



Eco-Healthy Child Care®

Cuidado Infantil Eco-Saludable® ayuda a que el ambiente en los centros de cuidado infantil sean saludables, seguros y lo más ecológicos posible reduciendo las exposiciones de los niños a sustancias químicas tóxicas.



Cómo hacer de las celebraciones ocasiones más sanas

Es importante celebrar

Las ocasiones especiales son una parte importante del desarrollo social del niño. Los rituales de celebrar cumpleaños, nuevos compañeros de clase, graduaciones y días feriados son oportunidades para compartir y aprender sobre las diversas comunidades y culturas. He aquí algunas sugerencias para asegurar que las celebraciones sean tan sanas para los cuerpos pequeños como lo son para sus mentes jóvenes.

Actividades para celebraciones sanas

1. Organice un paseo a un parque local, a la biblioteca, o a un museo para celebrar ocasiones especiales; lleven lonchera o bocadillos sanos.
2. Compartan el libro predilecto del niño como un evento de hora de cuento especial u organice una búsqueda del tesoro.
3. En honor al niño que se está celebrando, siembren hierbas o verduras orgánicas que brindarán delicias posteriormente.
4. Cree un ritual: Lo que hace “especial” una ocasión especial es que no ocurre a menudo. Un ritual celebratorio —tocar un gong, un baile especial o llevar un sombrero especial pueden hacer de la ocasión algo memorable.
5. Ofrezca sorpresas/premios (*treats*) no comestibles. Cree celebraciones que fomenten

el compartir: burbujas para soplar, silbatos, cintas que puedan ondearse o plastilina casera para esculpir.

6. Si se sirven bocadillos como parte de la celebración, emplee dicha oportunidad para apoyar hábitos alimenticios sanos ofreciendo frutas y verduras frescas y bocadillos sanos.

Desarrolle una “Política respecto a celebraciones”

Una "política respecto a celebraciones", quizá como parte de una política de alimentos y bienestar, puede ayudar a las familias, al personal y a los maestros a acordar ciertas pautas para que las celebraciones se centren en la diversión y no en bocadillos adicionales y poco saludables. Además de sugerir bocadillos sanos y aportar ideas para actividades, la política podría incluir los procedimientos siguientes:

- Planear de antemano la consolidación de cumpleaños en celebraciones semanales, quincenales o mensuales.
- Programar las celebraciones en torno a las horas acostumbradas de las comidas y de los bocadillos de modo que no se añadan calorías a los bocadillos sanos y nutritivos.
- Compartir el calendario mensual de eventos especiales con los padres e indicar claramente que se espera aporten ideas sobre manualidades y actividades.

- Publicar la política y sugerencias sobre cómo implementarla en un boletín informativo, por correo electrónico y/o en manuales para los padres.
- Asegurar que los niños con alergias o sensibilidad a ciertos alimentos tengan otras opciones a los alimentos que se sirvan durante las celebraciones.

Sugerencia a beneficio de la salud: Pídeles a las familias que se abstengan de enviar golosinas y postres en las loncheras de sus niños.

Opciones sanas para bocadillos y sorpresas/premios

1. Brochetas de frutas frescas: Las frutas frescas, locales, orgánicas y libres de plaguicidas son una alternativa nutritiva para los bocadillos dulces. Sirva frutas en trozos en un palito (brocheta) con una crema de yogurt natural descremado al lado.
2. Verduras locales, orgánicas y libres de plaguicidas: Haga que luzcan especiales arreglándolas en formas vistosas o cortándolas en diseños divertidos.
3. Opte por las frutas y verduras locales, congeladas, cuando estén fuera de temporada. Los camotes (papas dulces) suelen tener una gran aceptación entre los niños, al igual que las bayas locales.
4. Bebidas frescas: En los días calurosos de verano, ofrezca agua saborizada con limones frescos o pepinos en tajadas. Es una bebida refrescante que no contiene azúcar añadida.
5. Bebidas calientes: En los días de otoño y de invierno fríos, celebren con cidra de manzana (sin alcohol). Haga que los niños añadan manzanas o peras en rajadas, canela, nuez moscada, clavos de olor o vainilla a la cidra tibia y dejen que repose unos cinco minutos.

Ideas para celebraciones sanas

- Let's Move
www.letsmove.gov/sites/letsmove.gov/files/Let's%20Move_Hispanic_Span
- Alimentación y Nutrición
www.eatright.org/HealthProfessionals/content.aspx?id=250
- We Can! Alimentos para consumir siempre, de vez en cuando y raramente
www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/downloads/go-slow-whoa-sp.pdf

PARA MÁS INFORMACIÓN

Llame al: 202-543-4033, ext.13
Correo electrónico:
info@ecohealthychildcare.org
Visítenos: www.cehn.org/ehcc

Cuidado Infantil Eco-Saludable® (EHCC, por sus siglas en inglés) es un programa nacional, galardonado, que busca mejorar la salud ambiental de los niños al asociarse con profesionales de cuidado infantil con el fin de eliminar o reducir los peligros ambientales encontrados en centros de cuidado infantil. Originalmente fue creado por el Consejo del Medioambiente de Oregon en el 2005, EHCC es dirigido ahora por Children's Environmental Health Network.

Eco-Healthy Child Care®

c/o Children's Environmental Health Network
 110 Maryland Ave. NE Suite 402 | Washington, DC 20002
 202.543.4033, ext. 13

