

potpourri

Septiembre 2024

Volumen 50 | Número 9



*¿Qué hay adentro?
Recetas Sencillas de Otoño
Previniendo la Obesidad Infantil
Importancia de la Fibra
Alimentos tipo GO, SLOW & WHOA
Creando una Cultura de Seguridad
& ¡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@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
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 llegamos a septiembre y nuestros niños se embarcan en un nuevo año académico, es un gran momento para centrarnos en un aspecto esencial de su bienestar: la nutrición. Septiembre es un mes de nuevos comienzos y nuevas rutinas, lo que lo hace el momento perfecto para reforzar hábitos alimentarios

saludables que respaldarán el crecimiento, el aprendizaje y la salud general de nuestros hijos.

El 21 de este mes, Michigan ACD organizará su octava conferencia anual de capacitación, "Pequeños Comedores, Gran impacto" en Lansing. Contaremos con oradores especializados en nutrición, desarrollo social, de la granja a la mesa, actividad física, estrategias financieras para proveedores y más. ¡Esperamos ver a todos nuestros proveedores de Michigan allí!

Recordatorio: Los proveedores deben marcar "fuera de la escuela" si los niños reciben comidas que recibirían en la escuela.

¡Recordemos centrarnos en empoderar a las familias, los hogares y los centros con estrategias prácticas y creativas para garantizar que cada comida cuente! Una nutrición adecuada no se trata sólo de los alimentos que ponemos en nuestros platos, sino de fomentar una relación positiva con los alimentos, comprender su impacto en nuestros cuerpos y tomar decisiones que apoyen la salud a largo plazo.

Denise Meyer

Denise Meyer
Directora Ejecutiva

CONTENIDO

3. Recetas Favoritas del Mes

Bienvenido Sea el Otoño con Algunas Recetas Simples

4. Comidas & Menús

Requisitos del CACFP & Una Semana Llena de Ideas

5. Previniendo la Obesidad Infantil

Establecer Hábitos de Comida Saludables es Crítico

6. De Parte de Nuestra Nutrióloga

Importancia de la Fibra
Bocaditos de Frijoles Negros y Quinua

7. Consejos para Ahorrar Dinero

Automatice sus Ahorros

8. Guía ACD's para...

Las comidas GO, SLOW & WHOA

9. Actividades

Manualidades & Libros

10. Seguridad Infantil

Creando una Cultura de Seguridad

11. Exámen Potpourri



¡Bienvenido Sea el Otoño con Estas Recetas!

Los ingredientes sencillos suelen hacer las mejores comidas.

Goulash Americano

6 porciones
eatingwell.com

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 1/2 tazas de cebolla picada
- 1 libra de carne molida magra
- 2 dientes de ajo grandes, picados
- 2 cucharaditas de paprika
- 1 cucharadita de condimento italiano
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta molida
- 1 lata (14 onzas) de tomates cortados en cubitos sin sal agregada, sin escurrir
- 1 lata (8 onzas) de salsa de tomate sin sal agregada
- 1 taza de caldo de res o pollo bajo en sodio
- 1 1/4 tazas de pasta de codos integrales
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio-alto. Agregue la cebolla y la carne; cocine, partiendo la carne con una cuchara de madera, hasta que ya no esté rosada, aproximadamente 5 minutos.
- Agregue el ajo, el paprika, el condimento italiano, la sal y la pimienta; cocine, revolviendo, durante 1 minuto.
- Agregue los tomates y su jugo, la salsa de tomate y el caldo. Deje que hiervan. Reduzca el fuego a medio-bajo, cubra y cocine por 5 minutos.
- Agregue la pasta y cocine, sin tapar, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén tiernos, de 6 a 9 minutos. Retire del fuego y déjelo reposar 5 minutos antes de servir. Espolvoree con parmesano, si lo desea.

✦ **Vegetal** ✦ **Grano**

✦ **Carne/Sustituto de Carne**

Brócoli con Salsa Cremosa de Parmesano

6 porciones
eatingwell.com

Ingredientes

- 1 libra de brócoli
- 1 cucharada de harina multiuso
- 1 taza de leche descremada, dividida
- 1/2 taza de queso parmesano recién rallado
- 1/4 cucharadita de sal
- Una pizca de pimienta blanca molida
- Una pizca de nuez moscada molida (opcional)
- Corte 1/2 pulgada de los tallos de brócoli; retire la capa exterior dura con un pelador de verduras. Corte el brócoli a lo largo de modo que los floretes adheridos a los tallos largos tengan de 1 a 2 pulgadas de ancho. Hierva 1 pulgada de agua en una olla equipada con una canasta vaporera. Cocine el brócoli al vapor hasta que esté tierno, de 5 a 7 minutos.
- Mientras se hierve, bata la harina y 1/4 taza de leche en un tazón pequeño hasta que quede suave. Caliente las 3/4 de taza de leche restantes en una cacerola a fuego medio-bajo hasta que esté humeante. Incorpore la mezcla de harina; cocine, batiendo, hasta que espese, de 2 a 4 minutos. Retire del fuego; agregue queso, sal, pimienta y nuez moscada (si la usa). Rocíe sobre el brócoli. Sírvala caliente

✦ **Vegetal**

Zanahorias Asadas con Maple

6 porciones
eatingwell.com

Ingredientes

- 1 1/2 libras de zanahorias, cortadas en rodajas de 1/4 de pulgada de grosor en diagonal
- 2 cucharadas de mantequilla derretida
- 2 cucharadas de miel de maple pura
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta molida
- 2 cucharaditas de cebollin fresco cortado (opcional)
- Precaliente el horno a 400°F.
- Mezcle las zanahorias, la mantequilla, la miel de maple, la sal y la pimienta en un tazón grande. Extienda uniformemente sobre una bandeja para hornear con borde grande y áselas, revolviendo una vez, hasta que esté tierno, de 20 a 25 minutos. Espolvoree con cebollin, si lo desea.

✦ **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. Yogur Griego 2. Fresas 3. Leche	1. WG Cereal 2. Plátano 3. Leche	1. Huevos Revueltos 2. Empanada de Papa 3. Leche	1. WG Waffle 2. Arándanos*** 3. Leche	1. Avena 2. Peras 3. Leche
ALMUERZO/CENA	1. MT 2. GN/BP 3. VG 4. FT OR VG 5. MK	1. Bocaditos de Frijoles Negros 2. Quinoa 3. Aguacate 4. Piña 5. Leche	1. Albóndigas de Pavo 2. Fideos de Espaguetis 3. Salsa de Espaguetis 4. Coliflor 5. Leche	1. Carne Mechada 2. WG Rol de pan 3. Puré de Papas 4. Zanahorias Cocidas 5. Leche	1. Curry de Garbanzo 2. Arroz Integral 3. Ejotes*** 4. Frambuesas*** 5. Leche	1. Pescado Empanizado 2. Tortilla de Maíz 3. Ensalada de Col 4. Duraznos 5. Leche
BOTANAS*	1. MT 2. GN/BP 3. FT 4. VG 5. MK	1. Queso de Hebra 2. WG Pretzels 3. Uvas*** 4. Apio*** 5. Leche	1. Hummus 2. WG Pan Pita 3. Rebanadas de Manzana 4. Pepino 5. Leche	1. Edamame*** 2. Empanada de Arroz 3. Melón 4. Tomates Cherry*** 5. Leche	1. Crema de Nuez/Semilla 2. WG Galletas Saladas 3. Plátanos 4. Mini Zanahorias*** 5. Leche	1. Yogur 2. WG Pretzels 3. Gajos de Naranja 4. Guisantes dulces*** 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 julio de 2024: 23 de septiembre (lunes)

- Recuerde enviar inscripciones/renovaciones de manera oportuna.
- 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

Previnendo la Obesidad Infantil

Es fundamental establecer hábitos alimentarios saludables en los niños a una edad temprana: según las estadísticas, aproximadamente el 25 por ciento de los niños en edad escolar hoy en día son obesos, un aumento del 20 por ciento desde 1990. El sobrepeso o la obesidad pueden aumentar las posibilidades de que un niño desarrolle problemas de salud, problemas respiratorios, dolor en las articulaciones, presión arterial alta, colesterol alto, enfermedades del hígado no relacionado al alcohol o diabetes tipo 2.

Algunos niños con sobrepeso u obesidad pueden sufrir burlas o acoso relacionados con el peso, lo que puede afectar su salud mental. En estos casos, hay un mayor riesgo de sufrir baja autoestima, depresión y trastornos alimentarios. Si un niño o niña que usted cuida tiene dificultades con su peso, aquí hay nueve estrategias que puede implementar ahora mismo para evitar que los números en la báscula suban.

1. Esté Atento a lo que Beben sus Niños

Las bebidas azucaradas pueden hacer que el niño aumente de peso, así que reemplace los refrescos y bebidas de sabores con agua o agua mineral saborizada. Incluso los jugos nutritivos no ayudan: la mayoría de los expertos recomiendan sólo de 4 a 6 onzas de jugo 100 por ciento de fruta para niños menores de 6 años y sólo de 8 a 12 onzas para niños mayores. Beber ocho vasos de jugo o refresco, lo cual no es particularmente infrecuente, ¡puede agregar 1000 calorías a la dieta de su niño!

2. Piense en productos naturales.

Haga que las frutas, verduras, cereales integrales y carnes magras constituyan la mayor parte de la dieta del niño.

3. Evite porciones de tamaño extra grande (super size)

No importa lo que digan los anuncios, los niños realmente necesitan porciones pequeñas. Incluso un exceso de alimentos saludables puede sumar más calorías de las necesarias.

4. Comer saludable empieza en el supermercado.

Evite las golosinas tentadoras y llenas de calorías reemplazándolas con sustitutos nutritivos (pero sabrosos). Coma palomitas de maíz o pretzels en lugar de papas fritas o helados alto contenido de grasa.

5. No prohíba los dulces por completo

Niños a los que nunca se les permite un dulce como premio a menudo se aborazan de dulces cuando están lejos de sus cuidadores. En lugar de prohibirlos por

completo, reserve los dulces como los helados y las papas para ocasiones especiales para que el niño no se sienta privado de la comida.

6. No haga que un niño sea miembro del "club del plato limpio".

Si bien es importante mostrar empatía por los niños hambrientos en África, los niños prestan más atención a sus propias señales de hambre. Permita que los niños dejen de comer cuando se sientan satisfechos; si los niños tienen hambre más tarde, corte una manzana o déles una barra de queso.

7. Incorpore el ejercicio y la actividad física a su rutina diaria

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. recomienda que los niños acumulen al menos 60 minutos de actividad física moderada la mayoría de los días de la semana. Hágalo divertido con un partido de fútbol en el patio, caminatas por bosques o vecindarios cercanos, o una fiesta de baile.

8. Muestre cariño y aceptación hacia todos los niños y niñas independiente de su peso.

Los niños y niñas con sobrepeso necesitan apoyo, aprobación y aliento de sus cuidadores para sentirse seguros y para confiar en sí mismos. No insista en ropas ajustadas. Los niños con sobrepeso suelen ser dolorosamente conscientes de su propio problema de peso sin comentarios de los padres. (En una encuesta nacional, el 30 por ciento de los estudiantes encuestados se describieron a sí mismos como obesos.) Enfóquese en cuestiones de salud y bienestar en lugar de apariencia.

9. En algunos casos, concéntrese en no subir de peso, en lugar de perderlo.

Tenga en cuenta que una meta adecuada para muchos niños con sobrepeso es mantener su peso actual mientras crecen normalmente en altura.



- Fuentes: foodnetwork.com | niddk.nih.gov
- Imágen: Adobe Stock Image

Importancia de la Fibra

La fibra es bien conocida por ayudar a mover los alimentos a través del tracto digestivo. Pero la fibra es esencial en la dieta de los niños por muchas otras razones. Por ejemplo, la fibra proporciona plenitud y saciedad después de comer y regula los niveles de azúcar en la sangre.

Investigaciones recientes también vinculan la fibra con un menor riesgo de inflamación, la causa de muchas enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes. Los expertos creen que esto tiene que ver con el impacto positivo de la fibra sobre las bacterias intestinales saludables.

A pesar de todos los beneficios de la fibra, la mayoría de los estadounidenses (incluidos los niños) consumen solo la mitad de la fibra que recomiendan los profesionales de la salud al día.

Consecuencias de una dieta baja en fibra:

1. Estreñimiento: menos de 3 deposiciones por semana, dolor/dificultad para ir al baño y/o dolor de estómago
2. Altibajos de azúcar en la sangre
3. Sensación de hambre poco después de las comidas

Proporcionar a los niños con fibra suficiente en su dieta puede ayudar a prevenir estas consecuencias.

Necesidades diarias de fibra de los niños:
12 gramos por 1000 calorías

Ej: los niños de 2 a 3 años necesitan entre 1,000 y 1,400 calorías/día o entre 12 y 17 gramos de fibra/día

Ciertos alimentos tienen más fibra que otros, como cereales integrales, frijoles, chicharos, lentejas, nueces, semillas, palomitas de maíz, bayas, manzanas (con piel), plátanos, peras, zanahorias, papas (con cáscara) y brócoli.

Si bien los suplementos de fibra también pueden tener un alto contenido de fibra, si es posible, trate de servir alimentos ricos en fibra en lugar de suplementos. Los suplementos dietéticos no están regulados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Los suplementos de fibra también pueden ser costosos y carecen de las vitaminas y minerales que proporcionan los alimentos ricos en fibra.

Cuando agregue fibra a la dieta de un niño, aumente gradualmente la cantidad de fibra que le proporciona por día (alrededor de 1 a 2 gramos por día). Esto ayuda a evitar molestias estomacales. Otro consejo es aportar más líquido a un niño a medida que le aporta más fibra.

Sirva más alimentos ricos en fibra para mejorar la salud digestiva de los niños, ¡manténgalos llenos por más tiempo para mantener un nivel saludable de azúcar en la sangre!



■ Imágenes: Adobe Stock Images

Bocaditos de Frijoles Negros y Quinua con Salsa Cremosa

Cambie su rutina de nuggets de pollo con esta receta libre de fibra. ¡Los niños reconocerán los sabores familiares que se encuentran en los tacos y les encantará tener un plato de salsa a lado! Una porción proporciona 1/2 taza de carne/sustituto de carne, 1/2 oz. grano y 1/8 taza de vegetales.

Rinde: 4 porciones

Ingredientes:

1 taza de quinua, cocida
1 diente de ajo, picado
1/4 taza de salsa no picante
Lata de 15 ozs. de frijoles negros, enjuagados
3 cucharadas de harina para todo uso
1/2 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de pimienta negra
1/2 taza de salsa suave
1/2 taza de yogur griego
1/2 cucharadita de condimento para tacos

Instrucciones:

- Precaliente el horno a 350 grados F.
- En un procesador de alimentos, licúe el quinua, el ajo, la salsa (primera cantidad) y la mitad de la lata de frijoles negros enjuagados. Transfiera a un tazón para mezclar.
- En el tazón, agregue los frijoles negros restantes, la harina, la sal y la pimienta. Mezcle para formar una bola de forma circular (tamaño de bolas de golf).
- Aplánelas ligeramente con un tenedor sobre una bandeja para hornear forrada con papel pergamino. Hornee por 30 minutos, volteando a mitad de cocción.
- Para hacer la salsa, procese juntos la salsa (segunda cantidad), el yogur y el condimento para tacos.

Información nutricional: (5 bocaditos + 1/4 de taza de salsa): 265 calorías, 2 gramos de grasa, 47 gramos de carbohidratos, 14 gramos de fibra, 15 gramos de proteína

Notas de seguridad: Mantenga a los niños alejados de la cuchilla del procesador de alimentos. Triture todos los frijoles negros para niños menores de 4 años

Opcional: cambie el quinua por arroz integral o cuscús si lo desea.

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

■ **Imágenes:** Allison Stock



AUTOMATICICE SUS AHORROS



Configurar un plan de ahorro automático le permite ahorrar dinero regularmente sin pensar en ello. Es una forma sencilla de garantizar la coherencia, permitiendo que los ahorros crezcan en segundo plano mientras usted se concentra en otras cosas.

Muchos bancos le permiten configurar transferencias automáticas de ahorros entre cuentas corrientes y de ahorro. Puede comenzar con una cantidad pequeña, como \$5 por semana o \$20 por mes, y ajustar fácilmente la cantidad a medida que cambien sus circunstancias.

Esto también puede ayudarle a prepararse para lo inesperado. Desde tener que arreglar el coche hasta una gran factura médica, los gastos inesperados pueden ser una dificultad terrible. Los ahorros automatizados pueden crear un fondo de emergencia del que usted puede tomar si es necesario.

Los expertos recomiendan mantener una cuenta líquida con un saldo equivalente a entre 3 y 6 meses de sus gastos normales. Si aún no tiene un fondo de emergencia, es una excelente manera de crear una red de seguridad financiera y asegurarse de estar preparado para afrontar cualquier situación que la vida le presente.

■ Fuente: [pnc.com](https://www.pnc.com)

¿Qué Son los Alimentos "GO", "SLOW" y "WHOA"?



Esta divertida frase es una forma sencilla de enseñar a los niños con qué frecuencia deben comer diferentes tipos de alimentos. Aprender la diferencia entre los alimentos que pueden consumir todos los días y los alimentos que deberían ser golosinas especiales puede ayudar a los niños a crecer sanos y a establecer hábitos saludables para toda la vida.

Alimentos GO

Las comidas GO se pueden comer casi en cualquier momento e incluyen frutas y verduras. Estos son alimentos que deben incluirse en cada comida, y algunos ejemplos incluyen verduras frescas, congeladas o enlatadas sin grasas ni salsas añadidas, frutas frescas congeladas o enlatadas, cereales integrales, carnes magras, yogur o queso bajos en grasa y claras de huevo.

Alimentos SLOW

A veces se pueden comer las comidas SLOW. Estas comidas pueden tener un mayor contenido de grasa, azúcar, sodio y calorías. Se pueden incluir una o dos veces al día en una dieta saludable. Estos alimentos incluyen verduras con grasas y salsas añadidas, jugos, frutas en almíbar ligero, papas fritas al horno, nuggets de pollo al horno, frutas secas y queso procesado.

Alimentos WHOA

Los alimentos WHOA sólo deben consumirse ocasionalmente. Los alimentos WHOA son aquellos que tienen mayor contenido de grasas no saludables y azúcares añadidos. Sólo deben incluirse una o dos veces por semana. Estos incluyen alimentos prefritos, como palitos de pescado. Frutas enlatadas en almíbar espeso, waffles y panqueques con almíbar, carnes procesadas como hot dogs y muffins.



Q: ¿Cuáles son los cambios del CACFP que entraron en vigor este verano?

El USDA publicó una Regla Final que alinea mejor los patrones de alimentación del CACFP con las Pautas dietéticas para los estadounidenses. Estos nuevos requisitos entraron en vigor el 1 de julio de 2024.

1. Permitir que las nueces y semillas se acrediten para el componente de carnes completas/sustitutos de carne, eliminando el límite de acreditación del 50 por ciento para nueces y semillas en el desayuno, el almuerzo y la cena.
2. Los sustitutos de la leche líquida deben tener por cada 8 onzas líquidas: Vitamina A: 150 mcg de equivalentes de actividad de retinol (RAE) Vitamina D – 2,5 mcg
3. Amplía la opción de preferencia geográfica para permitir "cultivado localmente", "criado localmente" o "capturado localmente" como especificaciones de adquisición para productos alimenticios no procesados o mínimamente procesados.
4. Agrega en el reglamento la definición actual de rico en cereales integrales: "el contenido de granos de un producto está entre 50 y 100 por ciento de granos integrales y los granos restantes se enriquecen".

Publique preguntas del CACFP en facebook.com/acdkidsorg. Responderemos preguntas mensualmente en "Potpourri."

■ Fuente: cacfp.org ■ Imágen: cacfp.org

¡Pinceles de pinzas para la ropa & bolas de algodón hacen que esta actividad de otoño sea EXTRA divertida!

Cuadro de Árbol de Otoño con Bolas de Algodón

MATERIALES:

Papel de construcción o cartulina

Pintura acrílica en colores de otoño

Pinceles

Paleta de pintura y recipiente de agua, los recipientes reciclados funcionan muy bien.

Bolas de algodón

Pinzas para la ropa

PASO 1

Organice sus pinturas. Utilice un bonito azul brillante para el cielo y magníficos colores otoñales en rojo, naranja y amarillo para las hojas.

PASO 2

Pinte todo el lienzo con azul para el cielo. Deje que el cielo se seque por completo o, si quiere avanzar rápidamente, puede utilizar un secador de pelo para acelerar el proceso.



PASO 3

Dibuje una rama con un lápiz.

Dependiendo de la edad del niño, es posible que necesite algo de ayuda para hacerlo. Usar el molde imprimible hará que esto sea más fácil, especialmente para los niños más pequeños, mientras que los niños mayores tal vez prefieran dibujar la suya propia. Pinte la rama de negro y déjela secar antes de continuar.

PASO 4

¡Ahora la parte divertida! Haga sus pinceles con bolas de algodón y empiece a pintar.



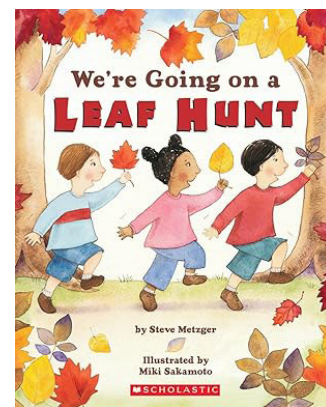
■ Fuentes: projectswithkids.com ■ Imágenes: projectswithkids.com

¡Es septiembre y es hora de darle la bienvenida al otoño! Ponlos en el ambiente de temporada con estas selecciones.



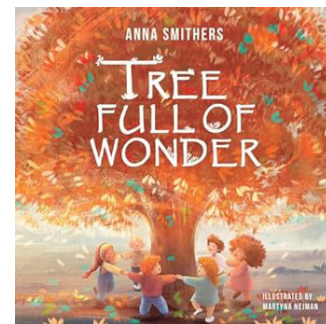
The Leaf Thief

por Alice Hemming (Autor), Nicola Slater (Ilustrador)



We're Going on a Leaf Hunt

por Steve Metzger (Autor), Miki Sakamoto (Ilustrador)



Tree Full of Wonder

Anna Smithers (Autor), Martyna Neiman (Ilustrador)

■ Libros: amazon.com

Creando una Cultura de Seguridad

¿QUÉ ES UNA CULTURA DE SEGURIDAD?

Según el Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS), una cultura de seguridad existe cuando todos contribuyen a un entorno que permite a las personas hablar sobre sus preocupaciones de seguridad. En este entorno, está bien hablar de errores y equivocaciones para fomentar el aprendizaje. Una cultura de seguridad en el cuidado infantil tiene sus raíces en la idea de que todos los niños tienen derecho a estar seguros. La mayoría de las lesiones se pueden prevenir y se espera que los programas de educación infantil y los hogares de cuidado infantil familiar las prevengan.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE UNA CULTURA DE SEGURIDAD?

Los niños pequeños se desarrollan rápidamente, exploran y experimentan para desarrollar nuevas habilidades y aprender lo que es seguro. Naturalmente, esto los pone en alto riesgo de sufrir varios tipos de lesiones. Las caídas son la causa más frecuente de lesiones en los niños pequeños. Los niños de este grupo de edad también tienen más probabilidades de ser golpeados, picados o mordidos, y de ahogarse con objetos. Las lesiones no intencionales son la principal causa de muerte de niños pequeños, y de éstas, el ahogamiento es la principal causa de muerte. Las tasas de lesiones cerebrales traumáticas en niños de 0 a 4 años son más altas que las de cualquier otro grupo de edad y casi el doble que las del siguiente grupo de edad más alto (de 15 a 24 años).



¿CÓMO SE CREA UNA CULTURA DE SEGURIDAD?

Según el HHS, hay 10 acciones que pueden crear una estrategia de prevención de lesiones:

1. **Utilice Datos para Tomar Decisiones:** los datos de proveedores y de incidentes sirven como un recurso importante para ayudar a los gerentes y al personal a evaluar la seguridad de los niños.
2. **Supervise Activamente:** Los niños no deben nunca estar solos ni sin supervisión. El personal se posiciona de manera que pueda observar, contar y escuchar en todo momento.
3. **Mantenga los Entornos Seguros y Protegidos:** los proveedores crean, monitorean y mantienen espacios libres de peligros.
4. **Haga que las Áreas de Juego Sean Seguras:** los espacios de juego al aire libre deben ser inspeccionados periódicamente, bien mantenidos, apropiados para su edad y supervisados activamente y permiten a los niños participar en juegos activos, explorar el aire libre y desarrollar hábitos saludables.
5. **Transporte a los Niños de Forma Segura:** si se aplica, los proveedores son quienes implementan políticas y procedimientos para conductores, monitores, niños y familias que usan autobuses escolares, quienes conducen hacia y desde el programa o a quienes caminan.
6. **Denuncie Abuso y Negligencia Infantil:** los administradores y el personal siguen los estatutos y procedimientos de informes obligatorios para denunciar sospechas de abuso y negligencia infantil.
7. **Esté Atento a los Cambios que Afectan la Seguridad:** el personal anticipa y se prepara para las reacciones de los niños ante las transiciones y cambios en la rutina diaria, dentro y fuera de las instalaciones del proveedor.
8. **Modele Comportamientos Seguros:** el personal debe establecer relaciones positivas y enriquecedoras demostrando comportamientos seguros y animando a otros adultos y niños a probarlos.
9. **Enseñe a las Familias sobre Seguridad:** el personal alienta a las familias a involucrarse sobre cuestiones de seguridad y colabora con ellas sobre cómo reducir los riesgos para prevenir lesiones que ocurren en el hogar.
10. **Conozca a sus Niños y Familias:** el personal debe planear actividades teniendo en cuenta el nivel de desarrollo y las habilidades de cada niño, y las preferencias, cultura y tradiciones de sus familias. Esto incluye todo, desde mantener actualizada la información de contacto de emergencia hasta comprender las percepciones de las familias sobre la seguridad y la prevención de lesiones.

■ Fuente: childcareed.com/ ■ Imágenes: canva.com

Septiembre 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. ¿Qué alimento es un alimento WHOA?

- a. Avena
- b. Fresas
- c. Hot dogs
- d. Zanahorias

2. Las necesidades diarias de fibra de los niños son de 12 gramos por cada 1,000 calorías:

- a. Verdadero
- b. Falso

3. La causa más frecuente de lesiones en niños pequeños es:

- a. Ahogamiento
- b. Descendente
- c. Nadar
- d. Mascotas

4. ¿Qué porcentaje de niños en edad escolar son obesos?

- a. 50 por ciento
- b. 25 por ciento
- c. 80 por ciento
- d. 10 por ciento

5. ¿Cuántos meses de sus gastos mensuales debe contener un fondo de emergencia?

- a. 36 meses
- b. 1-3 meses
- c. 12-18 meses
- d. 3-6 meses

6. Un niño debe ser miembro del "Club del Plato Limpio".

- a. Verdadero
- b. Falso

7. La mayoría de los estadounidenses consumen el 100 por ciento de la fibra diaria recomendada:

- a. Verdadero
- b. Falso

8. La mayoría de las lesiones se pueden prevenir:

- a. Verdadero
- b. Falso

9. ¿Qué alimento es un alimento SLOW?

- a. Nuggets de pollo al horno
- b. Muffins
- c. Brócoli
- d. Arándanos

10. La inflamación puede causar muchas enfermedades crónicas.

- a. Verdadero
- b. Falso

11. Los suplementos dietéticos no están regulados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA):

- a. Verdadero
- b. Falso

12. Un exceso de alimentos saludables puede sumar más calorías de las que los niños necesitan:

- a. Verdadero
- b. Falso

13. El estreñimiento no es un síntoma de una dieta baja en fibra:

- a. Verdadero
- b. Falso

14. ¿Qué alimento es un alimento GO?

- a. Plátanos
- b. Queso procesado
- c. Papas fritas
- d. Jugo de frutas

15. Incluir frutas, verduras, cereales integrales y carnes magras en la mayor parte de la dieta del niño puede ayudar a evitar la obesidad infantil:

- 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 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.

Donar hoy at www.acdkids.org.