

# LET'S MOVE! Child Care

Únete a los miles de proveedores de educación y cuidado infantil que ya se han comprometido con **Let's Move! Child Care**. Regístrate hoy en [www.HealthyKidsHealthyFuture.org](http://www.HealthyKidsHealthyFuture.org)

Los proveedores de educación y cuidado infantil en guarderías y hogares familiares a través de la nación se han unido a **Let's Move! Child Care**.

**Let's Move! Child Care** es una iniciativa de la Primera Dama que promueve la salud de los niños fomentando y apoyando prácticas de alimentación y actividad física más saludables por medio de las 5 metas que se identifican a continuación. Dado que más del 25% de los niños entre las edades de 2 a 5 años en los Estados Unidos están sobrepeso u obesos, las comunidades de educación y cuidado infantil tienen un gran papel en los esfuerzos por resolver la crisis de obesidad infantil, apoyar el desarrollo saludable de los niños y prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas.

*"Esta es mi pasión. Esta es mi misión. Estoy determinada a trabajar con personas a través del país para cambiar la manera en que una generación de niños piensa sobre la comida y nutrición."* La Primera Dama Michelle Obama



## Las metas de Let's Move! Child Care son:



**1. Actividad física:** Dedicar 1-2 horas de actividad física cada día, que incluyan tiempo activo dentro y al aire libre cuando sea posible.



**2. Tiempo de exposición frente a la pantalla:** Ningún tiempo frente a la pantalla de televisión o computadora para niños menores de 2 años. Para los niños de 2 años de edad y mayores, esfuérate a limitar el tiempo frente a la pantalla a un máximo de 30 minutos a la semana durante su cuidado y trabaja con los padres y cuidadores para asegurar que los niños no pasen más de 1 a 2 horas frente a la pantalla al día (según lo recomienda la Academia Americana de Pediatría).



**3. Comida:** Añade frutas y verduras a cada comida. Trata de servir todas las comidas de modo familiar cuando sea posible y de no servir comidas fritas.



**4. Bebidas:** Ten accesible agua para beber durante el día y no sirvas bebidas azucaradas. Para los niños de dos años en adelante, sirve sólo leche de 1% o leche desnatada/sin grasa y limita la ingestión de jugo 100% de fruta a 4-6 onzas por día como máximo.



**5. Alimentación de los bebés:** Para las madres que desean continuar la lactancia materna, permite que la mamá continúe lactando a su bebé en la guardería a lo largo del día y proveer la leche materna a sus hijos.

Para más información, regístrate con **Let's Move! Child Care**, visita [www.HealthyKidsHealthyFuture.org](http://www.HealthyKidsHealthyFuture.org)

## ¡Es sencillo seguir los pasos de *Let's Move! Child Care*!

Regístrate y participa en *Let's Move! Child Care*. Sigue estos simples pasos para ofrecer a los niños opciones saludables en las guarderías infantiles. ¡Es gratis!

- PASO 1**      **Regístrate y recibirás un Certificado de Participación.** Regístrate usando tu dirección de correo electrónico. La usarás después para completar la Prueba Instantánea y recibir información y noticias de última hora. Una vez te registres, descarga e imprime tu Certificado de Participación de *Let's Move! Child Care* para mostrarlo en tu centro u hogar.
- PASO 2**      **Completa la Prueba Instantánea de *Let's Move! Child Care*.** Usa la dirección de correo electrónico con la que te registraste para obtener acceso a nuestra Prueba Instantánea sencilla. Contesta las preguntas para ver cuáles de las metas de *Let's Move! Child Care* ya estás cumpliendo y las metas en las que necesita trabajar.
- PASO 3**      **Desarrolla tu Plan de Acción.** Desarrolla un Plan de Acción exclusivamente para tu centro u hogar para ayudarte a lograr las metas de *Let's Move! Child Care*.
- PASO 4**      **Usa los recursos e ideas gratuitas.** Encontrarás una variedad de recursos e ideas gratuitas para ayudarte a implementar tu Plan de Acción y lograr las metas de *Let's Move! Child Care*.
- PASO 5**      **Recibe tu Reconocimiento de *Let's Move! Child Care*.** Una vez logres las metas de *Let's Move! Child Care*, completa de nuevo la Prueba Instantánea para que recibas Reconocimiento.
- PASO 6**      **¡Celebra tus logros!** Envía un email a [LMCCHelp@cdc.gov](mailto:LMCCHelp@cdc.gov) para compartir con otros tu historia y consejos.



**¿Necesitas ayuda?** Envía un mensaje a [LMCCHelp@cdc.gov](mailto:LMCCHelp@cdc.gov)