



Sesión de Aprendizaje 1: El ABC de una persona saludable




Promoción de la salud para la primera infancia y Prevención de la Obesidad

Nemours is currently funded by the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) under a five-year Cooperative Agreement (1U58DP004112-01) to support states/localities in launching early care and education learning collaboratives focused on childhood obesity prevention. The views expressed in written materials or publications, or by speakers and moderators do not necessarily reflect the official policies of the Department of Health and Human Services, nor does the mention of trade names, commercial practices, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Proyecto Nacional de Cooperativas de Aprendizaje (ECELC, por sus siglas en inglés) para el Cuidado y la Educación Temprana

Agradecimientos

Un agradecimiento especial a:

- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)**
 - Por el generoso apoyo financiero y la experiencia
- **Nemours**
 - Por su experiencia, materiales, apoyo y el tiempo dedicado a la implementación del proyecto
- **Gretchen Swanson Center for Nutrition**
 - Por el componente de evaluación en este esfuerzo nacional



2

Objetivos de la Sesión de Aprendizaje 1:

Al final de la Sesión de Aprendizaje, los participantes podrán:

1. Identificar al menos dos ejemplos de cambios en nuestra sociedad o del entorno que hayan contribuido a la obesidad infantil a lo largo de los años.
2. Identificar al menos dos beneficios de la implementación de buenas prácticas de nutrición, tiempo frente a una pantalla, actividad física, y apoyo para la lactancia.
3. Nombrar al menos dos prácticas para crear un ambiente familiar saludable
4. Completar al menos cuatro instrumentos Go NAP SACC para evaluar las políticas y las prácticas de los programas.



3

Parte A: El Proyecto ECELC



4

Nemours ECELC



5

Cooperativas de Aprendizaje para el Cuidado y la Educación Temprana (ECELC)

- **Comunidad de estudiantes para la prevención de la obesidad infantil**
 - Red de ideas compartidas y apoyo mutuo
 - Recursos para prácticas saludables y cambios en las políticas
 - Investigación sobre las mejores formas de implementar las buenas prácticas



6

Cooperativas de Aprendizaje para el Cuidado y la Educación Temprana (ECELC)

- **En concordancia con los lineamientos nacionales de mejores prácticas de:**
 - Healthy Kids, Healthy Future (HKHF)
 - Prevención de la Obesidad Infantil en Programas de Cuidado y Educación Tempranos (2ª Edición)
 - Autoevaluación sobre Nutrición y Actividad Física para Child Care (Go NAP SACC)
- **Enfoque en ECE de calidad y la salud de los niños como la base para el éxito a largo plazo**
- **Prevención de la obesidad en el contexto de la promoción de la salud y el bienestar posible gracias al *poder* de los proveedores de ECE**

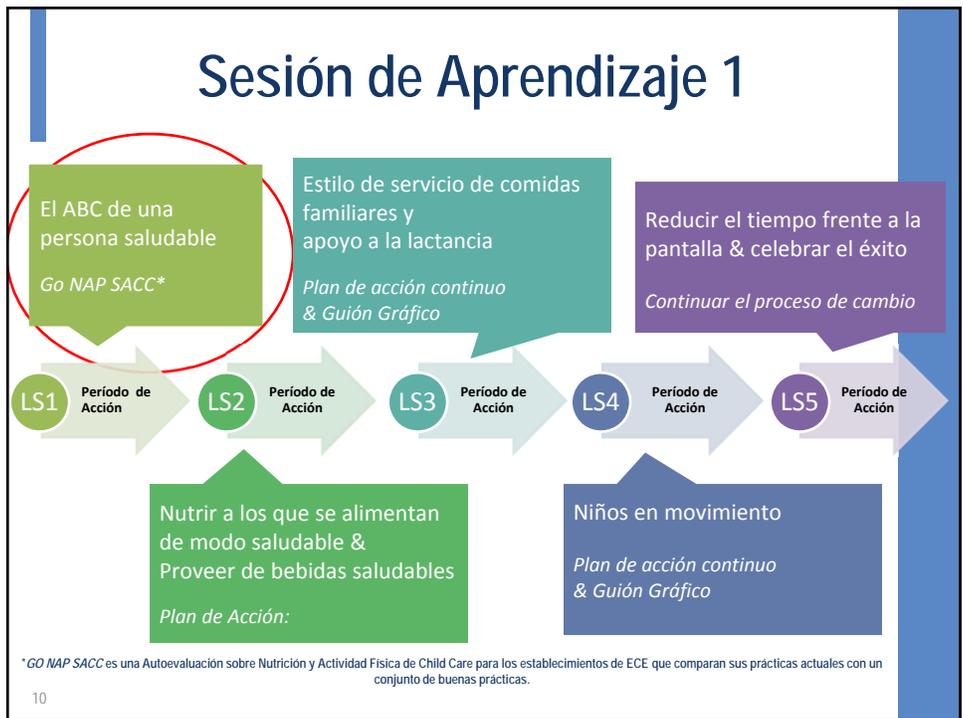
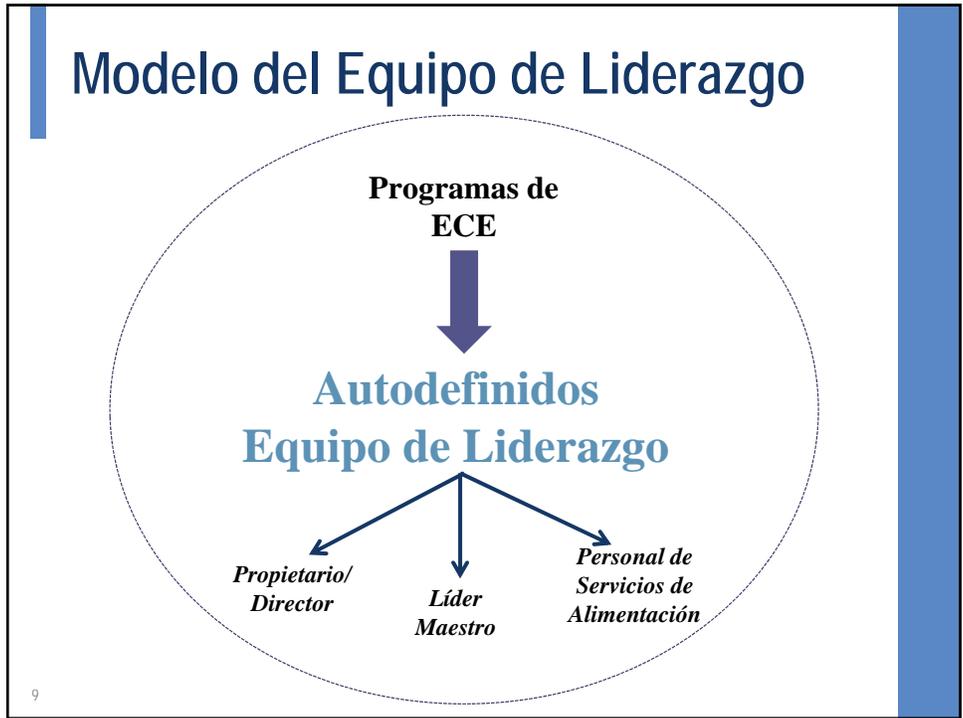
7

¿Cómo Obtienen Poder los Proveedores de ECE?

- Posición única para causar un impacto en los niños y sus familias
- Influencia sobre conocimientos, actitudes y hábitos saludables
- Oportunidades para crear entornos saludables
- Las familias ven a los proveedores como un recurso
- ¡Nosotros sabemos que usted marca la diferencia!



8





Complete el Cuestionario

Como Equipo de Liderazgo, complete el cuestionario



Quiz de Healthy Kids, Healthy Future

Las buenas prácticas de Healthy Kids, Healthy Future se encuentran al lado izquierdo. Por favor, marque la casilla debajo de la respuesta que mejor describe la situación actual de su programa.

Fecha de terminación: _____

Las buenas prácticas	Si implementamos esta buena práctica completamente	Estamos progresando en la implementación de esta buena práctica	Estamos listos para empezar a implementar esta buena práctica	En este momento, no podemos implementar esta buena práctica
Responda si usted cuida niños pequeños (13-35 meses) o niños en edad preescolar (36-60 meses)				
Agua potable disponible y visible adentro y afuera para auto-servicio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El consumo de jugo 100% de fruta está limitado a no más de 4 a 6 onzas por día y le recomendamos a los padres a apoyar esta limitación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nunca se ofrecen bebidas azucaradas incluyendo bebidas de fruta, bebidas deportivas, té dulce y sodas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Servimos sólo leche de 1% o leche descremada/sin grasa para los niños de 2 años de edad o mayores (salvo que el doctor del niño indique lo contrario).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Parte B: Desarrollo saludable

13

El Impacto de la Epidemia de Obesidad

- El sobrepeso y la obesidad aumentan rápidamente en un corto período de tiempo entre los niños, jóvenes y adultos en los EE. UU.



urban and
rural areas



both
genders



all racial and
ethnic groups



varying
education levels



different
socioeconomic
statuses

- El siguiente video muestra cómo las tasas de obesidad en adultos cambiaron en los EE. UU. desde 1989

14

Módulo de Video 1

The National Early Care and Education Learning Collaboratives Project:
VIDEO TO ACCOMPANY LS1

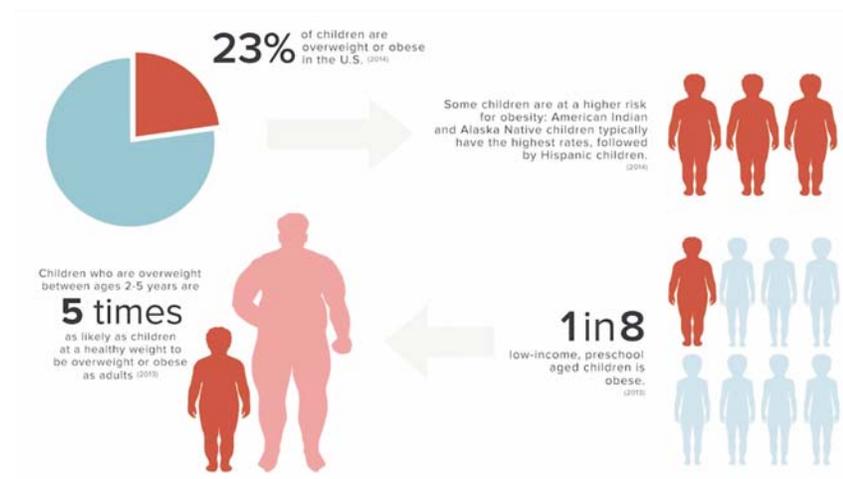


Nemours is currently funded by the CDC under a five-year Cooperative Agreement (1U58OP004102-09) to support states in launching ECE learning collaboratives focused on obesity prevention. The views expressed in written materials or publications by speakers and moderators do not necessarily reflect the official policies of the Department of Health and Human Services, nor does the mention of trade names, commercial practices, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

15

Módulo de Video 1

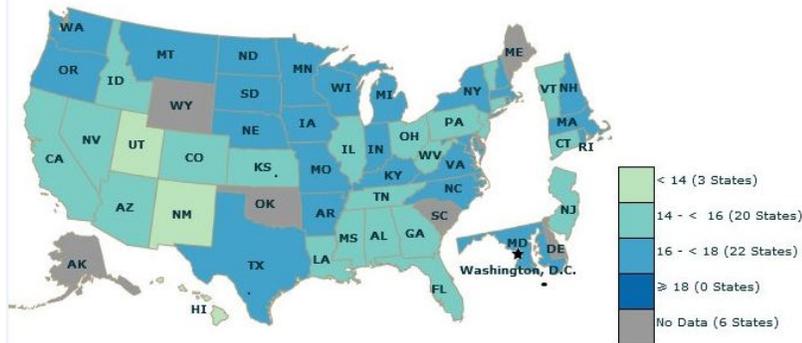
Mensajes Principales



16

Tasas de sobrepeso/obesidad infantil por estado

2011: Percent of low-income children aged 2 to less than 5 years who are overweight †



17

Impacto de la Obesidad a Largo Plazo

- **Problemas de salud en niños que se han visto solo en adultos:**
 - Enfermedades Cardíacas
 - Presión arterial alta (hipertensión)
 - Colesterol alto
 - Diabetes tipo 2
 - Problemas en las articulaciones y la cadera
- **Graves riesgos a largo plazo:**
 - Aumento del riesgo de desarrollar comorbilidades
 - Impacto negativo en la salud mental
 - Esperanza de vida más corta



18

Debate:

¿Qué es lo que ha contribuido a la obesidad infantil en los últimos treinta años?

19

Cambios en nuestra sociedad y entorno

Ingesta de mayor cantidad de calorías

- Alimentos de alto contenido calórico
- Porciones de gran tamaño
- Consumo de refrescos y bebidas endulzadas
- Más comidas fuera de casa
- Crecimiento de la industria de la alimentación y la publicidad

Menos cantidad de calorías quemadas

- Menos actividad física
- Falta de aceras
- Viajes en auto
- Percepción de la seguridad
- Ver más televisión
- Más dispositivos que ayudan en el trabajo



20



Nuestro entorno de alimentación:

Azúcar, sal y grasa

21

Actividad:

¿De quién es ese slogan?

22

¿De quién es ese slogan?

I'm lovin' it.
(Me encanta)



23

¿De quién es ese slogan?

Think outside the bun.
(Piensa más allá del pan)



24

¿De quién es ese slogan?

Have it your way!
(Como tú quieras)

25



¿De quién es ese slogan?

Finger-lickin' good
(para chuparse los dedos)

26





27

¿Qué es el desarrollo saludable?

- **El desarrollo saludable es la capacidad de los niños, con el apoyo adecuado, para:**
 - Desarrollar y darse cuenta de su potencial
 - Satisfacer sus necesidades
 - Interactuar con éxito con sus entornos físicos y sociales
- **Dominio cruzado y multidimensional**
- **Influenciado por relaciones receptivas, entornos seguros y atractivos para explorar, una buena nutrición**
- **Base para el éxito en el aprendizaje y la vida**



28

Bases del desarrollo saludable



29

¿Qué son los Estándares de Aprendizaje Temprano (ELS)?

- Especificar estándares o pautas que ayudan al desarrollo del aprendizaje apropiado y resaltan varios dominios del desarrollo del niño
- Bases de preparación para la escuela
- Recurso de proveedores y padres para identificar los dominios comunes del desarrollo



30

Dominios del desarrollo más usados en los estándares de aprendizaje

- **Salud y Desarrollo Físico**
 - Consciencia y control corporal, desarrollo de los músculos largos y cortos.
- **Desarrollo emocional y social**
 - Concepto de sí mismo, competencias sociales y expresión emocional
- **Métodos de Aprendizaje**
 - Juegos, estilos de aprendizaje, asumir riesgos, compromiso y reflejo
- **Desarrollo del Lenguaje y la Comunicación**
 - Comprensión auditiva, comunicación verbal y no verbal, lectura temprana y expresiones escritas.
- **Desarrollo Cognitivo**
 - Exploración, consulta, conceptos, pensamiento crítico y lenguaje compartido.

31



Estándares de Aprendizaje Temprano (ELS) Hora de actividad física



32



Parte C: El
ABC de una
persona
saludable

El **ABC** de una **Persona Saludable**

Material El ABC de una Persona Saludable

El **ABC** de una **Persona Saludable**

A *Amamantar*

- Apoyo y acceso a un espacio privado

B *Beber leche y agua*

- Ofrezca leche en las comidas y tenga siempre agua disponible para calmar la sed

C *Comer alimentos saludables*

- Frutas, vegetales, granos integrales, carnes magras y proteína, lácteos bajos en grasas

D *Disminuir el tiempo frente a una pantalla*

- Nada de tiempo para los niños menores de 2 años.
- No más de 30 minutos por semana para niños de 2 años en adelante.

E *Estimular el juego activo*

- Todos los días, en espacios cerrados y al aire libre

CDC Gracias al financiamiento de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), esta publicación pudo concretarse. Netmours Netmours está actualmente financiado por los CDC con un Acuerdo de Cooperación de cinco años (1U58P0041102) para respaldar a los estados que inician programas de colaboración de operadores de ECE enfocados en la prevención de la obesidad. El contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales del Departamento de Salud y Servicios Humanos, de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o del Gobierno de los Estados Unidos.

35

El **ABC** de una **Persona Saludable**

Compruebe su conocimiento



36

Amamantar

1. **La Academia Americana de Pediatría recomienda:**
 - Lactancia materna exclusiva durante los primeros meses de vida ____
 - Lactancia materna continua por ____ años (s) o más
2. **Los programas de ECE brindan un apoyo importante al proporcionar:**
 - a) Un lugar tranquilo, cómodo y privado para amamantar o extraer leche
 - b) Estímulo
 - c) Información sobre la lactancia materna
 - d) Todo lo anterior



37

Beneficios de Amamantar

- **La leche materna es la mejor fuente de nutrientes para los bebés.**
- **Proporciona beneficios para el desarrollo**
- **Alienta la relación materno-infantil**
- **Mejora la salud infantil y materna**
 - Niño:
 - Reduce el riesgo de una variedad de infecciones
 - Reduce el riesgo de desarrollar afecciones severas crónicas en la adultez
 - Madre:
 - Ritmo más rápido para regresar al peso que tenía antes del embarazo
 - Reducción del riesgo de cáncer de mama y de ovario



38

Beber agua o leche



1. ¿Qué bebida debe ser visible y accesible para el autoservicio, en interiores y al aire libre?

2. Elija leche para las comidas

- _____ leche para las edades de 12 a 24 meses
- _____ o _____ leche para niños a partir de los 2 años



3. Limitar o eliminar el jugo de fruta

- ____ - ____ onzas por día (entre el hogar y el entorno de ECE)
- Si se le ofrece, solo sirva jugo _____



39

Beneficios de Beber agua y leche

- No contribuye a la obesidad infantil
- No contiene azúcar agregado
- No contribuye a la caries
- La leche proporciona calcio, proteínas y vitamina A y D (si es fortificada)



40

Consumir alimentos saludables

1. Servir _____ y/o _____ en cada comida y merienda
2. Servir alimentos fritos/pre-fritos solo __ vez por mes o _____
3. Que _____ de los granos sean integrales
4. Elegir productos lácteos bajos en grasa (_____ o _____)
5. Elegir _____ carnes y proteínas
6. Proporcionar comidas " _____ " se considera una buena práctica



41

Beneficios de Comer alimentos saludables

- Las frutas y verduras proporcionan vitaminas y minerales que son esenciales para el crecimiento de un niño
- Los lácteos bajos en grasa contienen calcio y proteínas para ayudar a fortalecer los huesos y músculos
- Los granos integrales, las frutas y las verduras contienen fibra para ayudar a:
 - Aumentar la saciedad
 - Mantener un peso saludable
 - Disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas
- Comer alimentos saludables a una edad temprana ayuda a los niños a desarrollar hábitos saludables para toda la vida



42

Disminuir el tiempo frente a una pantalla

1. **El tiempo frente a una pantalla incluye todo lo siguiente, excepto:**

- a) TV, DVD, videos
- b) Tiempo frente a la computadora
- c) Teléfonos inteligentes, tabletas
- d) Música y movimiento



2. **Los niños menores de ____ años no deben pasar tiempo frente a una pantalla**

3. **Limitar o eliminar el tiempo frente a una pantalla para niños a partir de los 2 años**

- No más de ____ minutos a la semana en el entorno de ECE
- No más de ____ horas al día de todas las fuentes



43

Beneficios de la Disminución del tiempo frente a una pantalla:

- Aumenta el tiempo para la actividad física
- Reduce la exposición a la publicidad de alimentos y bebidas
- Disminuye el consumo de bocadillos y alimentos con alto contenido calórico



44

Estimular el juego Activo

1. En términos de juegos en interiores y al aire libre, todos son correctos **excepto**:
 - a) Al *aire libre* 2 a 3 veces al día
 - b) Oportunidades para practicar las habilidades motoras y de movimiento correspondientes a la edad
 - c) Los juegos estructurados son el único tipo de juego permitido
 - d) Participar en actividad física moderada a vigorosa (MVPA, por sus siglas en inglés)
2. Los niños de preescolar deben disfrutar por lo menos _____ minutos de juego activo al día.
3. Los niños pequeños deben disfrutar por lo menos ___ - ___ minutos de juego activo al día.
4. Los bebés deben disfrutar de "tiempo boca abajo" todos los días durante periodos de ___ - ___ minutos, con periodos más largos lo que dependerá de si lo disfruta.

45

Ventajas de Estimular el Juego Activo

- Motiva la exploración, el desarrollo y el aprendizaje
- Ayuda a mantener un peso saludable y evitar el aumento excesivo de peso
- Desarrolla y mantiene saludables a los huesos y los músculos
- Aumenta la fuerza, la coordinación y la aptitud
- Reduce el riesgo de enfermedades crónicas
- Mejora la autoestima
- Reduce el estrés



46

Asociarse con familias para motivar hábitos saludables**

- Enseñar a los padres a aprender y a seguir el ABC de una Persona Saludable
 - Poner al día las pizarras de anuncios de los padres para incluir folletos sobre hábitos saludables
 - Pedir a los padres que compartan la forma en que preparan alimentos saludables en el hogar
 - Enviar a casa boletines semanales o mensuales que incluyan recetas saludables
 - Enviar información a casa respecto del tiempo frente a una pantalla
- Invitar a los padres a participar en la hora de la comida en el lugar

El **ABC** de una **Persona Saludable**

47



¡Usted es la clave para ayudar a los niños a crecer sanos!

¡Los hábitos saludables que modela y enseña durarán toda la vida!



¡Diviértase realizando actividades con sus hijos!



Recuerde: ¡Estamos aquí para ayudarlo a usted y a las familias del programa en este desafío!

48

Prevención de la obesidad infantil

Preventing Childhood Obesity in Early Care and Education Programs

Second Edition

Selected Standards from

Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards, 3rd edition



49

Intercambio
de ideas
sobre El
ABC de una
Persona
Saludable

50



Almuerzo



Parte D:
Facilitar el
cambio en
su
programa

Video *Facilitar la Salud: Los hábitos saludables comienzan en la escuela preescolar*



53

Sesión de Aprendizaje 1



*GO NAP SACC es una Autoevaluación sobre Nutrición y Actividad Física de Child Care para los establecimientos de ECE que comparan sus prácticas actuales con un conjunto de buenas prácticas.

54

Facilitar el cambio en su programa: Período de acción de LS1



- Dirigido por el Equipo de Liderazgo del programa
 - Capacitación para el personal del programa.
 - Versión reducida de la Sesión de Aprendizaje a la que el Equipo de Liderazgo asistió.
- Oportunidad para identificar las fortalezas y áreas de mejoras del programa
 - El programa completará las tareas de acción relacionadas con hacer cambios saludables
- Los capacitadores proporcionan asistencia técnica (TA, por sus siglas en inglés)

55

Go NAP SACC



- Go NAP SACC *es una herramienta usada para:*
 - Evaluar las fortalezas y las áreas de mejoras del programa en las áreas de:
 - Nutrición infantil
 - Lactancia y alimentación infantil
 - Actividad física de bebés y niños
 - Juegos y aprendizaje al aire libre
 - Tiempo frente a una pantalla
- Identificar las áreas de mejora en las que les gustaría centrarse a lo largo de la Cooperativa
- Desarrollar un Plan de Acción (LS2) en función de los descubrimientos



56

Período de acción de LS1



- **El Equipo de Liderazgo:**
 - Establecerá un tiempo para capacitar al personal del programa
 - Guiará al personal del programa para completar la Ficha de Debate Grupal del *Módulo de Video 1*
 - Mostrar el *Módulo de Video 1*
 - Colaborar con el director del programa para completar al menos cuatro instrumentos de *Go NAP SACC*
 - Facilitar un debate sobre cinco fortalezas y cinco áreas para mejorar
 - Llevar todos los materiales del Período de acción de vuelta a LS2

57

Grupos de Asistencia Técnica

Preguntas y respuestas

58

Parte E: Bienestar del personal



¿Qué es el bienestar?

- Proceso consciente, autodirigido y en evolución
- Multidimensional y holístico
- Positivo y de afirmación
- Requiere una conciencia y atención dedicada y dirigida



Beneficios de los intentos de bienestar del personal

- Ayuda al personal a identificar las oportunidades para mejorar su salud
- Mejora la productividad
- Reduce los costos de ausencias, enfermedades y cuidado de la salud
- Cambia el enfoque del tratamiento a la prevención
- Aumenta la lealtad y la retención
- Crea buenos ejemplos a seguir para los niños y entre las personas

61



Bienestar laboral

- **Los programas de ECE pueden mejorar el bienestar del personal a través de lo siguiente:**
 - Participar en caminatas y/o maratones de la comunidad
 - Promover una competición de escalada en escaleras o «escalones»
 - Ofrecer períodos de almuerzo flexibles para caminatas individuales o entre "camaradas"
 - Comprar DVD de acondicionamiento físico a los que los empleados pueden suscribirse
 - Motivar al personal para compartir recetas saludables
 - Brindar información acerca de llevar almuerzos saludables al trabajo
 - Publicar información y afiches sobre la alimentación saludable en la sala de descanso o en la pizarra de anuncios del personal
 - Encuentre e imprima materiales gratis de www.myplate.gov
 - Tener agua fácilmente disponible

62

Reducción del estrés



■ ¿Qué es el estrés laboral?

- Respuestas físicas y emocionales dañinas
- A corto y largo plazo
 - A corto plazo: dolores de cabeza, trastornos del sueño, malestar estomacal, mal genio, insatisfacción laboral, baja moral, etc.
 - A largo plazo: enfermedades cardiovasculares, trastornos músculo-esqueléticos, problemas de salud mental (depresión y agotamiento), lesiones en el trabajo, etc.
- No es lo mismo que enfrentar un desafío

63

Recomendaciones de bajo costo para el bienestar laboral

101 Ideas de bajo costo para el bienestar en el trabajo

Las siguientes ideas para el bienestar en el trabajo pueden ser implementadas con recursos escasos. Se ha demostrado que muchas de estas ideas ayudan a mantener la salud de los empleados de todos los niveles físicos.

ACTIVIDAD FÍSICA

1. Aliente a los empleados a caminar hacia un lugar específico y llevar un registro de las millas recorridas para obtener premios de incentivos.
2. Participar en caminatas comunitarias (por ejemplo, March of Dimes) o caminatas en apoyo a las enfermedades cardíacas o cáncer.
3. Solicite a los empleados que promuevan a los empleados participantes o que se asocien con las contribuciones del empleado.
3. Hacer un mapa de rutas con senderos para caminar en interiores y exteriores, que sean accesibles a los empleados de todas las capacidades. Marque la distancia de los puntos y alrededor del edificio para ayudar a los empleados a establecer metas para caminar.
4. Alentar a los gerentes a realizar reuniones caminando cuando se reúnan con un pequeño número de empleados.
5. Ofrecer períodos de almuerzo y descansos flexibles para fomentar las caminatas individuales, grupales o con un compañero.
6. Ofrecer incentivos para usar bicicletas y para los empleados que van al trabajo caminando o en bicicleta.
7. Promover una competencia de escalada ("Star Walk") en los escaleras. Conozca las escaleras en áreas de caminata negociada la iluminación y agregando alfombras de colores.
8. Sugiera que los empleados estiren durante un minuto todos los días antes del trabajo. Anunciar una elongación de un minuto a través del sistema de intercomunicación.
9. Fomentar las horas de actividad física durante las reuniones y conferencias muy largas.
10. Identificar los espacios dentro del lugar de trabajo o alrededor del edificio destinados a la actividad física.
11. Organizar grupos de carrera, ciclismo, caminata o baile.
12. Alentar a los equipos deportivos de jóvenes patrocinados por el empleador, junto con empleados que sean entrenadores voluntarios.
13. Tener una meta mensual o trimestral (por ejemplo, "¡Hay a hacer ejercicio todos los días durante una semana") y llevar un registro semanal o mensual de metas de ejercicio en la oficina.
14. Regalar descuentos corporativos por membresías en los clubes de salud.
15. Conocer planes de acciones de salud física en áreas estratégicas.
16. Anunciar un intercambio de roles de ejercicio.
17. Comprar CDs y DVDs de salud que los empleados puedan tomar prestados.
18. Invitar a sistemas de devotas de zapatos o a los fabricantes de calzado a que compartan un día en el lugar de trabajo.
19. Promover un día de adaptación al caso de la bicicleta.
20. Ofrecer pantalón/bicicleta o un área vallada para las bicicletas en una sección bien iluminada de las instalaciones.

64

Debate:

**¿Qué otras actividades
puede realizar para mejorar
su propia salud?**

65

Reducción del estrés

- **Características de organizaciones con bajo nivel de estrés:**
 - Una cultura institucional que valora al trabajador individual
 - Reconocimiento de los empleados por el buen desempeño en el trabajo
 - Oportunidades para el desarrollo de la carrera profesional
 - Acciones de administración que son congruentes con los valores institucionales
- **Técnicas de manejo del estrés**
- **Apoyo por parte de la organización y manejo del estrés = lugar de trabajo saludable**



66

¡Usted es un modelo a seguir!

- Los niños aprenden a través de interacciones
- Los niños pequeños quieren hacer lo que hace usted
- Trabajar con familias le ofrece una oportunidad única



67

Material de modelos a seguir

10 consejos
Serie de educación en nutrición

dé buen ejemplo de salud a los niños

10 consejos para dar buenos ejemplos

Usted es la influencia más importante para sus hijos. Puede hacer muchas cosas para ayudar a sus hijos a desarrollar hábitos de alimentación sana, para toda la vida. Ofrecer una variedad de comidas ayuda a los niños a obtener los nutrientes que necesitan de cada grupo de alimentos. También tendrán mayores probabilidades de querer probar alimentos nuevos y que esos les gusten. Cuando los niños desarrollan un gusto por muchos tipos distintos de alimentos, es más fácil planificar las comidas de la familia. ¡Cocinen juntos, coman juntos, hablen y hagan que las comidas sean tiempos dedicados a la familia!

- 1 eduque con su ejemplo**
Coma vegetales, frutas y granos integrales en las comidas o como bocanitas. Deje que su hijo vea que a usted le gusta comer vegetales frescos.
- 2 vayan de compra juntos**
Ir de compras de comestibles puede educar a sus hijos sobre los alimentos y la nutrición. Hablen sobre de dónde provienen los vegetales, las frutas, los granos, los productos lácteos y las proteínas. Permita que sus hijos tomen decisiones saludables.
- 3 sea creativo en la cocina**
Use moldes para galletitas para cortar los alimentos en formas divertidas y fáciles. Nombrar los alimentos que sus hijos ayuden a preparar. Sirva la "resaca de Janie" o los "camiones de Jackie" a la cena. Anime a sus hijos a inventarse locuciones nuevas. Prepare sus propias mezclas de nueces y frutas con granos integrales secos, cereales con bajo contenido de azúcar y frutas secas.
- 4 ofrézcales los mismos alimentos a todos**
Deje de "tocinar a la carta" al preparar varios platos distintos para complacer a los niños. Es más fácil pausar las comidas familiares cuando todos comen lo mismo.
- 5 recompense con atención, no con comida**
Demuestre su amor con abrazos y besos. Consulte con amigos y actividades. No ofrezca dulces como recompensas. Eso permite que sus hijos comiencen a pensar que los postres son mejores que otros alimentos. Si no se comen la comida, los niños no necesitan "tratos ocultos", como dulces o galletitas, para reemplazarla.
- 6 en la mesa enfóquese en la familia**
Hable sobre temas divertidos y felices a la hora de comer. Apague el televisor. No conteste el teléfono. Intente hacer que la hora de comida sea un momento de estar.
- 7 preste atención a sus hijos**
Si sus hijos dicen que tienen hambre, ofrézcales bocanitas pequeñas y sanas, aunque no sea hora de comer. Ofrezca opciones. Pregunte: "¿Qué le gustaría en la cena: brocoli o coliflor?" en lugar de decir "¿Quiéren arroz con la carne?".
- 8 limite el tiempo frente a una pantalla**
No permita más de 2 horas al día frente a la televisión o la computadora. Levántese y muévase durante los anuncios para hacer algo de actividad física.
- 9 anime la actividad física**
Haga que la actividad física sea divertida para toda la familia. Involúcre a sus hijos en la plantación. Camine, corra y juegue con sus hijos, en lugar de solo observar. Dé el ejemplo al estar físicamente activo y usar equipo de seguridad, como cascos de bicicleta.
- 10 dé el buen ejemplo de alimentación**
Pruebe alimentos nuevos también. Describa el sabor, la textura y el olor. Ofrezca un alimento nuevo a la vez. Sirva un alimento nuevo con algún otro que les guste a sus hijos. Ofrezca alimentos nuevos al empezar a comer, cuando sus hijos tienen mucho hambre. Evite las discusiones o el forzar a sus hijos a comer.

USDA Centro para Política y Promoción de la Nutrición
Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

EL USDA es un promotor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.
DG TipSheet No. 12
Septiembre 2011

68

Recomendaciones para el manejo del estrés:



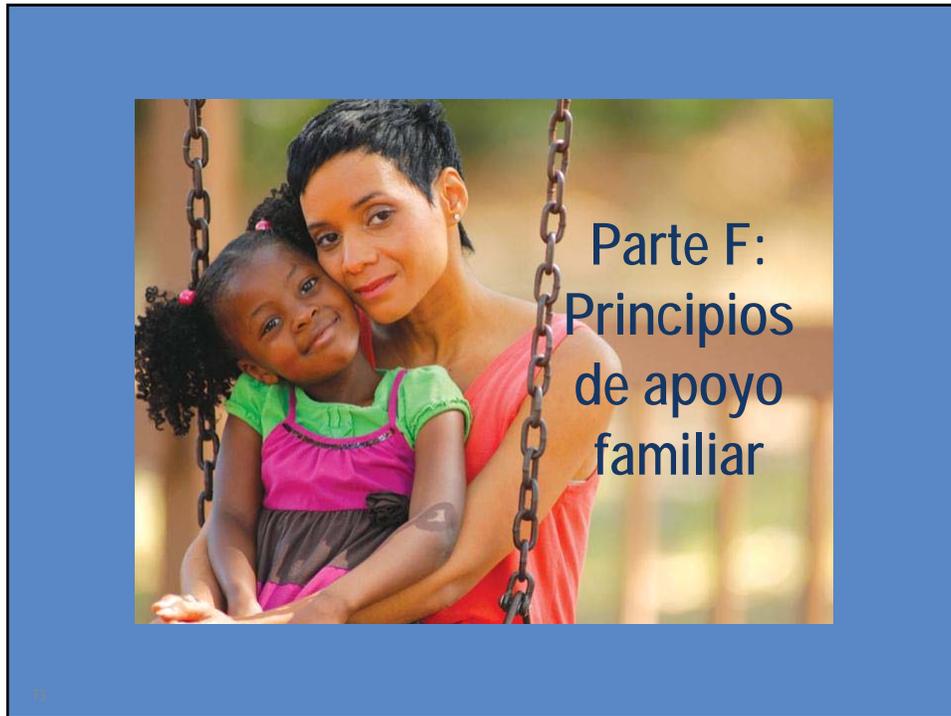
69

Aplicaciones Telefónicas Gratuitas

- **My Fitness Pal**
 - Lleva un registro del consumo de alimentos y la actividad física
 - Sugiere calorías diarias recomendadas para el tamaño del cuerpo
- **BodBot**
 - Crea entrenamientos personalizados basados en los equipos de ejercicio disponible
- **Cozi**
 - Compartir un lugar con las familias para agregar y organizar listas de compras
- **Fooducate**
 - Escanea los códigos de barras de los alimentos y los compara con alimentos similares para ayudar a los usuarios a tomar decisiones informadas y saludables



70



¿Qué es el Apoyo Familiar?

- **Un método de fortalecimiento y empoderamiento de las familias y las comunidades para que sean capaces de fomentar el desarrollo de:**
 - Niños
 - Jóvenes
 - Miembros adultos de la familia
- **Un cambio en la forma en que se prestan los servicios para centrarse en toda la familia, no solo en el niño inscrito en la atención**



Elementos de la Participación de la Familia

- **Con el fin de involucrar a las familias de manera efectiva, los proveedores deben practicar:**
 - Principios de Apoyo Familiar
 - Una filosofía y enfoque de colaboración con las familias para aumentar la participación en el programa y para desarrollar la confianza
 - Prácticas de participación de los padres
 - Características de diseño de programas y actividades que mejoren las relaciones entre el personal del programa/de la familia para que el centro se convierta en un lugar en donde las familias sientan confianza de dejar a sus niños
 - Factores de protección
 - Estrategias que utilizan el apoyo familiar y las buenas prácticas para fortalecer la relación padre/hijo
- **La integración de los tres elementos puede mejorar el ambiente de aprendizaje para apoyar el desarrollo del niño**

75



Prácticas para la Participación de la Familia.

- **Integrar la cultura y la comunidad** - incorporar buenos ejemplos de todos los entornos económicos, étnicos y culturales.
- **Proporcionar un ambiente acogedor** - colocar rótulos de bienvenida y tener al personal saludando a las familias cerca de la entrada.
- **Luchar por la colaboración entre el programa y la familia** - Incluir a las familias en las decisiones relacionadas tanto con la educación de sus hijos como en el programa como un todo.
- **Generar un compromiso de divulgación** - actividades de modelo educativo que los padres puedan realizar en casa para apoyar el aprendizaje.
- **Proporcionar los recursos y las referencias a las familias** - proporcionar recursos y referencias a las familias en las áreas de servicios preventivos familiares y de salud.
- **Establecer y reforzar los estándares del programa** - establecer estándares claros del programa y oportunidades continuas de desarrollo profesional.

76



Marco de Strengthening Families™:

- Strengthening Families es un enfoque para aumentar las fortalezas de las familias y reforzar el desarrollo del niño. Se enfoca en el compromiso de las familias, los programas y las comunidades, usando cinco factores protectores clave.
- La iniciativa Strengthening Families se basa en cuatro ideas:
 - Construir factores protectores y de promoción, no limitarse a reducir el riesgo.
 - Un enfoque - no es un modelo o plan de estudios.
 - Un cambio en las relaciones con los padres
 - Alineación de la práctica con la ciencia del desarrollo

Referencia: <http://www.cssp.org/reform/strengtheningfamilies>

77



Marco de Strengthening Families™: Factores de Protección Clave

Los Factores de protección son condiciones o atributos de los individuos, las familias y las comunidades que eliminan el riesgo.

1. **Resiliencia parental** - esperanza, optimismo, confianza en sí mismos, capacidad de manejar los sentimientos negativos y resolución de problemas
2. **Relaciones sociales** - muchas amistades y relaciones contenedoras, sentirse respetado y valorado,
3. **El conocimiento de la crianza y el desarrollo del niño** - comportamiento paternal comprensivo, expectativas de desarrollo adecuadas y técnicas disciplinarias positivas.
4. **Apoyo concreto en momentos de necesidad** - buscar apoyo cuando se necesita, seguridad financiera adecuada.
5. **Habilidades Sociales y Emocionales** - alentar y reforzar las habilidades sociales, respuestas cálidas y consistentes que promueven una relación segura con el niño.



Unir a las Familias: Video Construcción de la Comunidad



79

Creación de un Entorno Ideal para las Familias

- **La conciencia y la integración de las diferentes culturas representadas en la comunidad también pueden facilitar un ambiente acogedor para la familia.**
 - Coloque afiches de diversas culturas y tipos de familia para que los niños se sientan cómodos en el programa
 - Fomente la participación de los padres en todo el programa:
 - Haga que los padres traigan artículos culturales de casa para dejar en el programa (cajas de comida, ropa, etc.);
 - Comparta las recetas utilizadas en la clase como actividad de cocina
 - Organice un día multicultural.



80

Creación de un Entorno Ideal para las Familias

Creación de un Clima Ideal para las Familias

"Me siento bienvenido aquí... Todo indica que pertenecemos, que somos parte de la familia".

Utilice esta herramienta de evaluación para saber si el personal del programa está empleando las buenas prácticas para suoger a las familias en su programa. ¿Las prácticas son congruentes en todo el programa? ¿Qué prácticas utiliza usted que no figuran en esta lista?

Buenas Prácticas para Crear un Clima Acogedor para las Familias	¿Cómo se pone esto en la práctica?
Las fotografías de las familias de los niños y el personal del programa se muestran regularmente en las instalaciones.	
Los miembros adultos de la familia tienen un lugar cómodo para sentarse y participar con sus hijos y otros.	
Hay revistas y otros tipos de información para padres disponibles para las familias.	
Un rótulo de bienvenida en los idiomas que hablan todas las familias, saluda a las familias y visitantes.	
Los espacios para los adultos y los niños están ordenados, son cómodos, atractivos e interesantes.	
El personal del programa saluda tanto a los adultos como a los niños.	
En el programa se promueve una sensación de alegría y cuidado y existe entre la gente del programa.	
El programa celebra los logros, pequeños y grandes, de adultos y niños.	
Se ofrecen bebidas saludables (leche, café, agua) a los miembros de las familias que vienen a visitar, a trabajar como voluntarios o a llenar formularios.	
Hay lugares seguros para que los adultos guarden sus abrigos y pertenencias personales cuando participan en el programa.	
Se invita a los miembros de las familias (incluyendo a los miembros de la familia extendida) a participar en el programa.	
Cuando las familias asisten a los eventos se les ofrecen bebidas saludables y cena (cuando se considere apropiado).	
Los hermanos menores y mayores son bienvenidos a venir con los padres cuando participan en las actividades del programa.	
Los padres están invitados a visitar el programa en cualquier momento que sea conveniente para ellos.	

81



Parte G: Apoyo adicional

82

Apoyo de líderes Nacionales, Estatales y Locales

- Educación para el Programa de Asistencia Alimentaria Suplementaria (SNAP-Ed)
- Programa Ampliado sobre Educación en Alimentación y Nutrición (EFNEP, por sus siglas en inglés)
- Mujeres, bebés y niños (WIC, por sus siglas en inglés)
- Child and Adult Care Food Program (CACFP)
- Sistema de Evaluación y Perfeccionamiento de la Calidad (QRIS, por sus siglas en inglés); y
- Child Care Aware of America
- Regulaciones de Child Care Licensing
- Programas de Intervención Temprana
- YMCA

83

Sitio web de Healthy Kids, Healthy Future



www.healthykidshealthyfuture.org

84



Información de contacto del capacitador



86