

potpourri

Septiembre 2023

Volumen 49 | Número 9

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

MICHIGAN

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

ILLINOIS

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

COLABORADORES DE POTPOURRI

Oke Agahro
Val Crafts
Nicolas Gisholt
Allison Stock, RD

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



El año fiscal 2023 de ACD finaliza este mes. ¡Estoy muy orgullosa del trabajo que hemos realizado y de los retos que hemos superado este año fiscal! ¡Agradezco a cada uno de ustedes... proveedores, personal y socios por su continua dedicación a nuestra misión!

Gracias especialmente en este fin de año fiscal a nuestros beneficiarios de "10 Cents a Meal" por participar en este programa de subvenciones enfocado en mejorar la nutrición diaria y los hábitos alimentarios de los niños a través de sus entornos de cuidado infantil.

Septiembre es el "Mes de la Seguridad del Bebé" y el "Mes de la Educación de Seguridad Alimentaria." Ambos son temas importantes dado el trabajo de ACD, por lo que en esta edición se incluyeron artículos centrados en: "Almacenamiento Seguro de la Comida del Bebé" (pág. 6) y consejos para "Mantener Seguro a su Bebé" (pág. 10).

Por último, el 11 de septiembre – día nacional de conmemoración – ACD apoya a las víctimas, héroes y supervivientes del 11 de septiembre en una reflexión, honor y luto.

Denise Meyer
Denise Meyer
Directora Ejecutiva

CONTENIDO

3. Recetas Favoritas del Mes

Ideas de "Mejores Desayunos"

4. Comidas & Menús

Requisitos del CACFP & Una Semana Llena de Ideas

5. Tema de Salud Infantil

Obesidad

6. De parte de la Nutrióloga

Almacenamiento Seguro de la Comida del Bebé
Arroz Frito con Quinoa

7. Consejos para Ahorrar Dinero

En Casa & Con Amigos

8. Guía de ACD para...

Granos Integrales

9. Actividades

Manualidades y Libros

10. Seguridad Infantil

Cómo Mantener Seguro a su Bebé

11. Exámen Potpourri



Ideas para “Mejores Desayunos”

El 26 de septiembre es “Better Breakfast Day” – ¡prueba algo nuevo!

Pan Tostado con Camote

2 porciones

feelgoodfoodie.net

Ingredientes

1/2 camote de tamaño grande
Spray de cocina
Sal y pimienta

- Elija camotes en forma de tubo para que sean más fácil de cortar.
- Talle y limpie bien los camotes.
- Usando un cuchillo grande y afilado o rebanadora de mandolina, haga 4-5 rodajas finas de aproximadamente 1/4” -1/3” de grosor cortando el camote a lo largo por la mitad.
- Rocíe las rebanadas con spray y sazone con sal y pimienta.
- Precaliente el horno a 350°F. Coloque la rejilla sobre una bandeja para hornear con borde grande.
- Hornee de 15 a 20 minutos hasta que las rebanadas estén tiernas al tacto del tenedor, pero no completamente cocidas o suaves.
- Retire las rebanadas del horno y déjelas enfriar sobre una rejilla antes de agregar los ingredientes.
- **Ideas para aderezos:** huevo frito; aguacate; queso crema con mermelada de fresa y arándanos; o crema de cacahuate con rodajas de plátano y miel de maple.
- Refrigere las sobras de 3 a 4 días en un recipiente hermético sin aderezos. Para recalentar, colóquelo en el horno por un minuto.

🍌 Vegetal

■ Imágen: Layer-Lab/Canva

Barras de Crema de Cacahuate con Cheerios

12 porciones

erhardtseat.com

Ingredientes

3-1/2 tazas de cereal plain
Honey Nut Cheerios™
1/2 taza de miel de abeja*
1/2 taza de crema de cacahuate cremosa
1 cucharadita de aceite de oliva (opcional)

- Agregue miel y crema de cacahuate a un sartén de tamaño mediano con aceite de oliva (si decide usarlo). Préndalo a fuego lento y revuelva bien.
- Una vez combinados y que comience a burbujear, retírelo del calor.
- Añada el cereal al sartén y revuélvalo hasta que el cereal esté bien combinado.
- Una vez combinado, esparza la mezcla uniformemente en un molde de 8x8 o 9x9 pulgadas para hornear, engrasado, y presione la parte superior para asegurarse que todo se pegue.
- Cubra y refrigérelo al menos una hora o hasta que esté completamente asentado.
- Una vez asentado, córtelo en forma de barras.
- Guarde las sobras de las barras a temperatura ambiente hasta cuatro días o en el refrigerador hasta una semana. Pueden ser almacenadas en el congelador por un mes.
- **Nota:** El aceite de oliva ayuda a la crema de cacahuate y la miel a no pegarse a la sartén.
- **Alternativas:** Crema de almendra o anacardo; miel de maple por miel de abeja; otros

cereales como Multi Grain Cheerios™.

🍌 Carne/Sustituto de Carne

Paletas de Desayuno de Plátano y Col Rizada (Kale)

4 porciones

foodnetwork.com

Ingredientes

1 plátano pequeño, en rodajas
2 tazas de col rizada cortada en paquete (sin tallo)
1/2 taza de yogur natural 2% de grasa tipo griego
1/4 taza de miel de maple pura
Jugo de 2 naranjas pequeñas
Jugo de 1/2 limón amarillo
1 ramo de jengibre fresco de 1/2” pelado

- Combine el plátano, la col rizada, el yogur, miel de maple, jugos de naranja y limón y el jengibre en la licuadora licúelo hasta que quede suave.
- Divida la mezcla en partes iguales entre los moldes de paletas de 3 a 4 onzas.
- Congele hasta que estén sólidas, por lo menos 8 horas, o de preferencia toda la noche.
- Déjelas descansar a temperatura ambiente unos minutos después de sacarlas del molde.
- Las paletas pueden ser almacenadas en el congelador hasta dos semanas.

🍌 Fruta
🍌 Vegetal
🍌 Carne/Sustituto de Carne

Noticia de Seguridad: (*)

Receta **no** pensada para niños menores de un año de edad ya que contiene miel que puede contener una bacteria que puede causar botulismo infantil.



	CACFP	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE
DESAYUNO	1. GN/BP OR MT** 2. FT OR VG 3. MK	1. Panque 2. Arándanos*** 3. Leche	1. Sandwich de Huevo 2. Empanada de Papa Frita 3. Leche	1. Waffles & Miel de Maple 2. Gajos de Naranja 3. Leche	1. Pan Tostado Con Crema de Nuez/Semillas 2. Plátano 3. Leche	1. Yogur & Granola 2. Fresas 3. Leche
ALMUERZO/CENA	1. MT 2. GN/BP 3. VG 4. FT OR VG 5. MK	1. Pollo al Curry 2. Arroz Integral 3. Chicharos*** 4. Melón 5. Leche	1. Hot dog de Res 2. WG Pan 3. Maíz 4. Sandía 5. Leche	1. Raviolis de Queso 2. WG Palito de Pan 3. Ensalada con Aderezo 4. Puré de Manzana 5. Leche	1. Camarón Empanizado 2. Tortilla de Maíz 3. Col 4. Aguacate 5. Leche	1. Jamón Dulce 2. WG Rol 3. Puré de Papas 4. Ejotes 5. Leche
BOTANAS*	1. MT 2. GN/BP 3. FT 4. VG 5. MK	1. Crema de Nuez/Semillas 2. WG Galletas 3. Manzana Rebanada 4. Mini Zanahorias*** 5. Leche	1. Queso Cottage 2. Pretzels 3. Duraznos 4. Pepino 5. Leche	1. Edamame*** 2. Pastel de Arroz 3. Peras 4. Tomates Estilo Cherry*** 5. Leche	1. Hummus 2. WG Pan Pita 3. Frambuesas*** 4. Apio 5. Leche	1. Queso Rayado 2. WG Galletas 3. Uvas*** 4. Pimientos Cortados 5. Leche
(*) Escoja dos grupos de alimentos de la lista de “Botanas.”				(**) MT puede ser sustituido por GN/BP hasta 3 veces por semana.		
FT: Fruta VG: Vegetales GN: Granos WG: Grano Integral MK: Leche BP: Producto de Pan MT: Carne/Sustituto de Carne				(***) Peligro de asfixia para un niño de 4 años o menos.		



RECORDATORIOS:

- Verifique las inscripciones que vencen y envíe nuevas inscripciones antes del **8 de sept. (MI)** y el **15 de sept. (IL)**
- Vencimiento del primer reclamo de agosto: **Sep. 12 (MI) & Sep. 18 (IL)**
- Reclamo final de julio: vence: **Sep. 28 (IL/MI)**
- Marque a los niños en edad escolar como “out of school/sick” (cuando corresponda) en KidKare si los cuida durante los días escolares.
- Complete y firme la “**Holiday Note**” si va a cuidar a niños durante un día festivo.

Obesidad

La obesidad infantil es un problema de salud pública

Dada la misión de ACD de establecer hábitos alimentarios saludables que duren toda la vida y la celebración en septiembre del “Mes de la Obesidad Infantil;” centramos el tema de salud infantil de este mes en la obesidad.

Según el CDC, 1 de cada 5 niños estadounidenses tiene obesidad, lo cual los pone en mayor riesgo de sufrir asma, apnea del sueño, problemas de huesos y articulaciones, diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas.

Debido a que muchos factores contribuyen a la obesidad, incluida la genética, patrones de alimentación y niveles de actividad física, no hay una sola respuesta para abordar la obesidad.

Como proveedor de cuidado infantil (o padre/cuidador), hay muchas maneras que pueden apoyar el crecimiento y peso saludable de un niño:



- **Modele una alimentación saludable.** Coma una variedad de verduras, frutas, cereales integrales, proteínas y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa; llene la mitad de los platos de los niños con frutas y verduras; y apague la televisión durante las comidas.
- **Desayune.** No comer, especialmente el desayuno, ha sido asociado con la obesidad.
- **Supervise el tamaño de las porciones.** Utilice una cuchara para servir más pequeña y platos más pequeños para ayudar a los niños a comer las porciones adecuadas.
- **Haga accesible la comida saludable.** Reemplace el frasco de galletas con un frutero y coloque agua, frutas y botanas bajas en calorías enfrente al refrigerador o en el mostrador o mesa de la cocina.
- **Ayude a los niños a mantenerse activos.** Haga de la actividad física o del juego una parte de la rutina diaria de un niño dando paseos, jugando juegos activos juntos o yendo a lugares donde puedan estar activos (parques, áreas de juego, piscinas o canchas de baloncesto).
- **No coman botanas enteras del paquete.** Reenvasen alimentos ricos en calorías en casa en bolsas o recipientes más pequeños.
- **Utilice recursos para el control de peso.** La división del CDC de Nutrition, Physical Activity, and Obesity ([cdc.gov/obesity](https://www.cdc.gov/obesity)) y We Can!®, un programa educativo nacional diseñado para adultos para ayudar a los niños de 8 a 13 años a mantener un peso saludable ([nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan](https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan)) – son opciones.

¡Feliz Jubilación Cindy!

“

He tenido el placer de trabajar para ACD por 24 años. Antes de trabajar como monitora de campo, fui proveedora por 11 años. Lo mejor de estos años ha sido el privilegio de poder trabajar con tantos proveedores tan cariñosos y comprometidos. Encontré también que mi pasión es ayudar a proveedores a brindar alimentos nutritivos y saludables para los niños a quienes están cuidando.”



Cindy Matigan
ACD Monitora de Campo
24 años

Almacenamiento Seguro de la Comida del Bebé

Es el “Mes de la Seguridad del Bebé” – siga estas pautas para prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos

Los bebés y los niños corren un alto riesgo de desarrollar enfermedades transmitidas por los alimentos. Los bebés en particular, debido a sistemas inmunológicos subdesarrollados, corren un mayor riesgo ya que no son tan capaces de combatir bacterias y virus en alimentos que no se han almacenado de forma segura.

Si un bebé recibe leche materna, fórmula infantil, alimentos para bebés o una combinación de estos, es importante entender cómo almacenarlos de forma segura para prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos.

Pautas para el almacenamiento de leche materna y fórmula infantil:

Comida	Almacenamiento	Tiempo Máximo de Uso
Fórmula infantil, sin abrir	Temperature ambiente	Lea la fecha “use by”
Leche materna extraída, descongelada y previamente congelada*	Refrigeración (40°F o menos)	1 día
Leche materna restante de una alimentación (el bebé no se acabó la botella)	Temperature ambiente	2 horas
Fórmula infantil, preparada**	Refrigeración (40°F o menos)	3-8 días

Una vez que el bebé esté comiendo alimentos sólidos, siga estas pautas de almacenamiento:

Comida	Almacenamiento	Tiempo
Comida de bebé comercial (sin abrir)	Temperature ambiente	Lea la fecha “use by”
Comida de bebé comercial (abierta)	Temperature ambiente	2 horas
Comida de bebé comercial de fruta o verdura (abierta)	Refrigeración (40°F o menos)	2 - 3 días
Comida de bebé comercial de combinación de carne y verdura (abierta)	Refrigeración (40°F o menos)	1 - 2 días
Comida de bebé comercial de carne, pollo o huevo (abierta)	Refrigeración (40°F o menos)	1 día
Comida de bebé hecha en casa (cualquier tipo)	Refrigeración (40°F o menos)	1 - 2 días

No le dé de comer a un bebé directamente del frasco de comida, ya que la saliva puede introducir bacterias si no se termina la comida y no se guarda para más tarde. Lo que puede hacer es tomar una porción de comida del frasco con una cuchara limpia y colocarla en un recipiente aparte. Si se necesita más, tome más comida con una cuchara limpia.

Al almacenar alimentos de forma segura para los bebés, usted está haciendo su parte para proteger a los bebés de desarrollar una enfermedad transmitida por los alimentos.

(*) Nunca congele leche materna después de ser descongelada.

(**) No congele fórmula infantil preparada.

■ Imágen: Freepik



Arroz Frito con Quinua

7 porciones

Al usar quinua, usted obtiene fibra adicional y proteínas en comparación con el arroz frito tradicional. Una porción proporciona el equivalente a una onza de granos, 1/4 de taza de vegetales y el equivalente a dos onzas de carne/alternativa de carne.

Ingredientes

4 tazas de quinua, cocinada
14 ozs. tofu, extra firme
3 cucharadas de aceite de oliva, separado
2 cucharadas de maicena
2 huevos
1 cucharada de mantequilla
1/2 taza de cebolla, picada
2 dientes de ajo, picados
2-1/2 tazas de zanahorias y chicharos congelados
4 cucharadas de salsa de soya



- Cocine el quinua según las instrucciones del paquete y sepárelo para después.
- Corte el tofu en cubos y mezcle en un plato hondo con una cucharada de aceite de oliva.
- Espolvoree con maicena y fríalo en una freidora a 400 °F durante 15 minutos, volteándolo a la mitad de los 15 minutos.
- Mientras se cocina el tofu, revuelva los huevos y cocínelos en mantequilla.
- Retire el tofu de la freidora y déjelo enfriar un poco. Corte en trozos pequeños de aproximadamente 1/4 -1/2 pulgadas de diámetro y sepárelos para después usarlos.
- En una sartén grande o wok, caliente una cucharada de aceite de oliva. Agregue cebolla y ajo y saltee hasta que las cebollas estén transparentes, de 2-3 minutos. Agregue las zanahorias y los chicharos congelados y cocine hasta que estén tiernos, aproximadamente de 5 a 7 minutos.
- Agregue el quinua, el tofu, los huevos revueltos y el resto del aceite de oliva en una sartén o wok y mézclelos bien.
- Añada la salsa de soya y mézclelos.
- ¡Sirvalo y disfrútelo!
- **Opcional:** Use salsa de soya baja en sodio para disminuir el nivel de sodio.
- **Información sobre nutrición (one cup):** 340 calorías, 16 gramos de grasa, 34 gramos de carbohidrato, 6 gramos de fibra, 0 gramos de azúcar añadida, 19 gramos de proteína.

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

Noticia de Seguridad: Los chicharos y las zanahorias se deben triturar o hacer puré antes de servirlos a niños menores de 12 meses.

■ **Imágen (arriba):** slenderkitchen.com | **(abajo)** Fascinadora/Canva
(derecha) Billion Photos/Canva

EN CASA & CON AMIGOS

Prepárese para la ocupada temporada de otoño. Considere estos consejos para ahorrar dinero, con comodidad y dentro de su presupuesto cuando las temperaturas son más frías y las reuniones familiares aumentan.



- Las cuentas de electricidad suelen bajar durante el otoño pero para bajarlo un poco más, apague el termostato y abra las ventanas para disfrutar del aire exterior.
- Cambie los filtros de los calentadores y de climatización o contrate los servicios profesionales para evitar sobrecalentamiento durante el invierno, lo cual sube los costos de calefacción.
- Coma según la temporada. Calabaza, camote, manzanas y calabacines son abundantes – planee sus menús de alimentación básica alrededor de estos y otros alimentos de temporada.
- Compre productos no perecederos o alimentos congelados ahora para distribuir los gastos durante los meses de vacaciones.
- Planifique su presupuesto de vacaciones ahora. Haga un presupuesto, lista de personas, ideas y regalos comprados y para evitar duplicados o compras inútiles.

■ **Referencia:** hbtbank.com
broadway.bank
money.usnews.com
bosssinglemama.com
dominionenergy.com

Granos Integrales

Súbase al tren de los granos integrales durante el “Mes de los Granos Integrales”

Los granos integrales son una parte vital de una dieta saludable. Los cereales integrales incluyen la semilla entera de una planta que contiene minerales, antioxidantes, vitaminas y fibra y ayudan a reducir las enfermedades cardíacas y la diabetes.

Es fácil incorporar cereales integrales a su dieta. Además de las ideas a continuación, pruebe la receta de “Arroz Frito con Quinua” en la página 7.

- Agregue quinua o avena a los batidos.
- Use arroz integral o sorgo en su próximo salteado.
- Use harina integral de centeno en las masas para galletas y tartas; el centeno hace los productos horneados más sabrosos.
- Pruebe un sándwich abierto en una galleta de pan crujiente.
- Cocine el sorgo como lo haría con las palomitas de maíz y mézclelo con su condimento favorito: ¡parecen palomitas de maíz en miniatura!
- Cambie las tortitas de suero de leche por tortitas de trigo sarraceno.
- Tueste el trigo sarraceno en una sartén y mézclelo en su ensalada para obtener una cubierta crujiente.
- Busque chips de granos germinados o pretzels la próxima vez que tenga antojos.
- Haga tacos usando tortillas o tortillas de granos integrales.
- Haga un tazón de granos usando quinua, arroz integral, farro, cebada o freekeh como base.
- Prepare espaguetis o macarrones con queso con pasta integral.
- Haga tabulé mediterráneo casero con bulgur.
- Cuando sirva una guarnición de granos, use arroz integral, rojo o negro en lugar de blanco o pruebe una mezcla.

■ **Referencia:** wholegrainscouncil.org | nationaldaycalendar.com

■ **Imagen:** Danny Smythe/Canva



Q: Estoy escuchando mucho sobre el programa “10 Cents a Meal.” ¿Qué es y cómo puedo saber más si quiero participar?

“10 Cents a Meal” es un programa financiado por el estado que brinda hasta 10 centavos por comida en fondos compensatorios para comprar y servir frutas frescas, verduras y legumbres cultivadas en Michigan, a entornos educativos que brindan atención a la primera infancia.

Con el objetivo de mejorar la nutrición y alimentación diaria y los hábitos de los niños de Michigan, los participantes han visto un aumento del consumo de frutas y verduras entre los niños y estudiantes que ellos atienden.

Visite tencentsmichigan.org para aprender más del programa e ¡inscríbese!



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

Bagel de Queso Crema con Vegetal Escondido de Hello Kitty

Es el “Mes de las Frutas y Verduras.” Asegurarse que los niños coman suficientes frutas y las verduras puede ser a veces difícil. Pruebe esta divertida y saludable receta con frutas y verduras “escondidas.”



- 3-4 mini zanahorias
- 1 ramo de apio, cortado
- 3-4 ozs. de queso crema, suave
- 3 pasitas***
- 1 fresa
- 6 palitos de pretzel***, partidos a la mitad
- 1 bagel, cortado a la mitad

- En un procesador de comida, introduzca las zanahorias y el apio.
- Una vez procesadas, añádalas al queso crema.
- Unte la mezcla en cada mitad del bagel.
- Decore el bagel para que se vea como la cara de un gatito.
- Las pasitas serán los ojos y la nariz.
- Los pretzels serán los bigotes.
- Corte las fresas en rebanadas - éstas serán las orejas del gatito.
- Sírvalo y ¡buen provecho!
- **Nota:** puede usar arándanos en vez de pasitas. Sin embargo, dado su forma circular, los arándanos pueden ser un riesgo de asfixia, así que aplánelos con sus dedos o córtelos en cuatro pedazos para minimizar el riesgo de asfixia.

- ⊕ Fruta
- ⊕ Vegetal
- ⊕ Grano/Producto de Pan

Noticia de Seguridad: (***) Peligro de asfixia para niños menores de 4 años.

- Manualidade/Imágene: theinspirationedit.com
- Referencia: solidstarts.com

Septiembre se enfoca en seguridad de bebés - ¡aquí hay algunos libros escritos especialmente para ellos!



Welcome To The World
por Lucy Tapper & Steve Wilson

Este libro galardonado celebra la llegada de un nuevo bebé con ilustraciones, mensajes de bienestar y espacio para un mensaje personal escrito a mano.



Estrellita, ¿dónde estás?
por Cottage Door Press

Esta rima clásica que admira las estrellas en el cielo presenta un divertido títere construido en el libro, que fomenta el juego interactivo, la coordinación ojo-mano y el desarrollo del lenguaje.

- Libros: amazon.com

“Cómo Mantener Seguro a su Bebé”

En casa o donde sea, la prioridad es la seguridad al cuidar a los más pequeños

Los bebés... ¡son lindos y tiernos! Desde el momento en que nacen y abren los ojos, su salud y seguridad son la máxima prioridad para los padres/cuidadores... y por supuesto para los abuelos.

Si usted es un proveedor (o padre/cuidador) y cuida a un pequeño, septiembre está dedicado a la educación sobre seguridad del bebé - un momento perfecto para repasar las recomendaciones de seguridad para bebés.

A continuación se presentan algunos consejos y pautas que le ayudarán a crear un espacio seguro para los bebés:

- Nunca deje a un bebé desatendido. Supervisión directa es la mejor manera de prevenir lesiones y accidentes: observe, escuche y permanezca cerca de su hijo.
- Considere que el “proteger a los bebés” (babyproofing) es un proceso continuo y manténgase siempre un paso adelante.
- Registre productos para bebés con el fabricante en caso de que surja un problema.
- Utilice una cuna nueva que no haya sido retirada del mercado.
- Instale correctamente el asiento para el automóvil desde el primer viaje a la casa a todos los viajes en adelante.
- Los productos de segunda mano no deben usarse para bebés, ya que es posible que no cumplan con las normas de seguridad actuales estándares.
- No le ponga exceso de ropa a un bebé.
- Considere usar una cama al lado, un rebozo u otra ropa de dormir como alternativa a sábanas comunes.
- Las estructuras de juego, incluidas las barandillas laterales, deben estar completamente montadas y con todos los elementos de seguridad en su lugar y bien armados, antes de su uso.
- No utilice sillas de bebé que se enganchen en mesas de vidrio o una mesa suelta, o sobre una mesa con un solo pedestal, hoja, mantel o mantel individual.
- Elija y utilice productos apropiados para la edad y el desarrollo del bebé.
- Lea y siga todas las instrucciones del fabricante, recomendaciones de uso y etiquetas de advertencia.
- Inspeccione con frecuencia los productos en busca de herrajes faltantes, roscas, tornillos y cuerdas sueltos, agujeros y desgarros.
- Supervise el crecimiento y desarrollo de su bebé y suspenda el uso de un producto cuando sea necesario.



Para obtener consejos y recursos adicionales sobre seguridad para bebés, visite:

- jpma.org/page/bsm_toolkit
- jpma.org/page/baby_safety_month#

■ Referencia: jpma.org | nationaltoday.com

■ Imágen: Interstid/Canva

Septiembre 2023

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

1. Almacenar alimentos de forma segura previene enfermedades transmitidas por alimentos:

- a. Verdadero
- b. Falso

2. Freekeh es un grano integral:

- a. Verdadero
- b. Falso

3. La fórmula infantil preparada tiene un tiempo máximo de uso de:

- a. 13-18 días
- b. 3-8 horas
- c. 3-8 días
- d. 3-18 meses

4. Los cereales integrales pueden ayudar a reducir (seleccione todos los que aplican):

- a. Diabetes
- b. Flatulencia
- c. Enfermedades del Corazón
- d. Sed

5. Los productos de segunda mano son recomendados para bebés:

- a. Verdadero
- b. Falso

6. ¿Qué porcentaje de los niños estadounidenses tienen obesidad?

- a. 5 en 1
- b. 11 en 50
- c. 1 en 500
- d. 1 en 5

7. Las semillas de planta de grano entero contienen (seleccione todas las que correspondan):

- a. Leche
- b. Fibra
- c. Vitaminas
- d. Minerales

8. “Proteger a los bebés” es el proceso que se hace una vez:

- a. Verdadero
- b. Falso

9. El cambio de los filtros del calentador y climatización en el otoño es una buena idea:

- a. Verdadero
- b. Falso

10. Está bien alimentar a un bebé directamente del frasco de comida para bebé:

- a. Verdadero
- b. Falso

11. Hay una sola respuesta para el problema de la obesidad:

- a. Verdadero
- b. Falso

12. De los siguientes, ¿cuál puede ser un peligro de asfixia para niños menores de 4 años? (seleccione todas las que correspondan):

- a. Arándanos
- b. Pasitas
- c. Agua
- d. Pretzels

13. El Mes de la Seguridad del Bebé se celebra en:

- a. Octubre
- b. Septiembre
- c. Enero
- d. Mayo

14. Desayunar ha sido asociado con obesidad:

- a. Verdadero
- b. Falso

15. “Better Breakfast Day” se celebra el:

- a. 26 de septiembre
- b. 6 de septiembre
- c. 20 de septiembre
- d. 16 de septiembre



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



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

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

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

Done hoy a www.acdkids.org.