

Sesión de Aprendizaje 5: Reducir el Tiempo Frente a una Pantalla y Celebrar el Éxito

Promoción de la Salud para la Primera Infancia
y Prevención de la Obesidad

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






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.

1

Agradecimientos

Un agradecimiento especial a:

- **Los 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 puesta en práctica del proyecto
- **Gretchen Swanson Center for Nutrition**
 - Por el componente de evaluación de este esfuerzo nacional



2

Objetivos de la Sesión de Aprendizaje 5

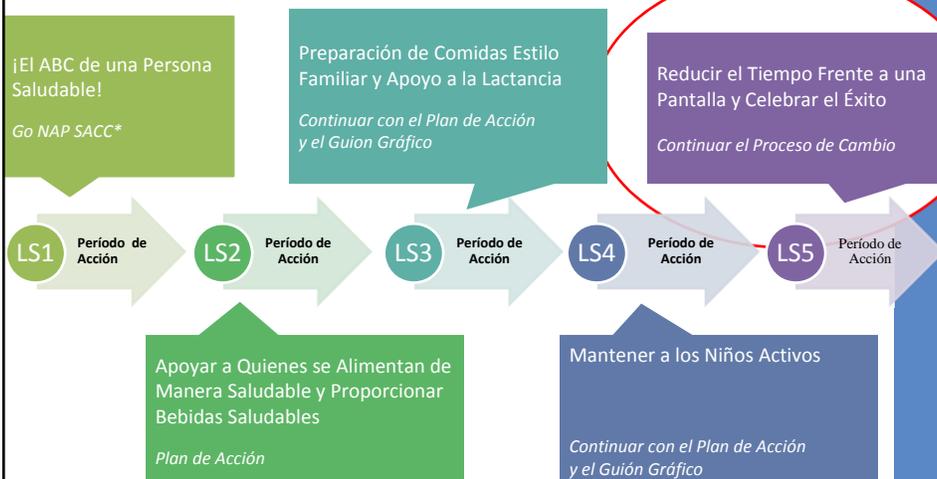
Al final de la Sesión de Aprendizaje, los participantes podrán:

1. Describir las buenas prácticas para reducir el tiempo frente a una pantalla e identificar las oportunidades de cambio dentro de su programa;
2. Usar las presentaciones de diapositivas para mostrar por lo menos un cambio en su programa que apoye la alimentación saludable, la actividad física, la reducción del tiempo frente a una pantalla y el apoyo de la lactancia;
3. Identificar organizaciones/agencias locales que apoyen a los proveedores de la primera infancia; y
4. Estar preparados para continuar su Plan de Acción para apoyar la implementación de las buenas prácticas para una alimentación saludable, la actividad física, el tiempo frente a una pantalla y el apoyo de la lactancia en su programa.

3



Sesión de Aprendizaje 5



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

4

Cuestionario Healthy Kids, Healthy Future



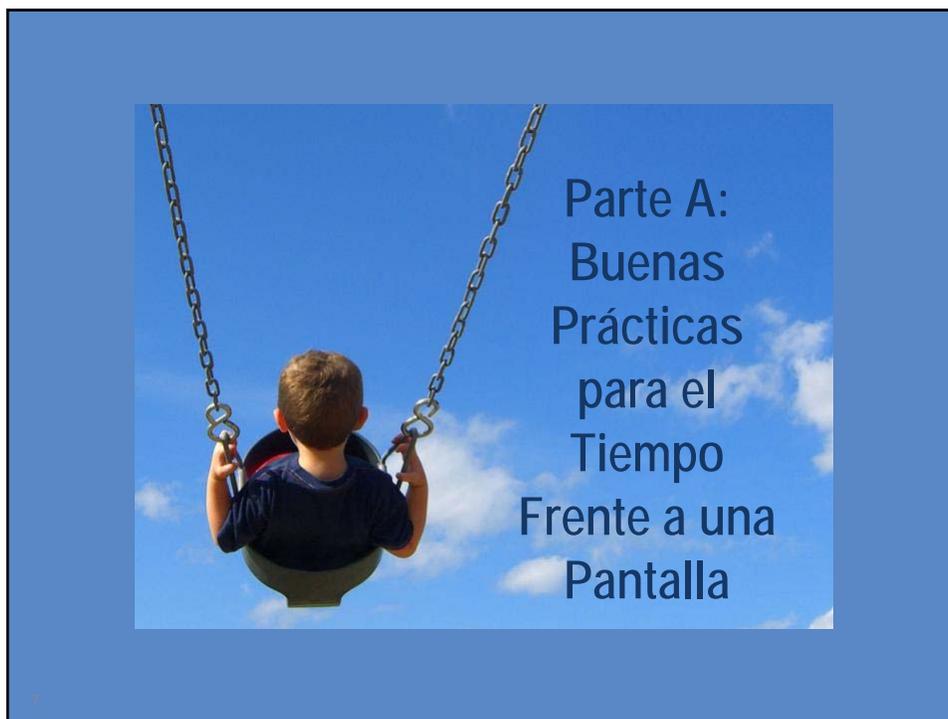
Las mejores prácticas de Healthy Kids, Healthy Future se encuentran al lado izquierdo. Por favor, marque la casilla debajo de lo que mejor describe la situación actual de su programa.

Fecha de terminación: _____

Las mejores prácticas	El implementador está bien práctica completamente	Estamos progresando en la implementación de esta buena práctica	Estamos bien para empezar a implementar esta buena práctica	En este momento, no podemos implementar esta buena práctica
Responda si usted cuida niños pequeños (13-35 meses) o niños en edad preescolar (36-60 meses)				
Agua potable disponible y visible siempre y siempre para todos niños.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El consumo de agua 100% de agua está limitado a no más de 4 a 8 onzas por día y se recomiendan a los padres a reducir esta limitación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nunca se ofrecen bebidas azucaradas incluyendo bebidas de fruta, bebidas deportivas, té dulce y sodas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Servicio sólo leche de 1% o leche descremada/grasa para los niños de 2 años de edad o mayores (salvo que el doctor del niño indique lo contrario).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Servicio fruta (no jugo) y/o un vegetal en cada comida para los niños pequeños y en edad preescolar (Platos fijos, "hook learners", o "tutor time" NO son vegetales).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Los platos fijos, "hook learners", "tutor time" o otros platos pre-fijos están limitados a no más de una vez por mes. (Plato al horno es aceptable).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Negocios de pollo, pollo de pescado, u otros platos pre-fijos (congelados y empacados) están limitados a no más de una vez por mes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Responda si usted cuida niños en edad preescolar (36-60 meses)				
Todos los comedores para los niños en edad preescolar ofrecen al menos familiar lo cual invita a los niños a servirse a sí mismos con una ayuda limitada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Presentación
de los
Guiones
Gráficos



¿Qué es el Tiempo Frente a una Pantalla?

- **¿Qué es el tiempo frente a una pantalla?**
 - TV, DVD, videos
 - Tiempo frente a la computadora
 - Teléfonos inteligentes, tabletas
 - Videojuegos portátiles
 - Auriculares de realidad virtual



¿Cuáles son las inquietudes sobre el tiempo frente a una pantalla?

- Si bien mirar televisión puede ser una actividad agradable, los niños carecen de la capacidad para obtener valor educativo a partir de ella.
- El tiempo moderado frente a una pantalla es clave para el desarrollo saludable y para mantenerse activo.
- En lugar de pasar tiempo frente a las pantallas, los niños deberían participar en actividades físicas o educativas.

9



Justificación del Tiempo Frente a una Pantalla

- Obstaculiza las actividades de exploración, juego e interacción social.
- Los niños que pasan más tiempo viendo la televisión tienen más probabilidad de tener sobrepeso u obesidad.
- Para niños de entre 8 y 16 meses de edad, cada hora frente a la televisión se relaciona con 6-8 palabras menos aprendidas.
- Más horas de televisión a los 3 años de edad puede reducir los resultados de las pruebas cognitivas a los 6 años de edad.



10

Aprovechar al Máximo el Tiempo Frente a una Pantalla

- **La tecnología está en todos lados, así que si la usa menos de 30 minutos a la semana en su programa, elija estrategias que apoyen el desarrollo de los niños.**
 - Haga que el tiempo frente a una pantalla sea interactivo: hable sobre lo que están viendo y pida a los niños que actúen con lo que ven.
 - Señale las nuevas palabras, letras y conceptos.
 - Debata los problemas que enfrentan los personajes principales y cómo los resuelven.
 - Ayude a los niños a relacionar lo que están viendo con el mundo real.
 - Haga que los niños se turnen para usar un dispositivo para enseñarles a compartir.



Aproveche al máximo el tiempo frente a una pantalla

- **Elija estrategias para incluir el tiempo frente a una pantalla que respalden el desarrollo saludable de los niños.**
- El tiempo frente a una pantalla debería ser lúdico y apoyar la creatividad, la exploración, el juego de simulación, los juegos activos y las actividades al aire libre. Asegúrese de que:
 - el tiempo frente a una pantalla no sustituya actividades más saludables;
 - los niños tengan un nivel apropiado de desarrollo para utilizar la tecnología;
 - los niños exploren diversas tecnologías disponibles para ellos antes de usarlas.



Tiempo interactivo frente a una pantalla

- El tiempo interactivo frente a una pantalla incluye programas de televisión, internet, tabletas, libros electrónicos, aplicaciones (*apps*) y otro contenido destinado a alentar el uso activo y creativo para mejorar el desarrollo social en niños y adultos.
- Estrategias de tiempo interactivo frente a una pantalla que respaldan el desarrollo saludable de los niños:
 - Hable sobre lo que ven y pida a los niños que actúen lo que ven.
 - Señale nuevas palabras, letras y conceptos.
 - Converse sobre los problemas que enfrentan y superan los personajes.
 - Ayude a los niños a conectar lo que ven con el mundo real.
 - Haga que los niños se turnen para usar un dispositivo a fin de enseñarles a compartir.

13



Tiempo intencional frente a una pantalla

- Esto se refiere a proveedores de ECE que usan el tiempo frente a una pantalla de manera deliberada, reflexiva y apropiada para mejorar y ampliar el plan de estudios, cumplir con los estándares de aprendizaje y apoyar el aprendizaje individual de los niños.
- **Prácticas de tiempo intencional frente a una pantalla que apoyan el desarrollo saludable de los niños**
 - Planifique con anticipación.
 - Piense y establezca metas de aprendizaje.
 - Vea con anticipación y evalúe la selección de medios.
 - Seleccione medios que ayuden a los niños a conectarse con sus pares y la comunidad.
 - Ofrezca descansos para hacer la transición entre la actividad en la pantalla y una actividad práctica del mundo real.

14



Seleccione un Medio de Comunicación con Cuidado



15

Buenas prácticas para el tiempo frente a una pantalla

- **No permita nada de tiempo frente a una pantalla a niños de menos de dos años.**
 - Los bebés y niños pequeños (hasta los dos años) no deberían estar frente a una pantalla, según la Academia Estadounidense de Pediatría.
 - Las actividades dinámicas, sociales y que involucran los sentidos del niño, como tocar, explorar y jugar, son mucho más beneficiosas para el desarrollo cerebral que mirar televisión.



16

Buenas prácticas para el tiempo frente a una pantalla

- **Limite el total del tiempo frente a una pantalla en ECE para niños de dos años o más a no más de 30 minutos a la semana y solo con fines educativos o de actividad física.**
 - La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda una hora al día o menos de tiempo total frente a una pantalla para niños de más de dos años.
 - En promedio, los niños en edad preescolar están frente a una pantalla alrededor de 4 horas, y la mayor parte de ese tiempo es en su casa.
 - Lo mejor es minimizar el tiempo frente a una pantalla en ECE a no más de 30 minutos a la semana, para reducir la cantidad total de horas que dedican a eso.
 - En muchos programas se elige no proporcionar tiempo frente a una pantalla a ningún niño.

17



Buenas prácticas para el tiempo frente a una pantalla

- **No se debería utilizar el tiempo frente a una pantalla durante los momentos de comida o refrigerio.**
 - Socializar durante las comidas y refrigerios es una parte importante del desarrollo saludable de los niños y una oportunidad para dar un buen ejemplo.
 - Durante el tiempo de las comidas debería intentarse actuar como ejemplo de conductas y hábitos alimentarios apropiados, alentar a los niños a que prueben nuevos alimentos, conversar sobre nutrición y apoyar el desarrollo de habilidades motoras finas y gruesas de los niños (por ejemplo, servirse los propios alimentos).

18



Buenas prácticas para el tiempo frente a una pantalla

- **Asegúrese de que los dispositivos con pantalla utilizados no tengan publicidad ni colocación de marca.**
 - La publicidad influencia el consumo de alimentos de los niños pequeños y, para todos, significa un aumento de una hora de televisión al día; los niños consumen más bebidas azucaradas, más comida chatarra y más calorías en general.
 - *Asegúrese de revisar todos los medios antes de usarlos para asegurarse de que no haya publicidad ni colocación de marca.*

19



Buenas prácticas para el tiempo frente a una pantalla

- **Eduque a los padres sobre cómo reducir el tiempo frente a una pantalla, o inculque la alfabetización de medios* dos veces al año o más.** *Las oportunidades educativas pueden incluir programas especiales, boletines informativos o fichas informativas.
 - Muchos padres no están familiarizados con las recomendaciones actuales sobre tiempo frente a una pantalla para los niños.
 - Es importante educar a los padres sobre el tema, pero también asociarse con ellos para asegurarse de no exponer a los niños demasiado tiempo frente a una pantalla a lo largo del día.
 - En promedio, los niños de menos de dos años pasan unos 45 minutos al día frente a alguna pantalla, y los de edad preescolar están alrededor de 4 horas al día frente a una pantalla, mayormente en su casa.

20



Tiempo Frente a una Pantalla en el Aula

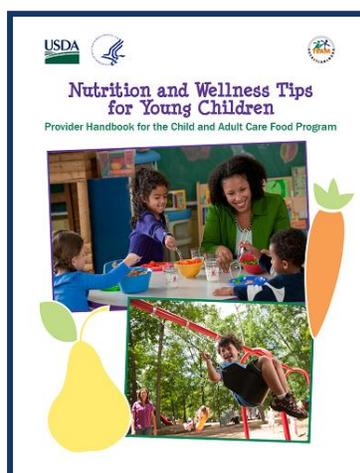
- **La tecnología digital puede apoyar a estudiantes bilingües.**
- **El uso de varias tecnologías puede ser beneficioso cuando se trabaja con niños con necesidades especiales.**
- **Incluir cámaras, teléfonos y radios en centros de exploración.**
 - Los niños tienen la oportunidad de explorar varias formas de tecnología y pueden mejorar el desarrollo de la motricidad.



21

Formas de Reducir el Tiempo Frente a una Pantalla

- *Nutrition and Wellness Tips for Young Children: Provider Handbook for the Child and Adult Care Food Program*
Limitar el Tiempo Frente a una Pantalla:
 - Tocar música: hacer que los niños creen sus propios bailes
 - Dedicar tiempo a hacer rompecabezas
 - Realizar una actividad de "juego de simulación"
 - Dibujar, colorear, hacer esculturas o usar plastilina
 - Proporcionar actividades especiales: organizar una serie de actividades que los niños no suelen realizar



22

Actividad "Adelante, Despacio, Basta"

- Si la afirmación es:
 - **Recomendada**, los participantes **CORRERÁN** en el sitio
 - **Limitada**, **CAMINARÁ** en el sitio
 - **No recomendada**, **SE QUEDARÁ** quieto en el sitio



23

Estándares de Aprendizaje Temprano Hora de la Actividad Física



24



Desafío: El tiempo frente a una pantalla es necesario como distracción

- El tiempo frente a una pantalla ayuda a mantener distraídos a los niños mientras se realizan tareas necesarias como preparar el almuerzo o limpiar.
- Solución 1: Al cocinar y limpiar, haga participar a los niños y que imiten sus acciones.
- Solución 2: Proporcione oportunidades para juego autogestionado.
- Solución 3: Utilice tiempo de siesta para terminar las tareas.



27

Desafío: Preferencias de los niños para actividades en una pantalla

- Los niños en edad preescolar suplican permiso para mirar televisión y realizar otras actividades en pantalla.
- Solución 1: Cubra u oculte las pantallas para que no estén a la vista
- Solución 2: Sugiera con entusiasmo actividades alternativas que promuevan la actividad física
- Solución 3: Identifique la programación educativa apropiada según la edad
- Solución 4: Sea buen ejemplo de comportamientos sin pantallas



28

Desafío: Padres que no están al tanto de la importancia de limitar el tiempo frente a una pantalla

- Los padres podrían no estar al tanto del impacto del tiempo frente a una pantalla en el desarrollo infantil y pueden presionar para que su programa ofrezca más actividades en pantalla.
- Solución 1: Eduque a los padres con boletines informativos y talleres
- Solución 2: Publique información sobre tiempo frente a una pantalla en la cartelera de anuncios de la clase o en Facebook
- Solución 3: Aliente a los padres a practicar horas de comida sin pantallas o participar en una "semana sin pantallas" en casa

29



Momentos Lejos una Pantalla: Promoción de Hábitos Saludables



30



Parte C:
Ampliar su
Aprendizaje -
Políticas del
Programa, el
Personal y
las Familias

Familias y tiempo frente a una pantalla

- **Estas son algunas buenas prácticas a tener en cuenta:**
 - Establezca expectativas. Comunique las políticas sobre actividad física y tiempo frente a una pantalla cuando los niños se inscriban y de manera periódica a lo largo del año.
 - Brinde información a las familias sobre hitos de desarrollo, formas de apoyar la actividad física y de reducir el tiempo frente a una pantalla.
 - Proporcione comentarios periódicos a las familias sobre el progreso de los niños en relación a los hitos de desarrollo y desarrollo de habilidades motoras gruesas.
 - Trabaje con las familias para adaptar actividades para niños con discapacidades físicas o del desarrollo.



Reducción del tiempo frente a una pantalla en casa

- **Existen diversas maneras de trabajar con las familias para reducir el tiempo frente a una pantalla en casa. Estos son cinco ejemplos:**

1. Lleve a cabo una capacitación familiar anual en su centro de cuidado infantil.
2. Recomiende actividades que promuevan la interacción entre los padres y su hijo y entre miembros de la familia.
3. Proporcione ideas de actividades que no requieran la participación directa de un padre.
4. Brinde sugerencias de cómo las familias podrían ajustar su entorno familiar para ayudar a limitar el tiempo frente a una pantalla.
5. Aliente a las familias a limitar el tiempo frente a una pantalla a una programación educativa de calidad.

33



Bienestar del personal y tiempo frente a una pantalla

- **Existen diversas maneras en las que usted y su personal pueden reducir el uso del tiempo personal frente a una pantalla:**

- Registre su tiempo personal frente a una pantalla y establezca metas para reducirlo.
- Apague su teléfono de tanto en tanto para descansar la mente.
- Apague el televisor durante las comidas.
- Céntrese en otras actividades.
- Encuentre diferentes maneras de relajarse (por ejemplo: escuchar música).
- Adopte un nuevo hobby activo.
- Planifique actividades con la familia o amigos que no involucren una pantalla.



34

Política de tiempo frente a una pantalla

- **Tenga políticas integrales sobre tiempo frente a una pantalla.**
 - Las políticas por escrito ayudan a todos a tener una comprensión clara y compartida de la manera en que su programa respalda la reducción del tiempo frente a una pantalla.
 - Asegúrese de comunicarlas a las familias en forma periódica, junto con todas las otras políticas del programa.



Política de tiempo frente a una pantalla

- **Para ser integrales, las políticas deben incluir estas buenas prácticas:**
 - No permita nada de tiempo frente a una pantalla a niños de menos de dos años.
 - Limite el total del tiempo frente a una pantalla en ECE de niños de dos años o más a no más de 30 minutos a la semana y solo para fines educativos o de actividad física.
 - No debería utilizarse tiempo frente a una pantalla durante las comidas o refrigerios.
 - Asegúrese de que ningún dispositivo con pantalla utilizado tenga publicidad ni colocación de marca.
 - Eduque a las familias sobre cómo reducir el tiempo frente a una pantalla o inculque la alfabetización de medios dos veces al año o más.



Política de muestra del programa de tiempo frente a una pantalla

Here are some examples of electronic devices policies from Louisiana centers:



EXAMPLE 1:

It is the intent of the [CENTER NAME] to provide your child with many opportunities to investigate the world around them with concrete, hands-on learning activities while in school.

Screen time is any time spent in front of a screen, including a TV, computer, video game player or tablet.

We feel that age-appropriate screen time should be limited to no more than 15 minutes at a time at school for children age three and older.

Our children under the age of three will not have access to screen time.

Television programs may be offered no more than once a month for a maximum of an hour at a time. Movies will be occasionally allowed for 3 and 4-year-old preschool classes. All movies will be G-rated. Children will always be given other options and not forced to watch movies.

All screen time opportunities provided to preschool classes will be age-appropriate, commercial-free, and educational. When screen time opportunities are offered, the teacher will talk with children about what they are seeing and learning.

We feel young children learn best with hands-on activities using all their senses throughout the day.

EXAMPLE 2:

Electronic devices are prohibited for children under age 2 and older children are limited to 2 hours per day.

EXAMPLE 3:

The use of media, such as television, films and videotapes, computers and handheld electronic devices is limited to developmentally appropriate programming. Media are used to supplement curriculum or as a special event rather than as part of the regular daily routine.

- No child should be required to view the program – provide other options or activities for those not interested.
- Staff should discuss what is or was viewed with children both before and after view to develop critical thinking and viewing skills.
- Staff should provide appropriate "hands on" learning experiences for the purpose of embedding the concepts of the media in other developmentally appropriate ways.
- Electronic device activities are prohibited for children under age 2.
- Supervisors will ensure appropriate time limits for viewing and that viewing material is a part of the overall lesson. Individual or combined use of electronic devices should not exceed one hour per day for any child.



Ficha del plan de acción



Fecha de inicio: enero
Nombre del Programa ECE: ABC Child Care Center
Meta: Limitar el tiempo frente a una pantalla en nuestro programa y adoptar una nueva política al respecto.

Niño	Familia	Personal del programa	Entorno del programa	Políticas del programa
<p>Los menores de 2 años de edad no reciben tiempo frente a una pantalla en los salones de clases (en curso a principios de enero; maestros).</p> <p>Los niños de 2 años o más tienen un tiempo límite de 30 minutos a la semana en los salones de clases (en curso a principios de enero; maestros).</p> <p>El tiempo frente a una pantalla se usa en el salón de clases solo para fines educativos o de actividad física (en curso a principios de febrero; maestros).</p> <p>El tiempo frente a una pantalla es interactivo y lúdico, apoya la creatividad, la exploración, el juego de simulación, las actividades activas y al aire libre (en curso a principios de febrero; maestros).</p>	<p>Aconseje a las familias sobre el tiempo frente a una pantalla (febrero: director del programa, personal, maestros).</p> <p>Cree una cartelera de anuncios con consejos, sugerencias, imágenes de actividades alternativas para niños que no sean tiempo frente a una pantalla (febrero: director del programa, personal, maestros).</p> <p>Planifique una actividad de "noche sin pantalla" para padres y cuidadores (marzo: director del programa, personal, maestros).</p> <p>Proporcione a los padres el manual para padres actualizado con la nueva política sobre el tiempo frente a una pantalla (marzo: director del programa, personal, maestros).</p>	<p>Asista a la reunión de personal para aprender sobre buenas prácticas de tiempo frente a una pantalla (enero: personal del programa y maestros).</p> <p>Comience a usar un registro mensual de tiempo frente a una pantalla para llevar el control del mismo en cada salón de clases (febrero: maestros).</p> <p>Se planificará con anticipación el tiempo interactivo frente a una pantalla. Los maestros fijarán metas de aprendizaje, verán el material antes y ayudarán a los niños a establecer conexiones para el aprendizaje (febrero: maestros).</p>	<p>Retire de la vista de los niños y guarde los televisores en los salones de clases (enero: maestros, personal del programa).</p> <p>Incluya cámaras, teléfonos, radios, etc., en centros exploratorios a fin de que los niños exploren, aprendan y mejoren las habilidades motoras finas (enero, febrero: maestros).</p>	<p>Investigue sobre buenas prácticas de tiempo frente a una pantalla y prepárese para la reunión de personal (enero: director del programa).</p> <p>Dirija la capacitación del personal sobre buenas prácticas de tiempo frente a una pantalla (enero: director del programa).</p> <p>Desarrolle un registro mensual de tiempo frente a una pantalla para llevar el control del mismo en cada salón de clases (febrero: director del programa).</p> <p>Investigue las políticas de tiempo frente a una pantalla para los programas de ECE (febrero, marzo: director del programa).</p> <p>Redacte la política de tiempo frente a una pantalla para el programa e incluya las actualizaciones en los manuales para el personal y para padres (marzo: director del programa).</p>

Continuar el Proceso de Cambio

Ficha del plan de acción



Fecha de inicio: enero
Nombre del Programa ECE: ABC Child Care Center
Meta: Limitar el tiempo frente a una pantalla en nuestro programa y adoptar una nueva política al respecto.

Niño	Familia	Personal del programa	Entorno del programa	Políticas del programa
<p>Los menores de 2 años de edad no reciben tiempo frente a una pantalla en los salones de clases (en curso a principios de enero; maestros).</p> <p>Los niños de 2 años o más tienen un tiempo límite de 30 minutos a la semana en los salones de clases (en curso a principios de enero; maestros).</p> <p>El tiempo frente a una pantalla se usa en el salón de clases solo para fines educativos o de actividad física (en curso a principios de febrero; maestros).</p> <p>El tiempo frente a una pantalla es interactivo y lúdico, apoya la creatividad, la exploración, el juego de simulación, las actividades activas y al aire libre (en curso a principios de febrero; maestros).</p>	<p>Aconseje a las familias sobre el tiempo frente a una pantalla (febrero: director del programa, personal, maestros).</p> <p>Cree una cartelera de anuncios con consejos, sugerencias, imágenes de actividades alternativas para niños que no sean tiempo frente a una pantalla (febrero: director del programa, personal, maestros).</p> <p>Planifique una actividad de "noche sin pantalla" para padres y cuidadores (marzo: director del programa, personal, maestros).</p> <p>Proporcione a los padres el manual para padres actualizado con la nueva política sobre el tiempo frente a una pantalla (marzo: director del programa, personal, maestros).</p>	<p>Asista a la reunión de personal para aprender sobre buenas prácticas de tiempo frente a una pantalla (enero: personal del programa y maestros).</p> <p>Comience a usar un registro mensual de tiempo frente a una pantalla para llevar el control del mismo en cada salón de clases (febrero: maestros).</p> <p>Se planificará con anticipación el tiempo interactivo frente a una pantalla. Los maestros fijarán metas de aprendizaje, verán el material antes y ayudarán a los niños a establecer conexiones para el aprendizaje (febrero: maestros).</p>	<p>Retire de la vista de los niños y guarde los televisores en los salones de clases (enero: maestros, personal del programa).</p> <p>Incluya cámaras, teléfonos, radios, etc., en centros exploratorios a fin de que los niños exploren, aprendan y mejoren las habilidades motoras finas (enero, febrero: maestros).</p>	<p>Investigue sobre buenas prácticas de tiempo frente a una pantalla y prepárese para la reunión de personal (enero: director del programa).</p> <p>Dirija la capacitación del personal sobre buenas prácticas de tiempo frente a una pantalla (enero: director del programa).</p> <p>Desarrolle un registro mensual de tiempo frente a una pantalla para llevar el control del mismo en cada salón de clases (febrero: director del programa).</p> <p>Investigue las políticas de tiempo frente a una pantalla para los programas de ECE (febrero, marzo: director del programa).</p> <p>Redacte la política de tiempo frente a una pantalla para el programa e incluya las actualizaciones en los manuales para el personal y para padres (marzo: director del programa).</p>

Ficha del plan de acción

Fecha de inicio: enero
Nombre del Programa ECE: ABC Child Care Center
Meta: Limitar el tiempo frente a una pantalla en nuestro programa y adoptar una nueva política al respecto.

Niño	Familia	Personal del programa	Entorno del programa	Políticas del programa
<p>Los menores de 2 años de edad no reciben tiempo frente a una pantalla en los salones de clases (en curso a principios de enero; maestros).</p> <p>Los niños de 2 años o más tienen un tiempo límite de 30 minutos a la semana en los salones de clases (en curso a principios de enero; maestros).</p> <p>El tiempo frente a una pantalla se usa en el salón de clases solo para fines educativos o de actividad física (en curso a principios de febrero; maestros).</p> <p>El tiempo frente a una pantalla es interactivo y lúdico, apoya la creatividad, la exploración, el juego de simulación, las actividades activas y al aire libre (en curso a principios de febrero; maestros).</p>	<p>Aconseje a las familias sobre el tiempo frente a una pantalla (febrero: director del programa, personal, maestros).</p> <p>Cree una cartelera de anuncios con consejos, sugerencias, imágenes de actividades alternativas para niños que no sean tiempo frente a una pantalla (febrero: director del programa, personal, maestros).</p> <p>Planifique una actividad de "noche sin pantalla" para padres y cuidadores (marzo: director del programa, personal, maestros).</p> <p>Proporcione a los padres el manual para padres actualizado con la nueva política sobre el tiempo frente a una pantalla (marzo: director del programa, personal, maestros).</p>	<p>Asista a la reunión de personal para aprender sobre buenas prácticas de tiempo frente a una pantalla (enero: personal del programa y maestros).</p> <p>Comience a usar un registro mensual de tiempo frente a una pantalla para llevar el control del mismo en cada salón de clases (febrero: maestros).</p> <p>Se planificará con anticipación el tiempo interactivo frente a una pantalla. Los maestros fijarán metas de aprendizaje, verán el material antes y ayudarán a los niños a establecer conexiones para el aprendizaje (febrero: maestros).</p>	<p>Retire de la vista de los niños y guarde los televisores en los salones de clases (enero: maestros, personal del programa).</p> <p>Incluya cámaras, teléfonos, radios, etc., en centros exploratorios a fin de que los niños exploren, aprendan y mejoren las habilidades motoras finas (enero, febrero: maestros).</p>	<p>Investigue sobre buenas prácticas de tiempo frente a una pantalla y prepárese para la reunión de personal (enero: director del programa).</p> <p>Dirija la capacitación del personal sobre buenas prácticas de tiempo frente a una pantalla (enero: director del programa).</p> <p>Desarrolle un registro mensual de tiempo frente a una pantalla para llevar el control del mismo en cada salón de clases (febrero: director del programa).</p> <p>Investigue las políticas de tiempo frente a una pantalla para los programas de ECE (febrero, marzo: director del programa).</p> <p>Redacte la política de tiempo frente a una pantalla para el programa e incluya las actualizaciones en los manuales para el personal y para padres (marzo: director del programa).</p>

PPT Parte E: Apoyo Nacional, Estatal y Local

Programa sobre Educación de Asistencia Alimentaria Suplementaria (SNAP-Ed, por sus siglas en inglés)

¿Qué es?

- Un programa que apoya la educación sobre nutrición para los participantes elegibles.
- Regulado por el Estado.
- Educa y alienta a los participantes a elegir alimentos saludables.
- Ofrece información, capacitación y recursos adicionales.

¿Cómo puede ayudarme?

- Alienta a la participación en programas de asistencia alimentaria y de nutrición.
- Ofrece educación a los padres.
- Ofrece herramientas y recursos para distribuir a las familias.
- Fomenta la asociación con organizaciones de la comunidad.

43



Programa Ampliado sobre Educación en Nutrición y Alimentación (EFNEP, por sus siglas en inglés)

¿Qué es?

- Un programa diseñado para las personas con recursos limitados para obtener los conocimientos, habilidades y actitudes útiles en el establecimiento de dietas nutritivas.
- Ofrece programas que incluyen
 - EFNEP para adultos
 - EFNEP para jóvenes
 - Distribución del Programa

¿Cómo puede ayudarme?

- Ofrece talleres para educar a las familias con respecto a:
 - Seguridad de los alimentos
 - Nutrición
 - Actividad física
 - Comprar alimentos con un presupuesto
- Ofrece herramientas y recursos para ayudar a personas y familias a llevar una vida más saludable.

44



Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés)

¿Qué es?

- Un programa que proporciona alimentos nutritivos, educación y asesoramiento, pruebas de detección y referencias a los participantes.
- La población objetivo son mujeres embarazadas, mujeres en período de post parto (lactantes o no lactantes), bebés y niños de bajos ingresos y con riesgo nutricional.

45

¿Cómo puede ayudarme?

- Ofrece fondos para alimentos nutritivos suplementarios para mujeres y niños.
- Ofrece asesoramiento personalizado sobre nutrición a los participantes.
- Proporciona referencias a otros servicios sanitarios y sociales si es necesario.



Child and Adult Care Food Program (CACFP)

¿Qué es?

- Un programa de financiación federal administrado por el Estado.
- Proporciona un reembolso parcial por alimentos para bebés y niños inscritos en los programas de ECE, que ayudan a niños con bajos recursos.

46

¿Cómo puede ayudarme?

- Ahorra dinero en la compra de alimentos.
- Recibe recursos sobre nutrición y alimentación saludable.
- Apoya el desarrollo saludable de los niños.
- Si se alimenta con leche materna, los programas que participan en CACFP pueden recibir un reembolso.



Sistema de Evaluación y Perfeccionamiento de la Calidad (QRIS, por sus siglas en inglés)

¿Qué es?

- Estándares diseñados para evaluar, mejorar y comunicar el nivel de calidad de los programas de ECE y comunicar las calificaciones al público.
- Los estándares pueden ser a nivel condal o estatal.
- Utiliza una escala de calificación para evaluar el nivel de calidad.

47

¿Cómo puede ayudarme?

- Aumenta la calidad de su programa.
- Recibe posibles incentivos por participar.
- Ahorra costos a través de la inscripción en programas de asistencia financiera.
- Recibe un apoyo continuo a través de asistencia técnica.



Child Care Aware of America

¿Qué es?

- Una agencia que trabaja con agencias estatales y locales de Recursos y Referencias de Cuidado Infantil (CCR&R, por sus siglas en inglés) para asegurar que todas las familias tengan acceso a servicios asequibles de cuidado infantil y sepan cómo localizarlos.

48

¿Cómo puede ayudarme?

- Aumenta la inscripción.
- Proporciona capacitación al personal.
- Ayuda a desarrollar un plan comercial y administrativo.
- Sirve como herramienta de comercialización.



Normativas de Licencias

¿Qué son?

- Una serie de pautas **mínimas** reguladas por el estado que supervisan la seguridad y la salud de las licencias:
 - Programas de atención infantil
 - Cuidado infantil familiar
 - Programas basados en la comunidad
 - Programas basados en la fe
 - Programas Head Start
- Reguladas por el estado.

49

¿Cómo pueden ayudarme?

- Mantienen una licencia de cuidado infantil cuando se cumplen los requisitos.
- Proporcionan asistencia técnica.
- Informan a los padres sobre los requisitos que deben cumplir.



Programas de Intervención Temprana

¿Qué hacen?

- Están diseñados para satisfacer las necesidades educativas y de desarrollo de los niños más pequeños con discapacidades y aquellos que experimentan retrasos en el desarrollo.
- Proporcionan evaluaciones de desarrollo gratuitas para niños menores de tres años de edad.

50

¿Cómo pueden ayudarme?

- Proporcionan apoyo a niños con retrasos en el desarrollo.
- Ayudan a buscar servicios de educación especial para los niños.
- Trabajan con las familias para proporcionar recursos y apoyo.
- Proporcionan recursos y capacitación al personal.



Parte F:
Actividad de
Desarrollo
Profesional



25

Fin



26

Información de Contacto del Instructor

