



Proyecto nacional de cooperativas de aprendizaje para el cuidado y la educación temprana:

Medidas para una vida saludable

Sesión de aprendizaje 1, Septiembre 2018
Revisada del manual



Nemours está actualmente financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) con un Acuerdo de Cooperación por seis años (6U58DP004102-05-02) para respaldar a los estados que inician cooperativas de aprendizaje de ECE centradas en la prevención de la obesidad. El financiamiento de estos materiales y sesiones de aprendizaje fue posible gracias a los CDC. Las opiniones expresadas en los materiales escritos o las publicaciones, o por los oradores y moderadores, no reflejan necesariamente las políticas oficiales del Departamento de Salud y Servicios Humanos, y la mención de nombres comerciales, prácticas comerciales u organizaciones no implica el respaldo del Gobierno de los Estados Unidos.

Bienvenido a la Cooperativa

Bienvenido a *Medidas para una Vida Saludable*

Una Cooperativa de Aprendizaje para el Cuidado y la Educación Temprana (ECELC, por sus siglas en inglés) para Promover Prácticas Saludables

Su nombre:

Programa:

Mi contacto para Asistencia Técnica:

Nemours y sus socios dedicados le dan la bienvenida al Proyecto Nacional de Cooperativas de Aprendizaje para el Cuidado y la Educación Temprana (ECELC). Nemours desarrolló el modelo para apoyar los esfuerzos de los proveedores de cuidado infantil que permiten que los niños crezcan sanos, y lo probó con grandes programas de cuidado y educación temprana en Delaware. ¡Nos complace enormemente verlo en acción en su estado!

Gracias al compromiso y la generosa financiación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), podemos trabajar juntos en la adaptación de este modelo de gran alcance para lograr un cambio saludable, con el fin de satisfacer las necesidades únicas de su estado. Nos complace respaldar su trabajo para crear un ambiente más saludable en su programa de cuidado y educación temprana para sus hijos, sus familias y el personal de su programa.

Una cooperativa es una comunidad de aprendices que lo conectará con otras personas comprometidas a realizar un cambio saludable. Ofrecerá oportunidades de aprendizaje, aumentará los conocimientos, creará redes de apoyo y le brindará las herramientas para comprometer a su personal en el proceso de realización de cambios saludables. Durante un año, la cooperativa se reunirá en cinco ocasiones, con visitas de asistencia técnica previstas entre cada sesión, en las que se proporcionará información, la oportunidad de compartir experiencias y un foro para plantear preguntas.

Este conjunto de herramientas es su guía para efectuar el cambio. Contiene recursos, herramientas e información que le permitirán tomar las mejores decisiones en cuanto a las prácticas y las políticas para su programa. Los materiales y la formación en vídeo ayudarán al personal y a las familias a comprender la importancia de hacer cambios saludables y les darán las herramientas para respaldar su trabajo. El trabajo en pequeños grupos con un Entrenador y las oportunidades de compartir retos y éxitos con otras personas que atraviesan el proceso de cambio le darán una red de confianza que le brindará apoyo, información e ideas.

Se trata de un conjunto de herramientas de trabajo que añadiremos en cada sesión. Esperamos que los materiales de la Sesión de Aprendizaje le resulten útiles. ¡Gracias por acompañarnos en este apasionante trabajo de ayudar a los niños a crecer sanos!



Contactos Útiles:

Coordinador/a del Proyecto: _____

Teléfono: _____

Correo Electrónico: _____

Entrenador/a ECELC: _____

Teléfono: _____

Correo Electrónico: _____

Entrenador/a ECELC: _____

Teléfono: _____

Correo Electrónico: _____

Agradecimientos

Nemours agradece enormemente las contribuciones inestimables de una amplia variedad de partes interesadas comprometidas a respaldar la salud y el desarrollo óptimo de los niños. Les agradecemos a todos por ayudarnos a hacer nuestro sueño realidad.

Gracias al generoso apoyo financiero de los **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)**, podemos trabajar en colaboración con los estados para adaptar el modelo, a fin de satisfacer sus necesidades únicas. Acogemos la oportunidad de colaborar y aprender con los líderes y proveedores de los estados participantes.

En nombre de los proveedores de cuidado y educación temprana que participarán en la ECELC y los niños y las familias a las que les prestan sus servicios, les agradecemos este esfuerzo a nuestros socios:

Child Care Aware® of America

Centro de Nutrición Gretchen Swanson de Iniciativa Nacional para la Calidad de la Salud de los Niños

Academia Americana de Pediatría

National Association of Family Child Care

American Heart Association, Dra. Mary Story
(Universidad de Minnesota)

Dr. Dianne Ward (Universidad de Carolina del Norte)

National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education

American Public Human Services Association

Association of State & Territorial Public Health Nutrition Directors

Comité de Lactancia Materna de Cero a Tres de los Estados Unidos

Un agradecimiento especial a nuestros **participantes de la Cooperativa de Cuidado Infantil de Delaware**, que nos ayudaron a desarrollar, probar y refinar nuestro modelo original. Hemos aprendido mucho de ellos, de sus hijos y de sus familias. Su compromiso con la promoción de la alimentación saludable y la actividad física, su voluntad de aprender, su valor para cambiar y su generosidad para compartir sus experiencias continúan inspirándonos.

Estamos muy agradecidos al **Instituto para la Excelencia en la Primera Infancia de la Universidad de Delaware (DIEEC, por sus siglas en inglés)**, nuestro socio en la implementación de la segunda cohorte de la Cooperativa de Aprendizaje de Cuidado Infantil en Delaware, por su acertada colaboración.

La contribución de **Elizabeth Walker**, que guió la primera cooperativa en Delaware, es inconmensurable.

Estamos agradecidos a Elizabeth por compartir su visión, fijar la cooperativa en materia de ciencia e inspirarnos a todos nosotros a lograr un cambio.

Agradecemos a las siguientes personas y organizaciones que aportaron su experiencia, materiales y tiempo para asegurar el éxito mientras trabajamos juntos para desarrollar un modelo de empoderamiento para mejorar la calidad en favor de la salud de los niños en contextos de cuidado infantil:

Intercambio y Producciones de Video Relacionadas con Child Care: Roger Neugebauer y Dan Huber

Delaware Child and Adult Care Food Program (CACFP): Beth Wetherbee y David Bowman

Oficina de Licencias de Child Care de Delaware: Patti Quinn

I am Moving, I am Learning (IMIL, por sus siglas en inglés) Linda Carson

Parent Services Project

Sesame Workshop

Strengthening Families

Definiciones

Período de Acción	Facilitación de una sesión de entrenamiento por parte del Equipo de Liderazgo con el personal de su programa después de cada Sesión de Aprendizaje en persona, que tiene el fin de compartir información, apoyar el aprendizaje mediante el descubrimiento y comprometer al personal en una tarea en particular: la evaluación de programas, la planificación de la acción, la ejecución del plan de acción o la documentación del proceso.
Centro	Se refiere a un lugar físico en el que se ofrece un programa.
Cuidado y Educación Temprana (ECE, por sus siglas en inglés)	Campo, sector o industria que incluye el cuidado de la nutrición y experiencias de aprendizaje para los niños desde el nacimiento hasta los 5 años de edad.
Programa de Cuidado y Educación Temprana (Programa ECE)	Intervención o servicio que cuenta con un diseño, personal, un plan de estudios o enfoque y una fuente de financiación, que atiende a niños desde el nacimiento hasta los 5 años de edad.
Equipo de Liderazgo del Programa de Cuidado y Educación Temprana (Equipo de Liderazgo)	Hasta 3 personas (por ejemplo, propietario/director, maestro principal, personal de servicio de alimentos) definido por cada programa ECE para asistir a la 5 Sesiones de Aprendizaje en persona y facilitar el Período de Acción correspondiente con el personal del programa.
Primera Infancia	Período en el que se produce el desarrollo, por lo general desde el nacimiento hasta los 6 años de edad.
Facilitador	Persona o personas designadas por el Equipo de Liderazgo para dirigir el componente del Período de Acción con su personal del programa de ECE.
Go NAP SACC	Auto-evaluación de Nutrición y Actividad Física para la auto evaluación para Child Care en entornos de ECE, comparando sus prácticas actuales con un conjunto de buenas prácticas.
Cooperativa de Aprendizaje	Comunidad de aprendizaje compuesta por entre 20 y 25 programas de ECE, aproximadamente, que tienen como objetivo aumentar sus conocimientos, crear redes de apoyo y equipar los programas para trabajar juntos, con el fin de realizar cambios saludables en las políticas y las prácticas que se alineen con Healthy Kids, Healthy Future.
Sesión de Aprendizaje	Cinco Sesiones de Aprendizaje activas, en persona, enfocadas en la relación entre la nutrición, el apoyo de la lactancia, la actividad física y el tiempo frente a una pantalla con la salud de los niños. Además, proporcionan oportunidades para construir relaciones colegiales, desarrollar el liderazgo, incrementar la cooperación, planificar y poner en práctica un cambio saludable.
Healthy Kids, Healthy Future (HKHF)	Healthy Kids, Healthy Future, antes conocido como <i>Let's Move!</i> Child Care (LMCC), brinda a los proveedores de atención y educación de la primera infancia las herramientas para ayudar a que los niños tengan un comienzo saludable.
Proyecto Nacional de Cooperativas de Aprendizaje para el Cuidado y la Educación Temprana (ECELC)	La designación de este proyecto, financiado por los Centros de Control y Prevención de Enfermedades y gestionado por Nemours, con el fin de respaldar los programas de ECE a medida que mejoran sus prácticas y políticas de nutrición, apoyo de la lactancia, actividad física y tiempo frente a una pantalla.
Programa	Intervención o servicio que cuenta con un diseño, personal, un plan de estudios o enfoque y una fuente de financiación.
Recursos	Las herramientas, los materiales y los recursos alineados con Healthy Kids, Healthy Future y la prevención de la obesidad infantil, normas de la 3.era edición que están disponibles para los programas que participan de ECE e implementan ECELC.
Colaborador de implementación del estado	Agencia/organización sub contratada por Nemours para encargarse de la administración de la ECELC en un estado en particular.
Coordinador estatal del proyecto (coordinador del proyecto/PC)	Persona que administra el ECELC y realiza la coordinación general de la logística de la Cooperativa de Aprendizaje en ese estado, con responsabilidad de liderazgo para el apoyo técnico, los esfuerzos de comunicación, la contratación y el apoyo de Instructores y programas participantes.
Medidas para una Vida Saludable (Plan de Estudios)	Plan de estudios de ECELC, estructurado en 5 sesiones de aprendizaje en persona para Equipos de Liderazgo y en sesiones de Período de Acción en el lugar para hacer participar a todo el personal del programa, diseñado para guiar a los Equipos de Liderazgo y a sus programas a través del proceso de realización de cambios saludables conforme a las buenas prácticas.
Maestro	Individuo responsable de la educación primaria de un grupo de niños.
Asistencia Técnica (TA, por su sigla en inglés)	Estímulo, apoyo, información y recursos proporcionados por los Instructores para permitir que los Equipos de Liderazgo faciliten la formación del personal del programa y elaboren y apliquen planes de acción para un cambio saludable.
Entrenadores	Personas responsables de la ejecución de las 5 sesiones en el lugar de la Cooperativa de Aprendizaje y de la prestación de asistencia técnica permanente a los programas de ECE que participen.

El ABC de una persona saludable

Descripción General

La Sesión de Aprendizaje 1 explica por qué el cambio es necesario. Se muestra cómo las prácticas de nutrición en la primera infancia, la actividad física, el tiempo frente a la pantalla y el apoyo de la lactancia contribuyen a una salud óptima y aborda la alarmante epidemia de obesidad infantil. La sesión se centra en incrementar el conocimiento y la conciencia sobre las prácticas saludables y su impacto en los niños pequeños. Durante la sesión, se espera que los participantes incrementen su conocimiento, conciencia y motivación para realizar cambios saludables. El contenido clave incluye:

- **El poderoso papel de los proveedores de cuidado y educación temprana como agentes de cambio**
- **Antecedentes sobre la promoción de la salud y la prevención de la obesidad en la primera infancia** a través de presentaciones, diapositivas de CDC que muestran las tendencias de la obesidad en los Estados Unidos y el conocimiento compartido entre los participantes
- **Descripción general de los temas clave:**
 - Alimentación saludable
 - Actividad física
 - Tiempo frente a una pantalla
 - Lactancia
- **Aumento del trabajo en equipo a través del liderazgo, la colaboración y el apoyo para el bienestar del personal.**
- **El proceso de hacer el cambio:** los grupos aprenden y comparten ideas para facilitar la capacitación a través de videos, fomentar el debate abierto entre el personal, evaluar las necesidades e identificar puntos fuertes y áreas de mejora.

Después de la Sesión (Período de Acción)

Los Equipos de Liderazgo del Programa involucran a todo el personal en sus programas a fin de:

- Participar conjuntamente en la capacitación y el debate a través de un video.
- Completar las evaluaciones *Go NAP SACC* del entorno del programa.
- Identificar las fortalezas y áreas específicas de mejora en sus entornos.
- Ponerse en contacto, según sea necesario, con otros Equipos de Liderazgo o asistencia técnica (TA) que participen en el programa para obtener ayuda, ideas o recursos.





Cronograma (con tiempos de muestra)

Objetivos

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 buenas prácticas para crear un ambiente familiar saludable; y
4. Completar al menos cuatro instrumentos *Go NAP SACC* para las políticas y las prácticas de sus programas.

Sesión de Aprendizaje 1: El ABC de una persona saludable	
Hora	Tema
8:30 – 9:00 am	Registro
9:00 – 9:45 am	Bienvenida y Presentaciones PPT Parte A: El Proyecto ECELC <ul style="list-style-type: none"> • Video: <i>Proyecto nacional de cooperativas de aprendizaje para el cuidado y la educación temprana</i> • Evaluación: Cuestionario de Healthy Kids, Healthy Future
9:45 – 11:00 am	PPT Parte B: Desarrollo saludable <ul style="list-style-type: none"> • Video: <i>Módulo de Video 1</i> • Debate: <i>¿Qué factores han contribuido a la obesidad infantil en los últimos treinta años?</i> • Actividad: <i>¿Qué es ese slogan?</i> • Estándares de Aprendizaje Temprano (ELS) y hora de actividad física
11:00 am – 12:00 pm	PPT Parte C: El ABC de una persona saludable <ul style="list-style-type: none"> • Discusión/Actividad: Intercambio de ideas sobre El ABC de una Persona
12:00 – 12:45 pm	<i>Almuerzo de Vinculación</i>
12:45 – 1:45 pm	PPT Parte D: Facilitar el cambio en su programa <ul style="list-style-type: none"> • Video: <i>Facilitar la Salud: Los hábitos saludables comienzan en la escuela preescolar</i> • Grupos de Asistencia Técnica: Referirse al Manual del Participante de la Sesión de Aprendizaje 1
1:45 – 2:00 pm	PPT Parte E: Bienestar del personal <ul style="list-style-type: none"> • Debate: <i>¿Qué otras actividades puede realizar para mejorar su propia salud?</i> • Hora de actividad física
2:00 – 2:30 pm	PPT Parte F: Principios de Apoyo Familiar <ul style="list-style-type: none"> • Video: <i>Unir a las Familias: Construcción de la Comunidad</i> • Actividad: Creación de un Entorno Ideal para las Familias
2:30 – 2:45 pm	PPT Parte G: Apoyo adicional
2:45 – 3:00 pm	Salir





Sesión de Aprendizaje 1: El ABC de una persona saludable



Nemours is currently funded by the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) under a five-year Cooperative Agreement (1U58DP004102-01) 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.



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

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



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**

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

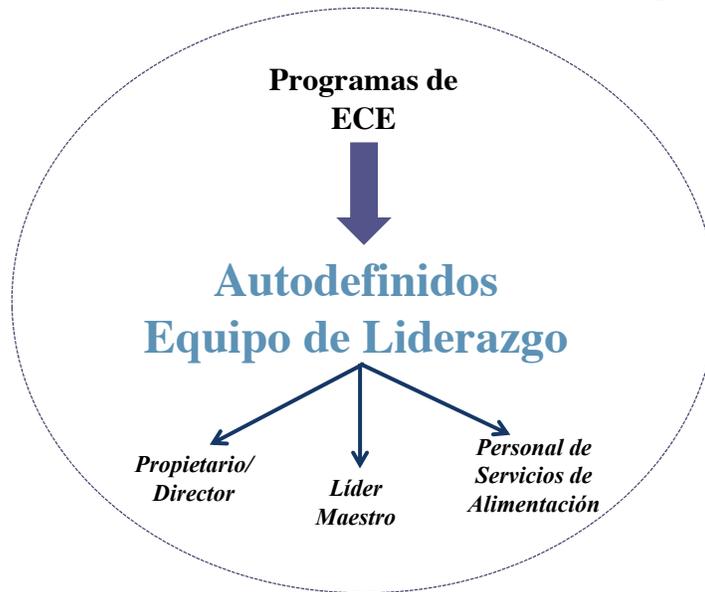
¿Cómo Obtienen Poder los Proveedores de ECE?

- 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

Modelo del Equipo de Liderazgo



9

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.

10



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 lo 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"/>
Servimos fruta (no servido sólo en un vaso) en cada comida				



Parte B: Desarrollo saludable

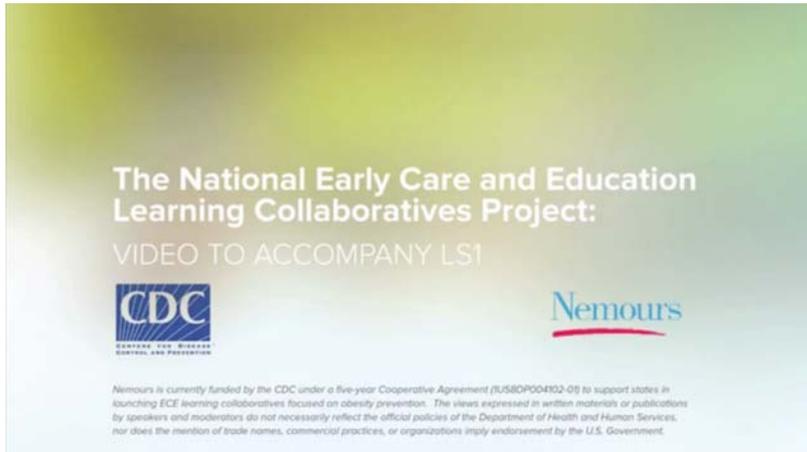
El Impacto de la Epidemia de Obesidad

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



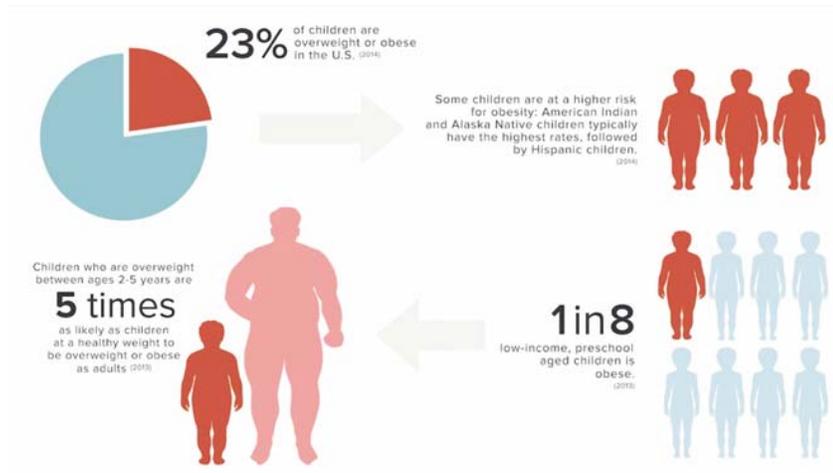
- El siguiente video muestra cómo las tasas de obesidad en adultos cambiaron en los EE. UU. desde 1989

Módulo de Video 1



15

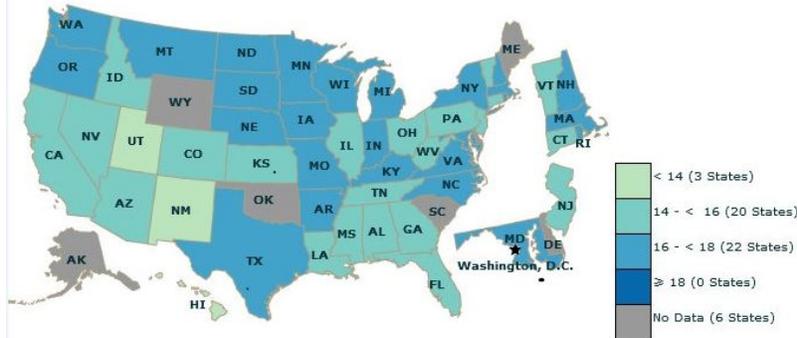
Módulo de Video 1 Mensajes Principales



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



Material El ABC de una Persona Saludable

El ABC de una Persona Saludable

A mamantar

- Apoyo y acceso a un espacio privado

B eber leche y agua

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

C omer alimentos saludables

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

D isminuir 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 stimular el juego activo

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



Gracias al financiamiento de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), esta publicación pudo concretarse. Nemours está actualmente financiado por los CDC con un Acuerdo de Cooperación de cinco años (1155DP004102) para respaldar a los estados que inician programas de colaboración de aprendizaje de ECE centrados 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

A mamantar

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 A mamantar

- **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



American Academy
of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN

APHA
American
Public Health
Association

National Resource Center
for Health and Safety
in Child Care and
Early Education

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 escasos recursos. Se ha descubierto que muchas de estas ideas ayudan a mantener la salud de los empleados de todos los niveles físicos.

ACTIVIDAD FÍSICA

1. Alentar a los empleados a caminar hacia un lugar específico y llevar un registro de las millas individuales para obtener premios de incentivo.
2. Participar en caminatas comunitarias (por ejemplo, March of Dimes o caminatas en apoyo a las enfermedades cardíacas o cáncer). Solicite a su compañía que participe a los empleados participantes o que se asocie 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. Mida la distancia de los pasillos 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 juntan 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 estacionar lejos y para los empleados que van al trabajo caminando o en bicicleta.
7. Promover una competencia de escalada ("Sud Wall") en las escaleras. Convierta las escaleras en zonas de caminata mejorando la iluminación y agregando afiches de colores.
8. Sugiera que los empleados caminen 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 entusiastas voluntarios.
13. Tener una meta mensual o trimestral (por ejemplo, "lograr hacer ejercicio todos los días durante una semana"). Llevar un registro semanal o mensual de metas de ejercicio en la oficina.
14. Negociar descuentos corporativos por miembros en los clubes de salud.
15. Colocar posters de anuncios de salud física en áreas estratégicas.
16. Anunciar un intercambio de equipo de ejercicio.
17. Comprar CDs y DVDs de salud que los empleados puedan tomar prestados.
18. Invitar a sesiones de comidas de papas o a los fabricantes de calzado a que compartan un día en el lugar de trabajo.
19. Promover un día de adaptación al costo de la bicicleta.
20. Ofrecer portabicietas o un área segura para los ciclistas en una sección bien iluminada de las instalaciones.

moda
HEALTH

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 mejores probabilidades de querer probar alimentos nuevos y que estos les gusten. Cuando los niños desarrollan un gusto por muchos tipos distintos de alimentos, es más fácil planificar las comidas de la familia. ¡Comer juntos, coman juntos, hablen y juegan 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 bocadillos. Deje que su hijo vea que a usted le gusta comer vegetales frescos.
- 2 vayan de compra juntos**
Ir de compra de comestibles puede educar a sus hijos sobre los alimentos y la nutrición. Hablen sobre los colores presentes 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 galletas para cortar los alimentos en formas divertidas y fáciles. Nombre los alimentos que sus hijos ayudan a preparar. Cirva la "habilidad de cortar" o los "trocitos de jabón" a la cena. Anime a sus hijos a inventarse bocadillos nuevos. Prepare sus propias mezclas de panes 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 varias platos distintos para complacer a los niños. Es más fácil planear las comidas familiares cuando todos comen lo mismo.
- 5 recompense con atención, no con comida**
Demuestre su amor con abrazos y besos. Converse con abrazos y conversaciones. 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 "torras cocas", como donas o galletas, para recompensar.
- 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 periodo libre de estrés.
- 7 preste atención a sus hijos**
Si sus hijos dicen que tienen hambre, ofrézcales bocadillos pequeños y sanos, aunque no sea hora de comer. Ofrezca opciones. Pregunte: "¿Qué les gusta en la cena: brocoli o coliflor?" en lugar de decir "¿Quiéren brocoli con la cena?"
- 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 planificación. 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**
Ofrezca alimentos nuevos también. Describa el sabor, la textura y el olor. Ofrezca un alimento nuevo a la vez. Cirva un alimento nuevo con algún otro que les guste a sus hijos. Ofrezca alimentos nuevos al empezar a comer, cuando sus hijos tienen mucha 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 proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.
DG TspSheet 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



Parte F: Principios de apoyo familiar

73

¿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**



74

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 acoger 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 considera 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





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

Amamantar

- Apoyo y acceso a un espacio privado

Beber leche y agua

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

Comer alimentos saludables

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

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.

Estimular el juego activo

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



Gracias al financiamiento de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), esta publicación pudo concretarse. Nemours está actualmente financiado por los CDC con un Acuerdo de Cooperación de cinco años (1U58DP004102) para respaldar a los estados que inician programas de colaboración de aprendizaje de ECE centrados 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.



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 estos 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 bocadillos. 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. Nombre los alimentos que sus hijos ayuden a preparar. Sirva la “ensalada de Janie” o los “camotes de Jackie” a la cena. Anime a sus hijos a inventarse bocadillos nuevos. 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 “cocinar a la carta” al preparar varios platos distintos para complacer a los niños. Es más fácil planear las comidas familiares cuando todos comen lo mismo.



5 recompense con atención, no con comida

Demuestre su amor con abrazos y besos. Consuele con abrazos y conversaciones. 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 “otras cosas”, 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 período libre de estrés.



7 preste atención a sus hijos

Si sus hijos dicen que tienen hambre, ofrézcales bocadillos pequeños y sanos, aunque no sea hora de comer. Ofrezca opciones. Pregunte “¿Qué les gustaría en la cena: brócoli o coliflor?” en lugar de decir “¿Quieren brócoli con la cena?”

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. Involucre a sus hijos en la planificación. Camine, corra y juegue con sus hijos, en lugar de sólo 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 mucha hambre. Evite las discusiones o el forzar a sus hijos a comer.

101 Ideas de bajo costo para el bienestar en el trabajo

Las siguientes ideas para el bienestar en el trabajo pueden ser implementadas con escasos recursos. Se ha descubierto 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 individuales para obtener premios de incentivo.
2. Participar en caminatas comunitarias (por ejemplo, March of Dimes o caminatas en apoyo a las enfermedades cardíacas o cáncer).
Solicite a su compañía que patrocine a los empleados participantes o que se asocie 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. Medir la distancia de los pasillos 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 juntan 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 estacionar lejos y para los empleados que van al trabajo caminando o en bicicleta.
7. Promover una competencia de escalada (“Stair Well”) en las escaleras. Convertir las escaleras en zonas de caminata mejorando la iluminación y agregando afiches de colores.
8. Sugiera que los empleados elonguen 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 semanal o mensual (por ejemplo, “Voy a hacer ejercicio todos los días durante una semana”). Llevar un registro semanal o mensual de metas de ejercicio en la oficina.
14. Negociar descuentos corporativos por membresías en los clubes de salud.
15. Colocar pizarras de anuncios de salud física en áreas estratégicas.
16. Anunciar un intercambio de equipo de ejercicio.
17. Comprar CDs y DVDs de salud que los empleados puedan tomar prestados.
18. Invitar a asesores de tiendas 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 casco de la bicicleta.
20. Ofrecer portabicicletas o un área vallada para los ciclistas en una sección bien iluminada de las instalaciones

NUTRICIÓN

21. Solicite a su compañía de máquinas expendedoras que agregue alimentos saludables. Utilizar las comisiones de las máquinas expendedoras para ayudar a financiar los programas de bienestar.
22. Utilizar las comisiones de las máquinas expendedoras para ayudar a financiar los programas de bienestar.
23. Trabaje con su empresa de máquinas expendedoras y la cafetería para publicar las calorías y el detalle de nutrientes y las cantidades en las máquinas expendedoras, mesas del comedor, etc.
24. Colocar adhesivos con incentivos en artículos bajos en grasa de las máquinas expendedoras y en las opciones saludables de la cafetería.
25. Desarrollar un libro de cocina con recetas bajas en grasa, intercambiar recetas y ofrecer las recetas saludables de los empleados en el menú de la cafetería de forma periódica.
26. Realizar concursos de recetas.
27. Celebrar el “Día de la Fruta Gratis” y repartir manzanas.
28. Hacer un intercambio de frutas y verduras de la huerta de casa.
29. Solicitar que los vendedores de la cafetería sirvan alimentos bajos en grasa, bajos en colesterol y nutritivos.
30. Alentar el “Día de Frutas y Verduras” en la cafetería.
31. Identificar todos los días una idea de refrigerio saludable para el corazón en la cafetería.
32. Solicitar que los alimentos de la cafetería se hagan con un 1 por ciento de leche en lugar de todo.
33. Realizar demostraciones de comidas bajas en grasas.
34. Sugerir que los empleados tengan una lista de refrigerios saludables bajos en grasa en sus autos para llevar cuando hagan las compras. Alentar a los empleados a llevar yogur, frutas y condimentos sin grasa al trabajo.
35. Planear las funciones de la compañía teniendo en cuenta las opciones de refrigerios saludables para el corazón.
36. Llevar a cabo un grupo de apoyo para el control de peso. Patrocinar programas de reducción de peso en la compañía.
37. Ofrecer información sobre cómo empacar las viandas de almuerzos saludables.
38. Realizar un almuerzo de empleados—traer un almuerzo saludable para pasar y compartir la receta.
39. Alentar a los empleados a llevar ollas con sopa saludable para el corazón y compartirla con los demás.
40. Promover una campaña de “Coma Verde” en el Día de San Patricio.
41. Compartir recetas de mocktail (bebida sin alcohol).
42. Ofrecer un área de cocina que esté al alcance de todos los empleados.
43. Ofrecer precios razonables para los refrigerios saludables (es decir, fruta fresca o yogur), comidas y bares de ensaladas.
44. Colocar los gráficos de myplate.gov en áreas de la sala de descanso y la cafetería.
45. Tener enfriadores de agua disponibles en las oficinas.
46. Hacer que los empleados lleven un registro de su lista de compras por dos semanas y ofrecer premios a los que compran constantemente opciones de alimentos saludables.
47. Ofrecer películas, libros y folletos relacionados con la nutrición que se puedan prestar e intercambiar. entre los empleados.

MANEJO DEL ESTRÉS

(El ejercicio y la buena nutrición son grandes destructores de estrés).

48. Ofrecer sillas de masajes en ferias de salud.
49. Tomar descansos para liberar el estrés (es decir, meditar, caminar o simplemente cerrar la puerta de la oficina). Alentar a los empleados a tomar tiempo para sí mismos.
50. Proponer a los empleados como voluntarios para pasear a una mascota de un refugio.
51. Promover la risa para reducir el estrés en el lugar de trabajo.
52. Brindar a los empleados música relajante.
53. Enviar consejos para los descansos por correo electrónico.
54. Abordar las inquietudes emocionales y espirituales con libros de autoayuda que pueden tomarse prestados o intercambiarse.
55. Participar en actividades de voluntariado en la comunidad.
56. Alentar a los empleados a que guíen a un niño.
57. Alentar a la persona a tomarse descansos de comidas.
58. Enviar frases diarias con mensajes alentadores y que los empleados compartan sus frases favoritas para usarlas en los días siguientes.
59. Fomentar la confianza en sí mismo y las perspectivas positivas.
60. Promover una campaña “Llamar a un amigo.” Brindar apoyo social.
61. Realice un sorteo del amigo invisible. Durante el mes, se alienta a cada empleado a hacer cosas lindas para su amigo invisible (es decir, enviar mensajes de correo electrónico, dejar un mensaje secreto en una silla o regalos especiales, como golosinas sin grasa o flores de cosecha propia).

TABACO

62. Promover edificios y salas de reuniones libres de humo.
63. Proporcionar información de salud centrada en eventos mensuales o estacionales (por ejemplo, el Great American Smokeout [gran día de no fumar]).
64. Proporcionar programas para dejar de fumar.
65. Reembolsar a los empleados que se inscriben en programas para dejar de fumar.
66. Proporcionar una herramienta de cálculo de ahorro en tabaco y que los empleados vean qué podrían hacer con el dinero que gastan en tabaco todos los años.
67. Entregar pequeñas tarjetas de regalo a aquellos que están de acuerdo en no fumar y evitar el alcohol.

APOYO DEL PROGRAMA

68. Proporcionar incentivos, tales como camisetas, gorras o delantales. Coordinar tiempo libre pagado.
69. Realizar concursos: “Proyecto de Bienestar del Mes” o una competencia “Establezca Su Meta”, desafíos entre empleados/la gerencia e interdepartamentales, juegos de preguntas sobre salud con premios, y otras competencias divertidas en el lugar de trabajo.

70. Colocar exhibidores en el área de recepción o en el lobby. Colocar afiches de salud en las salas de almuerzo o de reunión de los empleados
71. Enviar tarjetas electrónicas relacionadas con la salud (que se encuentran en sitios gratuitos como el sitio web de los CDC). Los temas incluyen dejar de fumar, la salud del corazón, el frío y volar, y otros temas relacionados con la salud.
72. Cuando se realizan competencias de equipos, que el supervisor o gerente de los equipos ganadores preparen una comida o refrigerio saludable para los empleados.
73. Realizar un almuerzo e informarse sobre el plan de la compañía de preparación para situaciones de emergencia como terremotos y medidas de seguridad.
74. Proporcionar pizarras de anuncios para intercambiar información sobre salud y que la gente grabe hitos que han logrado en la salud (por ejemplo, los propósitos de Año Nuevo, millas caminadas o libras perdidas).
75. Anunciar y publicar un tema de salud mensual o actividades de reconocimiento por la National Health Observance
76. Dirigir actividades de reconocimiento para los empleados que se están esforzando con un estilo de vida saludable (es decir, listas en boletín informativo, incentivos saludables o descuentos en clubes de salud). Enviar a los empleados cartas firmadas por el Director Ejecutivo en las que se los felicita por sus conductas saludables. Promover historias de éxito o a los empleados del mes. Reconocer al coordinador de las actividades de bienestar.
77. Lanzar programas de “almuerzo y aprendizaje.” Usar videos e invitar a oradores de temas de salud durante el almuerzo. Instar a los empleados a traer una vianda de almuerzo saludable.
78. Incluir a los hijos de los empleados en un concurso de dibujo que tenga como tema la salud.
79. Brindar cuidado a los niños para que los padres puedan participar en actividades de bienestar.
80. Que un profesional de la salud de la compañía asigne un horario (semanal o mensual) para controlar la presión arterial, la grasa corporal y el peso.
81. Proporcionar vacunas contra la gripe en el lugar de trabajo o hacer listas de clínicas comunitarias disponibles.
82. Proporcionar asesoramiento básico para los empleados de alto riesgo y las personas con discapacidad mediante el establecimiento de programas con tutores de bienestar.
83. Desarrollar un equipo de intercambio de ideas para ayudar con las actividades de bienestar.
84. Llevar a cabo una encuesta para evaluar qué temas desean investigar los empleados.
85. En las reuniones:
 - Comenzar elongando y tomar un descanso de relajación en el medio.
 - Llevar a cabo una actividad de bienestar.
 - Mencionar el cumpleaños de un empleado u otro evento especial.
 - Variar el formato de las reuniones. Incluir premios por aportar buenas ideas.
 - Permitir a los miembros del personal que conduzcan una reunión de vez en cuando.
86. Proporcionar información sobre el cuidado de la espalda (es decir, la forma correcta de levantar peso, elongar y hacer ejercicio de fuerza).

87. Asociarse con otras organizaciones locales para patrocinar un evento. Compartir los gastos y los recursos. Trabajar en red con otros negocios para obtener descuentos en los clubes de salud.
88. Obtener descuentos de la compañía.
89. Rotar la responsabilidad departamental y solicitar a los pasantes que ayuden con los proyectos y eventos de bienestar.
90. Obtener el apoyo de la dirección, mostrando un buen ejemplo.
91. Crear un boletín de bienestar. Resaltar las historias de éxito de estilo de vida saludable.
92. Llevar a cabo ferias de la salud para los empleados con regalos de bienestar (por ejemplo, certificados de regalo para un mercado de agricultores o un puesto de frutas).
93. Proporcionar información de salud (tales como folletos informativos) para que los empleados se lleven a casa. Distribuir información de seguridad antes de los fines de semana largos.
94. Llevar a cabo un seminario sobre jubilación que se centre en el bienestar durante la jubilación.
95. Llevar a cabo una campaña de "Lavarse las Manos."
96. Incluir información de salud en los recibos de pago (elementos de la nómina de pago).
97. Publicar consejos de salud semanales a través del correo electrónico interno.
98. Asistir a clases de estilos de gestión positivos.
99. Cambiar y limpiar los filtros de los acondicionadores de aire con mayor frecuencia.
100. Hacer un seguimiento de la enfermedad en un departamento y alertar a los empleados por medio de consejos de precaución y prevención.
101. Ofrecer un día casual el último viernes de cada mes para los empleados que donaron o se ofrecieron voluntariamente para ayudar a una organización benéfica local durante el mes.

ESTRES

Conceptos Básicos

¿Qué es el estrés?

El estrés es una reacción emocional/del cuerpo ante una demanda física, psicológica o emocional.

Todos demostramos estrés de diferentes formas.

Algunas formas de estrés son buenas; nos ayudan a preparar nuestro trabajo puntualmente.

Sentir demasiado estrés no es bueno y puede afectar nuestra salud a corto y a largo plazo.

¿Cuáles son algunos de los síntomas del estrés?

Taquicardia y presión arterial, tensión, irritabilidad, fatiga y depresión.

Falta de interés, falta de concentración, pensamientos acelerados y preocupación excesiva.

Comportamientos tendientes a evitar la realidad: exceso de alcohol, cigarrillos y consumo de drogas.

¿Qué causa el estrés?

Las expectativas que nos imponemos.

Las expectativas de otros.

Nuestro entorno físico: ruidos, tamaño del cuarto, hacinamiento.

Nuestra vida interior: presión de trabajo, frustración o falta de tiempo.

¿Cómo manejar el estrés?

Practicando formas de comunicación eficaz: describa los sentimientos con claridad (por ejemplo: "me hace enojar que me grites")

Tomándose "tiempo para uno mismo": busque tiempo para disfrutar de sus actividades favoritas.

Practicando métodos para reducir el estrés: aprendiendo técnicas de relajación, tales como respiración profunda, relajación muscular y meditación.

**PROXIMAMENTE
MÁS ESTRATEGIAS PARA
REDUCIR EL ESTRÉS.**



Programas

- Establezca una fecha para capacitar al personal del programa con la ayuda del *Módulo de Video 1* y la *Guía del Equipo de Liderazgo* de la sección Período de Acción de LSA1 en este manual;
- Utilice *Go NAP SACC* para aprender sobre su programa y evaluarlo; y
- Reúna a todo el personal del programa para pensar e identificar cinco fortalezas y cinco áreas para mejorar.
- Regrese a la Sesión de Aprendizaje 2 con:
 - La *Ficha de Debate del Módulo de Video 1* en un sobre con el nombre de su programa, el número de identificación de inscripción y la información de contacto escrita con claridad;
 - Una copia de cada instrumento *Go NAP SACC* completados por el director del programa y/o equipo de liderazgo, con la participación del personal del programa si lo desea, y
 - Resumen del debate en papel de rotafolio con cinco fortalezas y cinco áreas para mejorar el programa de manera general.

Sesión de Aprendizaje 1: El ABC de una persona saludable

Guía del Equipo de Liderazgo

NOMBRE: _____

PROGRAMA: _____

Período de Acción de la Sesión de Aprendizaje 1:

Completar antes de la Sesión de Aprendizaje 2 (SA2):

- Guíe al personal del programa a través del *Módulo de Video 1* de capacitación para completar la *Ficha de Debate del Módulo de Video 1*.
- Complete la Auto-evaluación sobre *Nutrición y Actividad Física para los instrumentos Child Care (Go NAP SACC)*
- Facilite el debate con el personal del programa para crear una lista en papel de rotafolios de las cinco fortalezas y las cinco áreas de mejora de su programa
- Complete la *ficha* de las *Cinco Fortalezas y Áreas de Mejora*
- Lleve a la Sesión de Aprendizaje 2 los siguientes artículos:
 - *Ficha de Debate Grupal del Módulo de Video 1*;
 - Una copia completa de cada instrumento *Go NAP SACC*; y
 - Un resumen de la *ficha de Cinco Fortalezas y Áreas para Mejorar* y papel de rotafolio
- Haga copias de sus Tareas del Período de Acción. Las copias originales serán recogidas y no se devolverán en cada Sesión de Aprendizaje.

Módulo de Video 1

Objetivos de la capacitación:

- Aprenda sobre:
 - El plan de estudios de *Medidas para una Vida Saludable*;
 - Obesidad infantil y conductas saludables relacionadas.
 - La relación entre aprendizaje, alimentación saludable y actividad física.

Materiales:

- Acceso a internet para poder ver el *Módulo de Video 1*;
- *Fichas de análisis del Módulo de Video 1*;
- Bolígrafos o lápices para escribir; y
- Recompensas por la participación (opcional).

Entorno:

Consejos para que los facilitadores creen un entorno de contención divertido para aprender con el personal:

- Sea organizado. Lleve todos los materiales necesarios. Planifique con anticipación para asegurarse de que todas las personas en su programa aprovecharán al máximo esta experiencia.
- Sea simpático. Sonría, mire a las personas a los ojos y sea positivo mientras los ayuda a aprender.
- Comparta ideas y acepte sugerencias. Durante los debates, aliente al personal a participar, escuche detenidamente sus ideas, regístrelas en un papel de rotafolio y esté dispuesto a compartir las ideas que usted tenga también.
- ¡Diviértase! Haga que este sea un momento para intercambiar ideas, formar un equipo y aprender cómo trabajar juntos para que su programa sea mejor.

Cómo facilitar el debate:

Para que el personal participe en un debate, pruebe estas indicaciones e ideas:

- Incentive al personal para que comparta sus ideas.
- Valide sus ideas registrándolas en papel de rotafolio, respondiendo de manera positiva u ofreciendo recompensas.
- Intente usar preguntas abiertas para estimular la conversación:
 - ¿Qué vio en el segmento de video que desconocía?
 - ¿Sobre qué le gustaría aprender más?
 - ¿De qué manera podemos usar lo que vimos en el segmento de video en nuestro programa?
 - ¿De qué manera podemos informar e involucrar a las familias?

Tarea 1: Fichas de análisis del *Módulo de Video 1*

Introducción:

1. Pídales que piensen en algo que les gusta hacer por ellos mismos para estar saludables. Comparta con el grupo.
2. Presente el plan de estudios de *Medidas para una vida saludable (TSHS)*, un Proyecto Colaborativo de Aprendizaje para la Atención y Educación de la Primera Infancia (ECELC):
 - Cada uno representa una parte importante del equipo, y todas las opiniones y participaciones del personal del programa son esenciales para lograr el éxito. Aliente a los participantes a compartir qué es lo que funciona y qué debe mejorarse.
 - *TSHS* es un proceso de un año de duración para lograr cambios saludables. El Equipo de Liderazgo asistirá a 5 sesiones presenciales de aprendizaje y luego regresará para compartir lo que se aprendió en las sesiones, facilitar las capacitaciones en video y trabajar juntos para implementar cambios.
 - Pregunte al personal del programa si tiene alguna duda.
3. Ubicar el *Módulo de Video 1* en el sitio web Healthy Kids, Healthy Future:
 - Ir a : www.healthykidshealthyfuture.org/about-ecelc/resources/
 - Baje por el menú a «Standard Center-Based Curriculum»;
 - Presione el menú desplegable «ECE Program Participants (LS1)»
 - Baje hacia «Videos» y
 - presione «*Módulo de Video 1 (revisado)*» para reproducir.
4. Designe a una persona del Equipo de liderazgo para que registre las respuestas en la *Ficha de Debate del Módulo de Video 1*.
 - Mientras miran el *Módulo de Video 1*, esté preparado para poner en pausa el video y responder las preguntas como grupo.
 - Una persona del Equipo de Liderazgo debe registrar las ideas y las opiniones del personal en la ficha.

ENCIENDA EL DVD Y MIRE OBJETIVO 1 Y OBJETIVO 2 (PONGA EN PAUSA EL VIDEO EN EL MINUTO 11:59)

Promoción de la salud y prevención de la obesidad en la primera infancia ¿Por qué estamos aquí ?

1. Miren la primera parte de *Módulo de Video 1*.
2. En la primera pausa, pídale al personal que comparta sus pensamientos sobre la Pregunta 1 en la *Ficha de debate del Módulo de Video 1*:

PREGUNTA 1:

¿Por qué cree que prevenir la obesidad infantil es un tema importante para abordar en su programa?

3. Un integrante del Equipo de Liderazgo debe registrar las ideas y las opiniones del personal en la ficha.

REANUDE EL DVD Y MIRE EL OBJETIVO 3 (PONGA EL VIDEO EN PAUSA EN EL MINUTO 18:29)

Actividad física y aprendizaje

1. En la segunda pausa, pídale al personal que reflexione sobre la Pregunta 2 en la *Ficha de Debate del Módulo de Video 1*:

PREGUNTA 2:

¿Por qué la actividad física y el tiempo limitado (o nada de tiempo) frente a una pantalla son importantes para los niños en su aula?

2. Un integrante del Equipo de Liderazgo debe registrar las ideas y las opiniones del personal en la ficha

REANUDE EL DVD Y MIRE EL OBJETIVO 4 HASTA EL FINAL

Nutrición y aprendizaje

1. En la tercera pausa, pídale al personal que analice la Pregunta 3 en la *Ficha de Debate del Módulo de Video 1*:

PREGUNTA 3:

¿Por qué una buena nutrición, incluido el apoyo de la lactancia, es importante para los niños en el aula?

2. Un integrante del Equipo de Liderazgo debe registrar las ideas y las opiniones del personal en la ficha.

Recuerde traer la *Ficha de Debate del Módulo de Video 1* a la LS2.

Sesión de Aprendizaje 1: El ABC de una persona saludable

Fichas de análisis del *Módulo de Video 1*

NOMBRE DEL PROGRAMA: _____

NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN DE INSCRIPCIÓN: _____

Promoción de la salud y prevención de la obesidad en la primera infancia ¿Por qué estamos aquí ?

1. ¿Por qué cree que prevenir la obesidad infantil es un tema importante para abordar en su programa?

Actividad física y aprendizaje

2. ¿Por qué la actividad física y el tiempo limitado (o nada de tiempo) frente a una pantalla son importantes para los niños en su aula? (Enumere, al menos, 3 motivos)

a)

b)

c)

Nutrición y aprendizaje

- ¿Por qué una buena nutrición, incluido el apoyo de la lactancia, es importante para los niños en el aula?
(Enumere, al menos, 3 motivos)

a)

b)

c)

Tarea 2: *Go NAP SACC*

Después de facilitar el *Módulo de Video 1* y completar la Ficha de Debate, se deben completar los instrumentos *Go NAP SACC*.

Como parte del Proyecto Nacional ECELC, se les solicita a los programas participantes de ECE que completen *5 instrumentos Go NAP SACC*:

1. *Lactancia y alimentación infantil*;
2. *Nutrición infantil*;
3. *Actividad física de bebés y niños*;
4. *Juegos y aprendizaje al aire libre*; y
5. *Tiempo frente a una pantalla*

Los instrumentos permitirán que los programas reflejen el progreso alcanzado con la implementación de las buenas prácticas.

¿Quién debe completar los instrumentos de *Go NAP SACC*?

El director del programa o el Equipo de Liderazgo completarán las auto-evaluaciones. El personal del programa puede proporcionar información, si lo desea, pero sólo debe entregar una copia de cada instrumento en la Sesión de Aprendizaje 2.

¿Qué instrumentos se deben completar?

- Si un programa acepta bebés, niños pequeños y niños en edad preescolar, complete los cinco instrumentos.
- Si un programa no acepta bebés, no es necesario que complete el instrumento sobre *Lactancia y Alimentación en los bebés*

¿Qué deberían hacer los programas después de completar los instrumentos?

- Cada programa debe traer una copia de cada instrumento completado a la Sesión de Aprendizaje 2.

Los programas deben contactar a su instructor/asistente técnico asignado si tienen preguntas.

Tarea 3: Fortalezas y Áreas a Mejorar del Programa

Después de completar *Go NAP SACC*, reúna a todos nuevamente para compartir las fortalezas y las áreas que se deben mejorar identificadas durante la evaluación. Usando la *Ficha de Cinco Fortalezas y Áreas de Mejora* en la siguiente página, registre:

- Cinco fortalezas de su programa.
- Cinco Áreas de Mejora de su programa.
- Cópielo en un papel de rotafolio grande y llévelo a la Sesión de Aprendizaje 2.

El Equipo de Liderazgo debería llevar el papel de rotafolio a la Sesión de Aprendizaje 2.

Cada pregunta de auto evaluación de *Go NAP SACC* representa una práctica recomendada que los programas deberían esforzarse por cumplir. Identificar fortalezas y áreas de mejora servirá como objetivos para el proceso de planificación de medidas: Durante la Sesión de Aprendizaje 2-5, usted tendrá la oportunidad de definir pasos relacionados con sus objetivos de programa y cómo estos cambios pueden impactar en los niños, las familias, el personal, el entorno y las políticas dentro del programa.

- Período de Acción de la Sesión de Aprendizaje 2: Plan de Acción (Meta/s), Objetivo/s, el niño y la familia)
- Período de Acción de la Sesión de Aprendizaje 3: Plan de acción (Personal y Entorno del Programa)
- Período de Acción de la Sesión de Aprendizaje 4: Plan de Acción (Políticas del Programa)

Lo mejor para los programas es que comiencen con objetivos que sean fáciles de lograr y que cuenten con el respaldo del personal, los docentes y las familias. Una vez que los programas hayan implementado algunos cambios satisfactoriamente, pueden pasar a objetivos más desafiantes.

Fin de la capacitación

Recuerde llevar los artículos del Período de Acción a la Sesión de Aprendizaje 2:

- *Ficha de debate del Módulo de Video 1* en un sobre cerrado, rotulado con el nombre de su programa y la información de contacto;
- Una copia de cada instrumento *Go NAP SACC* completados por el director del programa y/o el Equipo de Liderazgo, con la participación del personal si lo desea, y
- Resumen de las fortalezas y las áreas para mejorar del programa en un papel de rotafolio grande.

Ficha de las Cinco Fortalezas y Áreas de mejora

NOMBRE DEL PROGRAMA: _____

NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN DE INSCRIPCIÓN: _____

Utilizando los resultados de los *Go NAP SACC*, identificar y escribir cinco de los puntos fuertes de su programa de ECE y cinco de las áreas de mejora de su programa ECE. Identificar fortalezas y áreas que se deben mejorar servirá como objetivo para el proceso de planificación a lo largo de la Cooperativa de Aprendizaje:

- Período de Acción de la Sesión de Aprendizaje 2: Plan de Acción (Meta/s), Objetivo/s, el niño y la familia)
- Período de Acción de la Sesión de Aprendizaje 3: Plan de acción (Personal y Entorno del Programa)
- Período de Acción de la Sesión de Aprendizaje 4: Plan de Acción (Políticas del Programa)

Fortalezas del Programa ECE:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Áreas de Mejora del Programa ECE:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

*Copie los puntos fuertes y las áreas de mejora mencionadas anteriormente en una hoja de papel de rotafolio.
Prepare el papel de rotafolio para mostrarlo en la Sesión de Aprendizaje 2.



Go NAP SACC

Instrumento de Autoevaluación

Fecha: _____

Su Nombre: _____

Nombre de la Guardería: _____



La Lactancia Materna y la Alimentación del Bebé

Go NAP SACC se basa en un conjunto de los mejores métodos surgidos de las últimas investigaciones en este terreno. Al terminar esta evaluación, usted podrá ver las virtudes de su programa y las áreas que necesitan mejorarse, y podrá utilizar esta información para planear cambios saludables.

En esta autoevaluación, el tema de la lactancia materna y de la alimentación del bebé incluye los métodos de las maestras, las normas del programa y otros de sus servicios relacionados con la alimentación de los bebés y el apoyo a la lactancia materna. Todas estas cuestiones se refieren a niños de entre 0 y 12 meses.

Antes de empezar:

- ✓ Reúna los manuales del personal, las guías de los padres y otros documentos que expresen sus normas y lineamientos en cuanto a la lactancia materna y la alimentación del bebé.
- ✓ Solicite la ayuda de las maestras y empleados que estén más familiarizados con los métodos rutinarios.

A medida que evalúa:

- ✓ La definición de las palabras clave están marcadas con un asterisco (*).
- ✓ Responda cada pregunta lo mejor que pueda, pensando en sus métodos generales. Si ninguna de las posibles respuestas le parece ser la correcta, escoja la que más se acerque.

Para entender los resultados:

- ✓ Las opciones de respuestas de la columna de la derecha representan las recomendaciones para los mejores métodos en esa área. Para interpretar los resultados, compare sus respuestas con esas recomendaciones. Así verá cuáles son sus puntos fuertes y en qué áreas su programa puede mejorar.



El Lugar para Lactar

1. Existe un área tranquila y confortable* preparada para que las madres lacten o se extraigan la leche:

- Casi nunca o nunca Algunas veces A menudo Siempre

* Este espacio no es el baño.

2. Lo siguiente está a la disposición de las madres en el lugar preparado para lactar o extraerse la leche:

Vea la lista y marque la respuesta más abajo.

- Privacidad
 - Un tomacorriente
 - Un asiento cómodo
 - Un fregadero con agua corriente en la habitación o cerca de ella
- Ninguno 1 de ellos 2-3 de ellos Los 4

3. En nuestro programa hay espacio suficiente en el refrigerador y/o congelador para que las madres guarden la leche extraída:

- Casi nunca o nunca Algunas veces A menudo Siempre

4. Carteles, folletos, libros para niños y otros materiales que promueven la lactancia materna están a la vista en las siguientes áreas de nuestro edificio:

Vea la lista y marque la respuesta más abajo.

- A la entrada o en otras áreas comunes
 - En los salones de los bebés
 - En las aulas de los párvulos y/o de los preescolares
 - En el espacio preparado para lactar
- En ninguna En 1 área En 2 áreas En 3-4 áreas

Métodos para Apoyar la Lactancia Materna

5. Las maestras y los empleados promueven la lactancia materna y apoyan a las madres que lactan a sus bebés:

Vea la lista y marque la respuesta más abajo.

- Hablando con las familias sobre los beneficios de la lactancia materna
 - Diciéndoles a las familias de qué forma nuestra guardería apoya la lactancia materna
 - Informando a las familias sobre las organizaciones comunitarias que apoyan la lactancia materna
 - Dándoles a las familias materiales educativos
 - Mostrando actitudes positivas sobre la lactancia materna
- Ninguna 1 estrategia 2-3 estrategias 4-5 estrategias

Instrucción y Formación Profesional sobre Lactancia

6. Las maestras y los empleados reciben formación profesional* sobre promover y apoyar la lactancia materna:

- Nunca Menos de 1 vez al año 1 vez al año 2 veces al año o más

* La formación profesional puede incluir materiales impresos, información presentada en las reuniones de personal y entrenamientos en persona o por Internet, que cuentan como horas en clase o como créditos para educación continua.



Ward DS, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzucca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon SE, Sommers JK, Ball S. (2013). Go NAP SACC: Nutrition and Physical Activity Self-Assessment for Child Care, 2nd edition. Center for Health Promotion and Disease Prevention and Department of Nutrition, University of North Carolina at Chapel Hill. Disponible en: www.gonapsacc.org.

7. La formación profesional sobre la lactancia materna incluye los siguientes tópicos:

Vea la lista y marque la respuesta más abajo.

- Almacenamiento y manejo adecuado de la leche materna
- Alimentar con biberón a un bebé que toma leche materna
- Beneficios de la lactancia para la madre y para el bebé
- Promover la lactancia materna y apoyar a las madres que lactan
- Organizaciones comunitarias que apoyan la lactancia materna
- Normas de nuestro programa que promueven y apoyan la lactancia materna

Ninguno 1-2 tópicos 3-4 tópicos 5-6 tópicos

8. Se ofrecen materiales educativos* a las familias sobre lactancia materna:

- Casi nunca o nunca Sólo cuando la familia los pide A todas las familias inscritas con bebés o que esperan un bebé A las familias inscritas con bebés, e informamos a las que esperan sobre nuestras normas y métodos

* Estos materiales pueden incluir folletos, hojas informativas y enlaces a sitios seguros en Internet.

Normas Sobre Lactancia Materna

9. Nuestras normas escritas* para promover y apoyar la lactancia materna incluyen los siguientes tópicos:

Vea la lista y marque la respuesta más abajo.

- Proporcionar un espacio a las madres para que lacten o se extraigan la leche
- Proporcionar un refrigerador y/o congelador para almacenar la leche extraída
- Formación profesional sobre lactancia materna
- Materiales educativos para las familias sobre lactancia materna
- Apoyo a la lactancia materna* para las empleadas

No hay normas escritas o las normas no incluyen estos tópicos 1 tópico 2-3 tópicos 4-5 tópicos

* Una norma escrita es cualquier lineamiento escrito sobre las operaciones o expectativas de su programa para las maestras, el personal o las familias. Las normas pueden estar incluidas en las guías de los padres, los manuales del personal y otros documentos.

* El apoyo incluye permitir a maestras y empleadas lactar o extraerse la leche durante sus recesos.

Alimentos para Bebés

10. Los cereales o la formula para bebés que ofrece nuestro programa están enriquecidos con hierro:

Casi nunca o nunca Algunas veces A menudo Siempre

11. Las carnes o los vegetales majados o en puré que ofrece nuestro programa contienen sal añadida:

Siempre A menudo Algunas veces Casi nunca o nunca

12. Nuestro programa ofrece postres* para bebés que contienen azúcar añadida:

Siempre A menudo Algunas veces Casi nunca o nunca

* Los postres son dulces, alimentos majados o en puré, con azúcar añadida.



Ward DS, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzucca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon SE, Sommers JK, Ball S. (2013). Go NAP SACC: Nutrition and Physical Activity Self-Assessment for Child Care, 2nd edition. Center for Health Promotion and Disease Prevention and Department of Nutrition, University of North Carolina at Chapel Hill. Disponible en: www.gonapsacc.org.

Métodos para Dar de Comer a los Bebés

13. Las maestras dan de comer a los bebés:

- Siempre a una hora fija
- A menudo a horas fijas, pero a veces en horario flexible, cuando los bebés muestran que tienen hambre*
- A menudo en horario flexible, cuando los bebés muestran que tienen hambre*, pero a veces a una hora fija
- Siempre en horario flexible cuando los bebés muestran que tienen hambre*

* Los bebés muestran que tienen hambre girando la cabeza en busca del biberón (*rooting*), chupándose los dedos o el puño, relamiéndose, protestando o llorando o moviendo brazos y piernas con excitación.

14. Las maestras paran de dar de comer al bebé basándose:

- Solamente en la cantidad de leche materna o de fórmula que queda
- Generalmente en la cantidad de comida que queda, pero en parte en las muestras que da el bebé de que está lleno*
- Generalmente en las muestras que da el bebé de que está lleno*, pero en parte en la cantidad de comida que queda
- Solamente en las muestras que da el bebé de que está lleno*

* Los bebés muestran que están llenos comiendo más despacio, virándose de espalda, poniéndose quisquillosos, escupiendo o negándose a seguir comiendo.

15. Las maestras utilizan técnicas receptivas de alimentación* cuando dan de comer a los bebés:

- Casi nunca o nunca
- Algunas veces
- A menudo
- Siempre

* Las técnicas receptivas de alimentación consisten en hacer contacto visual, hablarles a los bebés, responder a las reacciones del bebé durante la comida, responder a las señales de que tienen hambre o de que están llenos y dar de comer a un solo bebé a la vez.

16. Durante la comida, las maestras elogian a los bebés mayorcitos y les dan ayuda de forma práctica en la medida en que aprenden a comer solos:

- Casi nunca o nunca
- Algunas veces
- A menudo
- Siempre

* Elogiar y dar ayuda de forma práctica puede incluir estimular a los niños a comer utilizando sus manos, halagarlos por comer solos y ayudarlos a usar tazas o cubiertos.

17. Las maestras informan a las familias acerca de qué, cuándo y cuánto comieron sus bebés cada día:

- Las maestras no informan diariamente a la familia sobre qué comió el niño
- Informan con un reporte escrito o verbal
- A veces con reporte escrito y verbal, pero casi siempre con uno u otro
- Con reporte escrito y verbal todos los días

18. El plan escrito de alimentación del bebé que las familias rellenan para nuestro programa incluye información sobre los siguientes tópicos:

Veá la lista y marque la respuesta más abajo.

- Intolerancias, alergias y preferencias del bebé a determinados alimentos
- Instrucciones para introducir alimentos sólidos y alimentos nuevos cuando el bebé está en la guardería
- Permiso a las maestras para alimentar al bebé en horario flexible cuando muestra que tiene hambre
- Instrucciones* para alimentar a bebés cuyas madres desean lactar o proveen su leche extraída
- Ninguno
- 1 tópico
- 2-3 tópicos
- Los 4 tópicos

* Las instrucciones pueden incluir qué darles de comer a los bebés si no hay leche materna disponible, y planificar para evitar comidas grandes antes de que la madre tenga planeado lactar.



Ward DS, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzucca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon SE, Sommers JK, Ball S. (2013). Go NAP SACC: Nutrition and Physical Activity Self-Assessment for Child Care, 2nd edition. Center for Health Promotion and Disease Prevention and Department of Nutrition, University of North Carolina at Chapel Hill. Disponible en: www.gonapsacc.org.

Instrucción y Formación Profesional sobre la Alimentación del Bebé

19. Maestras y empleados reciben formación profesional* sobre alimentación y nutrición del bebé:

- Casi nunca o nunca Menos de 1 vez al año 1 vez al año 2 veces al año o más

* Estas instrucciones pueden incluir materiales impresos, información presentada en las reuniones de personal y entrenamientos en persona o por Internet, que cuentan como horas en clase o como créditos para educación continua.

20. La formación profesional sobre alimentación y nutrición del bebé incluye los siguientes tópicos:

Vea la lista y marque la respuesta más abajo.

- Utilizar técnicas receptivas de alimentación
- No apoyar los biberones en una almohada, cojín, etc.
- Introducir alimentos sólidos y alimentos nuevos
- Desarrollo del bebé relacionado con la alimentación y la nutrición
- Comunicación con las familias sobre alimentación y nutrición del bebé
- Las normas de nuestro programa sobre alimentación y nutrición del bebé

- Ninguno 1-2 tópicos 3-4 tópicos 5-6 tópicos

21. Se ofrece instrucción* a las familias sobre alimentación y nutrición del bebé:

- Casi nunca o nunca Sólo cuando la familia pregunta Cuando la familia pregunta y en un momento determinado durante el año Cuando la familia pregunta, en cada etapa del desarrollo del bebé y en otros momentos determinados durante el año

* La instrucción puede incluir folletos, hojas informativas, enlaces a sitios seguros en Internet y sesiones educativas en persona.

22. La instrucción a las familias sobre alimentación y nutrición del bebé incluye los siguientes tópicos:

Vea la lista y marque la respuesta más abajo.

- Utilizar técnicas receptivas de alimentación
- No apoyar los biberones en una almohada, cojín, etc.
- Introducir alimentos sólidos y alimentos nuevos
- Desarrollo del bebé relacionado con la alimentación y la nutrición
- Normas de nuestro programa sobre alimentación y nutrición del bebé

- Ninguno 1 tópico 2-3 tópicos 4-5 tópicos



Ward DS, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzucca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon SE, Sommers JK, Ball S. (2013). Go NAP SACC: Nutrition and Physical Activity Self-Assessment for Child Care, 2nd edition. Center for Health Promotion and Disease Prevention and Department of Nutrition, University of North Carolina at Chapel Hill. Disponible en: www.gonapsacc.org.

Normas sobre la Alimentación del Bebé

23. Nuestras normas escritas* sobre la alimentación y nutrición del bebé incluyen los siguientes tópicos:

Vea la lista y marque la respuesta más abajo.

- Qué alimentos se dan a los bebés
 - Métodos para alimentar a los bebés
 - Información que se incluye en los planes escritos de alimentación de los bebés
 - Formación profesional sobre la alimentación y nutrición de los bebés
 - Instrucción a las familias sobre la alimentación y nutrición de los bebés
- No hay normas escritas o las que hay no incluyen estos tópicos 1 tópico 2-3 tópicos 4-5 tópicos

* Una norma escrita es cualquier lineamiento escrito sobre las operaciones o expectativas de su programa para las maestras, el personal o las familias. Las normas pueden estar incluidas en las guías de los padres, los manuales del personal y otros documentos.



Felicitaciones por completar la Autoevaluación de Go NAP SACC sobre Lactancia Materna y Alimentación del Bebé

Para más información sobre éste y otros recursos de Go NAP SACC, visite: www.gonapsacc.org.



Ward DS, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzucca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon SE, Sommers JK, Ball S. (2013). Go NAP SACC: Nutrition and Physical Activity Self-Assessment for Child Care, 2nd edition. Center for Health Promotion and Disease Prevention and Department of Nutrition, University of North Carolina at Chapel Hill. Disponible en: www.gonapsacc.org.



Go NAP SACC

Instrumento de Autoevaluación

Fecha: _____

Su Nombre: _____

Nombre de la Guardería: _____



Nutrición Infantil

Go NAP SACC se basa en un conjunto de los mejores métodos surgidos de las últimas investigaciones en este terreno. Al terminar esta evaluación, usted podrá ver las virtudes de su programa y las áreas que necesitan mejorarse, y podrá utilizar esta información para planear cambios saludables.

En esta evaluación, el tema de la nutrición infantil incluye las comidas y bebidas que se suministran a los niños, el lugar donde comen en la guardería y los métodos de las maestras durante las comidas. Todas las preguntas en esta sección se refieren a los métodos de su programa, tanto para los párvulos como para los preescolares, a menos que se indique lo contrario.

Antes de empezar:

- ✓ Reúna los manuales del personal, las guías de los padres y otros documentos que expresen sus normas y lineamientos en cuanto a la lactancia materna y la alimentación del bebé.
- ✓ Solicite la ayuda de las maestras y miembros del personal que estén más familiarizados con los métodos rutinarios.

A medida que evalúa:

- ✓ Las opciones de respuestas que están entre paréntesis () son para los programas de medio día. Los programas de día completo deben usar las opciones de respuestas que no tienen paréntesis.
- ✓ La definición de las palabras clave están marcadas con un asterisco (*).
- ✓ Responda cada pregunta lo mejor que pueda. Si ninguna de las respuestas le parece ser la correcta, escoja la que más se acerque. Si la pregunta se refiere a un grupo de edad que usted no atiende en su guardería, siga a la próxima pregunta.

Para entender los resultados:

- ✓ Las opciones de respuestas de la columna de la derecha representan las recomendaciones para los mejores métodos en esa área. Para interpretar los resultados, compare sus respuestas con esas recomendaciones. Así verá cuáles son sus puntos fuertes y en qué áreas su programa puede mejorar.



Ward DS, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzucca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon SE, Sommers JK, Ball S. (2013). Go NAP SACC: Nutrition and Physical Activity Self-Assessment for Child Care, 2nd edition. Center for Health Promotion and Disease Prevention and Department of Nutrition, University of North Carolina at Chapel Hill. Disponible en: www.gonapsacc.org.

Alimentos que se Suministran

1. Nuestro programa ofrece frutas:*

- 3 veces a la semana o menos (Medio día: 2 veces a la semana o menos) 4 veces a la semana (Medio día: 3 veces a la semana) 1 vez al día (Medio día: 4 veces a la semana) 2 veces al día o más (Medio día: 1 vez al día o más)

* En esta evaluación, las frutas no incluyen raciones de jugo de frutas.

2. Nuestro programa ofrece frutas frescas, congeladas o enlatadas en su jugo, no en almíbar:

- Casi nunca o nunca Algunas veces A menudo Cada vez que se ofrece fruta

3. Nuestro programa ofrece vegetales:*

- 2 veces a la semana o menos (Medio día: 1 vez a la semana o menos) 3-4 veces a la semana (Medio día: 2-3 veces a la semana) 1 vez al día (Medio día: 4 veces a la semana) 2 veces al día o más (Medio día: 1 vez al día o más)

* En esta evaluación, los vegetales no incluyen las papas fritas (*french fries*), *tater tots*, *hash browns*, o frutos secos (nueces, almendras, etc.).

4. Nuestro programa ofrece vegetales de color verde oscuro, anaranjados, rojos o amarillo oscuro*:

- 3 veces al mes o menos 1-2 veces a la semana 3-4 veces a la semana 1 vez al día o más

* No incluye raciones de papas blancas o de maíz. Estos vegetales no se incluyen porque tienen más fécula y menos vitaminas y minerales que otros vegetales.

5. Nuestro programa ofrece vegetales preparados con grasa de carne, margarina o mantequilla:

- Cada vez que se sirven vegetales A menudo Algunas veces Casi nunca o nunca

6. Nuestro programa ofrece papas fritas o pre-fritas:*

- 3 veces a la semana o más 2 veces a la semana 1 vez a la semana Menos de 1 vez a la semana o nunca

* Las papas fritas o pre-fritas son las *french fries*, *tater tots* y *hash browns* que están pre-fritas, que se venden congeladas, y preparadas en el horno.

7. Nuestro programa ofrece carnes o pescado fritos o pre-fritos:*

- 3 veces a la semana o más 2 veces a la semana 1 vez a la semana Menos de una vez a la semana o nunca

* Las carnes y pescados fritos o pre-fritos incluyen los trocitos de pollo empanados o congelados (*chicken nuggets*) y los palitos de pescado (*fish sticks*).

8. Nuestro programa ofrece carnes con alto contenido de grasa:*

- 3 veces a la semana o más 2 veces a la semana 1 vez a la semana Menos de una vez a la semana o nunca

* Las carnes con alto contenido de grasa incluyen las salchichas, la tocineta, los perros calientes, la mortadela y la carne picada que es magra en menos del 93%.



Ward DS, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzucca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon SE, Sommers JK, Ball S. (2013). Go NAP SACC: Nutrition and Physical Activity Self-Assessment for Child Care, 2nd edition. Center for Health Promotion and Disease Prevention and Department of Nutrition, University of North Carolina at Chapel Hill. Disponible en: www.gonapsacc.org.

9. Nuestro programa ofrece carnes y alternativas a la carne que son magras o bajas en grasa:*

- 3 veces al mes o menos 1-2 veces a la semana 3-4 veces a la semana Siempre que se sirve carne o alternativas

* Carnes magras o bajas en grasa son el pollo sin piel, al horno o a la parrilla, el pescado al horno o a la parrilla y la carne de res o pavo molidos que sean magros al menos en un 93% y que estén cocinados con muy poca grasa. Las alternativas bajas en grasa son los lácteos bajos en grasa, huevos horneados, escalfados o duros y los frutos secos.

10. Nuestro programa ofrece alimentos ricos en fibra e integrales (*whole grain*):*

- 1 vez a la semana o menos (Medio día: 3 veces al mes o menos) 2-4 veces a la semana (Medio día: 1 vez a la semana) 1 time al día (Medio día: 2-4 veces a la semana) 2 veces al día o más (Medio día: 1 vez al día o más)

* Alimentos ricos en fibra e integrales incluyen pan integral, galletas integrales, avena, arroz integral, Cheerios, y pasta integral.

11. Nuestro programa ofrece alimentos ricos en azúcar y en grasa:*

- 1 vez al día o más 3-4 veces a la semana 1-2 veces a la semana Menos de 1 vez a la semana o nunca

* Los alimentos ricos en azúcar y en grasa incluyen galletas dulces, tortas, rosquillas, panecillos, helados, natillas.

12. Nuestro programa ofrece meriendas ricas en sal y en grasa:*

- 1 vez al día o más 3-4 veces a la semana 1-2 veces a la semana Menos de 1 vez a la semana o nunca

* Meriendas ricas en sal y en grasa incluyen papitas fritas (*chips*), palomitas de maíz con mantequilla y galletas Ritz.

13. A los niños se les dan meriendas dulces o saladas fuera del horario de comidas o meriendas:

- 1 vez al día o más 3-4 veces a la semana 1-2 veces a la semana Menos de 1 vez a la semana o nunca

Bebidas que se Suministran

14. El agua para beber está disponible:

- Sólo cuando los niños la piden Sólo cuando los niños la piden y durante los recesos para tomar agua Sólo bajo techo, donde siempre está a la vista y disponible sin restricciones Bajo techo y en exteriores, donde siempre está a la vista y disponible sin restricciones

15. Nuestro programa ofrece raciones de 4-6 onzas de jugo de frutas 100%:

- 2 veces al día o más 1 vez al día 3-4 veces a la semana 2 veces a la semana o menos

16. Nuestro programa ofrece bebidas azucaradas:*

- 1 vez al mes o más Menos de 1 vez al mes 1-2 veces al año Nunca

* Las bebidas azucaradas incluyen Kool-Aid, jugos de frutas, té dulce, bebidas deportivas, y sodas.



17. Nuestro programa ofrece leche a los niños, a partir de los 2 años:

- Entera o regular Baja en grasa o al 2% Baja en grasa o al 1% Descremada

* Esto no incluye a los niños con alergia a la leche.

18. Nuestro programa ofrece leche con sabores:

- 1 vez al día o más 3-4 veces a la semana 1-2 veces a la semana Menos de 1 vez a la semana o nunca

El Lugar donde Comen los Niños

19. Las comidas y las meriendas de los preescolares:

- Se llevan a las aulas, con las porciones de cada alimento servidas en platos Las maestras sirven las porciones a los niños Los niños pueden servirse algunos alimentos ellos mismos y otros vienen ya en los platos, o los sirven las maestras Se permite a los niños que se sirvan todos los alimentos ellos mismos

20. Durante las comidas o las meriendas, la televisión o los videos están encendidos:

- Siempre A menudo Algunas veces Nunca

21. Las maestras y los empleados comen y beben lo mismo que los niños cuando están en las aulas durante la comida o las meriendas:

- Casi nunca o nunca Algunas veces A menudo Siempre

22. Las maestras dan el ejemplo comiendo con entusiasmo* los alimentos saludables que se sirven en las comidas y las meriendas:

- Casi nunca o nunca Algunas veces A menudo En todas las comidas y meriendas

* Esto significa que las maestras comen alimentos saludables frente a los niños y hacen demostraciones de cuánto los disfrutan. Por ejemplo, una maestra podría decir: "Mmm, ¡estos frijoles están deliciosos!"

23. Las maestras y los empleados comen o beben cosas no saludables frente a los niños:

- Siempre A menudo Algunas veces Casi nunca o nunca

24. Describa los pósters, libros, juguetes y otros materiales didácticos* que su programa exhibe para promover la alimentación saludable:

- Hay pocos materiales o ninguno Hay algunos materiales pero poca variedad Hay una gran variedad de materiales Hay gran variedad de materiales y a menudo se introducen nuevos

* Los materiales didácticos pueden incluir libros sobre buenos hábitos de alimentación, pósters de MyPlate, fotos de frutas y vegetales, de "comiditas" de juguete, de huertos y jardines y tazones de frutas.

25. Describa los pósters, libros, juguetes y otros materiales didácticos* en los que su programa presenta alimentos no saludables:

- Hay gran variedad de materiales y a menudo se introducen nuevos Hay una gran variedad de materiales Hay algunos materiales pero poca variedad Hay pocos materiales o ninguno

* Los materiales didácticos pueden incluir libros o juegos de alimentos no saludables, fotos o pósters y "comiditas" de juguete de alimentos no saludables, y tazones con caramelos.



Ward DS, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzucca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon SE, Sommers JK, Ball S. (2013). Go NAP SACC: Nutrition and Physical Activity Self-Assessment for Child Care, 2nd edition. Center for Health Promotion and Disease Prevention and Department of Nutrition, University of North Carolina at Chapel Hill. Disponible en: www.gonapsacc.org.

26. Máquinas expendedoras de refrescos y otros productos están situadas:

- A la entrada o al frente del edificio En áreas públicas, pero no en las entradas Fuera de la vista de los niños y las familias No hay máquinas expendedoras en el lugar

Métodos de Alimentación

27. Durante los juegos activos, ya sea bajo techo o en exteriores, las maestras les recuerdan a los niños que tomen agua:

- Casi nunca Algunas veces A menudo Por lo menos 1 vez durante el juego

28. Las maestras elogian a los niños por probar alimentos nuevos o menos preferidos:

- Casi nunca o nunca Algunas veces A menudo Siempre

29. Cuando los niños comen menos de la mitad de una comida o merienda, las maestras les preguntan si ya están llenos antes de retirarles el plato:

- Casi nunca o nunca Algunas veces A menudo Siempre

30. Cuando los niños piden repetir, las maestras les preguntan si todavía tienen hambre, antes de servirles más:

- Casi nunca o nunca Algunas veces A menudo Siempre

31. Las maestras piden que los niños se queden sentados hasta que se coman toda la comida:

- En todas las comidas y meriendas A menudo Algunas veces Casi nunca o nunca

32. Las maestras utilizan un estilo autoritativo para dar de comer a los niños:*

- Casi nunca o nunca Algunas veces A menudo En todas las comidas y meriendas

* Un estilo autoritativo es un punto medio entre animar a los niños a comer saludablemente y permitirles escoger lo que ellos quieren comer. Por ejemplo, un cuidador que utiliza un estilo autoritativo puede animar a un niño a comer vegetales razonando con él acerca del sabor y los beneficios de los alimentos en lugar de utilizar sobornos y amenazas.

33. Las maestras utilizan la comida para calmar a los niños enfadados o para estimular una conducta apropiada:

- Todos los días A menudo Algunas veces Casi nunca o nunca

34. Durante las comidas y meriendas las maestras elogian y dan ayuda de forma práctica* a los parvulitos en la medida en que aprenden a comer solos::

- Casi nunca o nunca Algunas veces A menudo Siempre

* Elogiar y dar ayuda de forma práctica incluye estimular a los niños a comer utilizando sus manos, halagarlos por comer solos y ayudarlos a usar tazas o cubiertos.

35. A partir de un año de edad, a los niños que están listos en su desarrollo, se les ofrecen las bebidas en tazas abiertas del tamaño apropiado para ellos:

- Casi nunca o nunca Algunas veces A menudo Siempre

Menús y Variedad

36. La duración del ciclo del menú en nuestro programa es de:

- 1 semana o menos 2 semanas 3 semanas o más sin cambio de estación 3 semanas o más con cambio de estación



37. El menú semanal incluye una variedad de alimentos saludables:

- Casi nunca o nunca Algunas veces A menudo Siempre

Instrucción y Formación Profesional

38. Las maestras incorporan a la rutina de sus clases educación* planificada sobre nutrición

- Casi nunca o nunca 1 vez al mes 2-3 veces al mes 1 vez a la semana o más

* Educación planificada sobre nutrición puede incluir lecciones a la hora del círculo, a la hora del cuento, actividades durante los centros de interés, actividades de cocina y de jardinería.

39. Las maestras hablan con los niños de manera informal sobre comer saludablemente:

- Casi nunca o nunca Algunas veces A menudo Cada vez que ven una oportunidad

40. Maestras y empleados reciben formación profesional sobre nutrición:

- Nunca Menos de 1 vez al año 1 vez al año 2 veces al año o más

* Para esta evaluación, la formación profesional en nutrición infantil no incluye la seguridad de los alimentos ni los lineamientos para el entrenamiento en programas de comida. La formación profesional puede incluir materiales impresos, información presentada en las reuniones de personal y entrenamientos en persona o por Internet, que cuentan como horas en clase o como créditos para educación continua.

41. La formación profesional sobre nutrición infantil incluye los siguientes tópicos:

Vea la lista y marque la respuesta más abajo

- Recomendaciones de comidas y bebidas para los niños
 - Tamaño de las raciones de los niños
 - Importancia de la variedad en la dieta del niño
 - Crear entornos saludables para la hora de la comida*
 - Usar métodos positivos de alimentación *
 - Comunicarse con las familias sobre la nutrición del niño
 - Las normas de nuestro programa sobre la nutrición infantil
- Ninguno 1-3 tópicos 4-5 tópicos 6-7 tópicos

* En un entorno saludable a la hora de las comidas, los niños pueden escoger lo que quieren comer entre los alimentos que se ofrecen, y las maestras dan el ejemplo comiendo con entusiasmo alimentos saludables.

* Los métodos positivos de alimentación incluyen elogiar a los niños por probar alimentos nuevos, preguntarles si todavía tienen hambre o si ya están llenos antes de retirarles el plato o servirles más y evitar utilizar la comida para calmar a los niños o para estimular una conducta apropiada.

42. Se ofrece instrucción* a las familias sobre nutrición infantil:

- Nunca Menos de 1 vez al año 1 vez al año 1 veces al año o más

* La instrucción puede incluir folletos, hojas informativas, enlaces a sitios seguros en Internet y sesiones instructivas en persona.



43. La instrucción a las familias sobre nutrición infantil incluye los siguientes tópicos:

Vea la lista y marque la respuesta más abajo

- Recomendaciones de comidas y bebidas para niños
- Tamaño de las raciones de los niños
- Importancia de la variedad en la dieta del niño
- Crear entornos saludables para la hora de la comida
- Usar métodos positivos de alimentación
- Las normas de nuestro programa sobre nutrición infantil

Ninguno

1-2 tópicos

3-4 tópicos

5-6 tópicos

Normas

44. Nuestras normas escritas * sobre nutrición infantil incluyen los siguientes tópicos:

Vea la lista y marque la respuesta más abajo

- Alimentos que se suministran
- Bebidas que se suministran
- Entornos saludables para las comidas
- Métodos de las maestras para estimular la alimentación saludable
- No ofrecer comida para calmar a los niños ni para estimular una conducta apropiada
- Formación profesional en nutrición infantil
- Instrucción a las familias sobre nutrición infantil
- Educación planeada e informal a los niños sobre nutrición
- Lineamientos sobre los alimentos en las festividades y celebraciones
- Recaudación de dinero sin utilizar comidas

No hay normas escritas

1-4 tópicos

5-8 tópicos

9-10 tópicos

o las que hay no

incluyen estos tópicos

- * Una norma escrita es cualquier lineamiento escrito sobre las operaciones o expectativas de su programa para las maestras, los empleados o las familias. Las normas pueden estar incluidas en las guías de los padres, los manuales del personal y otros documentos.



Felicitaciones por completar la Autoevaluación de Go NAP SACC sobre Nutrición Infantil

Para más información sobre éste y otros recursos de Go NAP SACC, visite: www.gonapsacc.org.



Ward DS, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzucca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon SE, Sommers JK, Ball S. (2013). Go NAP SACC: Nutrition and Physical Activity Self-Assessment for Child Care, 2nd edition. Center for Health Promotion and Disease Prevention and Department of Nutrition, University of North Carolina at Chapel Hill. Disponible en: www.gonapsacc.org.



Go NAP SACC

Instrumento de Autoevaluación

Fecha: _____

Su Nombre: _____

Nombre de la Guardería: _____



La Actividad Física del Niño de 0 a 5 años

Go NAP SACC se basa en un conjunto de los mejores métodos surgidos de las últimas investigaciones en este terreno. Al terminar esta evaluación, usted podrá ver las virtudes de su programa y las áreas que necesitan mejorarse, y podrá utilizar esta información para planear cambios saludables.

En esta evaluación, el tema de la **actividad física** se refiere a cualquier movimiento del cuerpo que aumente el ritmo cardiaco y la respiración por encima de lo que sería si el niño estuviera sentado o descansando. Estas preguntas se refieren a las oportunidades tanto para niños con necesidades especiales y como para niños de desarrollo típico.

Antes de empezar:

- ✓ Reúna los manuales del personal, las guías de los padres y otros documentos que expresen sus normas y lineamientos en cuanto a jugar y aprender al aire libre.
- ✓ Solicite la ayuda de las maestras y empleados que estén más familiarizados con los métodos rutinarios.

A medida que evalúa:

- ✓ Las opciones de respuestas que están entre paréntesis () son para los programas de medio día. Los programas de día completo deben usar las opciones de respuestas que no tienen paréntesis.
- ✓ La definición de las palabras clave están marcadas con un asterisco (*).
- ✓ Responda cada pregunta lo mejor que pueda, pensando en sus métodos generales. Si ninguna de las posibles respuestas le parece ser la correcta, escoja la que más se acerque.

Para entender los resultados:

- ✓ Las opciones de respuestas de la columna de la derecha representan las recomendaciones para los mejores métodos en esa área. Para interpretar los resultados, compare sus respuestas con esas recomendaciones. Así verá cuáles son sus puntos fuertes y en qué áreas su programa puede mejorar.



Tiempo que se Proporciona

1. La cantidad de tiempo que se da a los niños preescolares* cada día para actividades físicas, adentro o afuera es:

- | | | | |
|--|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Menos de 60 minutos
(Medio día: Menos de 30 minutos) | <input type="checkbox"/> 60-89 minutos
(Medio día: 30-44 minutos) | <input type="checkbox"/> 90-119 minutos
(Medio día: 45-59 minutos) | <input type="checkbox"/> 120 minutos o más
(Medio día: 60 minutos o más) |
|--|--|---|---|

* Para Go NAP SACC, los preescolares son los niños de entre 2 y 5 años.

* Actividad física es cualquier movimiento del cuerpo que aumente el ritmo cardiaco y la respiración por encima de lo que sería si el niño estuviera sentado o descansando. Por ejemplo: caminar, correr, gatear, trepar, saltar y bailar.

2. La cantidad de tiempo que se da a los párvulos* cada día para actividades físicas, adentro o afuera es:

- | | | | |
|--|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Menos de 60 minutos
(Medio día: Menos de 15 minutos) | <input type="checkbox"/> 60-74 minutos
(Medio día: 15-29 minutos) | <input type="checkbox"/> 75-89 minutos
(Medio día: 30-44 minutos) | <input type="checkbox"/> 90 minutos o más
(Medio día: 45 minutos o más) |
|--|--|--|--|

* Para Go NAP SACC, los párvulos son los niños de entre 13 y 24 meses.

3. Nuestro programa ofrece a los bebés* de 3-5 minutos para estar boca abajo*:

- | | | | |
|---|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> 2 veces a la semana o menos (Medio día: 1 vez a la semana o menos) | <input type="checkbox"/> 3-4 veces a la semana
(Medio día: 2-3 veces a la semana) | <input type="checkbox"/> 1 vez al día
(Medio día: 4 veces a la semana) | <input type="checkbox"/> 2 veces al día o más
(Medio día: 1 vez al día o más) |
|---|--|---|--|

* Los 3-5 minutos que un bebé despierto y alerta está boca abajo es un tiempo supervisado. Es posible que no dure 3-5 minutos cuando el bebé no está acostumbrado o no lo disfruta. Y puede durar más de 5 minutos en los que sí. El tiempo boca abajo debe durar lo más posible para ayudar a los bebés a disfrutarlo y a fortalecerse.

* Para Go NAP SACC, los bebés son los niños de entre 0 y 12 meses.

4. La cantidad de actividades físicas dirigidas por un adulto* proporcionadas por nuestro programa a los niños preescolares cada día es de:

- | | | | |
|--|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Menos de 30 minutos
(Medio día: Menos de 10 minutos) | <input type="checkbox"/> 30-44 minutos
(Medio día: 10-19 minutos) | <input type="checkbox"/> 45-59 minutos
(Medio día: 20-29 minutos) | <input type="checkbox"/> 60 minutos o más
(Medio día: 30 minutos o más) |
|--|--|--|--|

* Actividades y lecciones dirigidas por un adulto pueden estar a cargo de las maestras o de presentadores de afuera. Ejemplo de ellas son el baile, la música y el movimiento, clases de desarrollo motor, juegos físicamente activos y dar volteretas o hacer gimnasia.

5. Aparte de la siesta y las horas de comida, el mayor tiempo que se espera que un niño de preescolar y un párvulo permanezcan sentados en cualquier momento es de:

- | | | | |
|---|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> 30 minutos o más | <input type="checkbox"/> 20-29 minutos | <input type="checkbox"/> 15-19 minutos | <input type="checkbox"/> Menos de 15 minutos |
|---|--|--|--|

6. Aparte de la siesta y las horas de comida, el mayor tiempo que se espera que un bebé permanezca sentado en asientos, columpios o ExerSaucers en cualquier momento es de:

- | | | | |
|--|--|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Más de 30 minutos | <input type="checkbox"/> 15-30 minutos | <input type="checkbox"/> 1-14 minutos | <input type="checkbox"/> Los bebés nunca se ponen en asientos, columpios ni ExerSaucers |
|--|--|---------------------------------------|---|



Ward DS, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzucca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon SE, Sommers JK, Ball S. (2013). Go NAP SACC: Nutrition and Physical Activity Self-Assessment for Child Care, 2nd edition. Center for Health Promotion and Disease Prevention and Department of Nutrition, University of North Carolina at Chapel Hill. Disponible en: www.gonapsacc.org.

El Entorno del Área de Juego Bajo Techo

7. Nuestro programa ofrece el siguiente espacio de juego bajo techo:

Vea la lista y marque la respuesta más abajo.

- Espacio para todas las actividades, incluyendo saltar, correr y rodar
- Áreas de juego separadas para cada grupo de edad
- Áreas que permiten jugar a un niño solo, a dos, a pequeños grupos y a grupos grandes
- Acceso total para los niños con necesidades especiales

Ninguno 1 punto 2 puntos 3-4 puntos

8. Nuestro programa tiene los siguientes equipos de juego portátiles*, en buenas condiciones, para que los niños los usen en las áreas interiores:

Vea la lista y marque la respuesta más abajo.

- Para saltar: cuerdas y pelotas para saltar
- Para halar y empujar: carritos, carretillas, grandes camiones de volteo
- Para hacer girar: cintas, bufandas, bastones, *hula hoops*, paracaídas
- Para lanzar, agarrar y golpear: pelotas, *bean bags*, *noodles*, raquetas
- Para el equilibrio: barras de equilibrio, "piedras de río" de plástico
- Para gatear o hacer piruetas: colchonetas, túneles portátiles

Ninguno 1-2 tipos 3-5 tipos 6-7 tipos

- * Equipos de juego portátiles son los que los niños pueden llevar, lanzar, empujar, halar, etc. No incluye los que están fijados en el suelo como los columpios o los *jungle gyms*. Los equipos de juego portátiles pueden estar hechos en casa o pueden ser comprados.

9. Las maestras ofrecen equipos portátiles a los preescolares y los párvulos durante el tiempo de juego bajo techo*:

Casi nunca o nunca Algunas veces A menudo Al menos unos cuantos están siempre disponibles para estimular la actividad física

- * El juego libre bajo techo incluye la libre elección de actividades durante la hora del centro así como actividades en un gimnasio, salón multiuso u otro espacio que permita a los niños moverse libremente.

10. Las maestras ofrecen a los bebés equipos de juego apropiados a su nivel de desarrollo cuando están boca abajo (*tummy time*) y durante otras actividades bajo techo:

Casi nunca o nunca Algunas veces A menudo Siempre

11. Describa los pósters, libros, juguetes y otros materiales didácticos* que su programa pone a la vista para promover la actividad física:

Hay pocos materiales o ninguno Hay algunos materiales, pero poca variedad Hay una gran variedad de materiales Hay una gran variedad de materiales y a menudo se introducen nuevos

Métodos de las Maestras

12. Como castigo por mala conducta, los preescolares y los párvulos son separados del juego físicamente activo por más de 5 minutos:

Siempre A menudo Algunas veces Nunca



Ward DS, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzucca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon SE, Sommers JK, Ball S. (2013). Go NAP SACC: Nutrition and Physical Activity Self-Assessment for Child Care, 2nd edition. Center for Health Promotion and Disease Prevention and Department of Nutrition, University of North Carolina at Chapel Hill. Disponible en: www.gonapsacc.org.

13. Durante la hora de juego físicamente activo de los preescolares, las maestras:

- Solamente supervisan Supervisan y animan verbalmente la actividad física Supervisan, animan y a veces participan para aumentar la actividad física Supervisan, animan y a menudo participan para aumentar la actividad física

14. Durante el tiempo de estar boca abajo (*tummy time*) y otras actividades, las maestras interactúan con los bebés para fomentar sus habilidades motoras*:

- Casi nunca o nunca Algunas veces A menudo Siempre

* Las habilidades motoras son las capacidades y el control muscular que desarrollan los niños mientras crecen. Para los bebés son: levantar y volar la cabeza, darse la vuelta, sentarse y tratar de alcanzar y agarrar los juguetes.

15. Las maestras incorporan actividad física en las rutinas y transiciones de la clase*:

- Casi nunca o nunca Algunas veces A menudo Siempre que ven una oportunidad

* Las maestras incluyen movimientos a la hora del círculo o durante el cuento y actividades físicas durante la hora del centro de interés, Simón Dice, u otros juegos de movimiento mientras los niños esperan en fila.

Instrucción y Formación Profesional

16. Las maestras planean sus clases para fomentar las habilidades motoras de preescolares y párvulos*:

- Casi nunca o nunca 1 vez al mes 2-3 veces al mes 1 vez/semana o más

* Las habilidades motoras son las capacidades y el control muscular que desarrollan los niños mientras crecen. Para los preescolares y los párvulos son: caminar, correr, saltar, lanzar, agarrar y patear.

17. Las maestras hablan informalmente con los niños sobre la importancia de la actividad física:

- Casi nunca o nunca Algunas veces A menudo Siempre que ven una oportunidad

18. Las maestras y los empleados reciben formación profesional* sobre la actividad física de los niños:

- Nunca Menos de 1 vez al año 1 vez al año 2 veces al año o más

* En esta evaluación, la formación profesional sobre la actividad física no incluye entrenamiento para la seguridad en el parque infantil. La formación profesional puede incluir materiales impresos, información presentada en las reuniones de personal y entrenamientos en persona o por Internet, que cuentan como horas en clase o como créditos para educación continua.

19. Los siguientes tópicos se incluyen en la formación profesional sobre la actividad física de los niños:

Vea la lista y marque la respuesta más abajo

- Cantidad de actividad física diaria que se recomienda
- Maneras de estimular la actividad física en los niños
- Maneras de hacer que los niños no permanezcan sentados por largos períodos de tiempo
- Desarrollo de las habilidades motoras de los niños
- Comunicación con los padres sobre cómo promover la actividad física de los niños
- Las normas de nuestro programa sobre la actividad física

- Ninguno 1-2 tópicos 3-4 tópicos 5-6 tópicos



20. Se ofrece instrucción* a las familias sobre la actividad física de los niños:

- Nunca Menos de 1 vez al año 1 vez al año 2 veces al año o más

* La instrucción puede incluir folletos, hojas informativas y enlaces a sitios seguros en Internet y sesiones informativas en persona.

21. Los siguientes tópicos se incluyen en la instrucción que se da a las familias sobre la actividad física de los niños:

Vea la lista y marque la respuesta más abajo

- Cantidad de actividad física diaria que se recomienda para los niños
- Maneras de estimular la actividad física en los niños
- Maneras de evitar que los niños permanezcan sentados largos períodos de tiempo
- Desarrollo de las habilidades motoras de los niños
- Las normas de nuestro programa sobre la actividad física

- Ninguno 1 tópico 2-3 tópicos 4-5 tópicos

Normas

22. Nuestras normas escritas* sobre la actividad física incluye los siguientes tópicos:

Vea la lista y marque la respuesta más abajo

- Cantidad de tiempo que se proporciona cada día para la actividad física bajo techo o en exteriores
- Limitar la cantidad de tiempo que los niños permanecen sentados
- Zapatos y ropa que permita a niños y maestras participar activamente en actividades físicas
- Métodos de las maestras para estimular la actividad física
- No negar la actividad física como castigo
- Instrucción sobre la actividad física planificada e informal
- Formación profesional sobre la actividad física de los niños
- Instrucción a las familias sobre la actividad física de los niños

- No hay normas escritas 1-3 tópicos 4-6 tópicos 7-8 tópicos
o las que hay no
incluyen estos tópicos

* Una norma escrita es cualquier lineamiento escrito sobre las operaciones o expectativas de su programa para las maestras, el personal o las familias. Las normas pueden estar incluidas en las guías de los padres, los manuales del personal y otros documentos.



Felicitaciones por completar la Autoevaluación de Go NAP SACC sobre la Actividad Física del Niño de 0 a 5 años

Para más información sobre éste y otros recursos de Go NAP SACC, visite: www.gonapsacc.org.



Ward DS, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzucca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon SE, Sommers JK, Ball S. (2013). Go NAP SACC: Nutrition and Physical Activity Self-Assessment for Child Care, 2nd edition. Center for Health Promotion and Disease Prevention and Department of Nutrition, University of North Carolina at Chapel Hill. Disponible en: www.gonapsacc.org.



Go NAP SACC

Instrumento de Autoevaluación

Fecha: _____

Nombre del Programa: _____

Número de Inscripción: _____



Juegos y Aprendizaje al Aire Libre

Go NAP SACC se basa en un conjunto de buenas prácticas que derivan de las investigaciones y directrices más recientes en el campo. Después de completar esta evaluación, podrá ver los puntos fuertes y las áreas de mejora del programa y utilizar esta información para planificar cambios saludables.

Para esta autoevaluación, los juegos y el aprendizaje al aire libre incluyen todas las actividades realizadas al aire libre. Las preguntas abarcan una variedad de actividades, algunas centradas en la actividad física y algunas enfocadas en otras actividades de aprendizaje. Estas preguntas se relacionan a oportunidades tanto para niños con necesidades especiales como para niños con un desarrollo normal.

Antes de comenzar:

- ✓ Reúna los manuales del personal, la guía de referencia para padres y otros documentos que exponen sus políticas y directrices sobre el juego y el aprendizaje al aire libre.
- ✓ Consiga la ayuda de maestros clave y miembros del personal que están familiarizados con las prácticas cotidianas

Cuando evalúe:

- ✓ Las opciones de respuesta entre paréntesis () son para programas de medio día. Los programas de día completo deben utilizar las opciones de respuesta sin paréntesis.
- ✓ Las definiciones de palabras clave están marcadas con asteriscos (*).
- ✓ Responda cada pregunta lo mejor que pueda. Si ninguna de las opciones de respuesta parece del todo correcta, elija la más apropiada. Si la pregunta se refiere a un grupo etario al que no brinda servicios, pase a la siguiente pregunta.

Comprensión de los resultados:

- ✓ Las opciones de respuesta en la columna de la derecha representan las recomendaciones de buenas prácticas en este ámbito. Para interpretar sus resultados, compare sus respuestas con estas recomendaciones de buenas prácticas. Esto le mostrará sus fortalezas y las áreas en las que su programa puede mejorar.



Ward DS, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzuca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon SE, Sommers JK, Ball S. (2013). Go NAP SACC: Autoevaluación sobre Nutrición y Actividad Física para el cuidado infantil, 2.ª edición. Centro para la Promoción de la Salud y la Prevención de Enfermedades y Departamento de Nutrición, Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill. Disponible en: www.gonapsacc.org.

Tiempo de juego al aire libre

1. Se brinda tiempo de juego al aire libre* a los niños en edad preescolar y niños pequeños:

- | | | | |
|---|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> 4 veces por semana o menos (Medio día: 3 veces por semana o menos) | <input type="checkbox"/> 1 vez por día (Medio día: 4 veces por semana) | <input type="checkbox"/> 2 veces por día (Medio día: 1 vez por día) | <input type="checkbox"/> 3 veces por día o más (Medio día: 2 veces por día o más) |
|---|--|---|---|

*El tiempo de juego al aire libre incluye cualquier tiempo que los niños pasan jugando y aprendiendo al aire libre. Los niños pueden ser muy activos físicamente o hacer actividades más pasivas durante este tiempo.

2. La cantidad de tiempo de juego al aire libre que se brinda a los niños en edad preescolar* cada día es el siguiente:

- | | | | |
|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Menos de 60 minutos (Medio día: menos de 15 minutos) | <input type="checkbox"/> De 60 a 74 minutos (Medio día: de 15 a 29 minutos) | <input type="checkbox"/> De 75 a 89 minutos (Medio día: de 30 a 44 minutos) | <input type="checkbox"/> 90 minutos o más (Medio día: 45 minutos o más) |
|---|---|---|---|

*Para Go NAP SACC, los niños en edad preescolar son niños de entre 2 y 5 años.

3. La cantidad de tiempo de juego al aire libre que se ofrece a los niños pequeños* cada día es la siguiente:

- | | | | |
|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Menos de 30 minutos (Medio día: menos de 10 minutos) | <input type="checkbox"/> De 30 a 44 minutos (Medio día: de 10 a 19 minutos) | <input type="checkbox"/> De 45 a 59 minutos (Medio día: de 20 a 29 minutos) | <input type="checkbox"/> 60 minutos o más (Medio día: 30 minutos o más) |
|---|---|---|---|

*Para Go NAP SACC, los niños en edad preescolar son niños de entre 2 y 5 años.

4. Los bebés* se llevan al aire libre:*

- | | | | |
|---|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> 3 veces por semana o menos (Medio día: 2 veces por semana o menos) | <input type="checkbox"/> 4 veces por semana (Medio día: 3 veces por semana) | <input type="checkbox"/> 1 vez por día (Medio día: 4 veces por semana) | <input type="checkbox"/> 2 veces por día o más (Medio día: 1 vez por día o más) |
|---|---|--|---|

*Para Go NAP SACC, los bebés son niños de entre 0 y 12 meses.

*Se puede llevar a los bebés al aire libre para diferentes actividades, incluidas un paseo en cochecito o el tiempo boca abajo en una manta o colchoneta.

Ambiente de Juego al Aire Libre

5. Nuestro programa utiliza el aire libre para los siguientes tipos de actividades:

Vea la lista y marque la respuesta debajo

- Juego libre: Tiempo de juego que puede ser más o menos enérgico, según las actividades y los juegos que los niños elijan.
- Oportunidades de aprendizaje estructurado: Lecciones y actividades planificadas, incluidas la hora del círculo, arte y manualidades y la lectura de libros.
- Actividades al aire libre de temporada: Actividades que son exclusivas de la temporada o del clima, incluidos la jardinería, la recolección de hojas y bellotas caídas y los juegos en el agua y en la nieve.
- Caminatas: Actividades que permiten a los niños explorar al aire libre más allá del espacio de juego regular, incluidas las excursiones por la naturaleza, la búsqueda del tesoro y recorridas por el barrio.
- Excursiones al aire libre: Viajes a lugares alrededor de la comunidad donde los niños pueden disfrutar de actividades al aire libre, como jardines botánicos locales, centros naturales y refugios de animales salvajes, parques locales, fincas o jardines de la comunidad

- | | | | |
|----------------------------------|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ninguno | <input type="checkbox"/> 1 tipo de actividad | <input type="checkbox"/> 2 a 3 tipos de actividades | <input type="checkbox"/> 4 a 5 tipos de actividades |
|----------------------------------|--|---|---|



Ward DS, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzuca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon SE, Sommers JK, Ball S. (2013). Go NAP SACC: Autoevaluación sobre Nutrición y Actividad Física para el cuidado infantil, 2.ª edición. Centro para la Promoción de la Salud y la Prevención de Enfermedades y Departamento de Nutrición, Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill. Disponible en: www.gonapsacc.org.

6. En nuestro espacio de juego al aire libre, las estructuras* o árboles proporcionan la siguiente cantidad de sombra:

- | | | | |
|---|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> No hay sombra en nuestro espacio de juego al aire libre. | <input type="checkbox"/> Hay suficiente sombra para unos pocos niños. | <input type="checkbox"/> Hay suficiente sombra para la mayoría de los niños. | <input type="checkbox"/> Hay suficiente sombra para todos los niños. |
|---|---|--|--|

*Entre las estructuras que dan sombra, se incluyen toldos o sombrillas de tela, toldos de techo duro, gazebos y pérgolas.

7. Una zona de césped abierta para juegos, actividades y eventos:

- | | | | |
|--|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> No está disponible. | <input type="checkbox"/> Es suficientemente grande para que corran algunos niños de manera segura. | <input type="checkbox"/> Es suficientemente grande para que corran la mayoría de los niños de manera segura. | <input type="checkbox"/> Es suficientemente grande para que corran todos los niños de manera segura.* |
|--|--|--|---|

*Esto se refiere a todos los niños que utilizan regularmente la zona de césped abierta juntos, no necesariamente a todos los niños en el programa. Para los centros grandes, esta respuesta se refiere a un espacio lo suficientemente grande para que al menos 25 niños corran de manera segura.

8. El espacio de juego al aire libre para los niños en edad preescolar incluye lo siguiente:

- | | | | |
|---|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> De 1 a 2 áreas de juego* | <input type="checkbox"/> De 3 a 5 áreas de juego* | <input type="checkbox"/> De 6 a 7 áreas de juego* | <input type="checkbox"/> 8 áreas de juego* o más |
|---|---|---|--|

*Las áreas recreativas son áreas definidas por las oportunidades de juego. Un área puede incluir un juego de columpios, un arenero, una estructura de escalada, un camino, un jardín, una casa o una tienda de campaña, una tarima, caballetes o instrumentos musicales al aire libre como ollas, sartenes y tubos para tambores.

9. Describa el jardín de su programa:*

- | | | | |
|--|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> No hay ningún jardín. | <input type="checkbox"/> Hay una huerta | <input type="checkbox"/> El jardín produce algunas frutas o verduras para que prueben los niños | <input type="checkbox"/> El jardín produce suficientes frutas o vegetales para proporcionar comidas o bocadillos a los niños durante 2 temporadas o más. |
|--|---|---|--|

*Puede plantarse un jardín en el suelo o en contenedores, como jardineras o macetas. Un jardín puede incluir un bosque de árboles frutales o vides que crecen en vallas o pérgolas.

10. En nuestro espacio de juego al aire libre, el camino para juguetes con ruedas:

- | | | | |
|--|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> No está disponible. | <input type="checkbox"/> Está sin pavimentar y es de 5 pies de ancho o más | <input type="checkbox"/> Está pavimentado y es de menos de 5 de ancho. | <input type="checkbox"/> Está pavimentado y es de 5 pies de ancho o más. |
|--|--|--|--|

11. Describa la forma del camino para juguetes con ruedas:

- | | | | |
|---|------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> No hay ningún camino | <input type="checkbox"/> Es lineal | <input type="checkbox"/> Tiene curvas, pero no hay bucles | <input type="checkbox"/> Tiene curvas y bucles* |
|---|------------------------------------|---|---|

*Las curvas y los bucles permiten que los niños puedan recorrer varios bucles, no solo un gran círculo.



12. Describa cómo se conecta el camino para juguetes con ruedas a diferentes partes del espacio de juego al aire libre:

Vea la lista y marque la respuesta debajo.

- Se conecta con las entradas del edificio.
- Conecta el edificio con las áreas de juego.
- Conecta las diferentes áreas de juego entre sí

No hay ningún camino disponible. 1 tipo de conexión 2 tipos de conexiones 3 tipos de conexiones

13. Nuestro programa tiene los siguientes equipos de juegos portátiles* disponibles en buenas condiciones para que los niños utilicen al aire libre:

Vea la lista y marque la respuesta debajo.

- Juguetes para saltar: cuerdas para saltar, bolas saltarinas
- Juguetes para empujar y tirar: vagones, carretillas, grandes camiones de carga
- Juguetes para montar: triciclos, patinetas
- Juguetes para hacer piruetas: cintas, pañuelos, bastones, aros de hula-hula, paracaídas
- Juguetes para lanzar, atrapar y golpear: pelotas, bolsas de frijol, fideos, raquetas
- Juguetes para el equilibrio: barras de equilibrio, «cantos rodados" plásticos
- Equipo para gatear o voltearse: colchonetas, túneles portátiles

Ninguno De 1 a 2 tipos De 3 a 5 tipos De 6 a 7 tipos

*Los equipos de juegos portátiles incluyen cualquier juguete que los niños pueden llevar, lanzar, empujar, tirar, etc. Esto no incluye los equipos fijos en el suelo, como columpios y gimnasios. Los equipos de juegos portátiles pueden hacerse en casa o comprarse en tiendas.

14. El equipo de juegos portátiles está disponible para los niños durante el tiempo de juego físicamente activo al aire libre:

Rara vez o nunca A veces A menudo Siempre

15. La cantidad de equipos de juegos portátiles a disposición de los niños durante el tiempo de juego físicamente activo al aire libre:

Es muy limitado– los niños siempre deben esperar para utilizar los elementos. Es limitado – por lo general, los niños esperan. Es algo limitado – a veces, los niños esperan para utilizar los elementos. No es limitado – los niños nunca deben esperar para utilizar los elementos.

Formación y Desarrollo Profesional

16. Los maestros y el personal reciben capacitación profesional* en juegos y aprendizaje al aire libre:

Nunca Menos de 1 vez por año 1 vez por año 2 veces por año o más

* La capacitación profesional puede incluir materiales de impresión, información presentada en las reuniones de personal y capacitación en persona o en línea para horas de contacto o créditos de educación continua.

17. Los siguientes temas se incluyen en la capacitación profesional para juegos y aprendizaje al aire libre:

Vea la lista y marque la respuesta debajo.

- Cantidad recomendada de tiempo de juego al aire libre para los niños
- Cómo utilizar el espacio de juego al aire libre para la actividad física y el aprendizaje
- Comunicación con las familias acerca de juegos y aprendizaje al aire libre
- La política de nuestra programa acerca de los juegos y aprendizaje al aire libre

Ninguno 1 tema De 2 a 3 temas Los 4 temas



Ward DS, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzuca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon SE, Sommers JK, Ball S. (2013). Go NAP SACC: Autoevaluación sobre Nutrición y Actividad Física para el cuidado infantil, 2.ª edición. Centro para la Promoción de la Salud y la Prevención de Enfermedades y Departamento de Nutrición, Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill. Disponible en: www.gonapsacc.org.

18. Se ofrece a las familias educación* en juegos y aprendizaje al aire libre:

- Nunca Menos de 1 vez por año 1 vez por año 2 veces por año o más

*La educación puede incluir folletos, hojas de consejos, enlaces a sitios web de confianza y sesiones educativas en persona.

19. Los siguientes temas están incluidos en la educación para familias en juegos y aprendizaje al aire libre:

Vea la lista y marque la respuesta debajo.

- Cantidad recomendada de tiempo de juego al aire libre para los niños
- Cómo fomentar la actividad física al aire libre
- La política de nuestra programa acerca de los juegos y aprendizaje al aire libre

- Ninguno 1 tema 2 temas Los 3 temas

Política

20. Nuestra política escrita* acerca de juegos y aprendizaje al aire libre incluye los siguientes temas:

Vea la lista y marque la respuesta debajo.

- Cantidad de tiempo de juego al aire libre por día
- Garantizar el tiempo de juego total adecuado en días de mal tiempo
- Zapatos y ropa que permitan a los niños y maestros jugar al aire libre en todas las estaciones
- Exposición al sol segura para los niños, maestros y personal
- No restringir el tiempo de juego al aire libre como castigo
- Capacitación profesional en juegos y aprendizaje al aire libre
- Educación para familias en juegos y aprendizaje al aire libre

- No hay política escrita o la política no incluye estos temas De 1 a 2 temas De 3 a 5 temas De 6 a 7 temas

* Una política escrita incluye cualquier tipo de directrices escritas sobre las operaciones o expectativas de su programa para los maestros, el personal, los niños o las familias. Las políticas pueden ser incluidas en la guía de referencia para padres, manuales para el personal y otros documentos.



¡Felicitaciones por completar la Autoevaluación sobre juegos y aprendizaje al aire libre de Go NAP SACC!

Para obtener más información acerca de esta y otras herramientas de Go NAP SACC, visite:

www.gonapsacc.org



Ward DS, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzuca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon SE, Sommers JK, Ball S. (2013). Go NAP SACC: Autoevaluación sobre Nutrición y Actividad Física para el cuidado infantil, 2.ª edición. Centro para la Promoción de la Salud y la Prevención de Enfermedades y Departamento de Nutrición, Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill. Disponible en: www.gonapsacc.org.



Go NAP SACC

Instrumento de Autoevaluación

Fecha: _____

Su Nombre: _____

Nombre de la Guardería: _____



Tiempo Frente a una Pantalla

Go NAP SACC se basa en un conjunto de los mejores métodos surgidos de las últimas investigaciones en este terreno. Al terminar esta evaluación, usted podrá ver las virtudes de su programa y las áreas que necesitan mejorarse, y podrá utilizar esta información para planear cambios saludables.

En esta autoevaluación, **tiempo frente a la pantalla** es el tiempo que pasa el niño mirando programas o videos, jugando juegos (incluyendo juegos de video activos) en una pantalla. Estas pueden ser televisores, computadora de mesa, *laptop*, tableta o teléfono inteligente. A partir de los dos años, no cuenta como tiempo frente a la pantalla el que usan las maestras con libros electrónicos o tabletas para leerles a los niños o con *Smart Boards* para clases interactivas o para conectarse con las familias a través de Skype u otros programas de videoconferencias.

Antes de empezar:

- ✓ Reúna los manuales del personal, las guías de los padres y otros documentos que expresen sus normas y lineamientos en cuanto a la lactancia materna y la alimentación del bebé.
- ✓ Solicite la ayuda de las maestras y empleados que estén más familiarizados con los métodos rutinarios.

A medida que evalúa:

- ✓ La definición de las palabras clave están marcadas con un asterisco (*).
- ✓ Responda cada pregunta lo mejor que pueda, pensando en sus métodos generales. Si ninguna de las posibles respuestas le parece ser la correcta, escoja la que más se acerque.

Para entender los resultados:

- ✓ Las opciones de respuestas de la columna de la derecha representan las recomendaciones para los mejores métodos en esa área. Para interpretar los resultados, compare sus respuestas con esas recomendaciones. Así verá cuáles son sus puntos fuertes y en qué áreas su programa puede mejorar.



Disponibilidad

1. Hay televisores:

- En todas las aulas En algunas aulas Guardados fuera de las aulas, pero regularmente a la disposición de los niños No hay TV en las aulas ni fuera de ellas y no están regularmente a la disposición de los niños

2. A partir de los 2 años, el tiempo frente a la pantalla* que se permite en nuestro programa cada semana es de:

- 90 minutos o más (Medio día: 45 minutos o más) 60-89 minutos (Medio día: 30-44 minutos) 30-59 minutos (Medio día: 15-29 minutos) Menos de 30 minutos (Medio día: Menos de 15 minutos)

* Para los niños de 2 años y más, no cuenta como tiempo frente a la pantalla el que usan las maestras con libros electrónicos o tabletas para leerles a los niños o con *Smart Boards* para clases interactivas o para conectarse con las familias a través de Skype u otros programas de videoconferencias.

3. A los menores de 2 años, el tiempo frente a la pantalla* que se permite en nuestro programa cada semana es de:

- 60 minutos o más 30-59 minutos 1-29 minutos No se permite

* Para los menores de 2 años, el tiempo frente a la pantalla es **cualquier tiempo** que pasa el niño mirando programas o videos, jugando juegos (incluyendo juegos de video activos) frente a una pantalla. Estas pueden ser televisores, computadoras de mesa, *laptops*, tabletas o teléfonos inteligentes.

4. Los programas de televisión y los videos que se muestran son educativos y no tienen comerciales*:

- Casi nunca o nunca Algunas veces A menudo Siempre

* Los programas y videos educativos y sin comerciales son apropiados al nivel de desarrollo de los niños, favorecen los objetivos de aprendizaje y no tienen publicidad.

5. Cuando se les ofrecen actividades frente a una pantalla, los niños pueden elegir una actividad alternativa:

- Casi nunca o nunca Algunas veces A menudo Siempre

Métodos

6. Se ofrecen actividades frente a una pantalla como recompensa:

- Todos los días 1-4 veces a la semana 1-3 veces al mes Casi nunca o nunca

7. Cuando se les ofrecen actividades frente a una pantalla, las maestras hablan con los niños sobre lo que están viendo y aprendiendo:

- Casi nunca o nunca Algunas veces A menudo Siempre

Instrucción y Formación Profesional

8. Las maestras y los empleados reciben formación profesional* sobre el tiempo que los niños pasan frente a una pantalla:

- Nunca Menos de 1 vez al año 1 vez al año 2 veces al año o más...



Ward DS, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzucca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon SE, Sommers JK, Ball S. (2013). Go NAP SACC: Nutrition and Physical Activity Self-Assessment for Child Care, 2nd edition. Center for Health Promotion and Disease Prevention and Department of Nutrition, University of North Carolina at Chapel Hill. Disponible en: www.gonapsacc.org.

- * La formación profesional puede incluir materiales impresos, información presentada en reuniones de personal y horas de clase en persona o por internet, que cuentan como horas en clase o como créditos para educación continuada.

9. La formación profesional* sobre el tiempo que los niños pasan frente a una pantalla incluye lo siguiente:

Vea la lista y marque la respuesta más abajo

- Cantidad de tiempo que se recomienda que pasen los niños pequeños frente a una pantalla
- Tipo de programación adecuada para los niños pequeños
- Uso apropiado del tiempo frente a una pantalla en un aula
- Comunicación con las familias sobre los hábitos saludables del uso de las pantallas
- Las normas de nuestro programa sobre el uso de las pantallas

Ninguno 1-2 tópicos 3-4 tópicos 5 tópicos

10. Se ofrece instrucción* a las familias sobre el tiempo que los niños usan las pantallas:

Nunca Menos de 1 vez al año 1 vez al año 2 veces al año o más

- * La instrucción puede incluir folletos, hojas informativas y enlaces a sitios seguros en Internet y clases en persona.

11. La instrucción a las familias sobre el tiempo de uso de las pantallas incluye los siguientes tópicos:

Vea la lista y marque la respuesta más abajo

- Cantidad de tiempo que se recomienda que pasen los niños pequeños frente a una pantalla
- Tipo de programación adecuada para los niños pequeños
- Supervisión y uso adecuados del tiempo frente a una pantalla por parte de los cuidadores
- Las normas de nuestro programa sobre el tiempo frente a una pantalla

Ninguno 1 tópico 2-3 tópicos 4 tópicos

Normas

12. Nuestras normas escritas* sobre el uso de las pantallas incluyen los siguientes tópicos:

Vea la lista y marque la respuesta más abajo

- Tiempo que se permite frente a la pantalla
- Tipo de programación que se permite
- Supervisión y uso adecuados del tiempo frente a una pantalla en las aulas
- No ofrecer tiempo frente a la pantalla como recompensa ni negarlo como castigo
- Formación profesional sobre el tiempo de uso de las pantallas
- Instrucción a las familias sobre el tiempo de uso de las pantallas

No hay normas 1-2 tópicos 3-4 tópicos 5-6 tópicos

escritas o las que hay
no incluyen estos
tópicos

- * Una norma escrita es cualquier lineamiento escrito sobre las operaciones o expectativas de su programa para las maestras, el personal o las familias. Las normas pueden estar incluidas en las guías de los padres, los manuales del personal y otros documentos.



Felicitaciones por completar la
Autoevaluación de Go NAP SACC sobre el Tiempo Frente a una Pantalla

Para más información sobre éste y otros recursos de Go NAP SACC, visite: www.gonapsacc.org.



Ward DS, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzucca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon SE, Sommers JK, Ball S. (2013). Go NAP SACC: Nutrition and Physical Activity Self-Assessment for Child Care, 2nd edition. Center for Health Promotion and Disease Prevention and Department of Nutrition, University of North Carolina at Chapel Hill. Disponible en: www.gonapsacc.org.



Nemours National Office of Policy & Prevention
1201 15th Street NW, Ste. 210
Washington, DC 20005
202.457.1440 • 202.649.4418
www.healthykidshealthyfuture.org