integral MK: Leche BP: Producto de Pan MT: Carne/Sustituto de Carne				(***) Peligro de asfixia para un niño de 4 años o menos.		



RECORDATORIOS:

- Las oficinas de ACD estarán cerradas el Día de los Veteranos (10 de noviembre) y el Día de Acción de Gracias (23-24 de noviembre).
- Verifique las inscripciones vencidas y envíe nuevas inscripciones antes del 10 de noviembre (MI) y el 17 de noviembre (IL)
- Vencimiento del primer reclamo de octubre: 14 de noviembre (MI) y 20 de noviembre (IL)
- Vencimiento del reclamo final de septiembre: 28 de noviembre (IL/MI)
- Complete y firme la “Holiday Note” si va a cuidar a niños durante un día festivo.

Estrés de las Vacaciones

Ayude a los niños a superar el “ajetreo” de las fiestas

Las fiestas son una época mágica llena de reuniones, regalos y comida que nunca acaba. Aún así, esta época del año puede causar estrés y ansiedad a muchos adultos... y a niños también.

En general, los adultos cuentan con estrategias para afrontar esta ansiedad, pero es posible que no sea fácil para los niños ya que no tienen las habilidades para afrontar el estrés y el “ajetreo” de la temporada.

Como proveedor de cuidado infantil (o padre/cuidador), usted puede ayudar a los niños a aliviar el estrés de las vacaciones.

Primero, es importante reconocer los comportamientos que indican que un niño puede estar estresado. Estos pueden incluir arrebatos emocionales, enojo, mayor irritabilidad o conductas desafiantes, problemas para dormir, y quejas frecuentes de dolores de cabeza o de estómago. Además, pueden haber:

- Separación emocional de la escuela, amigos y familiares.
- Llorar por problemas mínimos o sin motivo alguno.
- Comportamientos nerviosos (morderse las uñas y jugar nerviosamente con su cabello).
- Regresión a comportamientos más infantiles (mojar la cama y rabieta).

A continuación, usted puede considerar estos consejos para ayudar a sobrellevar la situación de acuerdo a la edad de sus niños:

- **Bebés/Niños Pequeños.** Alterar la rutina de un niño y la imprevisibilidad son siempre factores de estrés de vacaciones. Es mejor programar actividades alrededor de la hora de la siesta y de las comidas y estar atenta a señales de estrés y demasiado cansancio de su niño (p. ej., irritabilidad, comportamientos de tirarse de las orejas y cercanía a usted). Para padres/cuidadores, lleve la manta o el animal de peluche favorito del niño al hacer encargos o viajes durante las vacaciones.
- **Preescolar.** Niños de esta edad ya tienen la suficiente edad como para disfrutar lo especial de las vacaciones, pero también se pueden sobreestimar. Reduzca la cantidad de dulces o comida dulce – en vez de algo dulce, déles botanas saludables y reserve dulces para el postre. Para padres/cuidadores, empaque botanas saludables cuando vaya en sus encargos para evitar berrinches de hambre y reserve tiempo de descanso de su niño, y tiempo con usted, durante la temporada de vacaciones.
- **Niños mayores.** Asegúrese de que los niños mayores descansen mucho y coman regularmente durante las vacaciones. También es útil animarlos a reducir el tiempo que pasan en frente de aparatos electrónicos; “Muévanse” con actividades al aire libre como paseos; y/o yendo a eventos comunitarios.



Comer con Cuidado durante las Vacaciones

Evitando la “zona de peligro” con las temperaturas correctas de la comida

¡Es difícil de creer, pero las vacaciones están a la vuelta de la esquina! Las vacaciones son un momento para descansar, conectarse con los demás y, por supuesto, comer comida deliciosa.

Lamentablemente, la comida que se sirve en las fiestas no siempre es segura. **De hecho, 1 de cada 6 personas en nuestro país se enferma cada año debido a una enfermedad transmitida por alimentos.** Los niños son especialmente vulnerables a enfermedades transmitidas por los alimentos ya que su sistema inmunológico no está completamente desarrollado. Siga estos consejos para garantizar que los platos que sirva sean seguros para todos.

Evitando la Zona de Peligro

La zona de temperatura de 40°F-140°F se considera la “zona de peligro.” En esta zona de temperatura, las bacterias crecen rápidamente en los alimentos y pueden causar fácilmente una enfermedad transmitida por los alimentos.



Mantenga Caliente la Comida Caliente

Los alimentos calientes deben mantenerse a una temperatura superior a 140 °F, ya sea sirviéndolos en una olla de cocción lenta o manteniéndolos en el horno a una temperatura de más de 140 °F hasta que el plato esté listo para servir.

Manténgalo caliente (>140°F):

Aves, Carnes & Pescados,
Patatas, arroz o fideos.
Cazuela de ejotes (Greenbean casserole)
Relleno/aderezo (Gravy/dressing)
Macarrones con queso (Mac and Cheese)
Sopa

Mantenga Fría la Comida Fría

Transporte los alimentos en una hielera con hielo para mantener una temperatura inferior a 40°F. Mientras lo sirve, coloque los platos encima de un recipiente con hielo si es posible.

Mantener frío (<40°F):

Cóctel de camarón
Charolas de carne y queso
Dip de 7 capas
Huevos a la diablo
Ponche de Huevo

Esté atento al Reloj

A menudo en las reuniones, la comida puede permanecer afuera durante horas, lo que aumenta el riesgo de que entre en la zona de peligro. Controle el tiempo que los alimentos permanecen fuera, especialmente los que deben mantenerse calientes o fríos, como los ya mencionados. Después de 2 horas (incluido el tiempo de preparación de los alimentos), estos alimentos deben recalentarse para 140°F o enfriados a 40°F. Si no puede hacer esto, la comida debe desecharse.

¡Mantenga a todos saludables en estas fiestas sirviendo alimentos seguros y deliciosos!

- **Imágen:** Skyneshner/Getty Images Signature
- **Referencia:** Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Muffin de Avena y Calabaza

12 porciones

¡Rebosante de sabor otoñal, este muffin brinda fibra y proteína y sacia el apetito!

Ingredientes

- 1 taza de copos de avena
- 1/2 taza de harina de trigo integral
- 1/2 taza de harina de trigo enriquecida para todo uso
- 1-1/2 cucharadita levadura en polvo
- 1/2 cucharadita de bicarbonato
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela
- 1/4 cucharadita de nuez moscada
- 1/4 cucharadita de clavo
- 15 ozs. calabazas en lata*
- 1/4 taza de leche
- 2 huevos batidos
- 1/2 taza de miel de maple
- 1/2 taza de yogur griego natural bajo en grasa
- 1 cucharadita de extracto de vainilla



- Prenda el horno a 350°F.
- En un recipiente, combine los ingredientes en polvo y mezcle con tenedor.
- En un recipiente aparte, combine los ingredientes líquidos y mézclelos ligeramente; asegúrese de no mezclarlos demasiado ya que esto puede hacer que el muffin al final esté duro.
- En tandas, agregue lentamente los ingredientes secos a los líquidos. Revuelva hasta que estén bien combinados.
- Vierta la masa en un molde para muffins cubierto con fundas para cupcakes. Llénelos hasta aproximadamente 3/4 de su capacidad.
- Hornee durante 20 minutos y compruebe que esté cocido con un palillo.
- Deje que se enfríen durante 20 minutos después de sacarlos del horno.
- ¡Sirvalos y disfrútelos!
- **Opcional:** Utilice especias para pastel de calabaza en lugar de canela, nuez moscada y clavo.
- **Información nutricional (1 muffin):** 130 calorías, 2 gramos de grasa, 25 gramos de carbohidratos, 2.5 gramos de fibra, 5 gramos de proteína.
- (*) Utilice relleno de calabaza pura, no de pastel de calabaza.

- ⊕ Leche
- ⊕ Vegetal
- ⊕ Grano/Producto de Pan
- ⊕ Carne/Sustituto de Carne

Noticia de Seguridad: Tenga cuidado al retirar el molde para muffins del horno; mantenga alejados a los niños mientras el molde se enfría.

■ **Imagen:** (arriba) hungryhobby.net | (abajo) Layer-Lab/Canva (derecha) Billion Photos/Canva

COSTO DE CALEFACCIÓN

La temporada de frío ya está aquí. Considere estos trucos únicos para mantener bajos los costos de la calefacción de la casa o del negocio.



- **Humidificador de Estufa**
 1. Llene una olla con agua y póngala en el fuego.
 2. Agregue una rodaja de limón y ramas de canela a la olla y deje hervir.
 3. Disfrute de la humedad y el agradable olor.
- **Cortinas Pesadas para Ventanas**

Ponga cortinas pesadas en las ventanas para evitar que entre el aire frío a su casa.
- **Calentadores de Manos “DIY”**
 1. En una bolsita de plástico para sandwich, agregue una taza de “pellets” para derretir hielo.
 2. Agregue media taza de agua a la bolsita y ciérrela.
 3. Coloque la bolsa de agua en una bolsa más grande con pellets y séllela.
 4. Para usar, apriete para romper la bolsa de agua interior y para activar los pellets.
- **Cocine/Hornee en Casa**

Cocinar u hornear comidas en casa ayuda a reducir el pago del mes de la calefacción ya que el calor de la estufa o del horno ayuda a calentar su cocina. Cuando termine de hornear, apague el horno y deje la puerta ligeramente abierta para que el aire caliente pueda escapar y caliente la cocina.

Noticia de Seguridad: Vigile de cerca a los niños mientras la puerta del horno está abierta

■ **Referencia:** living.geico.com, smoenergy.com

Diabetes Tipo 1

Noviembre es el Mes de la Diabetes en Estados Unidos

La diabetes tipo 1 es una de las enfermedades crónicas más comunes que afecta a los niños en los Estados Unidos. La mayoría de los niños con tipo 1 se diagnostica entre los 4 y 6 años y entre los 10 y 14 años de edad (pubertad temprana).

La diabetes tipo 1 es causada porque el cuerpo no produce insulina. Sin insulina, los niveles de glucosa se acumulan en la sangre y pueden llevar a que los niños experimenten complicaciones graves como problemas en los riñones y ceguera.

El cuidado de la diabetes tipo 1 se compone de tres elementos:

- **Insulina**

Encuentre el tipo correcto de insulina. Trabaje con un endocrinólogo para encontrar el tipo correcto. La cantidad de insulina que necesita un niño depende de varios factores incluyendo su peso, edad, nivel de actividad física, tipos de alimentos consumidos y nivel de azúcar en la sangre (glucosa) en un momento dado.

- **Monitoreo de glucosa en la sangre (azúcar)**

El azúcar en la sangre se monitorea usando:

1) Un medidor de glucosa en la sangre donde un niño se pincha un dedo y pone una pequeña gota de sangre en la tira reactiva del medidor; o

2) Monitoreo continuo de glucosa (CGM), donde un pequeño sensor es insertado debajo de la piel del niño en casa (o por un médico) cada siete a 14 días. El sensor registra continuamente los niveles de glucosa en la sangre, lo que requiere menos tiras para los dedos.

- **Cuenta de carbohidratos**

Gran parte del manejo de la diabetes tipo 1 es contar carbohidratos (“carbs”) consumidos para administrar las dosis adecuadas de insulina.

Los carbohidratos se encuentran en alimentos y bebidas como cereales, dulces, legumbres y leche. Cuando se digiere, el cuerpo convierte los carbohidratos en glucosa, lo que eleva el nivel de azúcar en la sangre. Niños con diabetes tipo 1 necesitarán administrarse insulina cuando consumen carbohidratos.

Las proporciones de insulina a carbohidratos varían de un niño a otro y pueden ser diferentes en diferentes momentos del día. Para determinar la proporción de insulina a carbohidratos de un niño, consulte a un endocrinólogo.

- Referencia: nationwidechildrens.org | my.clevelandclinic.org
- Imágen: Irina Geo/Canva



Q: ¿Nos podría dar un “repaso” sobre los requisitos de leche del CACFP para niños?

Se requiere leche en el desayuno, almuerzo y cena, y puede servirse como uno de los dos componentes requeridos como botana.

La leche servida debe estar pasteurizada y cumplir con los estándares estatales o locales para leche líquida; y puede ser regular, reducida en lactosa, sin lactosa, acidificado o suero de leche.

Para un niño de un año:

Leche entera, sin sabor

Para un niño de 2 a 5 años:

Sin sabor, sin grasa (descremada)
o leche baja en grasa (1%)

Para un niño de 6 años en adelante:

Sin sabor, sin grasa (descremada)
o Bajo en Grasa (1%) o Saborizado
Sin grasa (descremada)

Mande preguntas de CACFP a [facebook.com/acdkidsorg](https://www.facebook.com/acdkidsorg) o al correo de la Especialista en Comunicación: oagahro@acdkids.org. Contestaremos sus preguntas cada mes en “Potpourri.”

Tambor Giratorio Nativo Americano

Esta divertida manualidad es genial para celebrar el **Mes de Herencia Nacional de los Indígenas Americanos**.

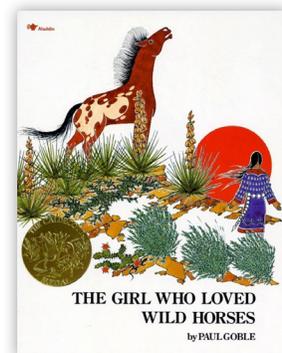
Papeles artesanales de colores
 Rollo de papel de baño vacío
 Papel cartón
 Estambre o cuerda
 Cuentas de madera
 Palito de paleta
 Sharpie
 Aguja de coser*
 Lápiz
 Tijeras
 Barra de pegamento
 Pistola de pegamento caliente (opcional)



- Trace la circunferencia del rollo de papel de baño sobre cartulina o cartón (trace dos formas redondas en el cartón o cartulina).
- Recorte las circunferencias que trazó en el papel; corte una tira de aproximadamente 1” pulgada del rollo de papel de baño.
- Use un objeto afilado para cortar una ranura en el costado del rollo de papel de baño (la ranura debe ser lo suficientemente grande para insertar un palito de paleta a través de él)*
- Inserte el palo de paleta a través de la ranura del rollo de papel de baño y aplique pegamento en las partes donde se únen (el palo y el rollo) para pegarlos bien.
- Tome un trozo de cuerda o estambre y coloque una cuenta de madera en cualquiera de los extremos abiertos del estambre. Asegúrese de hacer nudos para asegurar la cuenta. Pase una aguja por el otro extremo del estambre.*
- Asegúrese que el palito de paleta esté sujeto verticalmente; pase la aguja a través del rollo de papel de baño horizontalmente.
- Mida la longitud del hilo restante (incluyendo la cuenta) fuera del rollo y asegúrese de que no sea más largo que el diámetro del rollo. Ate el estambre interior con el palo de paleta (dentro del rollo).
- Saque la aguja del rollo por el extremo opuesto. Mantenga la misma cantidad de estambre en el otro lado del estambre y asegure la segunda cuenta.
- Coloque los dos recortes de papel en ambos lados abiertos del rollo de papel de baño.
- Utilice papel de colores o pintura para decorar las piezas de cartón o cartulina del tambor giratorio.
- (*) **Supervise o vigile cuidadosamente a los niños cuando utilicen objetos punzantes y agujas de coser.**

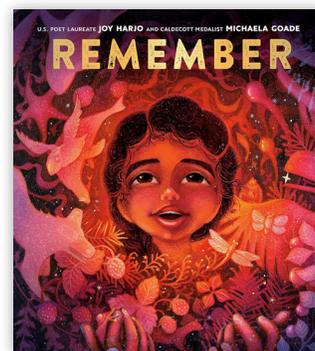
■ Manualidade/Imágen: marcieinmommyland.com

Noviembre es el Mes Nacional de la Herencia Indígena Americana: comparte esta rica herencia con los niños.



The Girl Who Loved Wild Horses por Paul Goble

Con un texto sencillo y brillantes ilustraciones, este libro cuenta de una niña Indígena dedicada al cuidado de los caballos de su tribu.



Remember por Joy Harjo

Este gran libro ilustrado anima a los lectores a recordar lo que los hace únicos; además de celebrar el patrimonio, familia y naturaleza.

■ Libros: amazon.com
readbrightly.com

Lesiones a Causa del Frío

Los cuerpos de los niños están en mayor riesgo que los cuerpos de los adultos

En esta época del año, los niños esperan con ansias actividades de invierno como lanzar bolas de nieve, deslizarse en trineo, esquiar o patinar sobre hielo.

Sin embargo, como sus cuerpos son más pequeños y pierden calor más rápidamente que los adultos, ellos corren mayores riesgos cuando llegan las temperaturas frías.

Antes de que los niños salgan a jugar, aquí hay algunos consejos que los proveedores y los padres/cuidadores deben tener en cuenta para prevenir lesiones a causa del frío:

- Siempre supervise a los niños en días de frío.
- Vista a los bebés y niños con varias capas finas, incluidas botas abrigadas, guantes y un gorro.
- Cuando viajen en automóvil, los bebés y los niños deben usar capas finas y cómodas, no abrigos gruesos y voluminosos o trajes de nieve.
- Asegúrese de que los niños usen protector solar y un buen par de gafas de sol para evitar la ceguera de la nieve.
- Asegúrese de que los niños beban muchos líquidos calientes para mantener la temperatura corporal y mantenerse hidratados. La deshidratación puede ocurrir rápidamente con el frío.
- Esté alerta de:
 - Congelación** que ocurre cuando la piel y los tejidos externos se congelan. **Si sospecha que su niño ha sufrido de congelación, llame a un médico de inmediato y luego comience estos pasos:**
 - Lleve al niño adentro inmediatamente. No descongele las partes congeladas a menos que pueda permanecer en un lugar cálido (calentar y volver a exponer las partes congeladas al frío puede causar daños permanentes).
 - Remueva la ropa húmeda.
 - Caliente las partes del cuerpo congeladas en agua tibia (no caliente) durante unos 30 minutos.
 - No use una chimenea, horno o almohadilla térmica para descongelar la piel o parte congelada (la piel entume-cida puede quemarse).
 - No frote las partes congeladas - trátelas suavemente.
 - No rompa las ampollas que se hayan podido formar.
 - Envuelva sin apretar las áreas calentadas con vendajes limpios para evitar que se vuelvan a congelar.

La hipotermia se desarrolla cuando la temperatura del cuerpo cae por debajo de lo normal debido al frío. Un niño puede comenzar a temblar y volverse lento, torpe o confundir las palabras. **Si sospecha hipotermia, llame al 911 de inmediato.** Hasta que llegue ayuda, lleve al niño adentro, retire cualquier ropa y envuélvalo en mantas o ropa abrigada.

■ Referencia: consultant360.com | healthychildren.org | momsteam.com | mottchildren.org | aboutkidshealth.ca

■ Imágen: Pezibear/Pixabay



Noviembre 2023

Envíe las respuestas del cuestionario a su Monitor de Campo para recibir crédito GRATIS de capacitación. No envíe el cuestionario por correo electrónico a la oficina de ACD.

1. Un niño que juega nerviosamente con su cabello es una señal de estrés:

- a. Verdadero
- b. Falso

2. Una forma de mantener los costos de calefacción bajos es:

- a. Haciendo ejercicio.
- b. Poner calentador en alto.
- c. Humidificador de estufa.
- d. Escuchando el radio.

3. Diabetes tipo 1 se diagnostica más en niños (seleccione todas las opciones que correspondan):

- a. De 18 a 40 años de edad
- b. De 4 a 6 años de edad
- c. De 10 a 14 años de edad
- d. De 1 a 4 años de edad

4. La temperatura de "zona de" es:

- a. 140°F-160°F
- b. 45°F-150°F
- c. 10°F-14°F
- d. 40°F-140°F

5. Octubre es el Mes de Herencia Nacional Indígena:

- a. Verdadero
- b. Falso

6. Un adulto está en mayor riesgo de las temperaturas frías:

- a. Verdadero
- b. Falso

7. Una parte del manejo de la diabetes tipo 1 es contar:

- a. Minutos
- b. Monedas
- c. Frijoles
- d. Carbohidratos

8. Para evitar berrinches por hambre, asegúrese de llevar en los recados de vacaciones:

- a. Libros
- b. Peluches.
- c. Galletas.
- d. Botanas saludables.

9. Charolas de carne y queso deben mantenerse frío a <40°F:

- a. Verdadero
- b. Falso

10. Partes congeladas del cuerpo deben calentarse en agua tibia durante:

- a. 3 Minutos
- b. 13 Minutos
- c. 30 Minutos
- d. 33 Minutos

11. ¿Cuántas personas se enferman en Estados Unidos anualmente debido a una enfermedad transmitida por alimentos?

- a. 16 en 66
- b. 1 en 6,000
- c. 1 en 6
- d. 16 en 360

12. La receta de la nutrióloga certificada de este mes es:

- a. Pastel de Calabaza y Avena
- b. Mini Muffins de Calabaza
- c. Café con Especias de Calabaza
- d. Muffin de Avena y Calabaza

13. Los niños mayores deben descansar muy poco y comer regularmente durante las vacaciones:

- a. Verdadero
- b. Falso

14. Noviembre es el Mes de la Diabetes en Estados Unidos

- a. Verdadero
- b. Falso

15. Los carbohidratos se encuentran en (seleccione todos los que correspondan):

- a. Granos
- b. Legumbres
- c. Agua
- d. Leche



La Asociación de Desarrollo del Niño educa a padres de familia y proveedores de servicios de cuidado infantil a promover el desarrollo de niños y a establecer hábitos alimenticios saludables que duren toda la vida.



Como una agencia sin fines de lucro, ACD ha estado operando por más de 45 años en Illinois y en Michigan. La mayoría de nuestro trabajo implica servir a más de 36,000 niños a través del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) – un programa para asegurar que niños y adultos tengan acceso a comida nutritiva.

Además de este trabajo tan importante, ACD busca tener un gran impacto al incluir en nuestra misión el componente de seguridad infantil, enfocándonos en disminuir el riesgo de sufrir un daño o lesiones dentro de los hogares de los niños que servimos, brindando recursos, programas de educación y productos para su seguridad.

Apoye los esfuerzos de ACD para prevenir el daño a los niños.

Done hoy a www.acdkids.org.