Administración para el Cuidado y Desarrollo Integral de la Niñez
ACUDEN
Ave. De la Constitución,
Pda. 2, Viejo San Juan
PO Box 15091
San Juan, PR 00902-5091
Tel: 787-724-7474
Fax: 787-977-7820

Editor/Fotografía:
Francisco Silén Beltrán
fsilén@acuden.gobierno.com
Tel: 787-724-7474 x613

Colaboradores:
Mario Moreno
Director
Programa Head Start

Liana M. Astacio, LND
Consultora Nutricionista-Dietista
Programa Child Care

Diseño Gráfico:
Iris Delia Pérez Rodríguez

ACUDEN es... NUTRICION SE UN MODELO SALUDABLE PARA TU NIÑO

PROGRAMA CHILD CARE

Preparado por: Liana M. Astacio, LND
Consultora Nutricionista- Dietista
Programa Child Care

Tu como padre/madre eres la influencia más importante para tu hijo/a. Puedes hacer muchas cosas para ayudar a tus hijos a desarrollar hábitos alimentarios saludables para toda la vida.

Ofréceles una variedad de alimentos que les ayuden a obtener los nutrientes que necesitan de cada grupo de alimentos. También enfatízales la importancia de probar diversos alimentos.

Cuando los niños desarrollan el gusto por muchos tipos de alimentos, es más fácil planificar las comidas en familia. Cocinar juntos, comer juntos, hablar juntos y hacer la hora de comer un tiempo para compartir en familia!!!

10 Consejos para ser un Modelo Saludable

1. **Debes demostrar ser el ejemplo.**

Consume frutas, vegetales y granos enteros con las comidas o merienda. Enséñale a tu hijo/a que tú consumes vegetales frescos.

2. **Realiza la compra en el supermercado con tu hijo/a.**

Al hacer la compra en el supermercado, es una buena oportunidad para enseñar a tu hijo/a sobre los diferentes tipos de alimentos. Discute de donde vienen las frutas, vegetales, granos, leche y carnes. Permite que tu hijo/a haga una selección saludable de alimentos. En el supermercado lee las etiquetas nutricionales. Una guía rápida que debes fijarte en la etiqueta nutricional es el porcentaje de valor diario. Si el valor diario es 5 % o menos es bajo y si el valor es 20% o más es alto. Elige alimentos con un % de valor diario alto en vitaminas, minerales y fibra; y un % de valor diario bajo en grasas, colesterol, sodio y azúcares añadidos.

3. **Ponte creativo en la cocina.**

Nombra y corta los alimentos en forma divertida con moldes de galletas. Ejemplo "la ensalada de arco iris", "el arroz saltarín". Motiva a tus hijos a inventar nuevas meriendas. Haz tus propias mezclas con cereales sin azúcar añadida y frutas secas.

4. **Ofrece los mismos alimentos para todos en la familia.**

Evita hacer diferentes platos para cada niño en la familia. Es más fácil planificar comidas familiares cuando toda la familia consume el mismo menú.

5. **Recompensa con atención no con comida.**

Demuestra tu amor con besos y abrazos. No ofrezcas dulces como recompensa. Demuestra que los

dulces y postres no son mejores que otras comidas. Cuando los niños no comen sus comidas, no necesitan dulces o postres para reemplazar la comida que no comieron.

6. **Enfócate en los demás en la mesa.**

Habla de algo divertido y alegre durante la comida. Apaga el televisor. No contestes llamadas telefónicas. Haz que las comidas sean un momento de relajación y de compartir para todos en la familia.

7. Escucha a tu hijo/a.

Si tu hijo/a dice que tiene hambre ofrécele meriendas nutritivas, aunque no sea el momento de la comida. Ofrécele alternativas, pregúntale ¿Qué quieres para cenar: brócoli o coliflor? En vez de: ¿Quieres brócoli para cenar?

8. **Limita el tiempo de ver televisión.**

Permite que vean televisión no más de 2 horas diarias, según lo recomienda la Academia Americana de Pediatría. Has que tu hijo/a se levánte y camine entre los comerciales.

9. **Fomenta la actividad física.**

Haz que la actividad física sea algo divertido para toda la familia. Envuelve a tu hijo/a en la planificación. Camina, juega, corre y pásala feliz con tu hijo/a. Se un ejemplo siendo físicamente activo. Usa métodos de seguridad, por ejemplo el casco para correr patines.

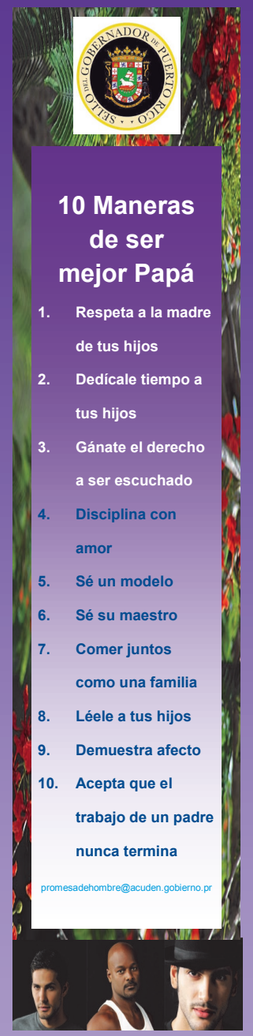
10. **A la hora de comer se un buen modelo.**

Consume una variedad de alimentos diariamente. Describe su sabor, textura y olor. Ofrece un alimento diferente a la vez. Sirve el alimento diferente junto con otro alimento que a su hijo/a le guste. Ofrece el alimento diferente al principio de la comida, cuando el niño tenga mucha hambre. Si continua rechazando el alimento diferente, utiliza ingredientes que sean de su agrado. Por ejemplo si le agrada el queso y no le agrada el brócoli, añade el queso al mismo. De esta manera puedes introducir alimentos diferentes y saludables. Evita el forzar tus hijos a comer.

Referencia:
Nutrition Tip Sheet No. 2 September 2009
Center for Nutrition *USDA*

EDICIÓN
10
agosto 2010

ACUDEN INFORMA



En esta Edición

Mensaje Adminstradora 1
10 Maneras de Ser Mejor Papá 1
Arranca Campaña Benéfica de Servidores Públicos 2
Acuden Inicia Adiestramientos en Tecnología Educativa 2
Valores para Promover un Ambiente Laboral Saludable 2
ACUDEN celebra Semana del Servidor Público 3
Se un Modelo Saludable para Tu Niño 4

MENSAJE ADMINISTRADORA ACUDEN

Marta T. Sobrino Rivas

A principios de este mes, asistí al evento anual del Programa Child Care en Washington,DC titulado "Early Childhood 2010: *Innovation for the Next Generation.*

Este evento, al cual me acompañó personal de Sistema de Vales y de la Administración, tuvo el propósito de desarrollar una mayor colaboración y alianzas a nivel federal, estatal y la comunidad en apoyo a un sistema de educación temprana integrado.

A través de plenarias, talleres, reuniones de equipos estatales, entre otros, tuvimos la oportunidad de discutir prácticas innovadoras y nuestra visión sobre la creación de un Sistema de Desarrollo y Educación Temprana Integrado.

El Secretario de Educación Federal, Arne Duncan y la Secretaria del Departamento de Salud y Servicios Humanos, Kathleen Sebelius se dirigieron a los presentes en los actos de apertura.

"Early Childhood 2010" contó con la participación de reconocidos investigadores, administradores estatales y practicantes quienes discutieron temas claves en sistemas de edad temprana, investigación, mejoramiento de calidad, prevención de la obesidad y bienestar.

En general, "Early Childhood 2010" nos brindó la oportunidad de informar y destacar los esfuerzos de todos.

Día del Niño en Barranquitas.

También en agosto, la Primera Dama de Puerto Rico, Lucé Vela, delegó en ACUDEN la coordinación de las actividades del *Día del Niño*, celebrado el domingo, 8 de agosto de 2010, en Barranquitas, Ponce, Aguadilla, Vega Baja, Fajardo y San Juan.

El programa de actividades dirigido a los niños incluyó talleres de títeres de los bomberos y del ICP, juegos con material reciclado de la ADS, exhibición de camiones bomba y helicópteros de la Policía, inflables, etc. Además, contamos con la participación de Sandra Zaiter y el Pollito, El Trotamundos, Tapete y la Banda de Payasos, Happy and the Gang, Ballet de Jóvenes Playa de Ponce y Patomimas, entre muchos otros.

Cientos de niños asistieron junto a sus padres y disfrutaron de un domingo en familia.

Finalmente, en agosto celebramos la Semana del Servidor Público, en el cual reconocimos el esfuerzo, compromiso y productividad de los empleados de ACUDEN. Este año institucionalizamos el premio "***Tú haces la Diferencia***", el cual recayó en los compañeros Carmen D. Santiago de Sistema de Vales y José Rolón, Subdirector de Finanzas.

¡FELICIDADES!

Valores para Promover un Ambiente Laboral Saludable

- Trabajo en **Equipo.**
- **Respeto a** la diversidad entre las personas.
- **Ser Líder** con el ejemplo.
- C**omunicar** de forma positiva.
- C**ompro**metidos con el servicio de excelencia.

División de Servicios al Empleado y Desarrollo Profesional de ACUDEN

SEPTIEMBRE 2010

- **1, 2 MS Excel Estadístico 2007**
- **"TEAM BUILGING"**

ARRANCA CAMPAÑA BENEFICA DE SERVIDORES PUBLICOS

El 5 de agosto de 2010, la Administración para el Cuidado y Desarrollo Integral de la Niñez, llevó a cabo el lanzamiento de la Campaña Benéfica de Empleados Públicos 2010-2011, **"Servidores Públicos dando de Corazón".**

En la actividad compartieron con nosotros el Sr. José N. Pimentel, Coordinador del Comité Timón de la Agencia Líder, de la Autoridad de Energía Eléctrica (AEE), quien nos ofreció una orientación sobre Fondos Unidos de Puerto Rico, entidad designada para la administración de la Campaña.

También, compartieron con nosotros representantes del **Hogar del Niño Ave María**, institución que alberga a niños que han sufrido maltrato fisico, mental y emocional y que han sido referidos por el Departamento de la Familia. Ellos nos ofrecieron su testimonio en relación a la labor que realizan y cómo se benefician de las aportaciones que reciben. Además, nos deleitaron con la presencia de una niñita, que es participante en este hogar. **¡BIENVENIDOS!**

ACUDEN INICIA ADIESTRAMIENTOS EN TECNOLOGIA EDUCATIVA

A partir del jueves, 5 de agosto de 2010, iniciaron los adiestramientos en tecnología educativa para los empleados de la ACUDEN.

Estos adiestramientos son ofrecidos por la Oficina de Recursos Humanos del Estado Libre Asociado de Puerto Rico (ORHELA).

El orden de los mismos es el siguiente: Introducción a la Computadoras, Word 2007 (Básico e Intermedio), Excel 2007 (Básico e Intermedio) y Funciones Estadísticas Utilizando Excel.

La División de Servicios al Empleado de la Oficina de Recursos Humanos de la ACUDEN, estará notificando a los empleados las fechas y el horario de cada adiestramiento.

ACUERDO COLABORATIVO CON WIC

Por primera vez ACUDEN firma un acuerdo colaborativo que incluye todos los programas- Head Start, Early Head Start y el Programa para el Cuidado y Desarrollo del Niño. Dicho acuerdo tiene el propósito de apoyar al bienestar de los niños y niñas de hogares de bajo ingreso económico, incluyendo a niños y niñas con necesidades especiales, y sus familias.

El acuerdo establece que todos los programas de ACUDEN realizarán los referidos necesarios al Programa WIC. A su vez, el programa WIC apoyará a los Componentes de Salud y Nutrición en el aspecto educativo, por ejemplo: compartir material educativo, ofrecer adiestramiento, entre otros. Personal de ACUDEN representará a la Agencia en el Programa WIC tanto a Nivel Regional como Estatal. Este acuerdo fue firmado por la Sra. Marta Sobrino, Administradora de ACUDEN y el Dr. Lorenzo González, Secretario de Salud.

ACUDEN CELEBRA SEMANA DEL SERVIDOR PUBLICO

ACUDEN celebró la *Semana del Servidor Público* con un programa de actividades en el que se destacó la institucionalización del premio al empleado "Tú haces la Diferencia".

Este evento nos brindó la oportunidad de evaluar nuestro plan de trabajo y determinar que hemos completado el 66% de las metas propuestas durante los últimos siete meses.

Esto es el resultado de la labor en equipo y del compromiso de todos en ACUDEN. ***Nuestro Norte: Niños Saludables, Felices y Exitosos!!!***

Es por esto que durante la Semana del Servidor Público, bajo el lema *"Tú has hecho la Diferencia"*, reconocimos la excelente labor realizada por aquellos empleados que pusieron todo su empeño y energías en lograr una mejor calidad en los servicios que ofrecemos a nuestros niños y niñas en edad temprana.

Sobresalieron este año, Sistema de Vales en Child Care por otorgar sobre $22 millones en vales de cuido y la Oficina de Finanzas por actualizar el proceso de emisión de cheques para que los proveedores recibieran su pago en el tiempo estipulado.

José Rolón, Subdirector de la Oficina de Finanzas (centro), recibe el premio Excelencia en el Servicio ***"Tú haces la Diferencia"*** *de manos de Marta Sobrino, Administradora de ACUDEN y Alfredo Alemañy, Subadministrador.*

Sara Rosa Vázquez, secretaria en la oficina de la Administradora, recibe el reconocimiento por "Superación".

Carmen Delia Santiago, Supervisora del Sistema de Vales (centro), recibe el premio ***"Tú haces la Diferencia"*** *por Excelencia en el Servicio de manos de Marta Sobrino, Administradora de ACUDEN y Wilfredo Alemañy, Subadministrador.*

Personal de Head Start recibe reconocimiento por Excelencia en el Servicio, Productividad, Compromiso y Asistencia.

Alfredo Pinto del Area de Mantenimiento, recibe premio por Superación y Productividad.

Personal de Child Care recibe reconocimiento por Excelencia en el Servicio, Productividad, Compromiso y Asistencia.

Personal de Presupuesto por Excelencia en el Servicio, Productividad, Compromiso, Servicio al Cliente y Asistencia.

Personal de ACUDEN participa en taller " Móntate en mi barco" por la Dra. Ivette Navas.

Lourdes Avilés y Brendalis Grau del componente de Nutrición y Salud de Child Care, reciben un recordatorio de la Administradora Marta Sobrino en la Semana del Servidor Público.