



## Sesión de Aprendizaje 4: Mantener a los Niños Activos

Promoción de la salud para la primera infancia y prevención de la obesidad




Nemours is funded by the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) under a six-year Cooperative Agreement (6U58DP004102-05-02) to support states in launching ECE learning collaboratives focused on childhood obesity prevention. Funding for these materials was made possible by the CDC. The views expressed in this document do not necessarily reflect the official policies of the Department of Health and Human Services, nor does the mention of trade names, commercial practices, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

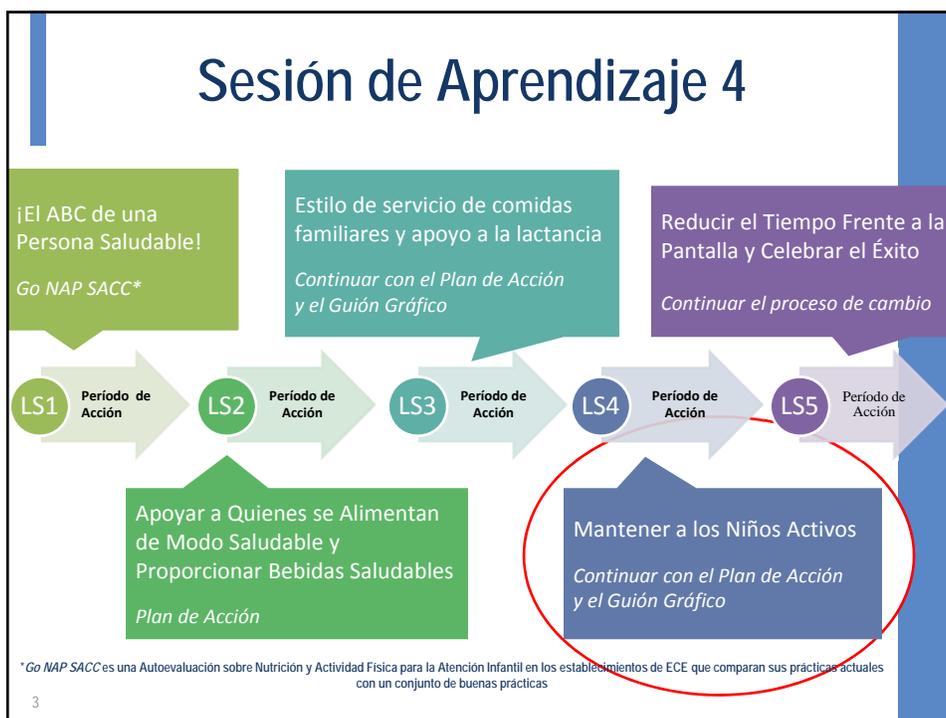
Proyecto Nacional de Cooperativas de Aprendizaje para el Cuidado y la Educación Temprana (ECELC, por sus siglas en inglés)

## 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 4

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

1. describir las buenas prácticas para la actividad física de los niños en edad preescolar, niños pequeños y bebés.
2. tener la información para continuar con el Plan de Acción, focalizándose en las políticas del programa; y
3. documentar y comunicar el proceso del cambio saludable a través de la presentación de un guión gráfico.



4



## Material El ABC de una Persona Saludable

El ABC de una Persona Saludable

**A** *Amamantar*

- Apoyo y acceso a un espacio privado

**B** *Beber leche y agua*

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

**C** *Comer alimentos saludables*

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

**D** *Disminuir el tiempo frente a una pantalla*

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

**E** *Estimular el juego activo*

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

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 (1U58P004102) para respaldar a los estados que inician programas de calibración de oportunidades de EEJ entrados 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.

7

## 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.

8

## Ventajas de **E**stimular 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



9

## Parte A: Apoyo del Desarrollo Motor



10

## Desarrollo Motor

- **Influenciado por las interacciones con compañeros y adultos**
  - Aprendido a través de actividades guiadas por los maestros, práctica y dominio de las habilidades
  - Aprendido a través de las observaciones e interacciones con los compañeros
- **Apoyado por el entorno construido**
  - Espacio adecuado en interiores y exteriores
  - Equipo adecuado a la edad
  - Integración en el plan de estudios
  - Promoción de la construcción de habilidades del desarrollo motor con los padres



11

## Desarrollo Motor

- **Tipos de desarrollo motor**
  - **Motricidad gruesa**
    - Involucra los músculos grandes de los brazos y las piernas
    - Ejemplos: sostiene la cabeza derecha, se sienta/pone de pie con y sin apoyo, hace movimiento de alcanzar con una mano, gatea, se pone de pie, camina, etc.
  - **Motricidad fina**
    - Involucra los músculos pequeños de las manos, los pies, los dedos de las manos y de los pies
    - Ejemplos: agarra un juguete, se agarra las manos, deja caer bloques en un recipiente, recoge un juguete, rasga papel, sostiene un crayón, etc.



## Promover el Desarrollo Motor de los Bebés

- **Habilidades motoras gruesas**
  - Fomente la actividad física (es decir, “el tiempo boca abajo”)
  - Coloque juguetes fuera del alcance del bebé y anímelo para que se mueva hacia ellos
  - Proporcione espacio(s) abierto(s) para que los bebés exploren
  - Mueva al bebé suavemente balanceándolo, meciéndolo o haciéndolo saltar
- **Habilidades motoras finas**
  - Sostenga a los bebés con almohadas para permitirles explorar los objetos teniendo un apoyo
  - Juegue juegos de manos y/o dedos con el bebé
  - Anime al bebé para que agarre su dedo
  - Proporciones juguetes de diferentes tamaños (es decir, rompecabezas, bloques, pelotas, etc.)

13



## Retrasos en el Desarrollo y Detección

- **Hitos del Desarrollo**
  - Incluyen jugar, aprender, hablar, comportarse y moverse
- **Retraso en el desarrollo**
  - Cuando un niño no alcanza los hitos del desarrollo al mismo tiempo que otros niños
- **Evaluaciones del desarrollo**
  - Utilizadas por médicos y enfermeras para detectar si los niños están aprendiendo las habilidades básicas en el momento en que deben hacerlo
- **Identificar de manera temprana los retrasos en el desarrollo**
  - Para ayudar a los padres a recibir apoyo adicional

14



## Retrasos en el desarrollo

- **Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) elaboran materiales para asistir al seguimiento del progreso del niño a través de hitos clave del desarrollo. Estos materiales incluyen:**
  - Listado de hitos del desarrollo para niños de 2 meses a 5 años
  - Volantes y cartillas informativas sobre los hitos del desarrollo
  - Cuatro módulos de video sobre el control del desarrollo

**“Conozca los signos. Actúe Pronto”.**

**<http://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/index.html>**

15



## Estándares de Aprendizaje Temprano Hora de la Actividad Física



16



Parte B:  
Buenas  
Prácticas para la  
Actividad Física  
(Niños en Edad  
Preescolar)

17

## Buenas prácticas para la actividad física

- Las buenas prácticas para la actividad física en ECE incluyen ocho áreas:
  - intensidad, tiempo, integración de la actividad durante el día, tipo, rol del proveedor, equipo, estar al aire libre y políticas.



18

## Actividad física moderada a vigorosa (MVPA, por sus siglas en inglés) diaria

- **Programe suficiente tiempo para realizar actividad física moderada a vigorosa (MVPA) diaria.**
- **La edad del niño determina cuánto tiempo de MVPA necesita:**
  - Los niños en edad preescolar necesitan entre 90 y 120 minutos (por día de 8 horas).
  - Los niños pequeños necesitan entre 60 y 90 minutos (por día de 8 horas).
  - Los bebés necesitan “tiempo boca abajo” supervisado por períodos cortos, algunas veces por día. No hay plazo establecido para el tiempo boca abajo.

19



## Integre la actividad física durante el día

- **El juego activo no deberá limitarse a los tiempos previstos para realizar actividad física cada día.**
- **Incluya actividad física en los planes de estudio.**
  - Los niños pueden aprender los colores y las formas al saltar a un círculo azul y brincar a un cuadrado rojo. Pueden aprender los números mientras cuentan los saltos y pueden actuar lo que está haciendo el personaje principal durante el momento de relatar cuentos.

20



## Formas de hacer que los niños se muevan

- **Agregar actividad física a la rutina diaria**

- Hábitos Saludables para la Vida de Plaza Sésamo: *Paquete de Movimientos*
- Hábitos Saludables para la Vida de Plaza Sésamo: *Las Gotas de Lluvia No Pueden Hacer que Deje de Llover*
- Kit de actividades para Lanzar y Atrapar: *Juego de la mancha para hacer ejercicio*



21

## Momentos en Movimiento: Niños en edad preescolar



22

## Juego activo 'dirigido por adultos'

- Programe juegos activos 'dirigidos por adultos' al menos dos veces por día para bebés, niños pequeños y en edad preescolar.
- Ocurren cada vez que usted dirige directamente a los niños en una actividad que promueve el movimiento, tal como saltar, lanzar, balancearse o patear.
- Los juegos y actividades planificados:
  - Deberán fomentar el desarrollo motriz adecuado a la edad.
  - No deberán ser competitivos ni eliminatorios.
  - Deberán tener un tiempo mínimo o ningún tiempo de espera.
  - Deberán estar adaptados para que los niños con todo tipo de habilidades puedan participar.



23

## Juego activo libre

- **Programe juego libre a diario**
- Cuando los niños participan en un juego libre (o “no estructurado”), pueden decidir qué hacer.
  - Las actividades deben promover las habilidades y los intereses individuales de los niños.
  - Los maestros deben participar y proporcionar apoyo y sugerencias para promover el juego activo.



24

## Juego activo libre (niños pequeños y en edad preescolar)

- **Con niños pequeños y en edad preescolar:**

- Anime a cada niño a participar en actividades que sustenten sus habilidades e intereses específicos.
- Aliéntelos y apóyelos. Por ejemplo, puede alentar a los niños para que corran diciendo: "Miren esa hoja amarilla; corramos una carrera para buscarla".
- Manténgase de pie y activo durante este tiempo para dar un buen ejemplo de actividad física.
- Asegúrese de que haya un equipo portátil adecuado para juegos que sustente la actividad física (tal como pelotas, aros, juguetes para montar, cintas).



25

## Juego activo libre (bebés)



- **Para el juego libre con bebés:**

- Coloque a los bebés en el suelo para promover la libertad de movimiento. El piso debe estar en buenas condiciones, limpio y sin objetos que el bebé pudiera comer.
- Brinde un espacio de juego con juguetes para bebés, música y cuadros de goma eva y alfombras con varios colores, diseños, figuras y texturas.
- Coloque a los bebés de manera que puedan interactuar con los proveedores y con otros bebés.
- Anime a los bebés a practicar el control de la cabeza, a levantarse solos, rodar, gatear y arrastrarse.

26

## Participación del Proveedor de ECE

- **Vestirse para el movimiento**
- **Participar en el juego activo**
  - Buen ejemplo
  - Si tiene limitaciones físicas, sea animador
  - Haga que su propia actividad física cumpla con las recomendaciones de actividad física para adultos
- **Proporcione sugerencias y estímulo**
  - Durante el juego estructurado y no estructurado
- **Apoye las actividades que son adecuadas y seguras**

27



## Actividades de participación del proveedor de ECE en interiores/exteriores (niños en edad preescolar)

- **Construir y Derribar** - cree un sendero con obstáculos para que los niños actúen como lo harían los constructores y las topadoras
- **Tren Fuera de Control** - haga que los niños se abracen unos a otros para formar “trenes” y que traten de conectarse entre sí para formar un tren grande
- **Torcer, Girar, Rebotar y Doblar** - haga que los niños traten de hacer cada uno de estos movimientos con varias partes de su cuerpo
- **Golpea, Golpea, Marcha, Marcha** - haga que los niños regateen una pelota y que lleven a cabo esas acciones con sus manos y pies

28



## Actividades de participación del proveedor de ECE en interiores/exteriores (bebés)

- **Recorrido del tacto** - introduce a los bebés a los sentidos (objetos suaves y duros, artículos para apretar, agua fría y tibia)
- **Hacer Tiras** - amarrar objetos pequeños a un trozo de lana gruesa y hacer que los bebés practiquen agarrar y mover los juguetes mientras se sostienen de la lana
- **Apilar cajas pequeñas** - hacer que los bebés las derriben
- **Gateo de Textura** - hacer que los bebés gateen por varias texturas (alfombrilla de caucho, alfombra, bufandas, plástico de burbujas para embalaje y terciopelo). Esto se puede usar como actividad de interiores o exteriores
- **Escondidas**

29

www.life.familyeducation.com



## Brinde oportunidades para el desarrollo de las habilidades motrices

- **Brinde oportunidades continuas para desarrollar y practicar la motricidad gruesa y las habilidades de movimiento.**
- **¿Cómo sabemos qué habilidades son adecuadas para la edad?**
  - La mayoría de las habilidades motrices y de movimiento tienen un amplio rango de edad en el que la habilidad se considera “normal”.
  - Este folleto del CDC incluye una lista de control de objetivos: [https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/pdf/checklists/all\\_checklists.pdf](https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/pdf/checklists/all_checklists.pdf)

30



## Desarrollo de habilidades motrices



31

## Acciones de Exploración para Niños Pequeños

- **Los niños pequeños buscan independencia, pero necesitan tener espacios seguros para explorar**
- **Las experiencias de juego que favorecen el desarrollo motor óptimo incluyen:**
  - manejo de una pelota
  - equilibrio
  - manipulación
  - conciencia del espacio
  - obstáculos
  - juguetes con ruedas
  - juego de simulación o representación teatral
  - ritmo



32

## Acciones Sensoriales para Bebés

- **El rol de los adultos es maximizar las acciones de un niño al:**
  - estimular las interacciones de respuesta
  - proporcionar experiencias sensoriales enriquecidas
- **Cuatro áreas sensoriales:**
  1. visual (vista)
  2. auditiva (oído)
  3. táctil (tacto)
  4. vestibular (movimiento)



33

## Hora de la Actividad Física



34

# Head Start Body Start Calendario de Actividades

## MARZO

¡Empiece a Moverse Hoy!

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Comienza el mes de descanso con un juego de seguir al líder. Muevete por tu casa de diferentes maneras mientras alguien imita tus movimientos.	"Ejercicio con una Silla". Muevete alrededor, por debajo y por encima de una silla; píntale y ponte de pie usando una silla que toca música y contéstale y estírate mientras está sentado en la silla.	Fuerte y suave - primero camina en puntas de pie tratando de ser muy silencioso, después pisa fuerte cuando todo el pie tratando de ser muy ruidoso.	Raza papel en tiras largas - envía tu tira formando pelotas - lanza las pelotas a un cesto - Raiga-Arruga-Lanza.	¡Conviértete en un superhéroe! Píntate en todo lo que hace tu superhéroe favorito y después pasa un tiempo moviéndote como él lo haría.	¡Llévate a alguien que te acompañe a caminar y mientras caminas, inventa alguna canción sobre moverse y diviértete al mismo tiempo.	Tómate unos minutos hoy para brincar al suelo y estirar tu cuerpo, desde la cabeza hasta los dedos del pie. Haz algunas respiraciones profundas y relájate mientras te ensanchas y después estira.
Usa platos de papel como si fueran piedras; haz un sendero interior por todo tu casa. Camina por el sendero pisando solo sobre las piedras imaginarias.	Haz una montaña de pelotas de papel compactando papel reciclado. Durante un minuto lanza esas pelotas de papel por todo el espacio de juego - haciendo una tormenta de nieve con las pelotas. Recicla y hazlo de nuevo.	Con las pelotas de ayer haz una montaña. Camina como cangrejo con una pelota por vez sobre tu barriga, llevándola al otro lado de la habitación. Mueve todas las pelotas a una nueva montaña.	Sal y recoge la basura del patio.	Haz una caminata de la canción "Spring is here" (¡legó la primavera). Balancea tus brazos mientras caminas rápido. ¡Observa todos los signos de la primavera!	¿De cuántas maneras diferentes puedes llevar un calcetín mientras te mueves por la casa?	Gañar es una excelente manera de trabajar los músculos de los brazos. Trata de ganar por tu casa durante unos minutos - descansa y hazlo nuevamente.
Pon música y por turnos elije una manera de moverte.	¡Saltar! Pon almohaditas en el piso y practica tus habilidades para saltar. Estira una pierna hacia arriba y otra hacia adelante.	Trabaja tus habilidades locomotoras - ve afuera y practica caminar, correr, galopar, brincar y saltar.	Levanta canicas con los dedos de las manos y de los pies. Acuéstate en el piso y sopla las canicas por el piso.	Empuja una carreta en el exterior - mientras recoge ramas. Corre un sendero de obstáculos con las cosas que encuentres.	Haz que este sea un día marcha atrás. Muévete de habitación en habitación marcha atrás. Trata de hacerlo rápido y agachado, rápido y despacio.	Haz un sendero de platos de papel dentro de tu casa e imagina que solo puedes caminar por los platos o caerás en el agua.
Hay sal al exterior y juega al "Veo Veo". Cada vez que una de ustedes dice "Veo Veo", todos bienen que caminar, correr o galopar hacia ese objeto.	(Diversión de Acción Animal) Una persona dice el nombre de un animal y la otra persona bienen que moverse por la casa como si fuera ese animal.	Con una bufanda o un pañuelo, practica tus propias habilidades para lanzar y atrapar. Mira la bufanda y muévela tu cuerpo de manera que la misma aterrice sobre sus manos.	Haz que un adulto escriba tu nombre bien grande en una hoja de papel y luego haz con tu cuerpo la forma de cada letra. ¿Puedes hacer esto de pie? ¿Puedes hacer esto acostado en el piso?	Inventa una palabra sin sentido. Ahora haz un movimiento que vaya con esa palabra.	Melillos - Durante 2 a 5 minutos imagina que estás conectado a otra persona y los dos bienen que moverse exactamente de la misma manera.	Camina por la casa. Cada vez que llegas a un nuevo espacio, bienen que cambiar el modo en que te estás moviendo.
Imagina que estás en una fiesta en la playa. Pon música de playa y baila. Imagina que sonríes y riendes mientras agitas tu cuerpo.	Imagina que tus brazos o tu pie o codo o nariz es un lápiz de color y dibuja un enorme arco iris en tu casa.	Por un litro de medio en tu mano y hazlo viajar alto, bajo, rápido, despacio, haciendo curvas y rectas.	Imagina que eres un globo - primero sin aire, después imagina que te inflan, después que flotas alrededor de la habitación y después que te pinchas!	Trabaja con alguien tus habilidades para lanzar y atrapar. Lánzalo bien.	Haz equilibrio sobre dos partes del cuerpo. ¿Qué pasa si lo intentas sobre tres o cuatro o incluso cinco partes del cuerpo?	¡Repite tu actividad favorita de este mes!

35

© Head Start Body Start, 2012. Reimpreso con permiso. www.headstartbodystart.org

## Use todo su espacio con eficiencia para la actividad física

- No es necesario contar con una habitación multipropósito o un gimnasio.
- ¡Las aulas pequeñas, los pasillos o los rincones del living pueden bastar para que los juegos activos en el interior alcancen intensidad moderada a vigorosa!
- Sea flexible.
- Identifique un plan para mover rápidamente los muebles para que el espacio sea más grande y los niños pequeños participen en la actividad física.

36



## Equipo

- **Adecuado para la edad y el desarrollo**
- **Fuerte y seguro**
  - Equipo sensorial: móviles, juguetes para la dentición, espejos para bebés, etc.
  - Equipo fácil de manipular: juguetes para apretar, juguetes apilables, rompecabezas, tableros de clavijas, etc.
  - Equipo para músculos grandes: juegos para montar/mecer, alfombrillas para gimnasia, barras de equilibrio, toboganes, etc.
- **Equipo portátil para juegos**
  - En interiores y exteriores
  - Pelotas, bufandas, bolsas de frijoles, carros, etc.
- **Supervisión adecuada de un adulto**



37

## Nunca suspenda la actividad física ni la utilice como un castigo

- Usar la actividad física como un castigo elimina la diversión de la actividad y lleva a los niños a hacer asociaciones negativas con ella.
- Podría ser necesario dar a estos niños tiempo y espacio para calmarse antes de que puedan retomar el juego activo con otros niños.



38

## Juego al Aire Libre

- El juego al aire libre ayuda a los niños a ser más activos físicamente
- Salir es importante para exponer a los niños a la luz del sol por la vitamina D y el aire fresco
- Reduce el estrés
- Mejora la atención, la memoria y las habilidades de resolución de problemas



39

## Clima

- **El clima que representa un riesgo importante para la salud:**
  - viento frío de -15 °F o menos
  - índice de calor de 90 °F o más
- **Proteja a los niños del sol, especialmente de 10:00 a.m. a 2:00 p.m.**
  - Use protector solar
- **Pida a las familias que manden ropa adecuada para que los niños jueguen al aire libre con cualquier clima**
  - Gorros, abrigos, guantes, ropa para lluvia, protector solar
  - Mantenga un suministro adicional en su programa



40

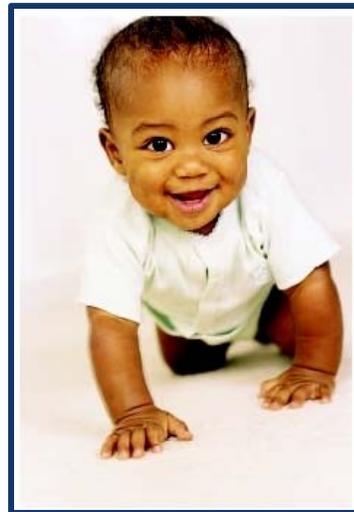
## Actividad Física de los Bebés



41

## Bebés

- **Limite el uso de equipo de restricción a no más de 15 minutos por vez (excepto cuando duerma una siesta o coma) o elimínelo:**
  - andadores y rebotadores con silla incorporada
  - columpios
  - sillas altas
  - asientos para automóviles en el salón
  - cochecitos



42

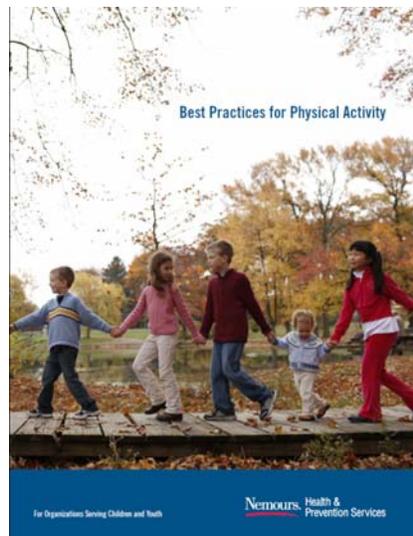
## Tenga políticas integrales sobre la actividad física

- Las políticas por escrito ayudan a todos a tener una comprensión clara y compartida de la manera en que su programa sustenta la actividad física.
- Asegúrese de comunicar regularmente las políticas de actividad física a los padres, junto con todas las otras políticas del programa.
- Las políticas integrales abordarán las buenas prácticas que abarca esta sesión de aprendizaje.

43



## Buenas Prácticas para la Actividad Física



44

## Kit de Actividades para Lanzar y Atrapar



45



46



Parte C:  
Superación de  
desafíos para  
cumplir con  
las buenas  
prácticas de  
actividad física

47

## Desafío: No estoy seguro sobre cómo promover la actividad física

- **Nunca disfruté de la actividad física ni fui bueno en ella. No puedo imaginarme como un buen ejemplo para los niños en términos de actividad física.**
- Solución n.º 1: Familiarícese con los hitos de desarrollo de los niños.
- Solución n.º 2: Incorpore la actividad física en las rutinas diarias que ya existen.
- Solución n.º 3: Haga más activas las transiciones.
- Solución n.º 4: Busque oportunidades de capacitación y contacte a un proveedor de asistencia técnica.



48

## Desafío: Clima y calidad del aire

- **Hace demasiado calor o frío, llueve o hay demasiada contaminación para estar afuera.**
- Solución n.º 1: Planifique con anticipación y sea flexible con su cronograma.
- Solución n.º 2: Identifique quién toma las decisiones para cancelar la actividad física al aire libre, de acuerdo con el clima o la calidad del aire.
- Solución n.º 3: Pida a las familias que envíen ropa adecuada para sus hijos.
- Solución n.º 4: Tenga sombreros, abrigos, ropa para lluvia y pantalla solar extra en su programa.



49

## Desafío: Restricciones de espacio

- **No tenemos espacio suficiente para que los niños sean físicamente activos.**
- Solución n.º 1: Sea creativo en la búsqueda de espacio.
- Solución n.º 2: Busque recursos y capacitaciones especiales para promover la actividad física en espacios reducidos.



50

## Desafío: No puedo ser físicamente activo

- **Tengo problemas con la rodilla/cadera/espalda que me dificultan ser activo con los niños.**



Mire este video para aprender soluciones y cómo modificar actividades para usted, tal como modificaría una actividad para un niño.

51

## Desafío: Tengo niños con niveles de habilidad muy diferentes

- **¿Cómo hago actividades que funcionen para todos?**
- Solución n.º 1: Elija actividades que puedan adaptarse a todos los niveles de habilidad.
- Solución n.º 2: Opte por actividades cooperativas en lugar de competitivas.
- Solución n.º 3: ¡Levántese y baile! La música es una excelente manera de hacer que todos se muevan.
- Solución n.º 4: Apoye la actividad iniciada por el niño.



52

## Desafío: No estoy seguro sobre cómo lograr que el tiempo boca abajo sea productivo

- **Usted sabe que los bebés necesitan pasar tiempo boca abajo, pero no está seguro acerca de qué cosas debería hacer para asegurarse de que sacan el mayor provecho de ello.**
- Solución n.º 1: Use el tiempo boca abajo para promover el desarrollo de la motricidad gruesa.
- Solución n.º 2: Participe en el tiempo boca abajo con los bebés.
- Solución n.º 3: Cambie las rutinas durante el tiempo boca abajo.

53



## Hora de la Actividad Física

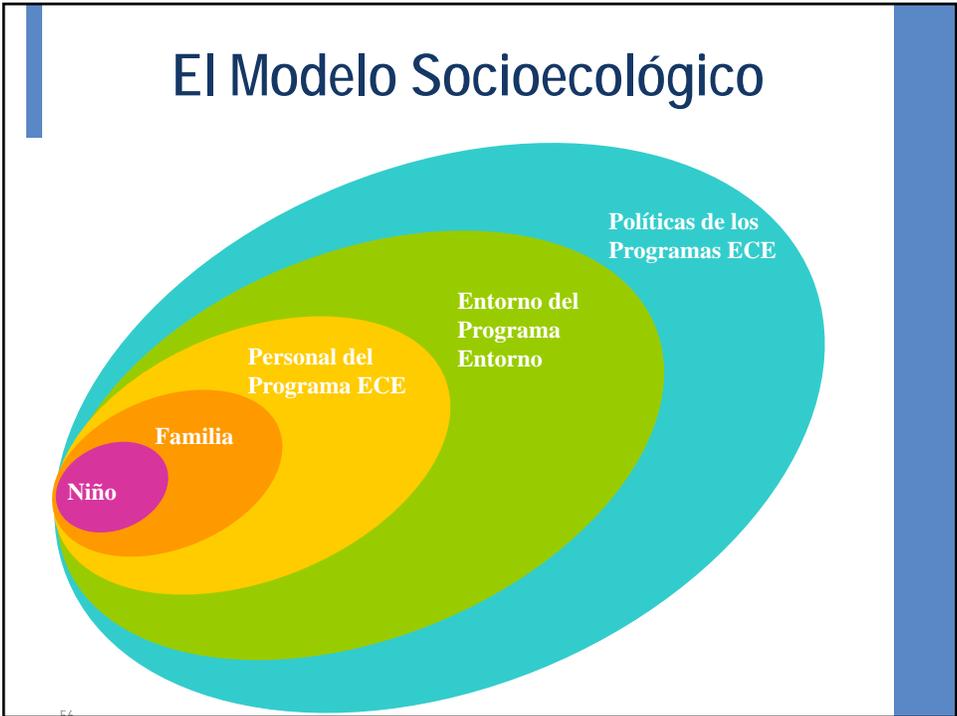


54



Parte D:  
Facilitar el  
Cambio en Su  
Programa

55



### Ficha del plan de acción



**Fecha de inicio:** diciembre

**Nombre del Programa ECE:** ABC Child Care Center

**Meta:** introducir e incorporar actividad física diaria en nuestro programa para ayudar a los niños a desarrollar hábitos saludables

Niño	Familia	Personal del programa	Entorno del programa	Políticas del programa
<p>Analice la actividad física con los niños y de qué manera mantenerse activos los ayudará a crecer fuertes y saludables (regularmente, a partir de diciembre, maestros).</p> <p>Analice con los niños qué tipos de actividades físicas les gustan (regularmente, a partir de diciembre, maestros).</p> <p>Brinde oportunidades para actividades físicas dirigidas por adultos y actividades físicas no estructuradas, tanto en el interior como en el exterior, a diario (regularmente, a partir de enero, maestros).</p> <p>Ofrezca "descansos en movimiento" durante todo el día para fomentar el movimiento con los niños (regularmente, a partir de enero, maestros).</p>	<p>Envíe recursos hogareños a las familias acerca de la importancia de la actividad física (diciembre, repetir a medida que haya nuevos recursos disponibles, director).</p> <p> Cree "Equipos de actividad física" que incluyan materiales y actividades físicas para que las familias examinen de la biblioteca de préstamo del programa para usar en casa con los niños (enero, director, maestros y personal).</p>	<p>Incorpore recursos de actividad física en las reuniones de personal (regularmente, a partir de diciembre, director, maestros y personal).</p> <p>Identifique espacios donde los niños puedan estar físicamente activos (a principios de diciembre, maestros y director).</p> <p>Evalúe si los entornos del aula conducen a la actividad física (a principios de diciembre, maestros).</p> <p>Incorpore tiempo para actividades físicas conducidas por adultos y actividad física no estructurada en los planes de lecciones diarias (regularmente a partir de diciembre, maestros).</p> <p>Tome fotografías de los niños que participan en varias actividades físicas y colóquelas en el tablero de anuncios del programa (regularmente, a partir de enero, maestros).</p> <p>Asista a capacitaciones para aprender más sobre las buenas prácticas para hacer participar a bebés, niños pequeños y en edad preescolar en la actividad física (regularmente, según disponibilidad, a partir de enero, director, maestros y personal).</p> <p>Sea físicamente activo con los niños a su cuidado (regularmente, según disponibilidad, a partir de enero, director, maestros y personal).</p>	<p>De acuerdo con las evaluaciones del entorno del aula, organicela de manera que permita a los niños estar físicamente activos sin interferir unos con otros (a fines de diciembre, director y maestros).</p> <p>Identifique e incremente la cantidad y la variedad de equipos de juego portátiles y reparta objetos de juego para fomentar la actividad física, tales como pelotas, juguetes con ruedas, aros, objetos blandos (regularmente, a partir de diciembre, maestros).</p> <p>Incorpore actividad física en otras lecciones curriculares y durante los momentos de transición (regularmente, a partir de diciembre, director, maestros y personal).</p> <p>Identifique los espacios externos e internos para estar físicamente activos. Muestre fotografías de los niños que participan en varias actividades físicas y colóquelas para los padres en el tablero de anuncios del programa (regularmente, a partir de enero, director y maestros).</p>	<p>Investigue actividades físicas y los recursos para que los niños incorporen en las aulas (regularmente, a partir de diciembre, director).</p> <p>Prepare y lleve a cabo reuniones con el personal para presentar los nuevos recursos de actividad física (diciembre, repetir a medida que estén disponibles nuevos recursos, director).</p> <p>Investigue sobre las políticas del programa para promover la actividad física en bebés, niños pequeños y en edad preescolar, para incluir en los manuales para el personal y los padres (diciembre, director).</p> <p>Desarrolle políticas por escrito para incluir en los manuales para el personal y los padres. Las políticas contemplarán cantidad de tiempo asignada para la actividad física, tipo de actividad física ofrecida, rol del proveedor en la conducción de la actividad física, actividad física agregada a otras áreas curriculares, capacitación de proveedores para participar en la actividad física, actividad física diaria en el exterior y política sobre el clima, protocolos de seguridad y prevención de lesiones y no suspender la actividad física como castigo por mala conducta o bajo rendimiento académico (enero, director).</p>

### Ficha del plan de acción



**Fecha de inicio:** diciembre

**Nombre del Programa ECE:** ABC Child Care Center

**Meta:** introducir e incorporar actividad física diaria en nuestro programa para ayudar a los niños a desarrollar hábitos saludables

Niño	Familia	Personal del programa	Entorno del programa	Políticas del programa
<p>Analice la actividad física con los niños y de qué manera mantenerse activos los ayudará a crecer fuertes y saludables (regularmente, a partir de diciembre, maestros).</p> <p>Analice con los niños qué tipos de actividades físicas les gustan (regularmente, a partir de diciembre, maestros).</p> <p>Brinde oportunidades para actividades físicas dirigidas por adultos y actividades físicas no estructuradas, tanto en el interior como en el exterior, a diario (regularmente, a partir de enero, maestros).</p> <p>Ofrezca "descansos en movimiento" durante todo el día para fomentar el movimiento con los niños (regularmente, a partir de enero, maestros).</p>	<p>Envíe recursos hogareños a las familias acerca de la importancia de la actividad física (diciembre, repetir a medida que haya nuevos recursos disponibles, director).</p> <p> Cree "Equipos de actividad física" que incluyan materiales y actividades físicas para que las familias examinen de la biblioteca de préstamo del programa para usar en casa con los niños (enero, director, maestros y personal).</p>	<p>Incorpore recursos de actividad física en las reuniones de personal (regularmente, a partir de diciembre, director, maestros y personal).</p> <p>Identifique espacios donde los niños puedan estar físicamente activos (a principios de diciembre, maestros y director).</p> <p>Evalúe si los entornos del aula conducen a la actividad física (a principios de diciembre, maestros).</p> <p>Incorpore tiempo para actividades físicas conducidas por adultos y actividad física no estructurada en los planes de lecciones diarias (regularmente a partir de diciembre, maestros).</p> <p>Tome fotografías de los niños que participan en varias actividades físicas y colóquelas en el tablero de anuncios del programa (regularmente, a partir de enero, maestros).</p> <p>Asista a capacitaciones para aprender más sobre las buenas prácticas para hacer participar a bebés, niños pequeños y en edad preescolar en la actividad física (regularmente, según disponibilidad, a partir de enero, director, maestros y personal).</p> <p>Sea físicamente activo con los niños a su cuidado (regularmente, según disponibilidad, a partir de enero, director, maestros y personal).</p>	<p>De acuerdo con las evaluaciones del entorno del aula, organicela de manera que permita a los niños estar físicamente activos sin interferir unos con otros (a fines de diciembre, director y maestros).</p> <p>Identifique e incremente la cantidad y la variedad de equipos de juego portátiles y reparta objetos de juego para fomentar la actividad física, tales como pelotas, juguetes con ruedas, aros, objetos blandos (regularmente, a partir de diciembre, maestros).</p> <p>Incorpore actividad física en otras lecciones curriculares y durante los momentos de transición (regularmente, a partir de diciembre, director, maestros y personal).</p> <p>Identifique los espacios externos e internos para estar físicamente activos. Muestre fotografías de los niños que participan en varias actividades físicas y colóquelas para los padres en el tablero de anuncios del programa (regularmente, a partir de enero, director y maestros).</p>	<p>Investigue actividades físicas y los recursos para que los niños incorporen en las aulas (regularmente, a partir de diciembre, director).</p> <p>Prepare y lleve a cabo reuniones con el personal para presentar los nuevos recursos de actividad física (diciembre, repetir a medida que estén disponibles nuevos recursos, director).</p> <p>Investigue sobre las políticas del programa para promover la actividad física en bebés, niños pequeños y en edad preescolar, para incluir en los manuales para el personal y los padres (diciembre, director).</p> <p>Desarrolle políticas por escrito para incluir en los manuales para el personal y los padres. Las políticas contemplarán cantidad de tiempo asignada para la actividad física, tipo de actividad física ofrecida, rol del proveedor en la conducción de la actividad física, actividad física agregada a otras áreas curriculares, capacitación de proveedores para participar en la actividad física, actividad física diaria en el exterior y política sobre el clima, protocolos de seguridad y prevención de lesiones y no suspender la actividad física como castigo por mala conducta o bajo rendimiento académico (enero, director).</p>

# Grupos de Asistencia Técnica

Plan de Acción

59

## Período de Acción LS4

¡El ABC de una Persona Saludable!  
*Go NAP SACC\**

Preparación de Comidas Estilo Familiar y apoyo a la lactancia  
*Continuar con el Plan de Acción y el Guión Gráfico*

Reducir el Tiempo Frente a la Pantalla y Celebrar el Éxito  
*Continuar el proceso de cambio*

LS1 Período de Acción → LS2 Período de Acción → LS3 Período de Acción → **LS4 Período de Acción** → LS5 Período de Acción

Apojar a Quienes se Alimentan de Modo Saludable y Proporcionar Bebidas Saludables  
*Plan de Acción*

Mantener a los Niños Activos  
*Continuar con el Plan de Acción y el Guión Gráfico*

\*Go NAP SACC es una Autoevaluación sobre Nutrición y Actividad Física para la Atención Infantil en los establecimientos de ECE que comparan sus prácticas actuales con un conjunto de buenas prácticas

60

## Facilitar el Cambio en su Programa: Período de Acción



- **Dirigido por el Equipo de Liderazgo del programa**
  - Capacitación para el personal del programa
  - Versión reducida de la Sesión de Aprendizaje a la que asistió el Equipo de Liderazgo
- **Oportunidad para:**
  - Completar la *Ficha de Debate Grupal de la Sesión de Aprendizaje 4*;
  - Implementar las medidas de acción para las políticas del programa para 1-2 áreas del programa en las que le gustaría mejorar
  - Colaborar con el personal del programa para finalizar un guión gráfico y demostrar qué área(s) mejoró el programa
    - Los guiones gráficos se presentarán en LS5
- **Los instructores proporcionan asistencia técnica (TA, por sus siglas en inglés)**

61

## Crear un Guión Gráfico



- **Los programas expresarán sus historias de cambio por medio de:**
  - describir qué cambio(s) se hicieron y cómo se lograron
  - compartir quién participó en el proceso
  - explicar los logros y desafíos enfrentados
  - compartir fotografías del proceso de implementación
  - describir cómo reaccionaron los participantes al(los) cambio(s)
  - detallar las políticas del programa que se actualizaron en consecuencia
  - explicar las siguientes medidas que se tomarán para mantener el(los) cambio(s)

62



Parte F: Ampliar su aprendizaje - Personal, Familias y Políticas del Programa

63

## Conozca a las familias y las expectativas compartidas

- **Piense cómo comunicarse con las familias e incorpórelas en el juego activo.**
- **Las buenas prácticas a tener en cuenta incluyen:**
  - Comunicar las políticas de actividad física.
  - Informar a las familias sobre los hitos del desarrollo y las maneras de apoyar la actividad física.
  - Hacer comentarios regularmente a las familias respecto del progreso que están haciendo sus hijos.
  - Trabajar con las familias para adaptar actividades para niños con discapacidades físicas o del desarrollo.



## Involucrar a las Familias

- Forme un equipo con las familias para beneficiar la salud y el desarrollo de los niños
- Comparta los recursos como Consejos Para la Familia
- Pida a las familias que compartan ideas para ayudar al crecimiento saludable de los niños
- Agregue información en los boletines informativos, tableros de noticias, notas, etc.
- Desarrolle desafíos en los que el programa y las familias trabajen en conjunto para lograr determinado comportamiento



65

## Salud y Desarrollo Físico en Casa

- **Animar a los padres a:**
  - Cantar, moverse y bailar con sus niños
  - Participar en juegos que involucran los cinco sentidos
  - Disfrutar caminar, trepar, correr y saltar
  - Llevar a sus hijos al médico y al dentista para controles regulares y vacunas
  - Promover los comportamientos de alimentación saludable y las buenas prácticas de higiene y seguridad básica



66

# 10 Consejos para ser más activos como familia

**10 consejos**  
Serie de educación en nutrición

**que su familia se mantenga activa**



**10 consejos para que su familia sea más activa**

La actividad física es importante en niños y adultos de todas las edades. Mantener la familia activa puede beneficiar a todos. Los adultos necesitan 2 1/2 horas de actividad física a la semana y los niños necesitan 60 minutos por día. Siga estos consejos para incrementar la actividad física de su familia.

**1 planee actividades específicas**

Determine las horas en las que toda la familia está disponible. Dedique algunas de estas horas para la actividad física. Trate de hacer alguna actividad después de la cena o empaca el fin de semana con una caminata en la mañana del sábado.



**6 planee para las condiciones del tiempo**

Encuentre algunas actividades que no dependan de las condiciones del tiempo. Pruebe caminando en el centro comercial, natación en piscina cubierta o juegos activos de video. Incluya actividades adicionales afuera cuando el tiempo lo permita.

**7 apague la televisión**

Establezca una regla de tal manera que nadie pueda ver TV, juegos de video o usar la computadora por más de 2 horas por día (excepto por las tareas de la escuela). En vez de un programa de televisión participe en un juego familiar activo, baile su música favorita o salga a caminar.



**2 planee con anticipación y tome nota de sus logros**

Escriba sus planes en el calendario familiar. Deje que los niños ayuden a planear las actividades. Permita que ellos marquen las actividades que ya realizaron.

**3 incluya el trabajo en la casa**

Deje que los niños participen en el trabajo del jardín y otras tareas de la casa. Ellos pueden ayudar ratiñando, deshierbando, plantando o aprendiendo.



**8 empiece poco a poco**

Empiece introduciendo una nueva actividad familiar y añada más cuando sea que todos estén listos. Lleve al perro a largas caminatas, juegue con la pelota o vaya a clases de educación física.



**4 use lo que está disponible**

Planee actividades que no requieren herramientas o espacios especiales. Ejemplos incluyen: caminar, trotar, saltar soga, jugar a las escondidas y bailar. Busque programas gratis o de bajo costo en los centros recreativos de su comunidad.

**5 desarrolle nuevas habilidades**

Suscríbase a los niños en clases que los entrenen como: gimnasia, danza o tenis y ayúdelos a practicar. Esto ayudará a mantener las actividades divertidas, interesantes y desarrollará nuevas habilidades.

**9 incluya otras familias**

Invite a otras familias a sus actividades. Esto es una manera para que sus niños compartan el tiempo con amigos mientras hacen actividad física. Planee fiestas con juegos activos como: bolche, carrera de obstáculos, suscríbase en los programas familiares de YMCA o en un club recreacional.

**10 deleite a su familia con actividad divertida**

Cuando sea tiempo de una celebración familiar, planee algo activo como premio. Planee un paseo al zoológico, al parque o al lago, para deleite de todos.



Visite [www.ChooselyState.gov](http://www.ChooselyState.gov) para obtener más información.

© 2012 Center for Nutrition Policy and Promotion. El USDA es un proveedor y promotor de recursos gratuitos que respaldan por todos.

## Aplicación "Go Smart" para el teléfono

- Desarrollada por Nike en colaboración con la Asociación Nacional Head Start
- Actividades físicas para niños de hasta 5 años
- Para ser utilizadas por proveedores y padres



[www.gosmart.nhsa.org](http://www.gosmart.nhsa.org)

## Bienestar y Actividad Física del Personal

- **¡No tiene por qué ser difícil, estresante o aburrido!**
- **Recomendaciones para los adultos:**
  - 2 horas + 30 (150 minutos) por semana de intensidad moderada
  - 1 hora + 15 minutos (75 minutos) por semana de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa
  - ejercicios de fortalecimiento muscular por lo menos 2 veces por semana
- **Las actividades deben durar por lo menos 10 minutos**
- **Fijar objetivos y un plan para participar en actividades físicas**
  - Caminar un día por semana durante 30 minutos



69

## Ejemplos de Políticas de la Actividad Física

- **Los niños que asisten a ABC Child Care:**
  - Jugarán al aire libre diariamente cuando el clima y las condiciones de la calidad del aire no impliquen un riesgo significativo. El tiempo previsto para los juegos al aire libre y la actividad física depende del grupo etario y de las condiciones climáticas. Las actividades incluirán actividades físicas estructuradas (dirigidas por un cuidador adulto) y no estructuradas (no dirigidas por un adulto).
  - Deben vestirse de manera adecuada para el clima, usando ropa de temporada y calzado apropiado para que puedan participar plenamente, moverse libremente y jugar con seguridad.



70

