

potpourri

Octubre 2026

Volumen 52 | Numero 10



¿Qué Hay Adentro?

Recetas con Vegetales de Raíces

Mes Nacional de la Granja a la Escuela

Equilibrio de Diversión & Nutrición

Seguridad con Fuego

& ¡Mucho Más!



Potpourri es una publicación mensual de la Asociación para el Desarrollo del Niño (ACD), patrocinadora del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP). Los proveedores de cuidado infantil patrocinados por la ACD para participar en el CACFP reciben Potpourri de forma gratuita. Ninguna parte de Potpourri puede reimprimirse sin el consentimiento de la ACD.

MICHIGAN

P.O. Box 1491; East Lansing, MI 48826
3496 E. Lake Lansing Rd., Suite 150
East Lansing, MI 48823
Teléfono: 800-234-3287 o 517-332-7200
Fax: 517-332-5543
Correo electrónico: mifrontdesk@acd-kids.org

ILLINOIS

P.O. Box 7130; Westchester, IL 60154-7130
4415 Harrison St., Suite 535
Hillside, IL 60162
Teléfono: 800-284-5273 or 708-236-0863
Fax: 708-236-0872
Correo electrónico: Illinois@acd-kids.org

COLABORADORES DE POTPOURRI

Amanda Gerrity
Nicolás Gisholt

De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que esta institución discrimine por razones de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o en represalia por actividades previas relacionadas con los derechos civiles. Se puede proporcionar información sobre este programa en idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (por ejemplo el braille, letras grandes, cintas de audio, el lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable de administrarlo, con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (teléfono y TTY) o con el USDA a través del Federal Relay Service (Servicio Federal de Transmisión) al (800) 877-8339. Para presentar una denuncia de discriminación, el denunciante debe completar el Formulario de Denuncia de Discriminación en un programa del USDA (AD-3027), el cual se puede obtener en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA llamando al (866) 632-9992 o bien escribiendo una carta dirigida al USDA que indique el nombre del denunciante, su dirección, su número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria presunta de manera suficientemente detallada para informar al Sub-Secretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la índole y la fecha de la transgresión de derechos civiles supuesta. Se debe presentar el formulario AD-3027 lleno o dicha carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov



Octubre trae muchas cosas para que los niños disfruten: días frescos de otoño, hojas coloridas, calabazas, actividades de temporada y muchas oportunidades para divertirse. Con toda la emoción de la temporada, ¡también es un buen momento para recordar que los alimentos nutritivos pueden formar parte de esa diversión!

El otoño ofrece una gran cantidad de alimentos que pueden añadir variedad y sabor de temporada a los menús de cuidado infantil. Las verduras de raíz, las peras, el camote, y la calabaza son solo algunas opciones que pueden presentar a los niños nuevos sabores mientras les aportan nutrientes importantes. Combinar estos alimentos con cereales integrales, proteínas y lácteos puede crear comidas equilibradas que mantienen a los niños con energía para días ocupados de juego y aprendizaje.

Halloween le da a los proveedores la oportunidad de hablar sobre el equilibrio. Los dulces pueden ser parte de las celebraciones, mientras que las comidas y botanas diarias siguen proporcionando la nutrición que los niños necesitan. Ofrecer opciones festivas y saludables como frutas, verduras o alimentos con formas divertidas puede hacer que las comidas se sientan igual de especiales.

Lo más importante es que el otoño se trata de crear experiencias positivas alrededor de la comida. Cuando los niños ven alimentos nutritivos presentados de manera divertida y atractiva, es más probable que tengan curiosidad y estén dispuestos a probarlos. Estas pequeñas experiencias pueden ayudar a desarrollar actitudes saludables hacia la comida que perduren mucho más allá de la temporada.

Denise Meyer

Denise Meyer
Directora Ejecutiva

CONTENIDO

3. Recetas del Mes

¡Enraizado en Sabores del Otoño!

4. Comidas & Menús

Requisitos del CACFP & Una Semana Llena de Ideas

5. Semana de la Salud para Todos los Niños

¡Trayéndole la Granja a Su Escuela!

6. Nutrición del ACD

Equilibrando Diversión & Nutrición
Sopa de Calabaza Moscada (Butternut)

7. Consejos para Ahorrar Dinero

Trucos del Mes para Ahorrar Dinero

8. Guía ACD's para...

El Poder de la Rutina

9. Actividades

Manualidades & Libros

10. Seguridad Infantil

Evite Incendios Antes de que Empiecen

11. Exámen Potpourri



¡Enraizado en Sabores de Otoño!

¡A medida que los días se vuelven más frescos, las verduras de raíz son de las que más hablamos!

Verduras Asadas para Niños

8 raciones
glueandglitter.com

Ingredientes



4 tazas de mini zanahorias
4 tazas de betabeles amarillos - en trozos de una pulgada
4 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

- Precaliente el horno a 425° F.
- Mezcle todos sus ingredientes en una charola para hornear de 9" x 12" pulgadas. Hornee durante 45 a 60 minutos, revolviendo cada 15 minutos, hasta que los vegetales estén tiernos y un poco dorados.

✦ Vegetal

Verduras de Raíz Asadas en Charola

8 porciones
eatingwell.com

Ingredientes



2 zanahorias grandes
2 chirivías medianas, peladas
2 betabeles medianos, pelados
1 cebolla roja mediana

1 camote mediano
3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
1 1/2 cucharadas de vinagre de manzana o vinagre balsámico
1 cucharada de hierbas frescas, como tomillo, romero o salvia
1/2 cucharadita de sal kosher
1/2 cucharadita de pimienta molida

Instrucciones

- Coloque las rejillas en los tercios superior e inferior del horno; precaliente a 425°F. Cubra dos charolas grandes con borde con papel pergamino.
- Corte 2 zanahorias y 2 chirivías en rodajas de 1/2 pulgada en diagonal, luego córtelas en medias lunas. Corta 2 remolachas y 1 cebolla en gajos de 1/2 pulgada. Corta 1 camote en cubos de 3/4 de pulgada. Deberá tener aproximadamente 12 tazas de verduras crudas.
- Mezcle las verduras con 3 cucharadas de aceite, 1 1/2 cucharadas de vinagre, 1 cucharada de hierbas, 1/2 cucharadita de sal y 1/2 cucharadita de pimienta en un tazón grande hasta que estén bien cubiertas. Reparta entre las dos charolas para hornear preparadas, extendiéndolas en una sola capa.
- Ase las verduras, cambiando las charolas de arriba a abajo a la mitad, hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor, de 30 a 40 minutos.

✦ Vegetal

Panqueques de Betabel Rosa

8 porciones
liltoddlermeals.com

Ingredientes

2 tazas de avena en hojuelas, cruda
1 1/2 cucharaditas de polvo de hornear
1/4 cucharadita de sal

2 huevos grandes
1/2 taza de queso cottage (se puede sustituir por yogur natural)
2 cucharaditas de extracto de vainilla puro
2 betabeles, cocidos y pelados
1 plátano
2 cucharadas de aceite de coco

Instrucciones

- Haga harina de avena combinando avena, polvo de hornear y sal marina en una licuadora de alta velocidad hasta que se forme un polvo fino. Vierta en un tazón y sepárelo para usarlo después.
- Lave la licuadora y mezcle los ingredientes restantes. Licúe hasta que quede suave y bien combinado. Agregue la harina de avena y licúe de nuevo hasta obtener una masa espesa y homogénea. Tal vez tenga que raspar los lados un par de veces y licuar otra vez.
- Caliente una sartén a fuego medio-bajo con un poco de aceite de coco. Cuando el aceite esté caliente, empiece a poner cucharadas de masa para panqueques en la sartén (o del tamaño que quiera que sean los panqueques).
- Cocine hasta que vea pequeñas burbujas formándose en la parte superior de los panqueques y los bordes parezcan listos, aproximadamente 2-3 minutos. Voltee los panqueques y cocine el otro lado por otros 2-3 minutos.
- ¡Disfrútele!

✦ Vegetal ✦ Carne/Sustituto de Carne



Comidas & Menús

Requisitos del CACFP



CACFP	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	
DESAYUNO	1. GN/BP OR MT** 2. FT OR VG 3. MK	1. WG Panqueques de Calabaza 2. Gajos de Manzana 3. Leche	1. Yogurt c/WG Cereal 2. Pera Rebanada 3. Leche	1. WG Pan Tostada de Pasas 2. Naranjas 3. Leche	1. Huevos Revueltos c/ WG Biscuit 2. Plátano 3. Leche	1. Avena 2. Taza de Arándanos y Manzana 3. Leche
ALMUERZO/CENA	1. MT 2. GN/BP 3. VG 4. FT OR VG 5. MK	1. Pavo Rebanado 2. Pan de Maíz 3. Calabaza Moscada 4. Plátano 5. Leche	1. Brochetas de Pollo 2. Pilaf de Arroz Integral 3. Brócoli al Vapor 4. Naranja Mandarina 5. Leche	1. Papas al Horno Rellenas de Queso y Espinaca 2. WG Rol 3. Espinaca 4. Arándanos*** 5. Leche	1. Sopa de Carne/ Vegetales 2. WG Biscuit 3. Sopa Mixta con Vegetales 4. Uvas Rojas*** 5. Leche	1. Abadejo al Horno 2. WG Couscous 3. Coles de Bruselas 4. Kiwi 5. Leche
BOTANAS*	1. MT 2. GN/BP 3. FT 4. VG 5. MK	1. Queso Cottage 2. WG Pretzels 3. Piña Rebanada 4. Zanahorias 5. Leche	1. Hummus 2. WG Pita 3. Duraznos 4. Pimiento Rojo*** 5. Leche	1. Queso de Hebra 2. WG Mini Bagel 3. Plátano 4. Chicharos Dulces (Snap Peas) 5. Leche	1. Crema de Cacahuete o Almendra/ Semillas 2. WG Galletas Saladas 3. Arándanos*** 4. Apio*** 5. Leche	1. Queso Ricotta 2. WG Cuadritos de Cereal de Avena 3. Manzanas 4. Chips Caseras de Vegetales 5. Leche
(*) Elija dos grupos de alimentos de la lista de "Botanas." FT: Fruta VG: Vegetal GN: Grano WG: Integral MK: Leche BP: Producto de Pan. MT: Carne/Sustituto de Carne			(**) MT puede ser sustituido por GN/BP hasta 3x por semana. (***) Peligro de asfixia para niños menores de 4 años.			



RECORDATORIOS:

Reclamación final de agosto 2026 vence: 26 de octubre de 2026 (lunes)

- **CENTROS:** Todas las reclamaciones requieren documentación de respaldo antes de ser enviadas al estado para el reembolso. Sin documentación = no hay reembolso.
- Por favor, abra cualquier correo que provenga de ACD. Además, revise su correo electrónico y folder de SPAM para ver las noticias e información nuestra.
- Recuerde marcar a los niños fuera de la escuela y llamar para informar sobre el cierre de las guarderías.
- Mande sus inscripciones a: **Michigan:** mifrontdesk@acd kids.org | Fax: (517) 332-5543
Illinois: ilcustomerservice@acd kids.org | Fax: (708) 236-0872

Mes Nacional de la Granja a la Escuela:

Llevando la Granja a la Mesa de Su Guardería

Cada octubre, el Mes Nacional de la Granja a la Escuela celebra las conexiones entre niños, agricultores locales y alimentos saludables. Aunque el nombre incluye "escuela", la celebración también reconoce los programas de cuidado y educación temprana, lo que lo convierte en una oportunidad perfecta para que los proveedores de cuidado infantil introduzcan a los niños a alimentos frescos y locales.

Las prácticas de la granja a la mesa hacen más que servir comidas nutritivas. Ayudan a los niños a entender de dónde viene la comida mientras apoyan a las granjas y comunidades locales.

POR QUÉ ES IMPORTANTE

Las investigaciones muestran que los niños tienen más probabilidades de probar nuevas frutas y verduras cuando tienen oportunidades de aprender sobre ellas a través de experiencias prácticas. Ofrecer productos locales también significa que los niños pueden disfrutar de alimentos que se cosechan en su punto máximo de frescura y sabor.

MANERAS SIMPLES DE PARTICIPAR

- Visite un mercado local de agricultores.
- Compre productos de temporada de granjas cercanas.
- Nombre uno de los vegetales como: "Cosecha de la semana."
- Lea libros sobre agricultura, jardines y alimentos saludables.
- Deje que los niños laven las verduras, preparen la lechuga o ayuden a preparar botanas simples.
- Plante hierbas o verduras en macetas, camas elevadas o un jardín.

APOYANDO A AGRICULTORES LOCALES

Comprar alimentos de gente local mantiene el dinero de la comida en su comunidad y ayuda a sostener las granjas familiares. Incluso las compras pequeñas, como manzanas para el recreo o calabaza para el almuerzo, pueden hacer la diferencia. Muchos mercados de agricultores y puestos de granja invitan a cuidadores de niños y pueden ofrecer materiales educativos o la oportunidad de conocer a las personas que cultivan la comida.

El Mes Nacional de la Granja a la Escuela nos recuerda que comer de manera saludable comienza con conexiones sólidas entre las granjas, las familias y los programas de cuidado infantil. Al servir alimentos de temporada, animar a los niños a probar nuevos sabores y compartir la historia de cómo la comida llega a la mesa, los proveedores ayudan a construir hábitos de alimentación saludables para toda la vida mientras apoyan a su comunidad agrícola local, una deliciosa comida a la vez.



ALIMENTOS FAVORITOS DE ESTACION EN OCTUBRE

El otoño es un momento excelente para destacar los productos locales, como:

Manzanas	Zanahorias
Peras	Camotes
Calabaza de Invierno	
Uvas	Calabazas
Betabeles	Col

Estos alimentos coloridos proporcionan vitaminas, minerales, fibra y grandes oportunidades para hablar sobre colores, texturas y sabores.

Chips de Verduras de Raíz

8 porciones
superhealthykids.com

Ingredientes

- 1 camote mediano
- 1 betabel mediano
- 1 rutabaga mediano
- 1 nabo mediano
- 1 chirivía mediana
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/4 cucharadita de sal

Instrucciones

- Lave, pele y corte las verduras en rodajas finas (de 1/8 de pulgada o más delgadas).
- Coloque todas las rodajas de verduras en un tazón y añada el aceite de oliva.
- Coloque las rebanadas en una charola para galletas y espolvoree con sal.
- Hornee a 400 grados durante unos 30 minutos, o hasta que sus verduras estén crujientes, ¡pero no quemadas!

■ **Vegetal**

- Fuentes: superhealthykids.com | farmtoschool.org
- Imagen: superhealthykids.com

Balanceando Diversión & Nutrición en el Otoño

Paseos en carreta por el huerto de manzanas, juegos de fútbol americano y decoraciones para Halloween son solo algunas de las actividades divertidas que trae la temporada de otoño. Abundan las donas de sidra, las manzanas acarameladas, la tarta de manzana y los dulces de Halloween, por eso es importante equilibrar las "comidas" especiales altas en azúcar añadida y grasas saturadas con opciones más nutritivas para apoyar la salud de los niños. El otoño todavía puede ser divertido, incluso con opciones más nutritivas (pero igual de deliciosas), como:

MANZANAS

Nutrición: las manzanas son una gran fuente de fibra dietética, junto con nutrientes clave como la vitamina C, vitamina A, hierro, potasio y calcio. De hecho, la fibra soluble en las manzanas ayuda a prevenir grandes aumentos de azúcar en la sangre, a diferencia de otros alimentos dulces que carecen de fibra.

Diversión: hagan "donas" de manzana quitando el centro de las manzanas y cortándolas en aros antes de cubrirlas con crema de cacahuete/almendra o semillas y espolvoreándolas con coco rallado o frutas frescas.

Premio: ¡los niños pueden ayudar a poner los toppings!

CALABAZA REDONDA

Nutrición: las calabazas están llenas de vitamina A, que es clave para mantener la piel, los ojos y el sistema inmunológico saludables. Las calabazas también contienen una buena cantidad de fibra y tienen betacaroteno y vitamina C, que son poderosos antioxidantes.

Diversión: haga un pudín de chía con calabaza enlatada (no relleno de pastel), semillas de chía, leche, miel de maple y crema de cacahuete/almendra o semilla.

Premio: ¡sírvalo en una mini calabaza vaciada!

CALABAZA MOSCADA (BUTTERNUT)

Nutrición: la calabaza es rica en vitamina C y betacaroteno, ambos poderosos antioxidantes. Además, la calabaza es relativamente baja en calorías y, a la vez, proporciona fibra, vitaminas del grupo B, potasio y magnesio.

Diversión: prepare sopa de calabaza moscada con yogur griego, caldo y especias; consulte la página siguiente para la receta completa.

Premio: para una comida más festiva, sirva la sopa en una taza con el tema de Halloween.

Recuerde equilibrar todos los dulces especiales de este otoño con estas recetas divertidas y festivas que incluyen productos nutritivos de temporada.



Sopa de Calabaza Moscada

¡Disfrute los sabores del otoño con esta nutritiva sopa que incluye calabaza moscada y yogur griego!

Rinde: 6 tazas

Ingredientes:

3 lb de calabaza moscada, pelada y en cubos
1 cebolla amarilla pequeña, en rodajas
2 cucharadas de aceite de oliva
1/4 cucharadita de sal
1/8 cucharadita de pimienta negra
4 tazas de caldo de pollo
1/4 cucharadita de comino
1 taza de yogur griego natural

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. En una charola para hornear forrada, agregue la calabaza en cubos y la cebolla en rodajas. Rocíe con aceite de oliva y sazone con sal y pimienta.
3. Ase durante 30 minutos, moviéndolos después de 15 minutos.
4. Después de sacarla del horno, coloque la calabaza asada, las cebollas, el caldo de pollo y el comino en una licuadora. Licúe hasta obtener una mezcla suave.
5. Añada el yogur griego a la licuadora y continúe licuando hasta que esté suave.

Opcional: use calabaza moscada congelada o sustituya la calabaza por puré de calabaza enlatado. También se puede usar queso cottage en lugar de yogur griego.

Nota de seguridad:

Omita la guarnición de semillas de calabaza

[mostrada en las fotos] para niños menores de 4 años.

Información nutricional (tamaño de porción 1 taza): 160 calorías, 6 gramos de grasa, 22 gramos de carbohidratos, 7 gramos de proteína



Trucos del Mes para Ahorrar

Octubre es un momento ideal para compras estratégicas y cambios estacionales de bajo costo. ¡Aquí hay algunas maneras de estirar su presupuesto operativo este mes!



La Mina de Oro de los Disfraces:

Esté atento a las ofertas de disfraces al final del mes. Los disfraces de Halloween ligeramente usados o en liquidación son excelentes incorporaciones a su área de juego.

Trucos de Manualidades con Tiendas de Segunda Mano:

En esta época del año, las tiendas de segunda mano están llenas de decoración otoñal donada. Otros descubrimientos ingeniosos en estas tiendas pueden incluir camisas de franela para usarlas como batas de arte, o suéteres, etc., que pueden ser cortados para proyectos artísticos o para extras para otras manualidades para poner en canastas.

Puré de Calabaza al Mayoreo:

La calabaza está de temporada y tiene un bajo precio. Ase calabaza moscada u otras calabazas en grandes cantidades y congélelas en recipientes predivididos (por ejemplo, recipientes de cubitos de hielo). Tritúrela y agréguela a la avena, mac and cheese o muffins para el desayuno para aumentar su valor nutricional durante los próximos meses.

Guantes & Sombreros en Bulto del Dollar-Store:

Compre ahora de 10 a 12 pares de guantes y sombreros de invierno económicos, y en colores básicos. Cuando un niño llegue sin guante o sombrero en una mañana fría, usted estará preparado.

El Poder de la Rutina:

Estructura & Horario de la Hora de Comida

Para los proveedores de cuidado infantil, las comidas son mucho más que una simple pausa en el horario diario. Son la base para el bienestar durante toda la vida. Bajo el CACFP, más de 4.2 millones de niños reciben alimentación balanceada cada día. Si bien ofrecer granos enteros, proteínas magras y verduras coloridas cumple con las directrices del programa, establecer una rutina constante de comidas es lo que realmente transforma la relación de los niños con los alimentos.

POR QUÉ IMPORTA LA ESTRUCTURA

Los niños pequeños prosperan con la predictibilidad. Según el Estudio de Nutrición y Actividad en Entornos de Cuidado Infantil (SNACS) del USDA, la calidad dietética general de los niños pequeños, medida con los puntajes del Índice de Alimentación Saludable (HEI), es significativamente más alta en los días de cuidado infantil en comparación con los días sin cuidado infantil. Un factor principal detrás de este resultado positivo es el entorno estructurado y predecible que los proveedores del CACFP mantienen diariamente.

Implementar horarios de comidas fijos y rutinas familiares en la mesa ofrece varios beneficios clave:

- **Regulación Predecible del Apetito:** Espaciar las comidas y botanas cada 2 o 3 horas ayuda a los niños a reconocer las señales naturales de hambre y saciedad, evitando bajones de energía a mitad del día o comer en exceso.
- **Reducción del Estrés Emocional:** Saber cuándo llegará la comida disminuye la ansiedad a la hora de comer. Cuando los niños se sienten seguros con la rutina diaria, las interrupciones de comportamiento durante los cambios en la mesa disminuyen notablemente.
- **Desarrollo de Habilidad Social y Física:** Una rutina predecible permite tiempo suficiente para un servicio al estilo familiar, dando a los niños espacio para practicar verter, pasar platos y alimentarse por sí mismos a un ritmo tranquilo.



IMPLEMENTANDO SU RUTINA

Para maximizar estos beneficios, establezca señales claras de transición, como una canción de limpieza o un ritual de lavado de manos, 10 minutos antes de comer. Procure mantener los tiempos de comida entre 20 y 30 minutos, asegurando que quienes comen despacio tengan tiempo suficiente sin que los que comen rápido se queden sentados sin hacer nada.

Al basar su servicio de comidas CACFP en un ritmo confiable, hace mucho más que cumplir con las normas del programa: fomenta hábitos saludables y seguros para toda la vida.

Arañas con Platos de Papel

MATERIALES

- Platos de papel pequeños (2 por araña)
- Pintura acrílica (de cualquier color que elija)
- Ojos móviles (usamos tamaños variados, 8 por araña)
- Limpiapipas (4 por araña)
- Pincel
- Tijeras
- Engrapadora
- Pegamento

PASO 1

Pinte la parte inferior de dos platos pequeños de papel con pintura acrílica y déjelos a un lado para que se sequen completamente.

PASO 2

Cuando la pintura haya terminado de secarse, corte cuatro limpiapipas por la mitad para obtener ocho patas de araña.

PASO 3

Alinee sus dos platos de papel pintados con la pintura hacia fuera en ambos lados y luego coloque una grapa en la parte superior para unirlos.

PASO 4

Inserte una pata de araña entre los dos platos a aproximadamente una pulgada de distancia y luego engrápela entre los dos platos. Haga esto con las ocho patas, con cuatro en cada lado de los platos de papel. Luego, coloque grapas adicionales alrededor de los platos de papel para cerrarlos.

PASO 5

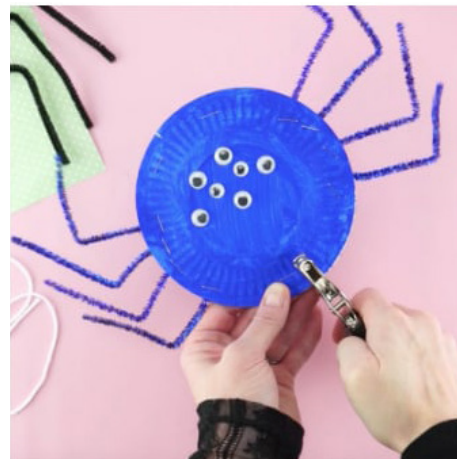
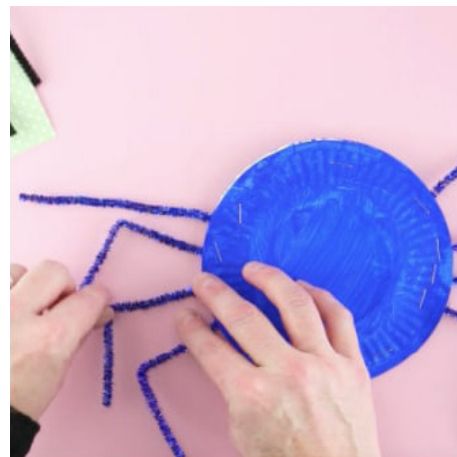
Cree una curva en cada uno de los tallos de chenilla para que se asemejen a las patas de la araña.

PASO 6

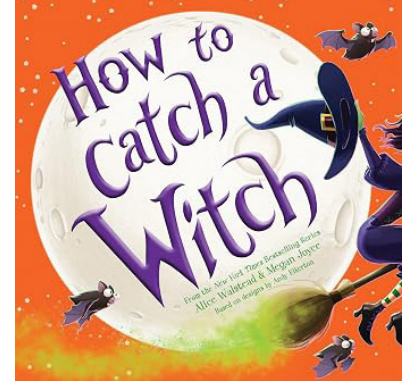
Pegue ocho ojos móviles de diferentes tamaños en la parte superior de su araña.

PASO 7

Utilice un perforador para hacer un agujero en la parte superior de la araña de plato de papel y ate un hilo blanco a través de él para que pueda colgarla como si descendiera por su telaraña.

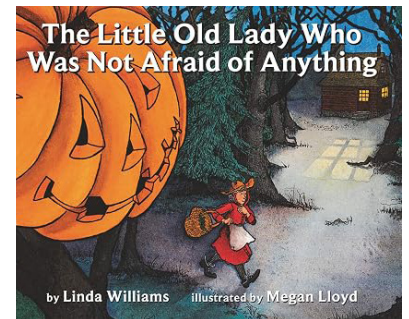


¡Estas historias dulces y no demasiado espeluznantes crean recuerdos maravillosos mientras ayudan a los más pequeños a desarrollar el amor por la lectura página a página!



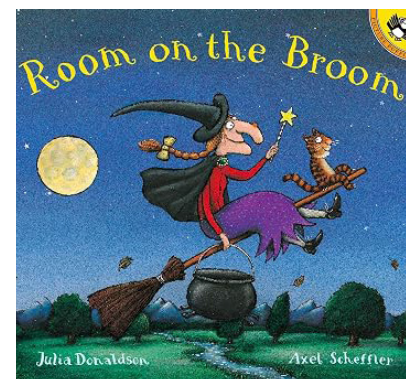
How to Catch a Witch

por Alice Walstead (Autora), Megan Joyce (Ilustradora)



The Little Old Lady Who Was Not Afraid of Anything

por Linda D. Williams (Autora), Megan Lloyd (Ilustradora)



Room on the Broom

por Julia Donaldson (Autora), Axel Scheffler (Ilustrador)

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

EVITE INCENDIOS ANTES DE QUE COMIENCEN

SEMANA DE PREVENCIÓN DE INCENDIOS:

Octubre 4-10

La Semana de Prevención de Incendios, que se celebra cada octubre, es un recordatorio de que la mejor manera de proteger a los niños es evitar que los incendios ocurran desde el principio. Según la Asociación Nacional de Protección contra Incendios (NFPA), cocinar sigue siendo la principal causa de incendios y de accidentes por incendios en el hogar en Estados Unidos, lo que hace que los hábitos de seguridad diarios sean especialmente importantes en los lugares donde se cuida a los niños.

CONSEJOS DIARIOS PARA PREVENCIÓN DE INCENDIOS

Pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia. Mantenga estas prácticas de prevención de incendios como parte de su rutina diaria:

- Mantenga el papel toalla, trapos de cocina y otros objetos inflamables alejados de las estufas.
- Nunca deje desatendidos los sartenes de cocina o cuando caliente alimentos.
- Pruebe las alarmas de humo mensualmente y reemplace las baterías según lo recomendado.
- Mantenga los cables eléctricos en buen estado y evite sobrecargar los enchufes.
- Guarde los cerillos y encendedores en armarios cerrados bajo llave, fuera del alcance de los niños.
- Mantenga los calentadores al menos a 3 pies de distancia de muebles, cortinas y otros materiales combustibles.
- Apague y desconecte los electrodomésticos cuando no los esté usando.
- Coloque un extintor de incendios alejado de la estufa, específicamente a 30 pies o menos del equipo de cocina y cerca de una puerta de salida, en lugar de justo al lado o detrás de la superficie de cocinar.

CÓMO CREAR UN ENTORNO CONTRA INCENDIOS

Los niños aprenden observando a los adultos. Modelar hábitos seguros—como desconectar los electrodomésticos, mantener las salidas despejadas y almacenar correctamente los materiales inflamables—ayuda a desarrollar una conciencia de por vida. Revise regularmente los salones, cocina y áreas de almacenamiento en busca de posibles riesgos de incendio antes de que se conviertan en problemas serios. Recuerde: la prevención de incendios es una responsabilidad diaria, no algo en que pensar únicamente durante la Semana de Prevención de Incendios. Al identificar los riesgos a tiempo y practicar hábitos seguros de manera constante, los proveedores de cuidado infantil pueden crear un ambiente más seguro donde los niños puedan aprender, jugar y crecer con confianza.

¿SABÍAS?

Los departamentos de bomberos de EE.UU. responden a más de 340,000 incendios domésticos causados por cocinar cada año.

La mayoría de los incendios en la cocina comienzan porque se deja la comida sin supervisión.

Los niños pequeños tienen un mayor riesgo de lesiones porque pueden no reconocer los peligros del fuego.



Cocina casera

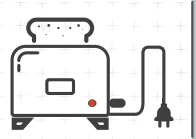
Consejos para la prevención de incendios



62% Cocinar es la causa principal de incendios y lesiones por incendio en el hogar. Las cocinas o placas de cocción causan el 62%* de los incendios domésticos. Aprende a mantenerte seguro.



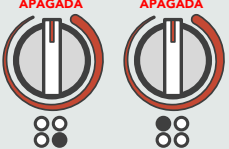
Mantén cualquier objeto que pueda incendiarse alejado de la superficie de cocción.



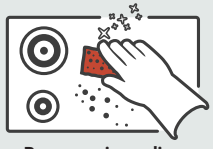
Desenchufe **SIEMPRE** los electrodomésticos de sobremesa cuando no los esté utilizando.



Asegúrese de tener y probar tomacorrientes con GFCI en su cocina para prevenir descargas eléctricas y electrocuciones.



APAGADA Asegúrate bien de que todo esté apagado cuando termines.



Prevenga incendios manteniendo el horno y la placa de cocina libres de grasa y polvo.

Octubre 2026

Envíe las respuestas del cuestionario a su monitor de campo para recibir crédito de capacitación GRATIS.

No envíe el cuestionario por correo o por correo electrónico a la oficina de ACD.

1. ¿Qué nutriente específico se destaca por encontrarse tanto en calabazas redondas como en calabazas moscadas y actuar como un poderoso antioxidante?

- a. Calcio
- b. Betacaroteno
- c. Vitamina D
- d. Hierro

2. ¿Cuál de los siguientes minerales son poderosos antioxidantes?

- a. Beta caroteno
- b. Vitamina C
- c. Fibra
- d. Tanto A como B

3. Cocinar es una de las principales causas de incendios en el hogar.

- a. Verdadero
- b. Falso

4. Las investigaciones muestran que los niños tienen más probabilidades de probar nuevas frutas y verduras cuando tienen oportunidades de aprender sobre ellas.

- a. Verdadero
- b. Falso

5. Señales de transición claras, como canciones, ayudan a implementar una rutina.

- a. Verdadero
- b. Falso

6. Para apoyar una regulación predecible del apetito y prevenir caídas de energía, ¿a qué distancia deberían espaciarse las comidas y las botanas?

- a. 1-2 horas
- b. 2-3 horas
- c. 3-4 horas
- d. 4-5 horas

7. Es seguro sobrecargar los enchufes eléctricos.

- a. Verdadero
- b. Falso

8. Los camotes, la calabaza de invierno y los betabeles están en temporada en octubre.

- a. Verdadero
- b. Falso

9. La fibra soluble que se encuentra en las manzanas ayuda a prevenir aumentos significativos en los niveles de azúcar en la sangre.

- a. Verdadero
- b. Falso

10. ¿A qué distancia deberían estar los calentadores de los objetos inflamables?

- a. 1 pie
- b. 2 pies
- c. 3 pies
- d. 5 pies

11. ¿Cuál es la duración recomendada para una comida?

- a. 10-20 minutos
- b. 20-30 minutos
- c. 30-40 minutos
- d. Una hora

12. Las estufas o cocinas causan el 90 por ciento de los incendios domésticos.

- a. Verdadero
- b. Falso

13. Las investigaciones del USDA indican que la calidad de la dieta de los niños suele ser mayor en los días que no van a la guardería que en los días que sí van.

- a. Verdadero
- b. Falso

14. Aunque proporciona fibra y vitaminas B esenciales, la calabaza es muy alta en calorías.

- a. Verdadero
- b. Falso

15. De acuerdo al CACFP, más de 4.2 millones de niños reciben una nutrición equilibrada cada día.

- a. Verdadero
- b. Falso



La Asociación para el Desarrollo del Niño educa a padres y cuidadores sobre nutrición para promover el desarrollo de los niños y establecer hábitos alimentarios saludables para toda la vida.



Como organización sin fines de lucro, ACD opera desde hace más de 50 años en Illinois y Michigan. Gran parte de nuestro trabajo implica atender a más de 36,000 niños a través del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP), un programa que garantiza que los niños tengan acceso a comidas nutritivas.

Además de este importante trabajo, ACD busca lograr un mayor impacto al ampliar nuestra misión para incluir un componente de seguridad enfocado en disminuir el riesgo de daños o lesiones en los hogares donde se cuida a los niños a través de productos de extensión, educación y seguridad.

Apoye los esfuerzos de ACD para prevenir lesiones infantiles.

Done hoy at www.acdkids.org