

potpourri

Octubre 2024

Volumen 50 | Número 10

*¿Qué hay adentro?
Great Lakes Apple Crunch
Tamaños de Porciones del CACFP
Concientización de Intoxicación por Plomo
Prevención de Incendios
& ¡Mucho Mas!*



Potpourri es una publicación mensual de la Asociación para el Desarrollo del Niño (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 alguno. Ninguna parte de Potpourri puede reimprimirse sin 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@acdkids.org

ILLINOIS

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

COLABORADORES DE POTPOURRI

Amanda Gerrity
Val Crafts
Nicolás 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 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



A medida que avanzamos hacia octubre y el nuevo año fiscal, estoy encantada de compartir con ustedes algunas actualizaciones interesantes sobre nuestras iniciativas en nutrición infantil. Este mes marca un paso importante a medida que hacemos la transición al nuevo software de informes de comidas, My Food Program, cuyo objetivo es mejorar

nuestra capacidad de atender a los niños de la manera más efectiva como nunca antes. Espero que hayan tenido suficiente tiempo para practicar en el sitio de demostración y que ahora se sientan seguros para comenzar a ingresar sus comidas y asistencia a las comidas de octubre. A partir del 1 de octubre, tenga en cuenta que ya no podrá ingresar comidas ni asistencia a comidas en Kidkare.

En ACD, estamos comprometidos a garantizar que todos los niños tengan acceso a comidas nutritivas que apoyen su crecimiento y desarrollo. Esta transición de software nos permitirá informar las comidas más fácilmente y tener un mayor impacto en las vidas de los niños a quienes atendemos.

El mes pasado celebramos nuestra octava Conferencia Anual de Capacitación en Lansing, Michigan. Quiero extender mi más sincero agradecimiento por su asistencia, así como a nuestros generosos presentadores. Su presencia y participación activa fueron fundamentales para que el evento fuera un éxito. Esperamos aprovechar las valiosas conversaciones de la conferencia.

Su apoyo y colaboración siguen siendo invaluable mientras nos esforzamos por crear futuros más saludables para nuestros niños. Juntos, podemos empoderar a nuestra comunidad y construir un mañana mejor.

Denise Meyer

Denise Meyer
Directora Ejecutiva

CONTENIDO

3. Recetas Favoritas del Mes

Celebrando la Estación de las Manzanas

4. Comidas & Menús

Requisitos del CACFP & Una Semana Llena de Ideas

5. Tarta de Manzana de los Grandes Lagos

Participe en el "Crunch" de Este Año

6. De Parte de Nuestra Nutrióloga

Tamaños de Porciones del CACFP
Quesadillas de Queso y Manzana

7. Consejos para Ahorrar Dinero

Cancele las Suscripciones que no Usa

8. Guía del ACD's para...

Concientización de Intoxicación por Plomo

9. Actividades

Manualidades & Libros

10. Seguridad Infantil

Semana de Prevención de Incendios

11. Exámen Potpourri



¡Celebre el Crujir de la Manzana de los Grandes Lagos!

¡Las manzanas están repletas de nutrientes y fibra!

Galletas de Manzana de Desayuno

10 porciones
happykidskitchen.com

Ingredientes

2 huevos grandes
1/2 taza de puré de manzana sin azúcar
1/4 taza de aceite de aguacate o vegetal
1/4 taza de miel de maple o miel de abeja
2 cucharaditas de extracto de vainilla
1 cucharadita de canela
1 1/2 cucharadita de polvo para hornear
1/4 cucharadita de sal fina
1 taza de copos de avena
1 1/4 tazas de harina de avena o 3/4 taza de harina integral
2 cucharadas de semillas de cáñamo o semillas de chía o ambas
1 taza de manzana finamente picada (aproximadamente 1 manzana mediana), más otra 1/2 manzana en rodajas finas para la parte superior
1 cucharada de azúcar de coco o azúcar granulada
Complementos opcionales
1/4 taza de nueces finamente picadas
1/2 taza de zanahoria finamente rallada
1/4 taza de pasas o arándanos secos

Instrucciones

- Precaliente el horno a 350 grados F. Forre una charola para hornear con papel pergamino.
- En un tazón grande, bata los huevos, el puré de manzana, el aceite, la miel de maple y la vainilla hasta que se mezclen.
- Incorpore la canela, el polvo para hornear y la sal. Incorpore la avena, la harina, las semillas y 1 taza de manzana finamente picada. Agregue cualquier complemento adicional.
- En un tazón pequeño, mezcle 1 cucharada de azúcar con una pizca de canela.

- Con una cuchara grande o una taza medidora de 1/4 de taza, forme 10 galletas grandes con la masa. Espolvoree una pizca de canela y azúcar sobre cada galleta. Cubra con rodajas de manzana, si lo desea.
- Hornee hasta que las galletas estén ligeramente doradas en los bordes y bien cocidas, de 10 a 12 minutos. Deje que se enfríen y luego disfrútelas.
- Guárdelas en un recipiente hermético a temperatura ambiente durante un día, luego guárdelas en el refrigerador hasta por 5 días. Congele las galletas hasta por un mes.

🍎 Fruta 🍌 Grano

Panqueques de Manzana

8 raciones
yummytoddlerfood.com

Ingredientes

3 tazas de harina integral
1 taza de copos de avena
3 cucharaditas de polvo para hornear
2 cucharaditas de canela
1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
6 huevos
2 1/2 taza de leche (láctea o no láctea)
4 cucharadas de mantequilla sin sal (derretida y ligeramente enfriada, más una cantidad adicional para engrasar el sartén)
2 cucharaditas de extracto de vainilla
1.5 taza de manzana rallada (de aproximadamente 1 manzana mediana; puede incluir la cáscara)

Instrucciones

- Mezcle suavemente la harina, la avena, el polvo para hornear, la canela y el bicarbonato de sodio en un tazón mediano.
- Agregue los huevos, la leche, la mantequilla, la vainilla y la manzana rallada. Revuelva para combinar
- Caliente un sartén antiadherente a fuego medio. Agregue un poco de

mantequilla, derrítala y extiéndala en el sartén.

- Vacíe 1/4 taza de masa en el sartén y extiéndala finamente hasta aproximadamente 1/4-1/2 pulgada.
- Cocine durante unos 3 minutos o hasta que vea burbujas en la superficie del panqueque. Voltee y cocine por 2-3 minutos más. Continúe cocinando el resto de la masa.
- Sírvalos tibios.

Notas

- Para guardar las sobras, deje que los panqueques se enfríen y guárdelos en un recipiente hermético en el refrigerador durante 3 a 5 días. Caliente durante 15-30 segundos en el microondas y sírvalos calientes. También puede congelarlos por hasta tres meses en una bolsa para congelador con cierre hermético.
- Para preparar un Panqueque Cuadrado: Precaliente el horno a 400°F. Forre una bandeja para hornear con borde de 11 por 17 pulgadas con papel pergamino. Coloque la masa sobre el papel pergamino, alisando hasta formar una capa uniforme con una espátula hasta los bordes. Es ideal que sea de aproximadamente 1/2 pulgada de grosor alrededor. Hornee hasta que el panqueque esté ligeramente dorado esté cocido en el centro al pincharlo, de 18 a 20 minutos.
- También puede hornear muffins de panqueques agregando 1 cucharada de masa a moldes para mini muffins engrasados y horneando a 400 grados F durante 10 a 12 minutos, o hasta que al insertar un probador de pasteles en el centro salga limpio.

🍎 Fruta 🍌 Grano



Comidas & Menús Requisitos del CACFP



CACFP	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	
DESAYUNO	1. GN/BP OR MT** 2. FT OR VG 3. MK	1. WG Panqueque 2. Arándanos*** 3. Leche	1. WG Cereal 2. Plátano 3. Leche	1. Yogurt 2. Fresas 3. Leche	1. Huevo revuelto 2. Empanada de papas 3. Leche	1. WG Pan tostado/Crema de semillas 2. Melón 3. Leche
ALMUERZO/CENA	1. MT 2. GN/BP 3. VG 4. FT OR VG 5. MK	1. Salsa de pasta 2. WG Fideos 3. Brócoli 4. Duraznos 5. Leche	1. Queso/ Quesadilla de Manzana 2. WG Tortilla 3. Maíz*** 4. Rebanadas de manzana 5. Leche	1. Pollo en cubitos 2. Arroz integral 3. Ejotes*** 4. Zanahorias cortadas*** 5. Leche	1. Empanada de atún 2. WG Pan 3. Gajos de camote 4. Peras 5. Leche	1. Albóndigas BBQ 2. WG Fideos 3. Ejotes 4. Sandía 5. Leche
BOTANAS*	1. MT 2. GN/BP 3. FT 4. VG 5. MK	1. Queso de hebra 2. WG Galletas saladas 3. Uvas*** 4. Rebanadas de pepino 5. Leche	1. Huevo cocido 2. WG Barra de Granola 3. Miel de abeja 4. Mini zanahorias*** 5. Leche	1. Hummus 2. WG Pan Pita 3. Kiwi 4. Coliflor 5. Leche	1. Queso cottage 2. WG Galletas saladas 3. Frambuesas*** 4. Guisantes dulces*** 5. Leche	1. Garbanzos Asados*** 2. WG Barra de Granola 3. Puré de manzana 4. Pimientos en rodajas *** 5. Leche
(*) Elija dos grupos de alimentos de la lista de "Botanas."			(**) MT puede ser sustituido por GN/BP hasta 3x por semana.			
FT: Fruta VG: Vegetal GN: Grano WG: Integral MK: Leche BP: Producto de Pan. MT: Carne/Sustituto de Carne			(***) Peligro de asfixia para niños menores de 4 años.			



RECORDATORIOS:

Fecha límite para la reclamación final de agosto de 2024: 28 de octubre (lunes)

- Recuerde enviar inscripciones/renovaciones de manera oportuna.
- **My Food Program deberá utilizarse a partir del 1 de octubre.**
- Abra cualquier correo electrónico que provenga de ACD. Además, revise su correo electrónico y sus carpetas de correo no deseado para obtener noticias e información nuestra.
- Recuerde marcar a los niños fuera de la escuela y avisar sobre el cierre de las guarderías.
- Envíe inscripciones a: Michigan: mifrontdesk@acdkids.org | Fax: (517) 332-5543
 Illinois: ilcustomerservice@acdkids.org | Fax: (708) 236-0872

Great Apple Crunch de los Grandes Lagos

Este año, el Great Lakes Apple Crunch se celebra el 10 de octubre. ¡Es una manera maravillosa de divertirse comiendo una botana deliciosa, nutritiva y crujiente mientras fomenta la compra de comida local! ¡El año pasado, participaron 480,693 personas en total solo en Illinois!

¿Qué es el Apple Crunch de los Grandes Lagos?

El Apple Crunch es un evento que se celebra en los estados de los Grandes Lagos de Minnesota, Wisconsin, Illinois, Indiana, Michigan y Ohio durante el Mes Nacional de la Granja a la Escuela. ¡Elija un momento para ir y todos los niños comer sus manzanas al mismo tiempo! El objetivo es fomentar la compra de productos cultivados local o regionalmente para disfrutarlos en las escuelas y en el hogar.

Cómo Celebrar

¡Informe a las familias sobre el evento! ¡Haga que los niños se emocionen para que los pueda grabar y fotografiar mordiendo sus manzanas! De esta manera, sus familias pueden ver de qué se trata el evento. También se puede registrar al evento en línea.

¡Dedique algo de tiempo a prepararse enseñándoles a los niños sobre las manzanas! Por ejemplo, proporcione algunos tipos de manzanas y deje que los niños voten cuál es su favorita. Hágales saber cómo crecen las manzanas y lo importante que es la polinización para el proceso. Dado que Great Apple Crunch celebra la comida de la granja a la mesa, ¡intente encontrar excelentes manzanas locales!

¿Por qué Comer Manzanas?

Las manzanas son de las frutas más populares del mundo. ¡No sólo son sabrosas, sino que también son buenas para todos!

Las manzanas son muy ricas en fibra. Una sola manzana de tamaño mediano (182 gramos) contiene 4.37 gramos de este nutriente, que es aproximadamente el 16% del valor diario



(VD).

Una parte de su fibra proviene de fibras solubles e insolubles llamadas pectina. La fibra soluble se asocia con numerosos beneficios para la salud, en parte porque alimenta las bacterias beneficiosas del intestino.

Las manzanas son una buena fuente de vitamina C y potasio. El potasio es el principal mineral de las manzanas y puede beneficiar la salud del corazón cuando se consume en grandes cantidades.



Las manzanas tienen un alto contenido en varios compuestos vegetales antioxidantes, que son responsables de muchos de sus beneficios para la salud. Estos incluyen:

Quercetina. La quercetina, un nutriente que también se encuentra en muchos alimentos vegetales, puede tener efectos antiinflamatorios, antivirales, anticancerígenos y antidepresivos.

Catequina. La catequina, un antioxidante natural, también está presente en grandes cantidades en el té verde y se ha demostrado que mejora la salud mitocondrial.

Ácido clorogénico. También se encuentra en el café, y en algunos estudios se ha descubierto que el ácido clorogénico reduce el azúcar en sangre y provoca pérdida de peso.

- Fuentes: [foodnetwork.com](https://www.foodnetwork.com) | [niddk.nih.gov](https://www.niddk.nih.gov)
- Imágen: Adobe Stock Image

Tamaño de Porciones del CACFP

¿Alguna vez se ha preguntado cuántas uvas necesitará repartir para 1/4 de taza de fruta o cuántos nuggets de pollo equivalen a 2 onzas de carne/sustituto de carne? Si usted dijo que sí, todos lo hemos hecho. Comprender el tamaño correcto de las porciones de los alimentos comunes es algo con lo que la mayoría de la gente tiene dificultades. (1)

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) es quién define los tamaños de las porciones de alimentos envasados en los EE. UU. Sin embargo, estos tamaños de porciones no siempre son realistas para los niños, ni tienen en cuenta el nivel de actividad de una persona ni otros factores. Por ejemplo, un tamaño de porción común de jugo 100% natural en una etiqueta de información nutricional es de 8 onzas líquidas, a pesar de que a la mayoría de los niños solo se les permiten 4 onzas líquidas según las pautas de patrones de comidas del CACFP.

Seguir las pautas de patrones de alimentación del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) incluye servir alimentos en los tamaños de porciones correctos, según la edad del niño y el horario de comida o botana. Conocer estos tamaños de porciones no solo le ayuda a proporcionar la ración adecuada de nutrientes a los niños, sino que también le ayuda a controlar los costos de los alimentos.

Si necesita ayuda para comprender qué cantidad de un alimento o bebida en particular debe repartir al seguir las pautas de patrones de comidas del CACFP, utilice la siguiente guía:

- 1 onza de queso = 3 dados de juego
- 1 rebanada de pan = un DVD
- 1 cucharadita = sello postal
- 1 cucharada = pulgar adulto promedio
- 1/4 taza = pelota de golf
- 3 ozs. de carne/aves/pescado = baraja de cartas o mano de adulto promedio
- 1/2 taza = media pelota de béisbol o ratón de computadora
- 1 taza = un foco

Para la mayor precisión, utilice una taza o cuchara medidora. No necesitará medir los alimentos o las bebidas cada vez, pero medir los alimentos una vez puede ayudarle a recordar cuánto servir para futuras comidas y botanas.

Para consultar las pautas completas de patrones de comidas del CACFP con tamaños de porciones, lea aquí.



Quesadillas de Queso y Manzana

Pruebe esta receta de otoño dulce y salada con manzanas y queso cheddar, una combinación clásica que seguramente le será delicioso a los niños. Una porción aporta 2 ozs. de queso, 1 de grano y 1/8 de taza de fruta.

Rinde: 4 porciones

Ingredientes:

4 tortillas integrales de 8 pulgadas
2 tazas de queso cheddar rallado
2 manzanas medianas (variedades dulces), en rodajas finas
Spray para cocinar

Instrucciones:

1. Esparza 1/4 taza de queso cheddar rallado sobre la mitad de una tortilla.
2. Cubra con rodajas de manzana y luego ponga otra capa de 1/4 taza de queso encima de las rodajas de manzana.
3. Doble la tortilla a la mitad.
4. Rocíe una sartén grande con aceite en spray y cocine las quesadillas durante 2-3 minutos por lado, hasta que se doren y el queso se derrita.
5. Córtele en gajos para comer más fácilmente y sírvale.

Información nutricional: (porción de 1 quesadilla): 425 calorías, 22 gramos de grasa, 40 gramos de carbohidratos, 6 gramos de fibra, 17 gramos de proteína.

Notas de seguridad: Mantenga a los niños alejados de los cuchillos o rebanadores que se usan para cortar las manzanas en rodajas finas.

Opcional: cambie el queso cheddar por Monterey jack o mozzarella si lo desea.

✦ Fruta ✦ Grano ✦ Carne/Sustituto de Carne

■ Imágenes: Allison Stock



CANCELE SUSCRIPCIONES QUE NO USE

La mayoría de nosotros tenemos una serie de suscripciones como servicios de streaming como Netflix, periódicos o música. A menudo, el plan es registrarse para el período de prueba gratuito y luego cancelarlo, pero es difícil recordar cuándo se acaba el tiempo y es difícil encontrar cómo cancelarlo rápidamente.



Consumer Reports recomienda los siguientes consejos para realizar un seguimiento de las suscripciones y finalizar aquellas que ya no desea.

1. Identifique sus suscripciones: verifique los estados de cuenta de su tarjeta de crédito del último año para ver si hay pagos recurrentes. Puede utilizar una herramienta de seguimiento de suscripciones como Rocket Money o OneMain Trim, que encuentra y luego le ayuda a cancelar suscripciones.

2. Opte por no recibir Apps: para ver una lista de aplicaciones en su teléfono por las que actualmente está pagando a través de Apple Pay o Google Pay, abra la tienda de aplicaciones en su teléfono y haga clic en "Account" y luego en "Subscriptions". Desde allí puede hacer clic en "Cancel" en aquellos que ya no quiera.

3. Haga un seguimiento de los períodos de prueba gratuitos o con descuento: cuando se registre en un servicio con un período de prueba gratuito, configure una alerta en el calendario dos o tres días antes de la fecha de finalización de la promoción para recordarle que debe tomar medidas. Las alertas le ayudarán a tomar decisiones con varios servicios a la vez.

El año pasado, la Comisión Federal de Comercio propuso una disposición de "clic para cancelar" que requeriría que las empresas le permitieran cancelar una suscripción tan fácilmente como pudo registrarse. Hasta que eso suceda, siga los consejos anteriores para realizar un seguimiento de esas suscripciones.

■ Fuente: [consumerreports.org](https://www.consumerreports.org)

Octubre es el Mes de Concientización de Intoxicación por Plomo

Comprender la Exposición Potencial

Usted y su familia pueden estar expuestos a altos niveles de plomo si su hogar o negocio:

- Fue construido antes de 1978
- Está siendo pintado o renovado.
- Está cerca de una fábrica industrial

Muchas áreas de Illinois y Michigan también contienen altos niveles de plomo en el suelo. Las fuentes de plomo en nuestro suelo son la gasolina con plomo, el polvo de pintura con plomo y las industrias que utilizan plomo.

El plomo también se puede encontrar en:

- Agua de tuberías viejas de plomo
- Alimentos cultivados en suelo saturado de plomo
- Loza o productos de pesca elaborados con plomo o pintura o vidriado a base de plomo

Protegiendo a sus Niños

Un proveedor de atención médica debe evaluar a un niño para detectar envenenamiento por plomo desde los seis meses hasta el año de edad. Si su hijo tiene niveles altos de plomo, el Illinois Poison Center recomienda que identifique y elimine la fuente del plomo. Si la fuente de plomo no se puede identificar o eliminar fácilmente, se debe retirar al niño del entorno de donde el plomo proviene.

Los niños con niveles altos de plomo en la sangre pueden no presentar ningún síntoma. Sin embargo, los efectos a largo plazo pueden ser graves. Estos incluyen discapacidades, disminución del crecimiento, hiperactividad y problemas de audición. Además, pueden producirse daños en otros órganos vitales, como los riñones y el estómago.

Reduzca la exposición de su hijo al plomo con estas acciones:

- Si alguien relacionado con el niño trabaja con plomo en su trabajo o como pasatiempo, debe ducharse y cambiarse de ropa antes de regresar a casa. Guarde y lave la ropa de trabajo por separado.
- Anime a los niños a jugar en áreas con pasto del jardín o área de juegos para disminuir la cantidad de tierra que tocan o que dejan en la casa con sus zapatos.
- Lávele las manos a su hijo antes de comer o dormir, especialmente después de jugar al aire libre.
- Lave los juguetes, los peluches y la ropa de cama con regularidad.
- Dele a su hijo alimentos ricos en hierro y calcio para ayudar a reducir la cantidad de plomo que absorbe el cuerpo.
- Utilice agua fría de la llave para cocinar. Beba agua fría de la llave y sírvale a su hijo agua fría de la llave. El agua caliente y el agua que permanece en las tuberías durante mucho tiempo pueden contener más plomo. Nota: esto sólo aplica si tienes tuberías de plomo en el edificio.

■ Fuente: illinoispoisoncenter.org

En memoria de Val Crafts

Nos reunimos con gran pesar para honrar y recordar a nuestro querido colega y amigo, Val Crafts. Es difícil encontrar las palabras que realmente puedan resumir el impacto que tuvo en nuestras vidas y en nuestro lugar de trabajo. Su fallecimiento deja un vacío que nunca podrá llenarse, pero su hermoso espíritu siempre seguirá siendo parte de nuestro equipo.



Val había estado en ACD durante 45 años y, desde el principio, aportó un entusiasmo y una calidez inigualables a nuestro lugar de trabajo. Poseía una habilidad única para iluminar una habitación con su hermosa sonrisa y energía positiva. Val fue un recordatorio constante para todos nosotros de abrazar la alegría incluso en los momentos más ocupados y difíciles.

Val siempre abordó su trabajo con paciencia y brillantez. ¡Era una increíble solucionadora de problemas! Sus contribuciones a nuestros proyectos e iniciativas fueron invaluable y sus conocimientos y creatividad nos llevaron a nuevas alturas. Pero lo que más recordaremos de Val es su amabilidad, compasión e historias asombrosas. Ella ejemplificó lo que significa ser una verdadera amiga y compañera de equipo.

Mientras atravesamos esta profunda pérdida, llevemos adelante las lecciones que Val nos enseñó a través de sus acciones: afrontar cada día con gratitud, animarnos unos a otros y encontrar alegría en nuestro trabajo. Si bien es posible que ya no esté con nosotros en persona, su legado vivirá en los corazones de todos los que tuvieron el privilegio de conocerla.

Extendemos nuestro más sentido pésame a su familia y seres queridos durante este momento increíblemente difícil. Sepa que ella tocó muchas vidas y la extrañaremos profundamente.

Descansa en paz, querida Valeria. Gracias por todo. Siempre serás una parte querida de nuestro equipo y un miembro querido de nuestros corazones.

¡Celebre Halloween con Monstruos de Papel de Baño!

MATERIALES:

Rollos de papel de baño (u otros tubos de cartón)

Pegamento de secado transparente

Lana (o hilo)

Ojos saltones

Plumas (opcional)

Otros adornos (opcional)

PASO 1

Aplique pegamento en el exterior del rollo de papel de baño.

PASO 2

Envuelva lana o hilo alrededor del exterior del rollo de de baño. (No tiene que estar limpio). Agregue un poco más de pegamento al final del hilo para asegurarse de que se pegue.

PASO 3

Pegue los ojos saltones - ¡tantos como quiera!

PASO 4

Aplique pegamento en la sección superior dentro del rollo de papel de baño. Pegue plumas o corte lana como cabello.

PASO 5

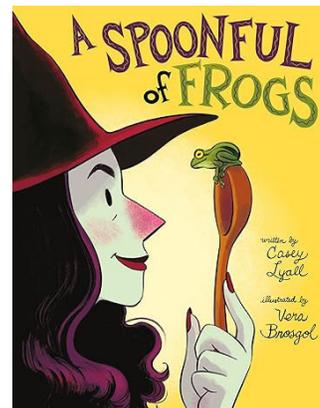
¡Agregue cualquier otro adorno que le guste!

NOTA: No hay manera "correcta" de hacer un monstruo, por lo que los niños son libres de usar cualquier color, patrón o adorno loco que quieran.



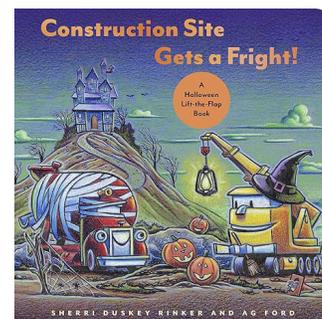
■ Fuentes:danyabanya.com ■ Imágenes: danyabanya.com

Octubre significa un clima otoñal fresco y, por supuesto, ¡Halloween! ¡Aquí hay algunos libros espeluznantes para la ocasión!



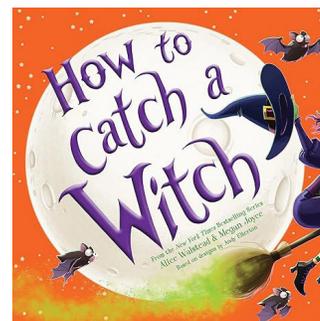
A Spoonful of Frogs

por Casey Lyall (Autor), Vera Brosgol (Ilustrador)



Construction Site Gets a Fright!: A Halloween Lift-the-Flap Book

por Sherri Duskey Rinker (Autor), AG Ford (Ilustrador)



How to Catch a Witch

por Alice Walstead (Autor), Megan Joyce (Ilustrador)

■ Libros: amazon.com

Semana de Prevención de Incendios 2024

ALARMAS DE HUMO: HAGA QUE FUNCIONEN PARA USTED

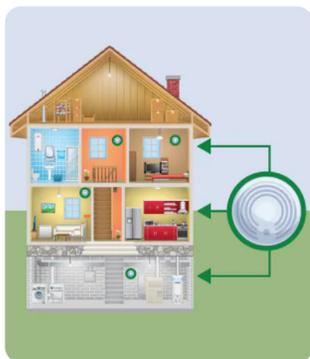
La campaña de la Semana de Prevención de Incendios de este año, "Smoke Alarms: Make Them Work For You!™" (Alarmas de humo: ¡Haga que funcionen para usted!) se esfuerza por educar a todos sobre la importancia de tener alarmas de humo que funcionen en el hogar. La Semana de Prevención de Incendios se extiende desde el domingo 6 de octubre de 2024 hasta el sábado 12 de octubre de 2024.

Según la Asociación Nacional de Prevención de Incendios (NFPA), las alarmas de humo reducen el riesgo de morir en un incendio doméstico a más de la mitad (54 por ciento). Mientras tanto, aproximadamente tres de cada cinco muertes por incendio ocurren en hogares sin alarmas de humo o sin alarmas de humo que funcionen.

"Las alarmas de humo sirven como la primera línea de defensa en un incendio doméstico, pero deben funcionar para proteger a las personas", dijo Lorraine Carli, vicepresidenta de extensión y promoción de NFPA. "La campaña de la Semana de Prevención de Incendios de este año ayuda a educar mejor al público sobre pasos simples pero críticos que pueden tomar para asegurarse de que sus hogares tengan alarmas de humo en todos los lugares necesarios y que estén funcionando correctamente".

NFPA ofrece estos consejos y pautas clave de seguridad para alarmas de humo:

- Instale alarmas de humo en cada dormitorio, fuera de cada área separada para dormir (como un pasillo) y en cada nivel (incluido el sótano) de la casa.
- Asegúrese de que las alarmas de humo satisfagan las necesidades de todos los miembros de la familia, incluidos aquellos con discapacidades sensoriales o físicas.
- Pruebe las alarmas de humo al menos una vez al mes presionando el botón de prueba.
- Reemplace todas las alarmas de humo por lo menos cada 10 años.



¡Este es un buen momento para practicar la seguridad contra incendios con los niños bajo su cuidado! La NFPA recomienda la siguiente lección:

Muestre a los estudiantes una alarma de humo y explíqueles que tiene una función muy importante. Dígales a los estudiantes que una alarma de humo puede detectar el humo y les avisa a todos si hay un incendio emitiendo un pitido fuerte.

Explíquele que el ruido que hace la alarma de humo es muy fuerte, pero que es importante no asustarse. Dígales que va a presionar el botón para que la alarma emita un sonido de "bip, bip, bip". Prepare a los estudiantes para el ruido fuerte*

*Reproduzca el sonido de la alarma de humo a un volumen más bajo o diga "BIP, BIP, BIP" para aquellos sensibles a los sonidos.

Pregunte:

- ¿Alguien ha escuchado este sonido en casa?
- ¿Cómo nos ayuda este sonido?
- ¿Es importante que la alarma de humo haga un ruido fuerte?

Explique cómo el sonido de la alarma de humo mantiene seguras a las familias al advertir sobre humo o fuego. Si escucha el "bip, bip, bip", salga y quédese afuera. Todos deben reunirse en su lugar de reunión afuera y permanecer afuera hasta que llegue la ayuda o un adulto diga que es seguro regresar adentro.

¡Al estar preparado, podemos salvar vidas!

Octubre 2024

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

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

1. Usted y su familia pueden estar expuestos a altos niveles de plomo si su hogar o negocio .

- a. Fue construido antes de 1978.
- b. Está siendo pintado o renovado.
- c. Está cerca de una fábrica industrial.
- d. Todo lo anterior

2. Las alarmas de humo reducen el riesgo de morir en un incendio doméstico al:

- a. 92 por ciento
- b. 67 por ciento
- c. 54 por ciento
- d. 36 por ciento

3. Una porción de fibra de las manzanas proviene de la pectina.

- a. Verdadero
- b. Falso

4. ¿Con qué frecuencia se deben probar las alarmas de humo?

- a. Una vez al mes
- b. Una vez a la semana
- c. Dos veces al año
- d. Una vez al año

5. Los efectos a largo plazo de los niveles altos de plomo en la sangre incluyen:

- a. Hiperactividad
- b. Crecimiento disminuido
- c. Audición deteriorada
- d. Todo lo anterior

6. El potasio es el principal mineral de las manzanas.

- a. Verdadero
- b. Falso

7. Los niños con niveles altos de plomo en la sangre tendrán muchos síntomas:

- a. Verdadero
- b. Falso

8. La transición al software de informes de comidas My Food Program se realizará el 15 de octubre:

- a. Verdadero
- b. Falso

9. Las alarmas de humo deben reemplazarse al menos una vez cada ___ años.

- a. 2 años
- b. 5 años
- c. 10 años
- d. 15 años

10. El Great Lakes Apple Crunch se lleva a cabo en California.

- a. Verdadero
- b. Falso

11. Para mayor precisión, debes usar una taza o cuchara medidora:

- a. Verdadero
- b. Falso

12. Tres de cada cinco muertes por incendio ocurren en hogares sin alarmas de humo que funcionen:

- a. Verdadero
- b. Falso

13. Una porción de 1/4 de taza tiene el tamaño de una pelota de golf:

- a. Verdadero
- b. Falso

14. El ácido clorogénico se encuentra en las manzanas y ___.

- a. Plátanos
- b. Jugo de naranja
- c. Arándanos
- d. Café

15. La catequina es un(a) ___:

- a. Vitamina
- b. Aminoácido
- c. Antioxidante
- d. Veneno



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 45 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.