



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

Medidas para una vida saludable

Sesión de aprendizaje 4, 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 and its dedicated partners welcome you to Nemours and 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 pequeños 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, por sus siglas en inglés), 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 los niños, las 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 de ECELC: _____

Teléfono: _____

Correo electrónico: _____

Entrenador/a de 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

National Initiative for Children's Healthcare Quality

Gretchen Swanson Center for Nutrition

American Academy of Pediatrics

National Association of Family Child Care

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

Dra. 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

United States Breastfeeding Committee

Zero to Three

Un agradecimiento especial para nuestros **participantes de Delaware Child Care Collaborative**, quienes nos ayudaron a desarrollar, evaluar 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

Yo Me Muevo, Yo Aprendo (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.

Sesión de Aprendizaje 4: Materiales

Sesión de Aprendizaje 4: Mantener a los Niños Activos

Descripción General

La Sesión de Aprendizaje 4 (LS4) brinda la fundamentación para el rol que juegan los proveedores de ECE para lograr los cambios a través de la actividad física para los bebés, los niños pequeños y los niños en edad preescolar. Explica las buenas prácticas de la actividad física en los establecimientos de ECE. La sesión se centra en incrementar el conocimiento y la conciencia sobre la actividad física 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:

- buenas prácticas para la actividad física para bebés, niños pequeños y niños en edad preescolar;
- continuación del proceso de cambio saludable a través de un Plan de Acción;
- Recursos y estrategias para superar los desafíos para cumplir con las Buenas prácticas de actividad física;
- desarrollo de medidas de acción para respaldar las políticas del programa;
- formas de apoyar la actividad física con la ayuda del personal, la participación de la familia y las políticas del programa.



Después de la sesión (Período de Acción)

Los Equipos de Liderazgo del programa usan la *Guía del Equipo de Liderazgo* para que el personal del programa:

- complete la *Auto-evaluación sobre nutrición y actividad física para el cuidado infantil (Go NAP SACC por sus siglas en inglés)*;
- implemente las medidas identificadas en las columnas “Políticas del Programa” de la Ficha del *Plan de Acción*; y
- colabore con el personal para finalizar la documentación de los cambios saludables hechos desde LS2 hasta LS5 en su guión gráfico.

Cronograma (con tiempos de muestra)

Objetivos

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

1. describir las buenas prácticas para la actividad física e identificar las oportunidades de cambio dentro de su programa;
2. contar con la información para continuar con el Plan de Acción y desarrollar las medidas de acción para las políticas del programa; y
3. documentar y comunicar el proceso del cambio saludable a través de la presentación de un guión gráfico.

Sesión de Aprendizaje 4: Mantener a los Niños Activos	
Tiempo	Tema
8:30 – 9:00 a.m.	Admisión
9:00 – 9:45 a.m.	Bienvenida Período de Acción de la Sesión de Aprendizaje 3 <ul style="list-style-type: none"> • Grupos de Asistencia Técnica • Actividad: <i>Medidas para una vida saludable</i>
9:45 – 10:15 a.m.	PPT Parte A: Apoyo del Desarrollo Motor <ul style="list-style-type: none"> • Estándares de Aprendizaje Temprano y Hora de Actividad Física
10:15 a.m. – 12:00 p.m.	PPT Parte B: Buenas Prácticas para la Actividad Física (Niños en Edad Preescolar) <ul style="list-style-type: none"> • Video: <i>Momentos en Movimiento: Niños en edad preescolar</i> • Video: <i>Desarrollo de habilidades motrices</i> • Hora de la Actividad Física • Video: <i>Clase del Método Feldenkrais con la Bebé Liv</i>
12:00 – 12:45 p.m.	Almuerzo de Vinculación
12:45 – 1:30 p.m.	PPT Parte C: Superación de desafíos para cumplir con las Buenas prácticas de actividad física <ul style="list-style-type: none"> • Video: <i>Modificación de actividades para participar con niños</i>
1:30 – 2:15 p.m.	PPT Parte D: Facilitar el Cambio en su Programa <ul style="list-style-type: none"> • Grupos de Asistencia Técnica: consultar la Sesión de Aprendizaje 4 en el Manual del Participante
2:15 – 2:45 p.m.	PPT Parte E: Extender su Aprendizaje: Personal, Familias y Políticas del Programa
2:45 – 3:00 p.m.	Salir



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.

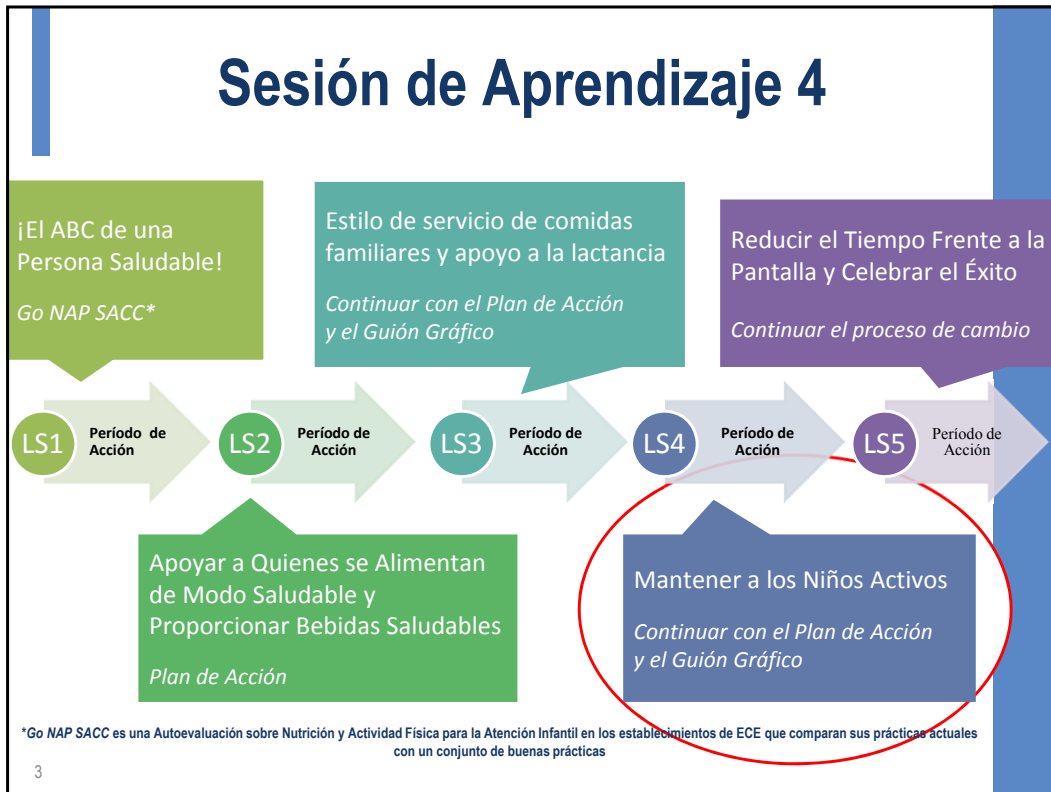
Proyecto Nacional de Cooperativas de Aprendizaje para el Cuidado y la Educación Temprana (ECELIC, por sus siglas en inglés)

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.





Período de
Acción LS3

5

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

6

Material El ABC de una Persona Saludable

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

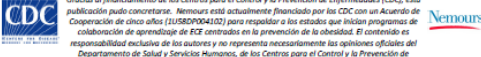
Disminuir el tiempo frente a una pantalla

- 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.



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 animelo 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
 - Proporcione 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>

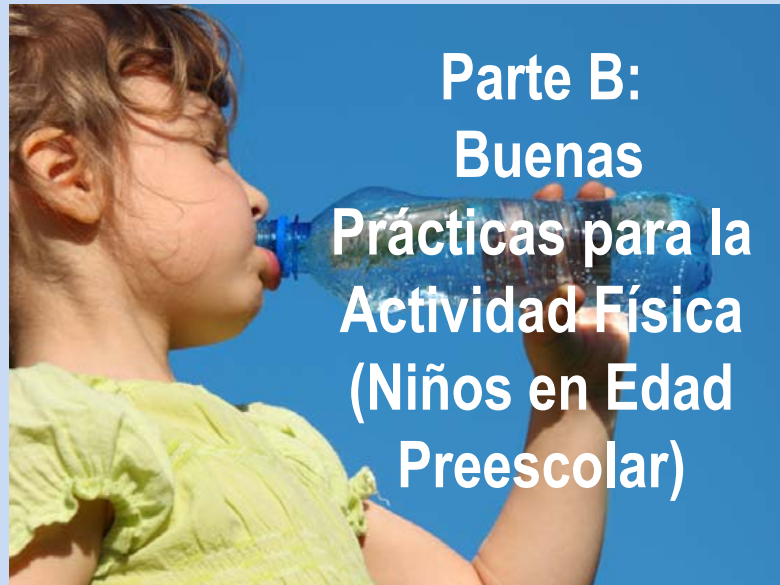
15



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

30



Desarrollo de habilidades motrices



Chelsea Duggan
Education Expert

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. Muévete por tu casa de diferentes maneras mientras alguien limita tus movimientos.	"Ejercicio con una Silla" Muévete alrededor, por debajo y por encima de una silla, ponte y ponte de pie usando una silla, pon música y contéstale y estríate mientras estás sentado en la silla.	Fuerte y suave - primero camina en puntas de pie tratando de ser muy silencioso, después písa fuerte usando todo el pie tratando de ser muy ruidoso.	Raza papel en tiras largas - arruga las tiras formando pelotas - lanza las pelotas a un cesto - Raigan-Armpug-Kantar.	¡Convértete en un superhéroe! Piensa en todo lo que hace tu superhéroe favorito y después pasa un tiempo moviéndote como él lo haría.	Pídele a alguien que te acompañe a caminar y mientras caminas, inventa alguna canción sobre moverse y diviértete al mismo tiempo.	Tomate uno minutos hoy para tirarte al suelo y estirar tu cuerpo, desde la cabeza hasta los dedos de los pies. Haz algunas inspiraciones profundas y relájate mientras te encachas y después entras.
Usa platos de papel como si fueran piedras; haz un sendero interior por toda 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. Recígelas y hazlo de nuevo.	Con las pelotas de ayer haz una montaña. Camina como cangrejo con una pelota por ves sobre tu barriga, llevándola al otro lado de la habitación. Muve todas las pelotas a una nueva montaña.	Sal y recoge la basura del patio.	Haz una caminata de la canción "spring is here" (llegó 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?	Gatara en una excelente manera de trabajar los músculos de los brazos. Trata de gatara por tu casa durante unos minutos - descansa y hazlo nuevamente.
Pon música y por turnos elige una manera de moverte.	¡Saltar! Pon almohadas en el piso y practica tus habilidades para saltar. Entra una perra hacia atrás y otra hacia adelante.	Trabaja tus habilidades locomotoras - ve a fuera y practica caminar, correr, galopar, brincar y saltar.	Levanta canciones con los dedos de las manos y de los pies. Acuéstate en el piso y sopla las canciones por el piso.	Empuja una carreta en el exterior mientras recoge ramas. Crea 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 erguido y agachado, rápido y despacio.	Haz un sendero de platos de papel dentro de tu casa e imagina que sólo puedes caminar por los platos o caerás en el agua.
Muy sal al exterior y juega al "Veo Veo". Cada vez que uno de ustedes dice "Veo Veo", todos tienen que caminar, correr o galopar hacia ese objeto.	(Diversión de Acción Animal) Una persona dice el nombre de un animal y la otra persona tiene 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 muévete 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.	Melidos - Durante 2 a 5 minutos imagina que estás conectado a otra persona y los dos tienen que moverse exactamente de la misma manera.	Camina por la casa. Cada vez que llegas a un nuevo espacio tienes 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 surfeas y nadas mientras ejercitas 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.	Pon un tintero de media 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

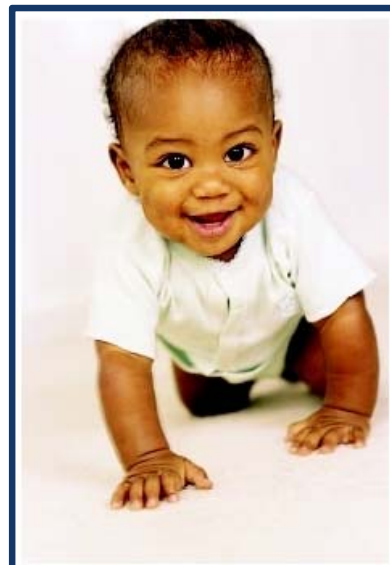
Actividad Física de los Bebés



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

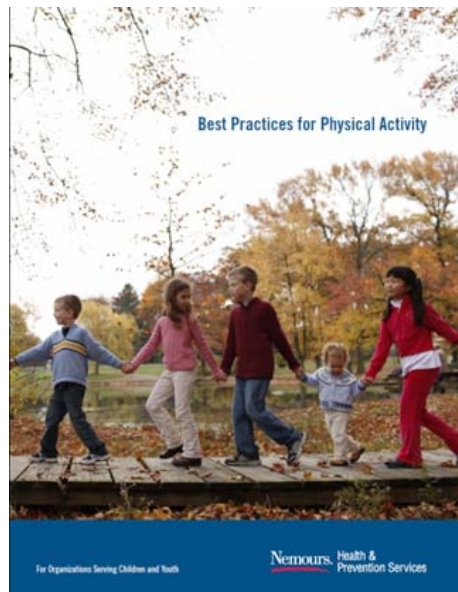
Tenga políticas integrales sobre la actividad física

- 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



Almuerzo

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

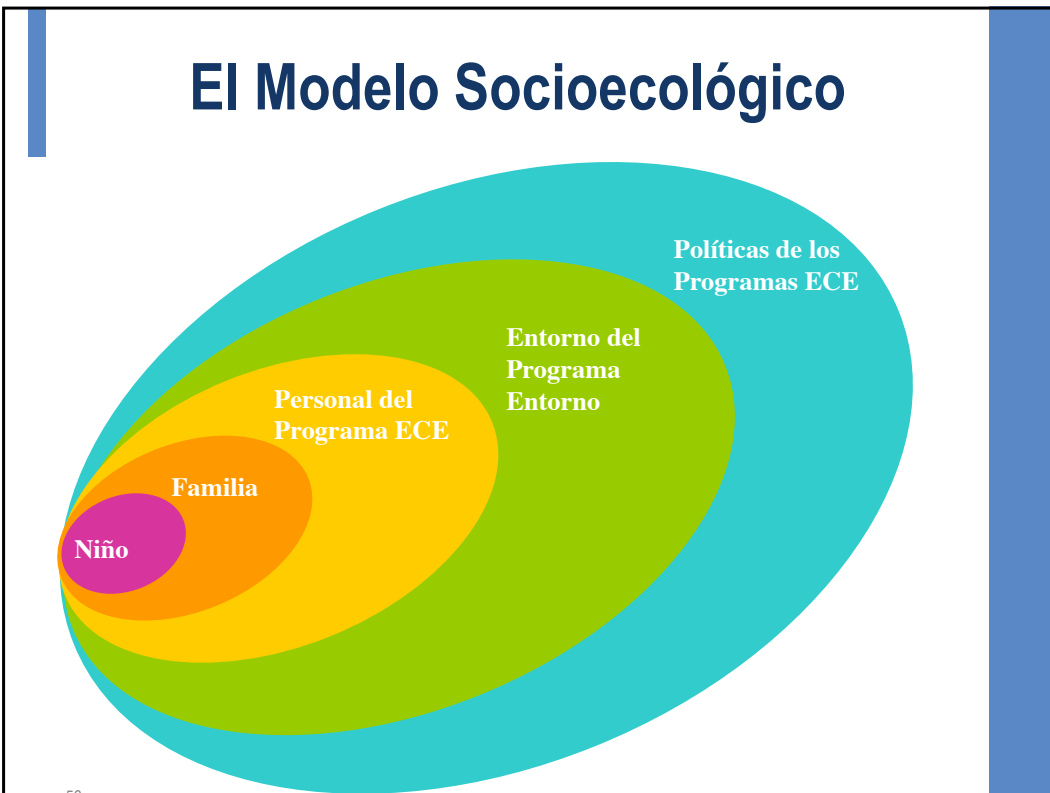


54



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, organicéla 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 diana 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

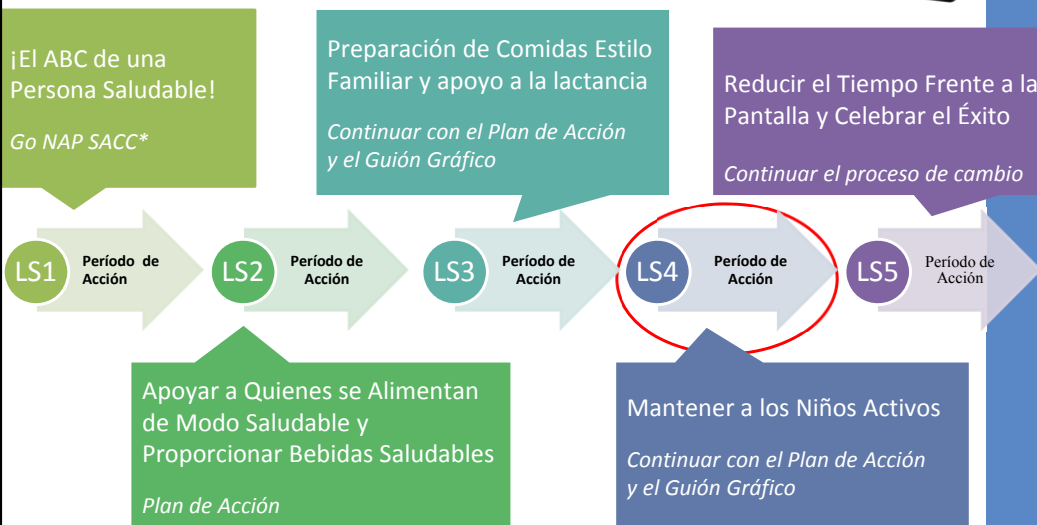
Niño	Familia	Personal del programa	Entorno del programa	Políticas del programa
<p>Analice la actividad física con los niños y de qué manera mantenerse activos los ayudará a crecer fuertes y saludables (regularmente, a partir de diciembre, maestros).</p> <p>Analice con los niños qué tipos de actividades 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, organicéla 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 diana 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



*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.

64



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 empiece el fin de semana con una caminata en la mañana del sábado.
- 2 planee con anticipación y tome nota de sus logros**
Cree sus planes en el calendario familiar. Dese que los niños ayuden a planear las actividades. Permítalos que ellos marquen las actividades que ya realizaron.
- 3 incluya el trabajo en la casa**
Déje que los niños participen en el trabajo del jardín y otras tareas de la casa. Ellos pueden ayudar ratiñando, desherbando, plantando o apirando.
- 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 desarrollo nuevas habilidades**
Suscriba 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 desarrollarán nuevas habilidades.
- 6 planee para todas las condiciones del tiempo**
Escoga 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. Déjelo 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.
- 8 empiece poco a poco**
Empiece introduciendo una nueva actividad familiar y adicione más cuando sea que todos estén felices. Lleve al perro a largas caminatas, juegue con la pelota o vaya a clases de educación física.
- 9 incluya otras familias**
Invite a otras familias a sus actividades. Ésta es una manera para que sus niños compartan el tiempo con amigos mientras hacen actividad física. Planee fiestas con juegos activos como bññe, carrera de obstáculos, suscribame 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.

USDA United States Department of Agriculture www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información. © USDA es un proveedor y proveedor que ofrece guías de nutrición para 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



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



Salir

71

Información de Contacto del Instructor



72

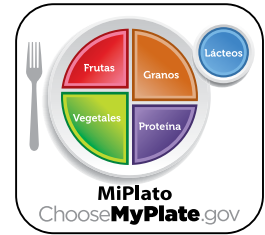
MARZO

¡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. Muévete por tu casa de diferentes maneras mientras alguien imita tus movimientos.	"Ejercicio con una Silla". Muévete alrededor, por debajo y por encima de una silla; siéntate y ponte de pie usando una silla; pon música y contonéate y estríate mientras estás sentado en la silla.	Fuerte y suave - primero camina en puntas de pie tratando de ser muy silencioso, después pisa fuerte usando todo el pie tratando de ser muy ruidoso.	Rasga papel en tiras largas - arruga las tiras formando pelotas - lanza las pelotas a un cesto - Rasgar-Arrugar-Lanzar.	¡Conviértete en un superhéroe! Piensa en todo lo que hace tu superhéroe favorito y después pasa un tiempo moviéndote como él lo haría.	Pídele a alguien que te acompañe a caminar y mientras sobre moverse y divertirse al mismo tiempo.	Tómate unos minutos hoy para tirarte al suelo y estirar tu cuerpo, desde la cabeza hasta los dedos del pie. Haz algunas inspiraciones profundas y relájate mientras te ensanchas y después exhala.
Usa platos de papel como si fueran piedras; haz un sendero interior por toda 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. Recógelas 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" (llegó 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?	Gatear es una excelente manera de trabajar los músculos de los brazos. Trata de gatear por tu casa durante unos minutos - descansa y hazlo nuevamente.
Pon música y por turnos elige una manera de moverte.	¡Saltar! Pon almohadas en el piso y practica tus habilidades para saltar. Estira una pierna hacia atrás y otra hacia adelante.	Trabaja tus habilidades locomotorices - 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. Crea 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 erguido y agachado, rápido y despacio.	Haz un sendero de platos de papel dentro de tu casa e imagina que sólo puedes caminar por los platos o caerás en el agua.
Hoy sal al exterior y juega al "Veo Veo". Cada vez que uno de ustedes dice "Veo Veo", todos tienen que caminar, correr o galopar hacia ese objeto.	¡Diversión de Acción Animal! Una persona dice el nombre de un animal y la otra persona tiene 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 mueve 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?	Invéntala una palabra sin sentido. Ahora haz un movimiento que vaya con esa palabra.	Mellizos - Durante 2 a 5 minutos imagina que estás conectado a otra persona y los dos tienen que moverse exactamente de la misma manera.	Camina por la casa. Cada vez que llegas a un nuevo espacio tienes 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 surfeas y nadas mientras ejercitas 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.	Pon un títere de media 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!

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 2½ 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 esta disponible. Dedique algunas de éstas horas para la actividad física. Trate de hacer alguna actividad después de la cena o empieza el fin de semana con una caminata en la mañana del Sábado.



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 rastrillando, deshierbando, plantando o aspirando.



4 use lo que esta 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

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

6 planee para todas las condiciones del tiempo

Escoga 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. Disfrute 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.

8 empiece poco a poco

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



9 incluya otras familias

Invite a otras familias a tus actividades. Esta es una manera para que sus niños compartan el tiempo con amigos mientras hacen actividad física. Planee fiestas con juegos activos como boliche, carrera de obstáculos, suscríbese 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.

Sesión de Aprendizaje 4: Mantener a los Niños Activos

Guía del Equipo de Liderazgo

Nombre: _____

Programa: _____

Período de Acción de la Sesión de Aprendizaje 4:

Completar antes de la Sesión de Aprendizaje 5 (LS5):

- integrar en un programa completo para implementar un cambio en el área de la política del programa;
- completar los instrumentos de *Go NAP SACC*;
- completar su guión gráfico mostrando los cambios saludables logrados en su programa.
- Llevar los siguientes elementos a la Sesión de Aprendizaje 5:
 - una copia de cada instrumento *Go NAP SACC* completo;
 - la ficha *completa del Plan de Acción*; y
 - el Guión Gráfico Completo.

Preparación

Materiales:

- *ficha del Plan de Acción*;
- instrumentos *Go NAP SACC*;
- panel tríptico;
- bolígrafos o lápices para escribir; y
- recompensas por la participación (opcional).

Entorno

Consejos para que los facilitadores creen un entorno comprensivo y divertido para aprender con el personal:

- sea organizado. Lleve todos los materiales necesarios y 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 las ayuda a aprender;
- comparta ideas y acepte sugerencias. Durante los debates, anime al personal a participar, escuche detenidamente sus ideas, anótelas en un papel de rotafolio y esté dispuesto a compartir también las ideas que usted tenga; y
- ¡diviértase! Haga que este sea un momento para intercambiar ideas, formar un equipo y aprender cómo trabajar juntos para que su programa sea mejor y más saludable.

Participación del personal en debates

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

- aliente al personal para que tome la iniciativa y comparta sus ideas; y
- valide sus ideas anotándolas en papel de rotafolio, respondiendo de manera positiva u ofreciendo recompensas.
- intente usar preguntas abiertas para estimular la conversación:
 - ¿cómo podemos utilizar las políticas del programa de actividad física para producir un cambio en nuestro programa?
 - ¿sobre qué le gustaría aprender más?

Tarea 1: Plan de Acción

¿Cuál es Nuestra Función para Lograr Cambios Saludables?

Continúe con el Plan de Acción y los siguientes pasos:

- revise la columna “política del programa en la *Ficha del Plan de Acción*; y
- pida al personal que implemente los cambios centrándose en el área de la política del programa. Use el ejemplo de *Ficha del Plan de Acción* de la página siguiente como guía.

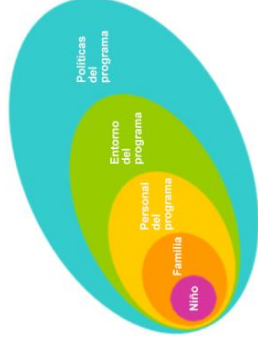
Crear las Políticas del Programa para Respaldo al Cambio

Crear políticas dentro de su programa puede resultar un desafío, pero las mismas son importantes para respaldar los cambios que ha hecho a través del Plan de Acción. Políticas del programa que respaldan los cambios saludables:

- promover las prácticas de desarrollo apropiadas que respaldan el desarrollo del niño;
- promover la participación de la familia y del personal del programa;
- aumentar la comunicación entre el personal del programa, la familia y los niños;
- mejorar el entorno de aprendizaje en el aula;
- proporcionar un conjunto uniforme de normas y procedimientos; y
- garantizar la responsabilidad.

Si tiene manuales para el personal del programa y manuales para los padres/la familia, asegúrese de actualizarlos con las nuevas políticas del programa e informe a todos sobre las nuevas prácticas y políticas que sigue el programa. Informe al personal y a las familias en las primeras etapas del proceso para que estén al tanto de los cambios saludables que se están haciendo en el programa.

Ficha del plan de acción



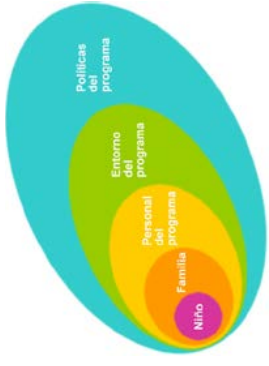
Fecha de inicio: diciembre

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, repetir a 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, organícela 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:

Nombre del Programa ECE:

Meta:

Niño	Familia	Personal del programa	Entorno del programa	Políticas del programa

Tarea 2: *Go NAP SACC*

Como parte del Proyecto Nacional ECELC, se les solicita a los programas participantes que completen cinco 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 la 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 los instrumentos. El personal del programa puede proporcionar información, si lo desea, pero sólo debe entregar una copia de cada instrumento en la Sesión de Aprendizaje 5.

¿Qué instrumentos se deben completar?

Complete los mismos instrumentos que completó para el Período de Acción de la Sesión de Aprendizaje 1. Recuerde:

- 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 5.

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

Tarea 3: Terminar Su Guión Gráfico

Termine su Historia de Cambio

Complete su historia de los 1 o 2 cambios saludables que haya logrado gracias al Plan de Acción a Largo Plazo y los éxitos y desafíos que pueda haber enfrentado. Todo esto se compartirá en la Sesión de Aprendizaje 5.

- Comparta su **guión gráfico sobre su historia de cambio saludable** con sus colegas, el personal, los niños y las familias.
 - Su programa utilizará un guión gráfico tríptico para documentar y comunicar la implementación del Plan de Acción y el proceso de cambio en su programa.
 - Complete su guión gráfico de la siguiente manera:
 - 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;
 - detallar las políticas del programa que se actualizaron en consecuencia; y
 - explicar las siguientes medidas que se tomarán para sustentar los cambios.

¡Traiga los guiones gráficos a la Sesión de Aprendizaje 5!



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.



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.



Métodos para Dar de Comer a los Bebés

13. Las maestras dan de comer a los bebés:

- | | | | |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Siempre a una hora fija | <input type="checkbox"/> A menudo a horas fijas, pero a veces en horario flexible, cuando los bebés muestran que tienen hambre* | <input type="checkbox"/> A menudo en horario flexible, cuando los bebés muestran que tienen hambre*, pero a veces a una hora fija | <input type="checkbox"/> 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:

- | | | | |
|---|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Solamente en la cantidad de leche materna o de fórmula que queda | <input type="checkbox"/> Generalmente en la cantidad de comida que queda, pero en parte en las muestras que da el bebé de que está lleno* | <input type="checkbox"/> Generalmente en las muestras que da el bebé de que está lleno*, pero en parte en la cantidad de comida que queda | <input type="checkbox"/> 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:

- | | | | |
|---|--|-----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Casi nunca o nunca | <input type="checkbox"/> Algunas veces | <input type="checkbox"/> A menudo | <input type="checkbox"/> 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:

- | | | | |
|---|--|-----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Casi nunca o nunca | <input type="checkbox"/> Algunas veces | <input type="checkbox"/> A menudo | <input type="checkbox"/> 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:

- | | | | |
|--|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Las maestras no informan diariamente a la familia sobre qué comió el niño | <input type="checkbox"/> Informan con un reporte escrito o verbal | <input type="checkbox"/> A veces con reporte escrito y verbal, pero casi siempre con uno u otro | <input type="checkbox"/> 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:

Vea 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
- | | | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Ninguno | <input type="checkbox"/> 1 tópico | <input type="checkbox"/> 2-3 tópicos | <input type="checkbox"/> 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.



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



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 1 tópico 2-3 tópicos 4-5 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 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.



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.



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:

- Menos de 60 minutos (Medio día: Menos de 30 minutos) 60-89 minutos (Medio día: 30-44 minutos) 90-119 minutos (Medio día: 45-59 minutos) 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 cardíaco 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:

- Menos de 60 minutos (Medio día: Menos de 15 minutos) 60-74 minutos (Medio día: 15-29 minutos) 75-89 minutos (Medio día: 30-44 minutos) 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*:

- 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)

* 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:

- Menos de 30 minutos (Medio día: Menos de 10 minutos) 30-44 minutos (Medio día: 10-19 minutos) 45-59 minutos (Medio día: 20-29 minutos) 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:

- 30 minutos o más 20-29 minutos 15-19 minutos 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:

- Más de 30 minutos 15-30 minutos 1-14 minutos Los bebés nunca se ponen en asientos, columpios ni ExerSaucers



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 fijos 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



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 1 tipo de conexión 2 tipos de conexiones 3 tipos de conexiones disponible.

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.





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