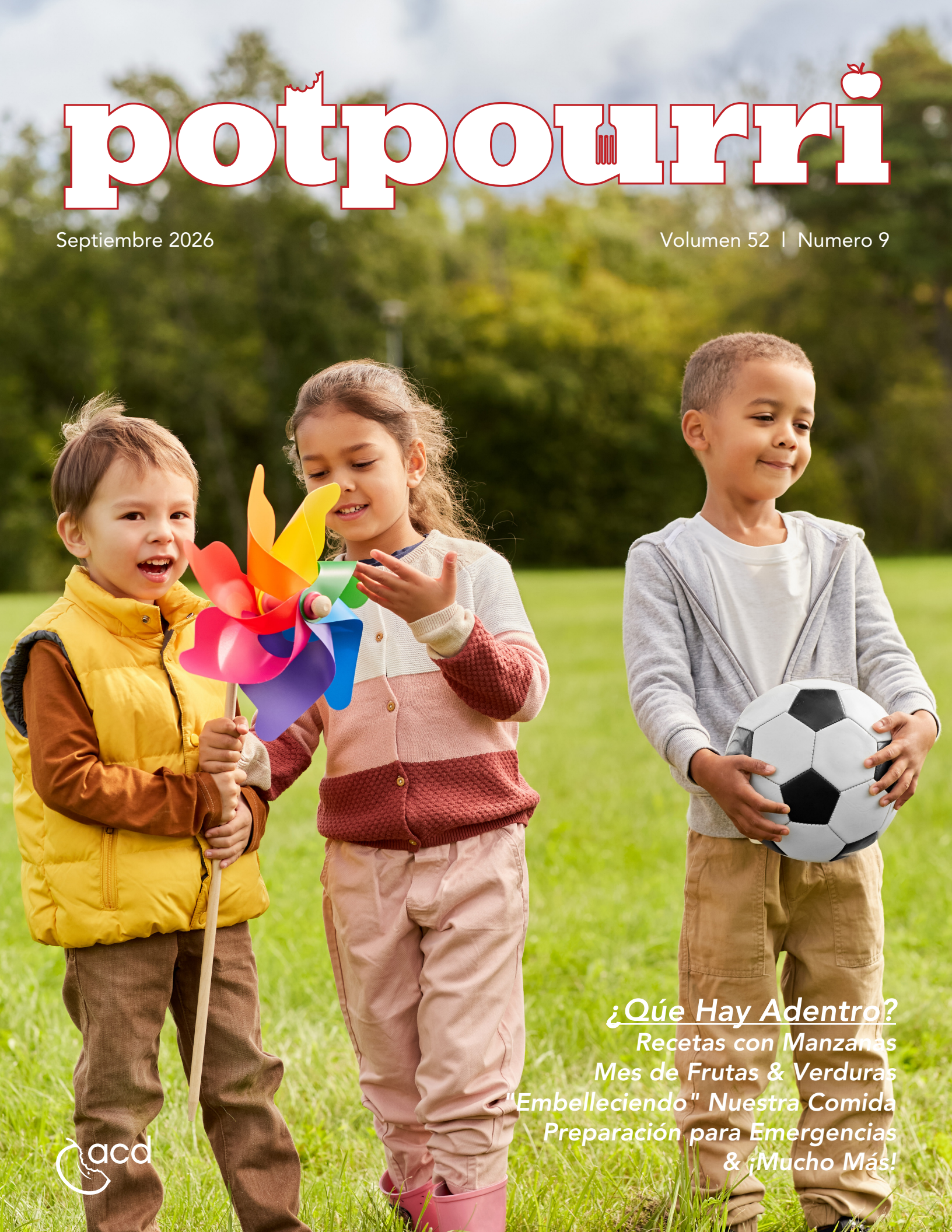
potpourri

Septiembre 2026

Volumen 52 | Numero 9



¿Qúe Hay Adentro?

Recetas con Manzanas
Mes de Frutas & Verduras
"Embelleciendo" Nuestra Comida
Preparación para Emergencias
& ¡Mucho Más!

acd

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@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
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 (incluídas 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 braile, 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



Septiembre es un mes de nuevos comienzos. A medida que los niños regresan a la escuela y se adaptan a rutinas familiares, también es un momento para celebrar el Mes de las Frutas y Verduras, lo que lo convierte en la oportunidad perfecta para reforzar hábitos de alimentación saludable tanto en casa como en los centros de cuidado infantil.

Las comidas y botanas nutritivas juegan un papel esencial para ayudar a los niños a aprender, crecer y mantenerse con energía durante todo el día. Las rutinas de regreso a la escuela ofrecen una oportunidad maravillosa para introducir una variedad colorida de frutas y verduras, animando a los niños a probar alimentos nuevos mientras disfrutan de sus favoritos de siempre. Ya sean manzanas crujientes, duraznos jugosos, pimientos dulces o verduras de hoja, cada bocado ayuda a aportar las vitaminas y minerales que los cuerpos en crecimiento necesitan.

Los proveedores de cuidado infantil tienen una oportunidad única de hacer que los alimentos saludables sean divertidos y atractivos. Ofrecer frutas y verduras coloridas, involucrar a los niños en la preparación simple de los alimentos y hablar sobre de dónde vienen las frutas y verduras puede ayudar a construir una actitud positiva hacia los alimentos nutritivos que dure toda la vida.

Al comenzar otra temporada ocupada, gracias por su dedicación continua a los niños y familias a las que sirven. Las comidas saludables que prepara, las rutinas que establece y el cuidado que brinda crean un ambiente donde los niños pueden prosperar tanto física como emocionalmente.

Denise Meyer
Directora Ejecutiva

CONTENIDO

3. Recetas del Mes
La Temporada de Manzanas

4. Comidas & Menús
Requisitos del CACFP & Una Semana Llena de Ideas

5. Celebrando el Mes de Frutas y Verduras
Comida Fresca del Mercado de Agricultores

6. Nutrición del ACD
"Embelleciendo" la Comida en Su Menú
Waffles de Camote c/Dip

7. Consejos para Ahorrar Dinero
Las Ofertas de Septiembre

8. Guía ACD's para...
Manzanas: Una Opción Inteligente

9. Actividades
Manualidades & Libros

10. Seguridad Infantil
Preparaciones para Emergencias

11. Exámen Potpourri



Imagenes: (portada) Adobe Stock Image | (contraportada & arriba): Adobe Stock Image

¡Es la Temporada de Manzanas!

¡Septiembre está lleno de manzanas! Aquí tiene algunas recetas que incorporan manzanas en platos dulces y salados.

Ensalada Crujiente de Manzanas

6 porciones
health.extension.wisconsin.edu

Ingredientes
8 oz de manzanas
1/4 taza de pasas
1/4 de yogur de vainilla

Instrucciones
- Lave y remueva el corazón a las manzanas, no las pele. Córtelas en trozos pequeños.
- Agregue pasas y yogur. Mezcle bien.

Fruta

Licuado de Manzana, Plátano y Crema de Cacahuate

6 porciones
cacfp.org



Ingredientes
4 plátanos medianos (aproximadamente 2 tazas cuando estén hechos puré)
2 tazas de puré de manzana
1 envase (32 oz) de yogur griego, natural o de vainilla
1/2 taza de crema de cacahuate
1 taza de cubitos de hielo

Instrucciones
- Congele los plátanos al menos un día antes de servir. Para congelarlos, pele los plátanos y colóquelos en una charola con papel pergamino. No lo ponga uno sobre otro ni en montones; se pegarán. Cubra y coloque en el congelador toda la noche. Una vez congelados, los plátanos se pueden guardar juntos.
- Coloque el puré de manzana en el refrigerador un día antes de hacer los licuados.
- En este orden, coloque puré de manzana, yogur, crema de cacahuate, plátanos congelados y cubos de hielo en la licuadora. Mezcle hasta que quede hecho puré y suave. Si la textura no está suave, siga mezclando. Sirva 1 taza (8 fl oz) de licuado en cada vaso.

Fruta **Carne/Sustituto de Carne**

Pastel de Camote y Manzana

6 porciones
snaped.fns.usda.gov/



Ingredientes
3 1/2 tazas de camotes, escurridos (2 latas de 15 onzas; guardar 2 cucharadas del líquido)
2 tazas de manzanas (peladas, sin corazón y cortadas en trozos)
6 cucharaditas de azúcar moreno (2 cucharadas, compactadas)
1/3 taza de nueces picadas (u otro tipo de bellota)
2 cucharadas de harina
2 cucharadas de mantequilla, derretida (sin sal)

Instrucciones
- Precaliente el horno a 350°F.
- Ponga los camotes en una charola para hornear.
- Añada las manzanas.
- Añada 2 cucharadas del líquido de los camotes sobre la mezcla.
- Mezcle el azúcar moreno, los frutos secos, la harina y la mantequilla derretida en un tazón pequeño.
- Espolvoree sobre la mezcla de camote/manzana.
- Hornee durante 20-30 minutos, hasta que la parte superior esté dorada y burbujeante.

Vegetal **Fruta**

Avena de Calabaza y Manzana Otoñal

8 porciones
cacfp.org/



Ingredientes
1 taza de avena de cocción rápida
1 1/2 taza de agua
2 tazas de puré de manzana
1 taza de puré de calabaza
1 cucharadita de canela
1 cucharadita de extracto de vainilla
4 plátanos

Instrucciones
- Agregue avena, agua, puré de manzana, calabaza, canela y vainilla a una cacerola mediana.
- Cocine a fuego medio-alto hasta que el líquido casi se haya absorbido por la avena.
- Sirva de 2/3 de taza de avena caliente a cada persona con 1/2 plátano en rodajas.

Vegetal **Fruta** **Vegetal**

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 Muffin de Calabaza 2. Pera Rebanada 3. Leche	1. Queso Cottage c/WG Pan Tostado 2. Uvas(Mitades)*** 3. Leche	1. WG Waffles de Arándanos 2. Rebanadas de Manzanas 3. Leche	1. Huevos Revueltos c/ WG Muffin (English) 2. Moras 3. Leche	1. WG Crema de Trigo 2. Ciruelas 3. Leche
ALMUERZO/CENA **1. MT** **2. GN/BP** **3. VG** **4. FT OR VG** **5. MK**	1. Pollo al Horno 2. Arroz Salvaje 3. Calabaza 4. Rebanadas de Manzana 5. Leche	1. Carne de Res para Taco 2. Arroz Integral 3. Maíz 4. Peras 5. Leche	1. Pastel de Carne de Pavo 2. WG Rol 3. Brócoli 4. Arándanos*** 5. Leche	1. Ravioli de Queso 2. WG Ravioli 3. Calabacín asado 4. Duraznos 5. Leche	1. Pastel de Frijoles Blancos & Queso 2. WG Palito de Pan 3. Ejotes 4. Melón 5. Leche
BOTANAS* **1. MT** **2. GN/BP** **3. FT** **4. VG** **5. MK**	1. Queso Cottage 2. WG Mini Bagel 3. Duraznos 4. Pepinos 5. Leche	1. Hummus 2. WG Galletas Saladas 3. Arándanos*** 4. Zanahorias Rebanadas*** 5. Leche	1. Queso en Cubitos 2. WG Pita 3. Kiwi 4. Tomates estilo Cherry*** 5. Leche	1. Huevo Cocido 2. WG Palito de Pan 3. Sandía 4. Calabaza Amarilla 5. Leche	1. Dip de Frijoles 2. WG Tortilla 3. Granada 4. Guisantes Dulces (Snap Peas) 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:

Fecha de reclamación final de julio de 2026: **28 de septiembre (lunes).**

- **CENTROS:** Todas las reclamaciones requieren documentación de respaldo antes de ser enviadas al estado para su reembolso. Sin documentación = No reembolso.
- Por favor, abra cualquier correo que provenga de ACD. Además, por favor revise su correo electrónico y el folder de SPAM para obtener noticias e información de nuestra parte.
- 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@acdkids.org | Fax: (517) 332-5543
  Illinois: ilcustomerservice@acdkids.org | Fax: (708) 236-0872

Celebre el Mes de las Frutas y Verduras Selecciones Frescas del Mercado de Agricultores

Septiembre es el Mes de las Frutas y Verduras, lo que lo convierte en el momento perfecto para que los cuidadores de niños introduzcan a los pequeños a una variedad de alimentos coloridos y nutritivos. Con muchas frutas y verduras en su mejor momento a finales del verano, los mercados locales de agricultores ofrecen una excelente oportunidad para traer sabores frescos, experiencias de aprendizaje y hábitos saludables a tu programa..

¿POR QUÉ IR A UN MERCADO DE AGRICULTORES?

Los mercados de agricultores ofrecen acceso a productos que a menudo se cosechan solo unos días antes de comprarlos. Esta frescura puede significar mejor sabor, textura y calidad. Comprar alimentos de producción local también apoya a los agricultores de la zona y ayuda a fortalecer la economía local.

Los beneficios de los mercados de agricultores incluyen:

- Productos frescos y de temporada
- Oportunidades para que los niños conozcan nuevos alimentos
- Apoyo a las granjas y comunidades locales
- Menor tiempo de transporte del campo a la mesa
- Oportunidades educativas para hablar sobre de dónde viene la comida
- Hablar directamente con los agricultores quienes pueden dar información sobre cómo elegir, almacenar y preparar los productos
- Muchos niños están más dispuestos a probar frutas y verduras cuando aprenden sobre las personas que las cultivan y pueden ver los productos en su variedad natural y colorida.

IDEAS PARA PROGRAMAS DE CUIDADO INFANTIL

Pruebe estas simples actividades:

- Organice una semana 'Prueba el Arcoíris' con un color diferente cada día.
- Deje que los niños ayuden a lavar las frutas y verduras para las botanas o comidas.
- Lea libros sobre jardinería y agricultura.
- Muestre fotos de frutas y verduras locales que estén de temporada.
- Anime a las familias a visitar un mercado de agricultores juntos.
- Aproveche los productos de temporada como duraznos, tomates, maíz dulce, pepinos, arándanos y melones.

¿QUÉ NOS APORTAN LAS FRUTAS Y VERDURAS?

Las frutas y verduras contienen nutrientes importantes que ayudan a los niños a crecer, aprender y mantenerse saludables.

Las frutas brindan:

- Vitamina C para apoyar la salud del sistema inmunológico y la cicatrización de heridas
- Potasio para músculos y nervios saludables
- Fibra para apoyar la digestión
- Carbohidratos naturales que aportan energía para jugar activamente

Los vegetales brindan:

- Vitamina A para una visión saludable y el buen funcionamiento del sistema inmunológico
- Vitamina K para apoyar huesos saludables
- Acido fólico para el crecimiento y desarrollo
- Fibra y antioxidantes que apoyan la salud en general



Los diferentes colores proporcionan diferentes nutrientes, así que ofrecer un arcoíris de frutas y verduras ayuda a los niños a recibir una variedad de beneficios.

Las frutas y verduras frescas y locales pueden añadir variedad, nutrición y emoción a los menús, mientras ayudan a los niños a desarrollar hábitos alimenticios saludables que pueden durar toda la vida.

■ Fuentes: myplate.gov | ams.usda.gov ■ Imagen: Adobe Stock Image

Cómo "Embellecer" las Verduras en su Menú

A los niños no siempre les gusta comer frutas y verduras, incluso cuando están frescas. Para animarlos a elegir estos alimentos más a menudo en las comidas, utilice las siguientes estrategias para “embellecer” las frutas y verduras en su menú.

SIRVA LO QUE ESTÁ EN TEMPORADA

Los productos frescos recogidos durante la cosecha en su punto máximo tienen un mejor sabor. Cuando ofrezca productos que se cultiven localmente (o en la región), ¡asegúrese de resaltarlo para las familias! Considere compartir un dato divertido sobre nutrición en el menú, para crear más emoción en los niños cuando se sirva.



USE NOMBRES CREATIVOS

¿Qué botana suena más interesante: “apio con crema de cacahuate y pasas” u “Hormigas en un tronco”? ¡Al igual que los adultos, a los niños les gusta que la comida sea interesante y divertida! En lugar de llamarlo ensalada mixta, llámela “Ensalada Verde de Superhéroe” o a los arándanos “Piedras Preciosas”. Si necesita inspiración, piense en personajes o juegos infantiles populares.

PIENSE EN TODOS LOS COLORES

¿Alguna vez se ha preguntado por qué los juguetes para niños tienen colores brillantes y llamativos? ¡A los niños les atraen! Use esta misma estrategia con las frutas y verduras. Si hierve las verduras, considere escaldarlas después para preservar el color vibrante. Esto se puede hacer con la mayoría de los vegetales verdes y las zanahorias. Combine alimentos de colores apagados como fideos, pan o pollo con frutas y verduras de colores vibrantes para tener un plato más colorido.



EL TAMAÑO IMPORTA

El tamaño también puede marcar la diferencia. Los trozos grandes de frutas o verduras que requieren mucho masticar o pelar no son atractivos para algunos niños. Piense en lo populares que son las mandarinas en comparación con una naranja entera con su cáscara dura. Si tiene tiempo, corte o rebane la fruta o verdura en pedazos más pequeños y fáciles de masticar. Si no tiene tiempo, revise las opciones ya cortadas en el supermercado.

¡Al usar estas cuatro estrategias para “embellecer” sus verduras y comida, con suerte verá a más niños comiendo frutas y verduras frescas y deliciosas pronto!

- Imagenes: Adobe Stock Image | canva.com

Waffles de Camote con Dip de Yogur de Manzana y Canela

¡Disfrute los sabores del otoño con esta receta de waffles que incluye camotes y manzanas!

Rinde: 12 mini waffles + 1 taza dip

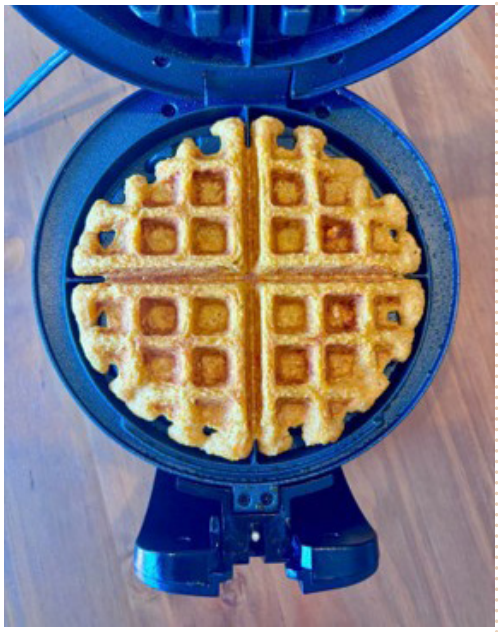
Ingredientes:
Waffles:
1 taza de camotes, bien triturados
2 huevos
1/2 taza de leche, 2% de grasa
2 cucharadas de mantequilla derretida, enfriada
1/2 cucharadita de extracto de vainilla
1 taza de harina de avena
2 cucharaditas de polvo de hornear
1/2 cucharadita de canela
1/4 cucharadita de nuez moscada
Dip:
1/2 taza de yogur griego natural
1/2 taza de puré de manzana sin azúcar
1 cucharadita de canela

Instrucciones:
1. Mezcle los ingredientes húmedos y secos en recipientes separados.
2. Vacíe los ingredientes secos en los húmedos, mezcle bien.
3. Sirva 3/4 de taza de masa para waffles en la waflera y cocínela.
4. Mientras se cocinan los waffles, mezcle los ingredientes para el dip.
5. Sirva los waffles cocidos con el dip.

Opcional: Cambie la harina de avena por harina de trigo integral o enriquecida si lo desea.

Información nutricional: (porción de 3 mini waffles + 1/4 taza de dip): 400 calorías, 13 gramos de grasa, 51 gramos de carbohidratos, 21 gramos de proteína







¡Ofertas de Septiembre!



Septiembre es una mina de oro para los proveedores de cuidado infantil. Se encuentra en la intersección de la "limpieza de regreso a clases" y las "liquidaciones de fin de verano".

Liquidaciones para el regreso a clases: crayolas, plumones, pegamento, papel de construcción, tijeras, carpetas, etc., a menudo tienen un descuento del 50-75% sobre el precio normal. También fíjese en los estantes de liquidación en tiendas como Wal-Mart, Meijer y Target.

Liquidación de verano y juegos al aire libre: piedras de plástico para el jardín para caminar, mesas de agua, juguetes de arena, pelotas deportivas, burbujas, gis para la banqueta e incluso protector solar están con un 70-80% de descuento sobre los precios normales. También es un excelente momento para comprar la ropa de verano de los niños de una talla más para tener a mano como “reemplazos por accidentes”.

Descuentos de fin de verano en grandes electrodomésticos: Refrigeradores, lavavajillas, lavadoras, etc., generalmente tienen entre un 25 y 50% de descuento en esta época porque los fabricantes introducen sus nuevos modelos en otoño, obligando a las tiendas a vender el inventario actual.

Consejo práctico sobre productos de higiene: Este atento a las ofertas de artículos de limpieza básicos. El jabón de manos, el jabón en barra y los pañuelos suelen estar en oferta durante las liquidaciones de preparación para dormitorios y salones universitarios. ¡Consígalos mientras están baratos ya que no caducan!

Fuente: joyfullythriving.com

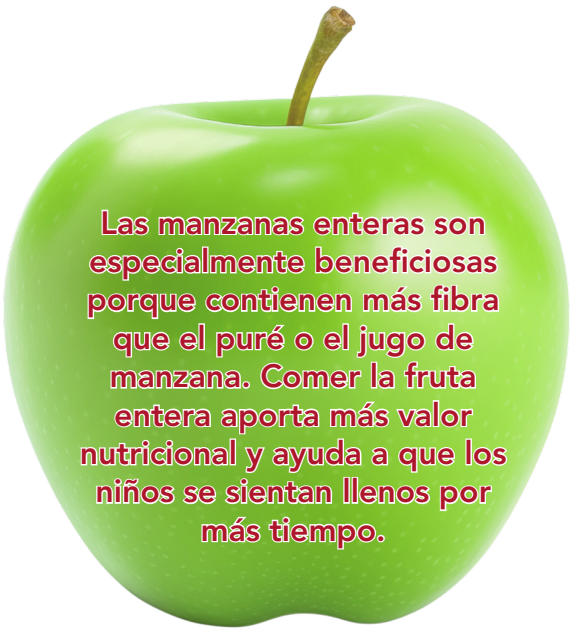
Una Manzana al Día: Una Elección Inteligente para los Niños que Crecen

Crujientes, coloridas y naturalmente dulces, las manzanas son una de las botanas más saludables que puede ofrecer a los niños. También son la fruta número 1 que comen los niños y adolescentes en Estados Unidos, lo que las convierte en un favorito conocido que se adapta fácilmente a comidas y snacks. Las investigaciones muestran que las manzanas representan casi el 20 por ciento de la fruta que consumen los niños, lo que las convierte en una excelente oportunidad para fomentar hábitos alimenticios saludables.

Por qué las Manzanas Son Nutritivas

Una manzana mediana está llena de nutrientes que los cuerpos en crecimiento necesitan:

- Cuatro gramos de fibra para apoyar una digestión saludable y ayudar a los niños a sentirse llenos por más tiempo
- Vitamina C para apoyar el sistema inmunológico y promover una piel y tejidos saludables.
- Carbohidratos naturales que proporcionan energía constante para jugar y aprender.
- Potasio para ayudar a que los músculos, los nervios y el corazón funcionen correctamente.
- Antioxidantes que ayudan a proteger las células del cuerpo del daño.



Beneficios para Niños

Al añadir manzanas a la dieta de los niños:

- Se apoya la salud de la digestión con la fibra.
- Se brinda energía constante sin azucares añadidas.
- Se anima a los niños a consumir botanas saludables en vez de botanas y alimentos procesados.
- Se construyen hábitos duraderos para comer frutas que pueden reducir el riesgo de enfermedades crónicas más adelante en la vida de la persona.

Maneras Fáciles de Comer Manzanas

Proveedores de cuidados de niños pueden hacer que las manzanas sean divertidas y atractivas al servirlas:

- Cortada y acompañada con crema de semilla de girasol (cuando se permite) o yogur para acompañar.
- Cortada en cubos para avena o cereal integral.
- Mezclada en ensaladas con pasas y zanahorias.
- Horneada con canela como un postre naturalmente dulce.
- Agregada a licuados o muffins caseros.

Consejo de seguridad alimentaria: Para los niños más pequeños, siempre sirva las manzanas en rebanadas finas o en pedacitos para reducir el riesgo de atragantamiento.

En Resumen

Las manzanas son accesibles, están disponibles durante todo el año y están llenas de nutrientes que apoyan el crecimiento y desarrollo de los niños. Ya sea servidas frescas, horneadas o mezcladas en recetas, esta fruta versátil es una manera fácil de ayudar a los niños a disfrutar de más frutas enteras todos los días.



Fuente: usapple.org | time.com ▪ Imagenes: Adobe Stock Images

Sellos de Manzana con Tubo de Alberca

MATERIALES

- **Tubo de alberca (pool noodle)**
- **Cuchillo multiuso**
- **Pinturas tempera roja y verde**
- **Platos o charolas para pintura**
- **Cartulina o papel blanco**
- **Brochas para pintar (opcional)**



PASO 1
Corte unos cuantos aros del tubo de la alberca para la manzana. Luego corte un pedazo con forma de hoja y una delgada tira de espuma para hacer el tallo.

PASO 2
Sumerja las piezas redondas en la pintura roja o verde. Estampe sobre el papel.

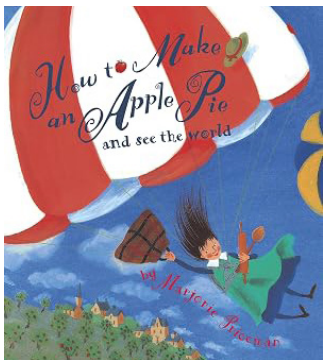
PASO 3
Espere a que seque.



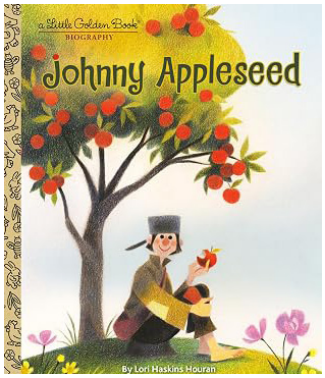


■ Fuente: gluesticksgumdrops.com ■ Imagenes: gluesticksgumdrops.com

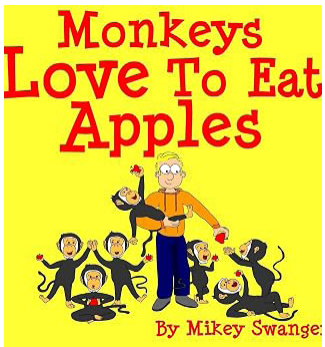
¡Es temporada de manzanas! Vamos a revisar algunos libros que presentan nuestra fruta favorita, crujiente y nutritiva.



How to Make an Apple Pie and See the World
por Marjorie Priceman (Autora)



Johnny Appleseed: A Little Golden Book Biography
por Lori Haskins Houran (Autora), Geneviève Godbout (Ilustradora)



Monkeys Love To Eat Apples
por Mikey Swanger (Autor, Ilustrador)

■ **Libros:** amazon.com

LIBROS

PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS:

Por qué los simulacros y los planes escritos importan en el cuidado infantil

Las emergencias pueden ocurrir sin previo aviso. Incendios, clima severo, apagones de electricidad, emergencias médicas y amenazas a la seguridad requieren acción rápida. En entornos de cuidado infantil, los niños dependen totalmente de los adultos para mantenerse seguros. Por eso es esencial tener un plan de emergencia por escrito y practicarlo regularmente a través de simulacros.



ELEMENTOS CLAVE DE UN PLAN DE EMERGENCIA

Su plan de emergencia por escrito debe incluir:

- Procedimientos de evacuación para incendio
- Refugio para clima severo y tornado
- Cortes de electricidad
- Emergencias médicas
- Desastres naturales
- Confinamientos o situaciones de intrusos
- Procedimientos de reunificación familiar
- Información de contacto de emergencia

POR QUÉ ES IMPORTANTE PRACTICAR

La investigación muestra que los proveedores de cuidado infantil se sienten más preparados para emergencias cuando tienen planes escritos y practican los procedimientos regularmente. Un estudio nacional encontró que más del 90% de los proveedores se sentían preparados para emergencias de incendio, pero los niveles de preparación eran menores para otros tipos de emergencias, lo que destaca la necesidad de entrenamiento y simulacros continuos.

CONSEJOS PARA SIMULACROS EFECTIVOS

- Realice simulacros en diferentes momentos del día.
- Practique durante varias rutinas, como hora de recreo o la hora de la siesta.
- Lleve un registro de asistencia y controle a cada niño.
- Revise el desempeño del simulacro con el personal después.
- Mantenga un registro escrito de todos los simulacros.



Simulacros constantes ayudan a:

- Reducir el pánico y la confusión durante una emergencia real.
- Familiarizar al personal y a los niños con los procedimientos de evacuación o de refugio.
- Identificar errores en los planes de emergencia.
- Mejorar la comunicación entre el personal.
- Asegurarse de que todos los niños, incluidos los bebés y los que tienen necesidades especiales, puedan ser contabilizados de manera segura.

RECUERDE

Un simulacro es más que un requisito de licencia: es una herramienta de seguridad. Los niños pequeños pueden no entender lo que está pasando durante una emergencia, pero pueden aprender rutinas que los ayuden a responder de manera tranquila y segura. Planeando con anticipación y practicando regularmente, los cuidadores de niños pueden crear un entorno más seguro para los niños, el personal y las familias.

■ Fuente: cdc.gov | michigan.gov ■ Imagen: Adobe Stock Image

Septiembre 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 en las manzanas ayuda a una digestión saludable?
a. Calcio
b. Fibra
c. Hierro
d. Vitamina D

2. ¿Qué vitamina se encuentra comúnmente en las verduras?
a. Vitamina A
b. Vitamina D
c. Vitamina B12
d. Vitamina E

3. Los simulacros de emergencia regulares ayudan a reducir el pánico y mantener el orden en una emergencia real.
a. Verdadero
b. Falso

4. Las manzanas enteras tienen más fibra que el jugo de manzana.
a. Verdadero
b. Falso

5. A los niños no les atraen los colores brillantes y llamativos.
a. Verdadero
b. Falso

6. ¿Cuál es una forma segura de servir manzanas a los niños pequeños?
a. Enteras
b. En trozos grandes
c. En rodajas finas o trozos pequeños
d. Congeladas enteras

7. Comer frutas y verduras de muchos colores es saludable.
a. Verdadero
b. Falso

8. Los mercados de agricultores no apoyan a los agricultores locales.
a. Verdadero
b. Falso

9. Las manzanas son una buena fuente de vitamina C.
a. Verdadero
b. Falso

10. ¿Por qué los hogares y centros de cuidado infantil deberían practicar simulacros de emergencia en diferentes horarios?
a. Para cumplir con las normas de licencia
b. Para prepararse para diferentes situaciones
c. Para ahorrar tiempo
d. Para mantener a los niños entretenidos

11. ¿Cuál es una ventaja de comprar en un mercado de agricultores?
a. Los productos a menudo son más frescos.
b. La comida viaja más lejos.
c. Solo venden productos envasados.
d. Solo venden fruta.

12. Septiembre es un buen momento para aprovechar las ofertas de liquidación de regreso a clases.
a. Verdadero
b. Falso

13. Los trozos grandes de frutas o verduras que requieren mucho masticar o pelar no son atractivos para algunos niños.
a. Verdadero
b. Falso

14. Un plan de emergencia debería incluir:
a. Evacuación por incendio
b. Reunificación familiar
c. Contactos de emergencia
d. Todo lo anterior

15. Escaldar ciertas verduras después de hervirlas puede preservar su color vibrante.
a. Verdadero
b. Falso

Imagen: Adobe Stock Images

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