

potpourri

NOVIEMBRE 2021



RECETAS DESTACADAS
Festival de la cosecha

DESAFÍOS DE LA NIÑEZ
Cómo manejar un berrinche (y más)

HÁBITOS SALUDABLES
El desarrollo de la memoria mediante los juegos



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

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

Diseño, redacción, evaluación de recetas, formato y traducción al español
 Rebecca Feuka

Otras contribuciones
 Val Crafts

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**
Festival de la cosecha
6. **Desafíos de la niñez:**
Cómo manejar un berrinche (y más)
8. **Hábitos saludables**
El desarrollo de la memoria mediante los juegos

OTROS ARTÍCULOS

3. **Alimento destacado:**
Tomillo
5. **Menús:**
Ideas para una semana
7. **Página de actividades**
La hibernación
9. **Problemas de salud**
Intolerancia a la lactosa en niños
10. **En las noticias**
Cómo mejorar la calidad del aire interior

NOVIEMBRE ES EL MES NACIONAL DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA DIABETES

Según la Asociación Americana de la Diabetes, el año pasado más de 34 millones de estadounidenses padecían diabetes, trastorno por el cual el cuerpo no es capaz de adecuadamente usar glucosa como fuente de energía. Bien que haya diferentes tipos y causas, la buena nutrición y el ejercicio nos permiten controlar el tipo 1, prevenir el tipo 2 y hasta revertir la prediabetes.

CONOCER LAS CAUSAS

La diabetes tipo 1, la forma más comúnmente observada entre niños, se produce cuando un proceso autoinmune destruye las células pancreáticas que normalmente fabrican insulina, hormona que le ayuda al cuerpo a utilizar glucosa. El tipo 2, más frecuente entre los niños hoy en día como resultado de las aumentadas tasas de obesidad, ocurre cuando el cuerpo produce suficiente insulina, pero no logra usarla de manera eficaz. Al igual que el tipo 2, la prediabetes, que se refiere a niveles de azúcar en la sangre que son más altos de lo normal, pero no lo suficiente para constituir diabetes en sí, se debe a los hábitos de vida o los genes de una persona.

CONOCER LOS SÍNTOMAS

- Dolores de cabeza
- Aumento de la sed
- Micción frecuente
- Aumento del apetito
- Pérdida de peso
- Visión borrosa
- Fatiga
- Sequedad bucal



SER PARTE DE LA SOLUCIÓN

Para prevenir la diabetes tipo 2 y despertar conciencia sobre esta enfermedad en su hogar o guardería infantil este mes, prepare comidas y meriendas con alto contenido de fibra y una mínima cantidad de grasas y azúcares. Tome agua en lugar de bebidas azucaradas y trate de realizar actividad física al menos 30 minutos al día.

OBTENER INFORMACIÓN ADICIONAL

Para recibir mayor información sobre el Mes Nacional de Conciencia sobre la Diabetes o para obtener ideas y recursos relacionados con la planificación de lecciones al respecto, visite <https://www.niddk.nih.gov/health-information/community-health-outreach/national-diabetes-month>.



NO SE OLVIDE

Le recordamos que es obligatorio obtener notas de explicación firmadas por los padres de los niños de su guardería si piensa solicitar reembolsos por servir comidas el Día de Acción de Gracias.



Fuentes: <https://www.diabetes.org/greaterthan>, <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/diabetes/diabetes-in-children>, <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/prediabetes.html>

EN LA PORTADA: A Thomas le encanta leer, jugar con Legos y abrazar a su gato. Participa activamente en su tropa de Boy Scouts y kárate. Sus alimentos favoritos son pollo, hamburguesas y macarrones con queso.

NOTA DE LA EDITORA: La edición de Potpourri de septiembre de 2021 equivocadamente se refiere al niño en la portada como Thomas. Liam, quien terminó el jardín de infantes este año, es todo un aventurero. Le gusta colorear, pasar tiempo afuera y aprender sobre los insectos. Además, disfruta comer hamburguesas, manzanas y, en particular, yogur.

HIERBAS Y ESPECIAS PARA USTED

La guía de Potpourri sobre hierbas y especias de cocina

TOMILLO

Originario de la región mediterránea, el tomillo es una planta perenne robusta y resistente a la sequía que posee hojas pequeñas y fragantes así como tallos leñosos. Existen más de cincuenta variedades de diferentes sabores y aromas, pero la inglesa y la francesa son las más utilizadas para cocinar. Las flores, las hojas y el aceite de tomillo son conocidos por sus propiedades medicinales que incluyen la habilidad de mitigar estrés, aliviar problemas respiratorios y prevenir infecciones fúngicas.

NUTRICIÓN

El tomillo fresco tiene alto contenido de agua, fibra y proteína, siendo también una buena fuente de hierro, calcio y fósforo. Su principio más activo es el timo, un compuesto orgánico con la habilidad de prevenir infecciones micóticas y víricas. El tomillo tiene una de las más altas concentraciones de antioxidantes de cualquier hierba y se ha informado de que algunos de ellos eliminan radicales libres en el cuerpo.

PREPARACIÓN

Para secar tomillo, ate los ramitos con un cordel y cuelgue en un sitio caliente, oscuro y bien ventilado. Alternativamente, colóquelos en una sola capa sobre una bandeja cubierta con papel de horno, ponga una segunda hoja de papel encima y deje que las hojas se sequen por completo. La mejor manera de secar el tomillo es al aire, sin usar una fuente de calor artificial que evaporaría los aceites naturales.

SELECCIÓN Y ALMACENAMIENTO

El tomillo fresco se debería guardar en el refrigerador envuelto en plástico de una manera que no se comprima, donde se mantendrá fresco por una o dos semanas. También es posible congelarlo, o si opta por secarlo, guárdelo en un recipiente hermético y muela justo antes de usar. Bajo las condiciones correctas, esta hierba conservará su sabor durante hasta dos años.

SUGERENCIAS SOBRE EL TOMILLO

- Cuando una receta requiere «un ramito» de tomillo, use las hojitas y el tallo juntos e intactos. Las primeras se desprenderán durante la cocción y el último se puede quitar antes de servir.
- Esta hierba aporta un sabor ligero y natural a casi cualquier cosa, pero se combina especialmente bien con huevos, verduras, carnes, sopas y quesos.
- Se puede hacer del tomillo un té que posiblemente reduce la tos y mejora la digestión.
- Aquellas personas con estómagos delicados pueden desear minimizar su consumo de tomillo a fin de evitar malestares gastrointestinales.



RECETA FÁCIL PARA POLLO CON LIMÓN, AJO Y TOMILLO

- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1/4 taza de jugo de limón fresco
- 4 dientes de ajo rallados o muy finamente picados
- 1 cucharada de tomillo seco
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 3 libras de piezas de pollo con hueso

INSTRUCCIONES

1. Combine el aceite de oliva, el jugo de limón, el ajo, el tomillo, la sal y la pimienta en una bolsa plástica con cierre de cremallera. Agregue el pollo, cierre la bolsa y gire las piezas para cubrir las en el líquido. Coloque en el refrigerador y marine por al menos 30 minutos, pero no más de 2 horas.
2. Precaliente el horno a 450 °F.
3. Ponga el pollo con la piel hacia abajo en una sola capa dentro de una sartén refractaria o fuente de horno y vierta la marinada encima.
4. Hornee destapado durante 15 minutos. Dé vuelta al pollo para que quede con la piel hacia arriba y siga horneando otros 15 minutos, o hasta que esté cocinado.

Festival de la cosecha

RECETAS SUSTANCIOSAS Y ABUNDANTES PARA DISFRUTAR CON SUS SERES QUERIDOS

¿Le quedan sobras? Congélelas para preparar comidas rápidamente el resto del mes

GUISADO DE VERDURAS DE COSECHA

INGREDIENTES

2½ cucharadas de aceite vegetal
 1½ tazas de cebolla finamente picada
 1 taza de zanahoria finamente picada
 1 2/3 tazas de apio finamente picado
 1/4 taza y ½ cucharada de harina multipropósito enriquecida
 1½ cucharaditas de concentrado de pollo bajo en sodio
 ½ cucharadita de condimento sin sal
 1½ cucharaditas de ajo en polvo
 3 1/4 tazas de tomates picados enlatados bajos en sodio
 3½ tazas de batatas peladas, cortadas en cubitos de 1 pulgada
 2 tazas de papas rojas no peladas, cortadas en cubitos de 1 pulgada
 13 onzas de pollo cocido, picado en pedacitos de ½ pulgada
 1 cuarto de galón y 2 2/3 tazas de frijoles norteros enlatados bajos en sodio, escurridos y enjuagados
 1 taza de espinaca tierna picada

INSTRUCCIONES

1. Caliente el aceite en una olla sopera grande. Saltee las cebollas, las zanahorias y el apio por 5 minutos hasta que adquieran un color ligeramente dorado.
2. Espolvoree la harina encima de las verduras y mezcle bien. Agregue 1 cuarto de galón y 1 taza de agua, añada el concentrado de pollo y mezcle bien. Lleve a ebullición con la olla destapada.
3. Agregue el condimento sin sal y el ajo en polvo. Cocine destapado a fuego medio durante 2 minutos.
4. Agregue los tomates, las batatas y las papas rojas. Hierva a fuego lento destapado por 15 minutos, hasta que las papas estén tiernas.
5. Agregue el pollo, los frijoles y la espinaca. Siga hirviendo destapado a fuego lento por 10 minutos más. Puntos críticos de control: Caliente hasta alcanzar una temperatura de 165 °F o mayor durante al menos 15 segundos y para, servir caliente al estilo bufé, mantenga a una temperatura de 135 °F o mayor.

Rinde 25 porciones.

Legumbres como sustituto de carne: ¾ taza proporciona 1½ onzas de carne y 3/8 taza de verduras.

O BIEN

Legumbres como verdura: ¾ taza proporciona ½ onza de carne y 5/8 taza de verduras.

DELICIA DE FRUTOS DE COSECHA

INGREDIENTES

1 libra y 8 onzas de zanahorias cortadas en rodajas de ¼ pulgada
 3 libras de batatas peladas, cortadas en cubitos de 1 pulgada
 3 1/3 tazas de zapallo anco [calabaza *butternut*] pelado y cortado en cubitos de ½ pulgada
 8 onzas de cebolla roja picada
 1/3 taza de aceite de oliva extra virgen
 1 cucharadita de sal marina
 2 libras de manzana roja pelada y cortada en cubitos de ½ pulgada
 (Coloque las manzanas en un tazón de agua con un poco de jugo de limón para evitar que se pongan marrones. Escorra antes de usar.)
 1½ cucharadas de tomillo fresco finamente picado
 1½ cucharadas de orégano fresco finamente picado
 1½ cucharadas de salvia fresca finamente picada
 1 cucharada de romero fresco finamente picado
 1 cucharada y ½ cucharadita de ajo finamente picado
 2½ cucharadas de jarabe de arce
 3 tazas de espinaca fresca picada
 3 cucharadas de arándanos secos picados

INSTRUCCIONES

1. Coloque las zanahorias en una olla para cocer al vapor. Tape y cocine por 10 minutos, o hasta que estén blandas.
2. Mezcle las zanahorias, las batatas, el zapallo anco y la cebolla con el aceite y la sal. Cubra dos bandejas con papel de horno, engrase con «spray» antiadherente para moldes y distribuya las verduras uniformemente encima. Hornee destapado hasta que estén blandas y un poco doradas, volteándolas cuando haya transcurrido la mitad del tiempo. Para los hornos convencionales: 425 °F por 25 minutos; hornos de convección: 425 °F por 18 minutos.
3. Combine las manzanas, las especias y el ajo.
4. Saque las verduras del horno y baje la temperatura a 400 °F. Agregue la mezcla de manzana y distribuya uniformemente sobre las bandejas. Cocine destapado hasta que todo esté un poco tierno: hornos convencionales, 400 °F por 15 minutos; hornos de convección, 400 °F por 10 minutos.
5. Quite la mezcla de verduras y manzana del horno. Transfiera a una fuente ligeramente engrasada con «spray» antiadherente.
6. Salpique con jarabe de arce y mezcle para cubrirlo todo. Cocine hasta que todo esté tierno: hornos convencionales, 400 °F por 8 minutos; hornos de convección, 400 °F por 5 minutos. Punto crítico de control: Caliente hasta alcanzar una temperatura de 140 °F o mayor durante al menos 15 segundos.
7. Saque las verduras y manzanas del horno. Mezcle delicadamente con la espinaca, incorpore los arándanos y sirva. Punto crítico de control: Para servir caliente al estilo bufé, mantenga a una temperatura de 135 °F.

Rinde 25 porciones.

½ taza proporciona ½ taza de verduras y 1/8 taza de fruta.

Fuentes: <https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/resource-files/HarvestStewCACFPCenterRecipe.pdf>; <https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/resource-files/HarvestDelightCACFPCenterRecipe.pdf>

IDEAS PARA UNA SEMANA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DESAYUNO

1. Tostada francesa WGR
2. Frambuesas
3. Leche

1. Cereal de marca Life
2. Cerezas
3. Leche

1. Pan de calabacín
2. Arándanos azules
3. Leche

1. Pan tostado WGR
2. Ensalada de frutas
3. Leche

1. Waffles [gofres] WGR
2. Puré de manzana
3. Leche

ALMUERZO O CENA

SÁNDWICHES DE QUESO CON SOPA DE TOMATE

1. Queso cheddar
2. Pan integral WGR
3. Sopa de tomate
4. Uvas*
5. Leche

TACOS DE LENTEJAS

1. Lentejas
2. Tortillas WGR
3. Aguacate
4. Maíz
5. Leche

SALTEADO DE CARNE Y VERDURAS

1. Carne de res
2. Fideos de huevo
3. Verduras mixtas
4. Gajos de naranja
5. Leche

CALABAZA RELLENA Y PURÉ DE GARBANZOS

1. Puré de garbanzos
2. Arroz integral WGR
3. Calabaza de bellota
4. Melocotones [duraznos]
5. Leche

PALITOS DE PESCADO

1. Palitos de pescado
2. Panecillo WGR
3. Ejotes [judías verdes, habichuelas verdes]
4. Piña enlatada
5. Leche

MERIENDA

1. Cereal WGR de desayuno
2. Kiwi

1. Pan de banana
2. Leche

1. Galletas Goldfish WGR
2. Toronja

1. Pretzels
2. Frutos secos mixtos*

1. Totopos WGR
2. Guacamole

1. Tofu
2. Pimiento rojo

1. Mantequilla de cacahuete*
2. Apio

1. Puré de garbanzos
2. Brócoli

1. Magdalena WGR de calabaza
2. Yogur

1. Galletas saladas WGR
2. Mandarinas

*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

NIÑOS EN LA COCINA



SÁNDWICH DE ATÚN EN FORMA DE PAVO

¿Se siente de humor festivo? Para celebrar el Día de Acción de Gracias, preparen estos adorables sándwiches que los niños pueden decorar ellos mismos. Sean creativos con los ingredientes que usan.

INGREDIENTES

Pan integral, 3 rebanadas por pavo
Ensalada de atún o pollo
2 o 3 pimientos de diferentes colores
Una loncha de queso cheddar
Olivas, frutos secos o semillas
Molde redondo para galletas

INSTRUCCIONES

1. Quite la corteza de dos de las rebanadas de pan y use el molde para cortar un círculo de la tercera.
2. Corte los pimientos en tiras largas y delgadas, y pártalas a la mitad.
3. Unte la ensalada de atún o pollo sobre una de las rebanadas de pan enteras y coloque las tiras de pimiento alrededor de los dos bordes superiores, alternando entre los diferentes colores. Cubra con la otra rebanada de pan.
4. Unte sobre el pedazo redondo de pan un poco más de la ensalada de atún o pollo y coloque encima para ser la cabeza.
5. Corte un triángulo pequeño de queso para servirse del pico y coloque dos olivas, frutos secos, semillas o algo similar para los ojos.

Fuente: <https://www.yourmodernfamily.com/tuna-turkey-sandwiches-thanksgiving-snack/>

CÓMO MANEJAR UN BERRINCHE (Y MÁS)

¿Qué es peor que los berrinches de un niño? ¡No saber qué hacer al respecto! Siga leyendo para aprender sobre varios tipos de conducta desafiantes, qué los provoca y cómo responder de manera apropiada.

BERRINCHES, CRISIS Y AGRESIÓN

Los berrinches son un método que los niños usan para conseguir algo que desean, estando conscientes de y teniendo control sobre sus acciones; es decir, pueden modificar su intensidad basado en la respuesta que reciben. Este comportamiento es una expresión de frustración por no poder tener o hacer algo y puede deberse al hecho de que un niño aún no tenga la habilidad de comunicarse bien verbalmente. Si se habitúa a siempre recibir lo que desea por hacer berrinches, es posible que un niño lo haga como comportamiento aprendido o condicionado.

Una crisis, por el contrario, es una reacción ante una sobrecarga sensorial. Los dos términos suelen emplearse indistintamente, pero técnicamente las crisis no tienen finalidad y están fuera del control del niño. Observadas en personas autistas de todas edades, pueden ser desencadenadas por sensibilidades específicas a sonidos, luces u olores. A diferencia de los berrinches, las crisis pueden ocurrir frente o no a una audiencia y duran más tiempo.

La agresión, que comprende acciones violentas como golpear, patear, lanzar objetos y morder, puede o no formar parte de un berrinche o una crisis. Los niños pueden exhibir agresión por numerosas causas, entre ellas trastornos del humor, frustración, impulsividad o trauma.



¿QUÉ HACER?

La reacción de los padres y cuidadores ante conductas desafiantes es muy importante porque determina la probabilidad de que vuelvan a pasar. A los adultos se les recomienda:

- **Mantener la calma.** Analice lo que pasó inmediatamente antes, durante y después del incidente. Tome tiempo para calmarse a sí mismo si lo necesita, pues será más capaz de solucionar el problema eficazmente cuando no está enojado.
- Durante los berrinches, ignore el comportamiento que quiere desalentar y **enfocarse en el que quiere promover.** Por ejemplo, no sucumba a sus demandas, sino que ofrézcale refuerzo positivo cuando hace un esfuerzo para tranquilizarse.
- **Reconocer las emociones del niño.** En vez de decir, «Deja de llorar» o «Cálmate, por favor», comuníquese que entiende lo que está sintiendo. Use una declaración de validación tal como, «Sé que estás triste porque no podemos seguir jugando, pero ya nos toca almorzar. Tus amigos tienen mucha hambre.»
- **Usar objetos calmantes** como juguetes antiestrés, audífonos de cancelación de ruido o chalecos de peso durante crisis autistas.
- **Procurar que el niño esté en un sitio seguro** donde no pueda hacer daño a sí mismo, a usted ni a otras personas, especialmente durante crisis y situaciones de agresión.



PREVENCIÓN

- Comunicar expectativas conductuales de una manera calma y clara. En vez de decir a niños, «Compórtense bien en la mesa», provéales de expectativas concretas y observables como, «Durante las comidas, tienen que estar sentados sin tocar a sus compañeros.»
- Familiarizarse con las sensibilidades de los niños autistas que cuida (sonidos, luces, etc.) para poder evitarlas. Asimismo, es recomendable saber cuáles son sus texturas, formas y colores favoritos para poder desviar su atención con un «kit para crisis autistas» que contenga objetos que son tranquilizantes para ellos.
- Enseñar a todos sus niños pequeños maneras de calmarse a ellos mismos, como por ejemplo técnicas de respiración profunda, ejercicios de conteo, estiramientos de yoga o pensamientos de agradecimiento, a fin de equiparlos con herramientas para controlar sus emociones, aunque no sean suficientemente grandes para comunicárselas todavía.

Fuentes: <https://childmind.org/article/how-to-handle-tantrums-and-meltdowns/>, <https://www.autismparentingmagazine.com/autism-meltdowns/>, <https://borderperiodismo.com/2020/02/22/autismo-guia-practica-para-diferenciar-una-tesis-de-un-berrinche-en-chicos/>, <https://childmind.org/article/aggression-in-children-causes/>

LA HIBERNACIÓN

SOPA DE LETRAS DE NOVIEMBRE DE POTPOURRI

L Z Y S N T O H T M I D M N
 Q A L K M P A F E M J H E O
 Q O C X D R B N K M X P J I
 W R J T V I O L G C L O F T
 C T R E O T A Y Y P A E D A
 K V S O A S E B G B I M T N
 N T Z I Z K E K E G A X H R
 G W M U R T N A T T B S Y E
 N X O U F V R V H O E W M B
 D A T D L Y W Q K Z Q S E I
 X A K Y T I L A U Q R I A H
 D R X S M L R H A S D D X D
 C X V N I D E E B E O B J G
 W O R K I N G M E M O R Y R

AIR QUALITY
 HIBERNATION
 TANTRUM
 WORKING MEMORY
 DIABETES

LACTOSE
 THYME
 HARVEST
 MELTDOWN
 TURKEY

¿LO SABÍA?

Hibernar no es lo mismo que dormir. Grandes cambios fisiológicos en los cuerpos de ciertos animales los ayudan a conservar energía y sobrevivir en el invierno sin comer durante días, semanas o incluso meses.

De hecho, los animales que hibernan requieren de profundo sueño al «despertarse».

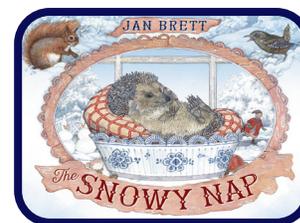


CLUB DE LIBROS DE ACD

La siesta nevosa

Autor: Jan Brett
 Edades: 4-8 años

Los amigos del Ericito le cuentan lo bien que la pasan mientras él hiberna, así que este año decide quedarse despierto. ¡Pero luego viene una tormenta de nieve! [N. de la T.: Libro en inglés.]



¡Pronto llegará el invierno! Los animales en invierno

Autor: Monika Lange y Steffen Walentowitz
 Edades: 7-9 años

Un libro educativo sobre el comportamiento de animales en el invierno. Descubran quiénes hibernan, quiénes se esconden en guaridas y quiénes migran para huir del frío. [N. de la T.: Libro en español.]



RINCÓN DE MANUALIDADES: OSO EN HIBERNACIÓN



¿Ya están inquietos por estar todo el día adentro? Superen el aburrimiento con esta manualidad que puede fácilmente ser relacionada con una actividad de lectura o una lección sobre la hibernación. Invite a los niños a sustituir por el oso marrón un zorro rojo, un búho blanco o un ratoncito gris.

LO QUE NECESITARÁ

- Palitos de paleta extra grandes (3 por cada cueva)
- Pegamento
- Pintura marrón para manualidades
- Pincel
- Plato de papel
- Bolitas de algodón
- Cartulina gris y marrón
- Tijeras
- Confeti de pequeñas hojas de otoño (disponible en las tiendas de manualidades)
- Un marcador

INSTRUCCIONES

1. Pegue los tres palitos de paleta para formar un triángulo. Repita para cada cueva que está haciendo y permite que se sequen.
2. Aplique pintura marrón al plato de papel y use el pincel para pintar todo un lado del triángulo.
3. Parta las bolitas de algodón en pedazos y pegue la «nieve» encima del triángulo de palitos. Pegue unas hojas de confeti encima de la nieve, si desea. Deje que se seque.
4. Corte un triángulo grande de la cartulina gris que quepa dentro de los palitos de paleta. De la cartulina marrón corte un semicírculo para el cuerpo del oso y un gran círculo con orejas para ser la cabeza.
5. Use el marcador para dibujar la cara durmiente del oso.
6. Pegue el oso al triángulo de cartulina, y este al lado no pintado de los palitos de paleta.

Fuentes: <http://www.sleep.org/animals-and-hibernating/>, <http://www.gluedtomycraftsblog.com>

EL DESARROLLO DE LA MEMORIA MEDIANTE LOS JUEGOS

LA IMPORTANCIA DE LA MEMORIA DURANTE EL DESARROLLO INFANTIL

Los años de la primera infancia (desde el nacimiento a los 8 años) son un periodo crítico para la adquisición y formación de la memoria. Mucho más que simplemente una colección de nuestras experiencias previas, la memoria constituye una compleja habilidad cognitiva requerida en muchos aspectos del pensamiento y el aprendizaje, tales como la lectoescritura, la planificación, el seguimiento de instrucciones, la resolución de problemas y la habilidad de formar una positiva percepción de nosotros mismos.

La memoria funcional, eso es, la habilidad de mantener información en la mente durante poco tiempo para poder procesarla, es particularmente importante. Distinta a la memoria a corto plazo, se refiere a nuestra habilidad de manejar información verbal y visual, lo cual a su vez nos ayuda a realizar actividades como recordar instrucciones y seguirlas, o no perder la línea mientras leemos. La calidad de la capacidad de memoria de los niños no necesariamente corresponde a cuánto pueden recordar, sino a cuánto pueden hacer con lo que recuerdan.

MANERAS DE PROMOVER EL DESARROLLO DE LA MEMORIA

1. FOMENTAR DESTREZAS LINGÜÍSTICAS

El lenguaje contribuye a la formación de la memoria. Los adultos pueden promover el desarrollo del lenguaje de niños cuando les cuentan historias, les hacen preguntas sobre sus experiencias y juegan con ellos juegos que utilizan habilidades lingüísticas. Cuando frecuentemente se les pide recordar detalles, descripciones y emociones, los niños empiezan a hacerse estas preguntas a ellos mismos y a formar recuerdos mientras exploran sus propios pensamientos.

2. ANIMARLOS A USAR SUS IMAGINACIONES

Imaginar es utilizar información guardada en el cerebro que una persona recuerda o entiende. Cuando los niños usan sus imaginaciones, reorganizan detalles de maneras nuevas. Los adultos pueden fomentar el juego imaginativo de niños con el uso de objetos visuales, herramientas de dibujo y fotografías, para así animarlos a hacer conexiones a conocimientos previos y a formar nuevas ideas.

3. GUIAR SU CONDUCTA

Las memorias de los niños tienen una capacidad de retención naturalmente limitada, por lo que es posible que se pierdan direcciones o reglas en el salón de clase si tienen muchas cosas que procesar al mismo tiempo. Los adultos pueden ayudar a niños a recordar información si les dan instrucciones simples de una manera eficaz. Por ejemplo, después de jugar, «Regresen los juguetes a sus contenedores, por favor» es una orden clara, mientras que «¡Vamos, limpiemos, chicos!» no lo es. Implementar rutinas repetitivas relacionadas con actividades de juego y limpieza también puede contribuir al fomento de la memoria de niños porque aumentan y organizan su base de conocimientos. Las rutinas, igual que las instrucciones, deberían ser simples y predecibles. Divida actividades como manualidades y proyectos de cocina en pasos que les presente gradualmente.



JUEGOS QUE MEJORAN LA MEMORIA FUNCIONAL

- Juegos de emparejamiento, como Memoria (Memorama) o Bingo
- Juegos de cartas como ¡Ve a pescar!, Uno u Ocho loco
- Repetir series de información en orden y al revés (colores, formas geométricas, alimentos, animales, nombres de sus compañeros, etc.)
- Quién es quién (Adivina quién)
- Juegos instruccionales como Simón dice
- Juegos de listas de palabras, como «Yo fui a ____ (la escuela, la tienda, el zoológico, etc.) y vi...»
- Lanzar y atrapar una pelota mientras hablan de información que el niño acaba de leer u oír

Fuente: <https://extension.psu.edu/programs/betterkidcare/early-care/tip-pages/all/developing-memory>, <https://childdevelopment.com.au/areas-of-concern/working-memory/>

Intolerancia a la lactosa en niños

La lactosa es un tipo de azúcar contenido en muchos alimentos que les gustan a los niños, tales como leche, helado y queso, y es ingrediente en muchos alimentos que tal vez no sospecharía, como panes, aderezos para ensaladas y dulces. La leche materna y la fórmula infantil también contienen lactosa.

La intolerancia a la lactosa, que es la inhabilidad de digerir este azúcar correctamente por un déficit de la enzima digestiva lactasa, puede afectar a personas de todas edades. Aunque la lactosa forma una parte importante de las dietas de los infantes y niños pequeños, los Institutos Nacionales de la Salud estiman que hasta un tercio de las personas no son capaces de digerirla luego de la niñez.

Esta intolerancia es provocada por tres fenómenos distintos:



¿NO TOMAN LECHE? NO SE PREOCUPE
 La leche sin lactosa es reembolsable en el programa de alimentos de CACFP. Sin embargo, para poder ser reembolsado por alternativas a la leche de vaca, recuerde presentar formularios de sustitución de alimentos firmados por un médico.

La deficiencia primaria de lactasa resulta de la disminución gradual de la producción de esta enzima en el intestino delgado, un proceso normal con la edad.



SEÑALES Y SÍNTOMAS

La lactosa que no se dirige correctamente en el intestino delgado es descompuesta por las bacterias del intestino grueso o colon. El gas producido como resultado puede llevar a los siguientes síntomas:

- Heces blandas y gas, especialmente poco después de ingerir productos lácteos
- Diarrea acuosa
- Hinchazón del estómago y náuseas
- Sarpullido en la piel y resfriados frecuentes
- Dolor y calambres abdominales generalizados

La deficiencia secundaria de lactasa es una infección temporal del tracto gastrointestinal que puede ser causada por el rotavirus, la giardia, la celiaquía o la enfermedad de Crohn y que desaparece una vez que se trata la enfermedad subyacente.



TRATAMIENTO

La detección de la intolerancia a la lactosa es fácil y simplemente requiere el análisis de una prueba de aliento. Bien que no haya cura para esta enfermedad, los cambios dietéticos pueden marcar una gran diferencia en las vidas de los niños intolerantes. También existen suplementos de venta libre que uno puede tomar con anticipación para aliviar síntomas si sabe que comerá alimentos que contienen lactosa.

Los productos lácteos son una buena fuente de calcio y vitamina D, así que si un niño que cuida no puede comerlos, opte por servir otras fuentes dietéticas de estos nutrientes, como jugo de naranja enriquecido, col rizada y brócoli, y pescados grasos, yemas de huevo y cereales de desayuno enriquecidos, respectivamente.



La deficiencia congénita de lactasa es una intolerancia heredada y poco común por la que algunos bebés nacen deficientes en lactasa y requieren de fórmula infantil especial.

Fuentes: <https://gi.org/topics/lactose-intolerance-in-children/>, <https://health.clevelandclinic.org/5-cant-miss-signs-child-lactose-intolerant/>, <https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-d/>, <https://nutira.es/tipos-deficiencia-lactasa/>

CÓMO MEJORAR LA CALIDAD DEL AIRE INTERIOR



¿A quién no le gusta sentirse a gusto y calentito en su casa en el invierno? A medida que bajan las temperaturas, es cómodo sellar nuestros hogares y negocios para evitar el frío, echar leña a la chimenea y meterse en la cama. Sin embargo, para las personas sensibles a los alérgenos en interiores o que tienen problemas respiratorios, el invierno puede agravar sus síntomas.

La «calidad del aire interior» se refiere al aire dentro y alrededor de edificios, en particular refiriéndose a la manera en que se relaciona con la salud de los seres humanos. La calidad del aire interior suele ser peor durante los meses del invierno porque no hay circulación de aire fresco desde afuera, por lo que se queden atrapados alérgenos como ácaros, la caspa de animales y moho. Una pobre circulación de aire también puede aumentar la posibilidad de que se acumulen gases naturales tales como el radón o el monóxido de carbono.

EFFECTOS DE LA CALIDAD DEL AIRE INTERIOR

Los efectos sobre la salud que tienen contaminantes en el aire interior pueden manifestarse muy pronto luego de estar expuesto a ellos, o potencialmente hasta años después. Algunos efectos inmediatos son irritación de los ojos, la nariz y la garganta, dolores de cabeza, mareos y fatiga. Las concentraciones muy altas de CO₂ (+1,000 ppm) resultantes de una mala circulación de aire incluso pueden afectar nuestras habilidades cognitivas y de toma de decisiones.

Ciertos efectos a largo plazo solo se producen tras años de exposición, o cuando una persona ha estado expuesta en varias ocasiones. Ejemplos de estos incluyen enfermedades respiratorias, cardiopatía y cáncer.

CÓMO MEJORAR LA CALIDAD DEL AIRE EN INTERIORES

Es una buena idea tomar medidas para mejorar la calidad del aire de su casa o negocio incluso si no padece síntomas perceptibles, pues la mayoría de las sustancias contaminantes son inodoros, así que no hay nada que le avise de un problema.

<p>Pasar la aspiradora por alfombras y tapetes una o dos veces por semana</p>		<p>Lavar con frecuencia sábanas, cortinas y otras telas</p>	<p>Prevenir fuentes comunes de contaminación, de ser escapes de gas de calderas, calefactores de ambiente sin ventilación y la contracorriente de cocinas de leña</p>
<p>Cambiar a menudo los filtros de sistemas de calefacción de aire forzado</p>	<p>Invertir en la compra de un purificador de aire para el área más usada de su casa o negocio</p>	<p>Procurar que los baños estén bien ventilados y fregar el moho en la ducha, los muebles y las paredes</p>	
	<p>No regar en exceso las plantas de interiores, para así impedir el crecimiento de microorganismos</p>	<p>Abrir las ventanas de vez en cuando, incluso durante los meses más fríos del año</p>	<p>Deshacerse de objetos superfluos porque atrapan y retienen polvo</p>

Fuentes: <https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/improving-indoor-air-quality>, <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/easy-ways-you-can-improve-indoor-air-quality>, <https://www.airthings.com/resources/optimize-indoor-air-quality>

Prueba de Potpourri de noviembre 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 y haga clic en la pestaña «Training» [Capacitación] y luego en «Boletín Potpourri».

1. Los dos tipos de tomillo más usados para cocinar son:
 - a. El italiano y el inglés
 - b. El alemán y el español
 - c. El francés y el alemán
 - d. El inglés y el francés
2. El tomillo tiene una de las mayores concentraciones de _____ de cualquier hierba.
 - a. Antioxidantes
 - b. Radicales libres
 - c. Hierro
 - d. Proteína
3. Es recomendable consumir tomillo en grandes cantidades para beneficiarse de sus nutrientes, pues es raro que una persona tenga sensibilidad a él.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
4. Los berrinches y las crisis son métodos que los niños usan para conseguir algo que desean.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
5. ¿Cuál es la manera correcta de manejar un berrinche?
 - a. Corregir el mal comportamiento de inmediato, incluso si usted está enojado
 - b. Apaciguar al niño y hablar del incidente en privado más tarde
 - c. Dar órdenes cortas y claras, como «Cálmate» o «Deja de llorar»
 - d. Ignorar lo que quiere desalentar y enfocarse en lo que quiere promover
6. ¿Por qué es importante promover el desarrollo de las memorias de los niños?
 - a. Para que rindan bien en la escuela
 - b. Para que formen relaciones interpersonales saludables
 - c. Para que adquieran habilidades de lectoescritura, resolución de problemas y una autopercepción positiva
 - d. Todas las anteriores
7. La calidad de nuestras memorias se determina en función de la cantidad de información que recordamos.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
8. ¿Cómo los adultos pueden ayudar a los niños a mejorar su memoria?
 - a. Jugar a Simón dice
 - b. Establecer rutinas de limpieza repetitivas
 - c. Pedir que les cuenten historias en detalle
 - d. Todas las anteriores
9. ¿Cuál de los siguientes puede ser un indicio de que un niño es intolerante a la lactosa?
 - a. Gas
 - b. Heces aguadas
 - c. Erupciones en la piel
 - d. Todas las anteriores
10. La _____ se refiere a la disminución normal de la producción de lactasa en el cuerpo.
 - a. Deficiencia primaria de lactasa
 - b. Deficiencia congénita de lactasa
 - c. Deficiencia secundaria de lactasa
 - d. Intolerancia a la lactosa
11. Los Institutos Nacionales de Salud estiman que hasta _____ de las personas no pueden digerir la lactosa bien después de la niñez.
 - a. Un cuarto
 - b. Un tercio
 - c. La mitad
 - d. Dos tercios
12. ¿Cuál de las siguientes es una buena fuente dietética de la vitamina D?
 - a. Cacahuets
 - b. Col rizada
 - c. Rayos solares
 - d. Pescados grasos
13. ¿Cuál de los siguientes es un síntoma común de la exposición a contaminantes en el aire?
 - a. Mareos
 - b. Vómitos
 - c. Dificultad para hablar
 - d. Todas las anteriores
14. La calidad del aire en interiores puede llegar a afectar nuestras habilidades cognitivas y de toma de decisiones.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
15. La siguiente NO es una manera recomendada de mejorar la calidad del aire interior:
 - a. Deshacerse de objetos superfluos en el hogar
 - b. Fregar la ducha
 - c. No regar en exceso las plantas en interiores
 - d. Usar un difusor de aceites esenciales

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 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 (el braille, letras grandes, cintas de audio, Lenguaje de Señas Americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron sus beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o 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 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. 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 alimentarios saludables de por vida.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1 Concientización sobre la diabetes</p> <p>En honor al Mes Nacional de la Diabetes, hable con los niños que cuida sobre la importancia de hacer ejercicio y comer alimentos bajos en azúcar.</p>	<p>2 Semillas de calabaza</p> <p>¿Le sobran semillas de sus calabazas de <i>Halloween</i>? Para preparar una merienda saludable, sazónéelas con condimento para tacos o aderezo ranchero en polvo y hornee.</p>	<p>3 Pila de hojas</p> <p>Si el clima lo permite, amonte una gran pila de hojas para que los niños puedan saltar y jugar en ellas.</p> 	<p>4 Chips de manzana</p> <p>Compre manzanas cultivadas localmente, corte en rebanadas delgadas y hornee para hacer una merienda apropiada para la temporada.</p>	<p>5 Caminata en la naturaleza</p> <p>Abríguense bien y salgan a caminar afuera. Hablen sobre lo que ven que los animales y las plantas están haciendo durante esta temporada del año y por qué.</p>
<p>8 Día del Trabalenguas</p> <p>Practiquen unos trabalenguas divertidos. ¿Quién puede decir uno más rápido?</p>	<p>9 Cueva de oso</p> <p>Hagan la manualidad en forma de un oso en hibernación de la página 7. ¿No logró encontrar confeti de hojas de otoño? Usen pequeñas hojas secas o ramitas de su patio.</p>	<p>10 Calidad del aire</p> <p>¿Su casa o negocio está preparado para el invierno? Revise las sugerencias de la página 10 para hacer que el aire que respira sea seguro durante todo el año.</p>	<p>11 Día de los Veteranos</p> <p>Las oficinas de ACD están cerradas hoy por el feriado.</p> 	<p>12 Día Mundial de la Bondad</p> <p>En honor al Día Mundial de la Bondad mañana, pida que todos cuenten una cosa amable que alguien he hecho para ellos esta semana.</p>
<p>15 Festival de la cosecha</p> <p>Prepare una de las comidas festivas de la página 4 para las familias de los niños.</p> 	<p>16 Arte con hojas caídas</p> <p>Recoja hojas caídas, colóquelas bajo papel blanco y frote crayones encima para revelar la textura de sus venas.</p>	<p>17 Estimular el cerebro</p> <p>Juegue un juego con los niños que desarrolle la memoria, tal como Simón dice o Uno.</p>	<p>18 Crayones reciclados</p> <p>Junte crayones viejos y rotos, quíteles las envolturas y hornee en moldes de silicona para hacer nuevos crayones multicolores.</p>	<p>19 Tomillo</p> <p>¿Nunca ha probado el té de tomillo? Prepárese una taza con un poco de miel y limón.</p> 
<p>22 Club de libros</p> <p>Póngase cómodo con uno de los libros con tema del invierno de la página 7.</p> 	<p>23 Dibujos de pavos</p> <p>Usen pintura para manualidades y cartulina a fin de hacer dibujos de pavos con las huellas de las manos que los niños pueden traer a casa.</p>	<p>24 Dar las gracias</p> <p>Pida que los niños escriban o dibujen tres cosas por las que están agradecidos y túrnense contándoselas al grupo.</p>	<p>25 Día de Acción de Gracias</p> <p>Las oficinas de ACD están cerradas hoy por el Día de Acción de Gracias.</p> 	<p>26 Cierre de las oficinas</p> <p>Las oficinas de ACD permanecen cerradas por el feriado.</p>
<p>29 Tejer con los dedos</p> <p>Enseñe a los niños (¡y tal vez a sí mismo!) cómo tejer con los dedos. Tejan cordones sencillos y ayude a los chicos a atarlos como pulseras.</p>	<p>30 Un día para dar</p> <p>Hablen de cómo cada uno puede marcar una diferencia en la vida de alguien más esta semana, sea un vecino, un amigo o un miembro de su familia.</p>			