



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

Medidas para una vida saludable

Sesión de aprendizaje 1,
Cuidado infantil familiar
Revisada del manual



Nemours[®]

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

Bienvenido a la Cooperativa

Bienvenido a *Medidas para una Vida Saludable*

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

Su nombre:

Programa:

Mi contacto para Asistencia Técnica:

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

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

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

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

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



Contactos Útiles:

Coordinador/a del Proyecto: _____

Teléfono: _____

Correo Electrónico: _____

Entrenador/a ECELC: _____

Teléfono: _____

Correo Electrónico: _____

Entrenador/a ECELC: _____

Teléfono: _____

Correo Electrónico: _____

Agradecimientos

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

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

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

Child Care Aware® of America

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

Academia Americana de Pediatría

National Association of Family Child Care

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

Dr. Dianne Ward (Universidad de Carolina del Norte)

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

American Public Human Services Association

Association of State & Territorial Public Health Nutrition Directors

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

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

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

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

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

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

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

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

Oficina de Licencias de Child Care de Delaware: Patti Quinn

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

Parent Services Project

Sesame Workshop

Strengthening Families



Materiales Introdutorios

Definiciones

Periodo de Acción	Es el periodo después de cada Sesión de Aprendizaje presencial utilizado para compartir información, apoyar el aprendizaje por descubrimiento e involucrar al personal (cuando corresponda) en una tarea particular: evaluación del programa, planificación de la acción, implementación del plan de acción o documentación del proceso
Centro	Se refiere al lugar físico donde se ofrece el programa.
Cuidado y Educación Infantil (ECE, por sus siglas en inglés)	Es un campo, sector o industria que incluye cuidados maternos y experiencias de aprendizaje para niños desde el nacimiento hasta los 5 años.
Programa de Educación y Cuidado Infantil (Programa ECE, por sus siglas en inglés)	Es una intervención o servicio que tiene un diseño, personal, un programa o enfoque y una fuente de financiamiento que sirve a los niños desde el nacimiento hasta los 5 años.
Primera Infancia	Un periodo del desarrollo que se extiende típicamente desde el nacimiento hasta los 6 años.
Cuidado Infantil Familiar (FCC, por sus siglas en Inglés)	Una intervención o servicio que es proporcionado en el hogar del cuidador y que se ofrece, por lo general, a niños desde el nacimiento hasta la edad escolar.
Hogar de Cuidado Infantil Familiar	Se refiere a un lugar físico donde se ofrece un programa FCC.
Proveedor de Cuidado Infantil Familiar (Proveedor FCC)	Un cuidador que proporciona servicios de cuidado infantil en su casa.
Autoevaluación sobre Nutrición y Actividad Física de Cuidado Infantil (Go NAP SACC, por sus siglas en inglés)	Instrumento de autoevaluación para programas de educación y cuidado infantil que compara las prácticas actuales con un conjunto de buenas prácticas.
Autoevaluación sobre Nutrición y Actividad Física de Cuidado Infantil Familiar (Go NAP SACC, por sus siglas en inglés)	Instrumento de autoevaluación para hogares de cuidado infantil que compara las prácticas actuales con un conjunto de buenas prácticas.
Aprendizaje Colaborativo	Una comunidad compuesta de aproximadamente 20-25 programas ECE u hogares FCC destinada a incrementar el conocimiento, crear redes de apoyo y comparar programas para trabajar juntos, elaborar políticas saludables y practicar cambios alineados con el programa Healthy Kids, Healthy Future (HKHF) .
Sesión de Aprendizaje	Cinco Sesiones presenciales de Aprendizaje Activo enfocadas en la relación de la nutrición, la promoción de la lactancia, la actividad física y el tiempo frente a una pantalla con la salud de los niños; también proporciona oportunidades para construir relaciones colegiales, desarrollar el liderazgo, incrementar la colaboración, planificar e implementar cambios saludables.
Healthy Kids, Healthy Future (HKHF)	Anteriormente conocido como <i>¡Let's Move!</i> Child Care (LMCC), Healthy Kids, Healthy Future brinda a los proveedores de educación temprana y cuidado infantil las herramientas para ayudar a los niños a tener un comienzo saludable.
Proyecto Nacional de cooperativas de aprendizaje para el cuidado y la educación temprana Aprendizaje Colaborativo para el Cuidado y la Educación Infantil (ECELIC, por sus siglas en inglés)	Es el nombre de un proyecto financiado por los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades y administrado por Nemours y socios que busca brindar apoyo a los programas ECE a medida que mejoran sus prácticas y políticas de nutrición, promoción de la lactancia, actividad física y tiempo frente a una pantalla.
Programa	Una intervención o servicio que tiene un diseño, personal, programa o enfoque, y una fuente de financiamiento.
Recursos	Son las herramientas, materiales y recursos alineados con el programa Healthy Kids, Healthy Future sobre cuidado infantil y los Estándares para el Cuidado Infantil y la Prevención de la Obesidad Infantil, 3.a Edición, disponibles para los participantes en los programas ECE y los proveedores FCC a medida que se implementa el ECELIC.

Definiciones

Socio de Implementación	Es una agencia u organización subcontratada con Nemours para manejar la administración de los ECELC en un estado particular.
Coordinador/a de Proyecto del Estado (Coordinador/a de Proyecto o PC, por sus siglas en inglés)	Persona que administra el ECELC y realiza la coordinación general de la logística del Aprendizaje Colaborativo en el estado, con responsabilidad de liderazgo para el soporte técnico, los esfuerzos de comunicación, el reclutamiento y el apoyo de Profesores y programas y proveedores participantes.
Medidas para una Vida Saludable (Plan)	Plan de ECELC, estructurado alrededor de cinco sesiones del aprendizaje presencial para Equipos de Liderazgo o Proveedores FCC y de sesiones del Periodo de Acción en el sitio 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 implementación de cambios saludables conforme a las buenas prácticas.
Maestro	Un individuo responsable de la educación primaria de un grupo de niños.
Asistencia Técnica (TA, por sus siglas en inglés)	Estimulo, apoyo, información y recursos proporcionados por el Profesor para ayudar a los Equipos de Liderazgo a facilitar el entrenamiento del personal del programa y desarrollar e implementar los planes de acción para un cambio saludable.
Capacitadores	Individuos responsables de implementar las cinco Sesiones de Aprendizaje Colaborativo en el sitio y proporcionar asistencia técnica constante a los programas ECE participantes.

Sesión de Aprendizaje 1: Materiales Introdutorios

¡El ABC de una Persona Saludable!

Descripción General

La sesión de aprendizaje 1 (SA1) explica por qué el cambio es necesario. Muestra cómo las prácticas de nutrición infantil, actividad física, tiempo frente a una pantalla y lactancia materna promueven un desarrollo óptimo y abordan la alarmante epidemia de obesidad infantil. La sesión se enfoca en incrementar el conocimiento respecto de las prácticas saludables y su impacto en los niños pequeños. Durante la sesión, se espera que los participantes incrementen su conocimiento y su motivación para hacer cambios saludables. Los principales contenidos incluyen información acerca de lo siguiente:

- El desarrollo saludable de los niños;
- El importante papel de los proveedores de cuidado infantil familiar como agentes de cambio;
- La epidemia de obesidad;
- El ABC de una persona saludable;
- La importancia del bienestar personal; y
- La participación de la familia.

Después de la Sesión (Periodo de Acción)

El proveedor de cuidado infantil familiar utilizará la *Guía del Proveedor* para lo siguiente:

- Completar las herramientas de la *Autoevaluación sobre Nutrición y Actividad Física de Cuidado Infantil Familiar (Go NAP SACC)*.
- Completar la *Ficha de las cinco fortalezas y las cinco áreas para mejorar* a fin de identificar áreas de cambio en su programa.



Cronograma

Objetivos

Al final de la sesión de aprendizaje, los proveedores podrán:

1. Identificar al menos dos ejemplos de cambios en nuestra sociedad o entorno que hayan contribuido a la obesidad infantil a lo largo de los años.
2. Identificar al menos dos beneficios de implementar buenas prácticas de nutrición, actividad física, tiempo frente a una pantalla y promoción de la lactancia materna.
3. Mencionar al menos una estrategia para mejorar el bienestar personal.
4. Completar al menos cuatro herramientas *Go NAP SACC* para evaluar las prácticas y políticas actuales del proveedor.

Sesión de Aprendizaje 1: ¡El ABC de una Persona Saludable!

Tiempo	Tema
8:30 – 9:00 a. m.	Admisión
9:00 – 9:30 a. m.	Bienvenida y Presentaciones PPT Parte A: El Proyecto ECELC <ul style="list-style-type: none"> • Video: <i>National ECELC de Nemours</i>
9:30 – 10:15 a. m.	PPT Parte B: Desarrollo Saludable <ul style="list-style-type: none"> • Video: <i>Video del Módulo 1</i>
10:15 – 10:30 a. m.	Hora de Actividad Física
10:30 – 11:00 a. m.	PPT Parte C: ¡El ABC de una Persona Saludable! <ul style="list-style-type: none"> • Actividad: Ponga a Prueba Su Conocimiento
11:00 – 11:45 a. m.	PPT Parte D: Facilitar el Cambio en Su Programa <ul style="list-style-type: none"> • Grupos de Asistencia Técnica: consulte la Sesión de Aprendizaje 1 del <i>Manual del Participante</i>.
11:45 a. m. – 12:00 p. m.	Hora de Actividad Física
12:00 – 12:15 p. m.	PPT Parte E: Bienestar Personal
12:15 – 12:45 p. m.	PPT Parte F: Principios de Apoyo Familiar <ul style="list-style-type: none"> • Video: <i>Los Proveedores de Cuidado Infantil Familiar son el Apoyo de los Padres Trabajadores</i>
12:45 – 1:00 p. m.	Fin



Sesión de Aprendizaje 1: El ABC de una persona saludable



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

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

Nemours is currently funded by the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) under a five-year Cooperative Agreement (1U58DP004102-01) to support states/localities in launching early care and education learning collaboratives focused on childhood obesity prevention. The views expressed in written materials or publications, or by speakers and moderators do not necessarily reflect the official policies of the Department of Health and Human Services, nor does the mention of trade names, commercial practices, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Agradecimientos

Un agradecimiento especial a:

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



Objetivos de la Sesión de Aprendizaje 1

Al final de la Sesión de Aprendizaje, los proveedores podrán hacer lo siguiente:

1. Identificar al menos dos ejemplos de cambios en nuestra sociedad o entorno que hayan contribuido a la obesidad infantil a lo largo de los años.
2. Identificar al menos dos beneficios de la implementación de buenas prácticas de nutrición, tiempo frente a una pantalla, actividad física y promoción de la lactancia.
3. Mencionar al menos una estrategia para mejorar el bienestar personal.
4. Completar al menos cuatro instrumentos Go NAP SACC para evaluar las políticas y prácticas de los proveedores.

3



Parte A:
El Proyecto
ECELC

Nemours ECELC



5

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

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



6

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

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

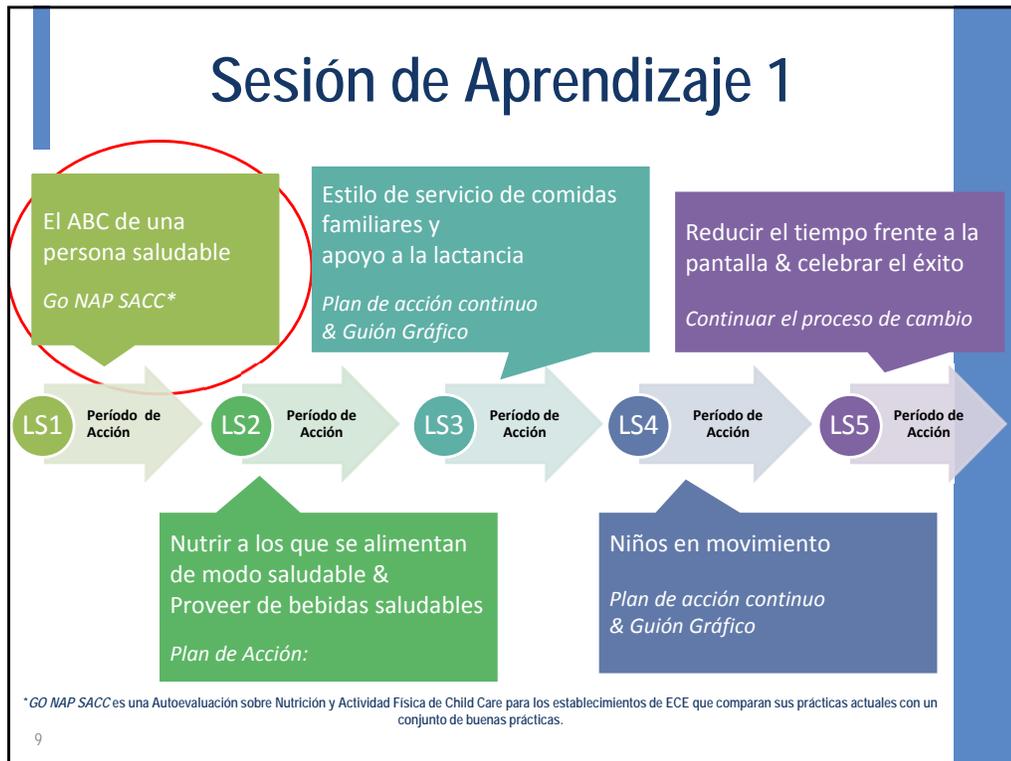
7

¿Cómo Obtienen Poder los Proveedores de ECE?

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



8



Complete el Cuestionario

Como Equipo de Liderazgo, complete el cuestionario



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

Fecha de terminación: _____

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

*Servimos fruta (no azúcar) sólo en un vegetal en cada comida.

11

Healthy Kids, Healthy Future - Sitio web sobre cuidado infantil



www.healthykidshealthyfuture.org



Parte B: Desarrollo saludable

13

El Impacto de la Epidemia de Obesidad

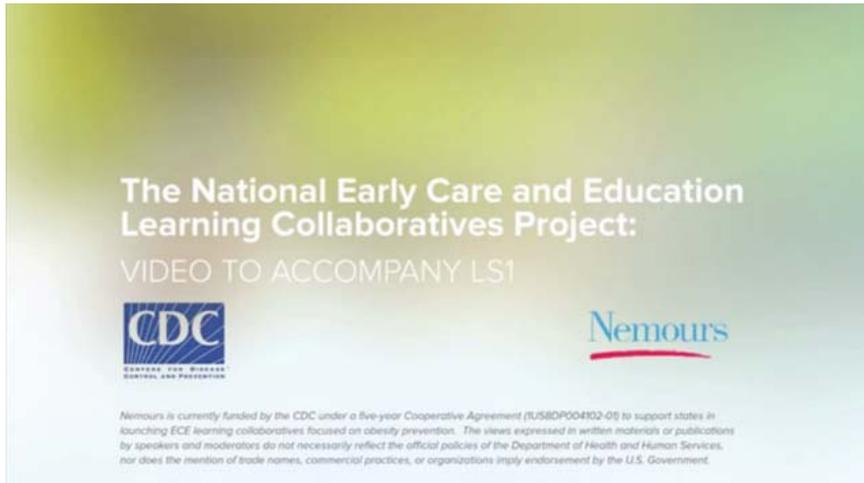
- **El sobrepeso y la obesidad aumentan rápidamente en un corto período de tiempo entre los niños, jóvenes y adultos en los EE. UU.**



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

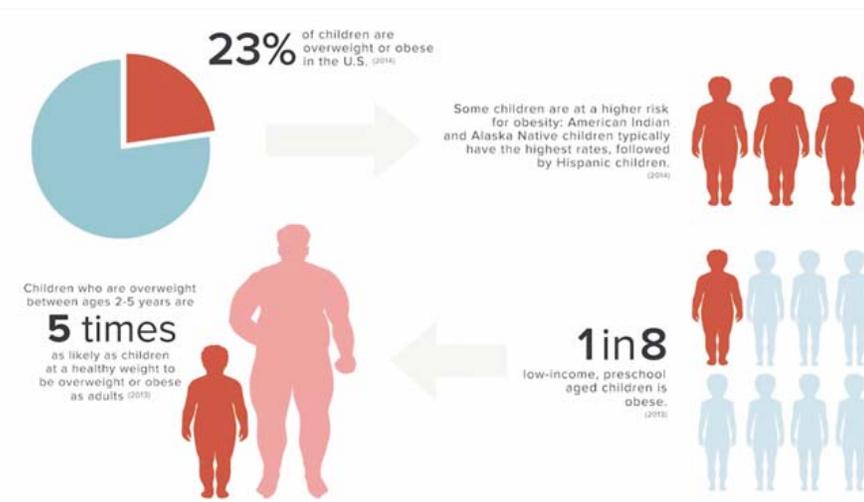
14

Módulo de Video 1



15

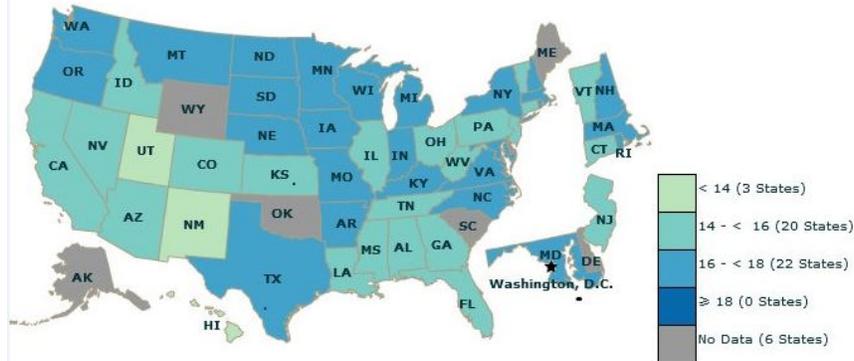
Módulo de Video 1 Mensajes Principales



16

Tasas de sobrepeso/obesidad infantil por estado

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



17

Impacto de la Obesidad a Largo Plazo

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



18

Debate:

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

19

Cambios en nuestra sociedad y entorno

Ingesta de mayor cantidad de calorías

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

Menos cantidad de calorías quemadas

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



20

¿Qué es el desarrollo saludable?

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



21

Bases del desarrollo saludable



22

Hora de actividad física



23



Parte C: El
ABC de una
persona
saludable

24

El ABC de una Persona Saludable

25

Material El ABC de una Persona Saludable

El ABC de una Persona Saludable

A mamantar

- Apoyo y acceso a un espacio privado

B beber leche y agua

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

C comer alimentos saludables

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

D disminuir el tiempo frente a una pantalla

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

E estimular el juego activo

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



Gracias al financiamiento de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), esta publicación pudo concretarse. Nemours está actualmente financiado por los CDC con un Acuerdo de Cooperación de cinco años (1U59DP004102) para respaldar a los estados que inician programas de colaboración de aprendizaje de ECF 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.



26

El ABC de una Persona Saludable

Compruebe su conocimiento



27

A mamantar

1. La Academia Americana de Pediatría recomienda:

- Lactancia materna exclusiva durante los primeros meses de vida ____
- Lactancia materna continua por ____ años (s) o más

2. Los hogares que proporcionan cuidado de niños brindan un apoyo importante al ofrecer:

- Un lugar tranquilo, cómodo y privado para amamantar o extraer leche
- Estímulo
- Información sobre la lactancia materna
- Todo lo anterior



28

Beneficios de **A**mamantar

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



29

Beber agua o leche

1. **¿Qué bebida debe ser visible y accesible para el autoservicio, en interiores y al aire libre?**
2. **Elija leche para las comidas**
 - _____ leche para las edades de 12 a 24 meses
 - _____ o _____ leche para niños a partir de los 2 años
3. **Limitar o eliminar el jugo de fruta**
 - ____-____ onzas por día (entre el hogar y el entorno de ECE)
 - Si se le ofrece, solo sirva jugo _____



30

Beneficios de **B**eber agua y leche

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



31

Consumir alimentos saludables

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



32

Beneficios de Comer alimentos saludables

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

33



Disminuir el tiempo frente a una pantalla

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

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



2. **Los niños menores de ____ años no deben pasar tiempo frente a una pantalla**
3. **Limitar o eliminar el tiempo frente a una pantalla para niños a partir de los 2 años**

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



34

Beneficios de la Disminución del tiempo frente a una pantalla:

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



35

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.**

36

Ventajas de Estimular el Juego Activo

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



37

Asociarse con familias para motivar hábitos saludables

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

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

38



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

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



¡Diviértase realizando actividades con sus hijos!



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

39

Prevención de la obesidad infantil

Preventing Childhood Obesity in Early Care and Education Programs

Second Edition

Selected Standards from

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



American Academy
of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN

APHA
American
Public Health
Association

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

40



Go NAP SACC



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



43

Grupos de Asistencia Técnica

Preguntas y respuestas

44

Hora de actividad física



45

Parte D: Bienestar Personal



46

¿Qué es el bienestar?

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



47

Fuentes de Estrés

- Como proveedor de cuidado infantil, usted puede enfrentarse a muchos factores de estrés que impactan en su bienestar personal.
- Las fuentes de estrés pueden ser las siguientes:
 - Problemas o preocupaciones con los padres.
 - Problemas relacionados con el cuidado infantil (problemas de comportamiento, cantidad de niños).
 - Atención de las necesidades inmediatas de los niños.
 - Mantenimiento y atención inmediata de las necesidades personales.
 - Apoyo o recursos externos mínimos.
 - Preocupaciones/necesidades financieras y empresariales.
 - Longitud del día.
 - Momentos “tranquilos” o tiempo personal limitado.
 - Nivel de ruido/actividad.

48



Reducir el Estrés

- **Priorice.** Haga una lista de tareas pendientes y escriba cuáles son más importantes.
- **Lleve a los niños de paseo.** Tome un descanso de su casa y disfrute un poco de aire fresco.
- **Programe vacaciones.** Aparte una semana o un día para tomar un descanso. Durante la inscripción, informe a los padres la fecha programada para que ellos puedan planificar en consecuencia.
- **Cree una red con otros proveedores de FCC.** Hable con otros proveedores para compartir historias, experiencias o solamente para no hablar con niños todo el día.
- **Aproveche la hora de la siesta.** Use este tiempo como una oportunidad para sentarse, relajarse y darse un respiro.



49

Ejercítese: Muévase para Manejar el Estrés

- **Casi cualquier forma de ejercicio puede ayudar a aliviar el estrés e incrementar su salud y bienestar generales.**
- **Beneficios directos:**
 - Incrementa las endorfinas: Incrementa la producción de los neurotransmisores cerebrales relacionados con el bienestar.
 - Meditación en movimiento: Poner esfuerzo en una sola tarea que se traduzca en energía y optimismo puede ayudar a olvidar las irritaciones del día y a pensar clara y calmadamente.
 - Mejora su humor: Un programa de ejercicio regular puede ayudarlo a relajarse, incrementar la confianza en usted mismo y mejorar el sueño. La perturbación del sueño puede generar depresión y ansiedad.

50

Recomendaciones para el manejo del estrés



51

Aplicaciones Telefónicas Gratuitas

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



52

¿Qué es el Apoyo Familiar?

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

55



Elementos de la Participación de la Familia

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

56



Prácticas para la Participación de la Familia.

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

57



Los Proveedores de Cuidado Infantil Familiar son el Apoyo de los Padres Trabajadores



58

Debate

¿Cómo puede continuar apoyando a las familias dentro de su programa?

59



Reflejar

60

Información de contacto del capacitador (asistencia técnica)



El ABC de una Persona Saludable

A mamantar

- Apoyo y acceso a un espacio privado

B eber leche y agua

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

C omer alimentos saludables

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

D isminuir el tiempo frente a una pantalla

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

E stimular el juego activo

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



Gracias al financiamiento de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), esta publicación pudo concretarse. Nemours está actualmente financiado por los CDC con un Acuerdo de Cooperación de cinco años (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.



ESTRES

Conceptos Básicos

¿Qué es el estrés?

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

Todos demostramos estrés de diferentes formas.

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

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

¿Cuáles son algunos de los síntomas del estrés?

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

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

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

¿Qué causa el estrés?

Las expectativas que nos imponemos.

Las expectativas de otros.

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

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

¿Cómo manejar el estrés?

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

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

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

PROXIMAMENTE
MÁS ESTRATEGIAS PARA
REDUCIR EL ESTRÉS.

CENTER FOR EARLY CHILDHOOD MENTAL HEALTH CONSULTATION
Georgetown University Center for Child and Human Development



Funded by the Office of Head Start/ACF, DHHS (#90YD0268)

dé buen ejemplo de salud a los niños

10 consejos para dar buenos ejemplos



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

1 eduque con su ejemplo

Coma vegetales, frutas y granos integrales en las comidas o como bocadillos. Deje que su hijo vea que a usted le gusta comer vegetales frescos.

2 vayan de compra juntos

Ir de compras de comestibles puede educar a sus hijos sobre los alimentos y la nutrición. Hablen sobre de dónde provienen los vegetales, las frutas, los granos, los productos lácteos y las proteínas. Permita que sus hijos tomen decisiones saludables.



3 sea creativo en la cocina

Use moldes para galletitas para cortar los alimentos en formas divertidas y fáciles. Nombre los alimentos que sus hijos ayuden a preparar. Sirva la “ensalada de Janie” o los “camotes de Jackie” a la cena. Anime a sus hijos a inventarse bocadillos nuevos. Prepare sus propias mezclas de nueces y frutas con granos integrales secos, cereales con bajo contenido de azúcar y frutas secas.

4 ofrézcales los mismos alimentos a todos

Deje de “cocinar a la carta” al preparar varios platos distintos para complacer a los niños. Es más fácil planear las comidas familiares cuando todos comen lo mismo.



5 recompense con atención, no con comida

Demuestre su amor con abrazos y besos. Consuele con abrazos y conversaciones. No ofrezca dulces como recompensas. Eso permite que sus hijos comiencen a pensar que los postres son mejores que otros alimentos. Si no se comen la comida, los niños no necesitan “otras cosas”, como dulces o galletitas, para reemplazarla.

6 en la mesa enfóquese en la familia

Hable sobre temas divertidos y felices a la hora de comer. Apague el televisor. No conteste el teléfono. Intente hacer que la hora de comida sea un período libre de estrés.



7 preste atención a sus hijos

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

8 limite el tiempo frente a una pantalla

No permita más de 2 horas al día frente a la televisión o la computadora. Levántese y muévase durante los anuncios para hacer algo de actividad física.

9 anime la actividad física

Haga que la actividad física sea divertida para toda la familia. Involucre a sus hijos en la planificación. Camine, corra y juegue con sus hijos, en lugar de sólo observar. Dé el ejemplo al estar físicamente activo y usar equipo de seguridad, como cascos de bicicleta.



10 dé el buen ejemplo de alimentación

Pruebe alimentos nuevos también. Describa el sabor, la textura y el olor. Ofrezca un alimento nuevo a la vez. Sirva un alimento nuevo con algún otro que les guste a sus hijos. Ofrezca alimentos nuevos al empezar a comer, cuando sus hijos tienen mucha hambre. Evite las discusiones o el forzar a sus hijos a comer.

Sesión de Aprendizaje 1: Guía del Proveedor

Sesión de Aprendizaje 1: ¡El ABC de una Persona Saludable!

Guía del Proveedor

NOMBRE DEL PROVEEDOR: _____

IDENTIFICACIÓN DE INSCRIPCIÓN DEL PROVEEDOR: _____

Periodo de Acción de la Sesión de Aprendizaje 1:

Completar antes de la sesión de aprendizaje 2 (SA2):

- Complete las herramientas de la *Autoevaluación sobre Nutrición y Actividad Física de Cuidado Infantil Familiar (Go NAP SACC)*.
- Complete la *Ficha de las Cinco Fortalezas y las Cinco Áreas para Mejora*.
- Traiga los siguientes elementos a la Sesión de Aprendizaje 2:
 - Copia completada de cada herramienta de *Go NAP SACC*; y
 - *Ficha de las Cinco Fortalezas y las Cinco Áreas de Mejora*.
- Haga copias de sus tareas del Periodo de Acción. Se recolectarán los originales, y es posible que no se devuelvan en cada Sesión de Aprendizaje.

Tarea 1: *Go NAP SACC*

Como parte del Proyecto National ECELC, a los proveedores de cuidado infantil familiar (FCC, por sus siglas en inglés) participantes se les pide que completen cinco herramientas de *Go NAP SACC*:

1. *Lactancia materna y alimentación infantil*
2. *Nutrición Infantil*
3. *Actividad Física para Bebés y Niños*
4. *Juego y Aprendizaje al Aire Libre*
5. *Tiempo Frente a una Pantalla*

Las herramientas le permitirán reflexionar sobre el progreso logrado al implementar las buenas prácticas.

¿Qué herramientas deben completarse?

- Si acepta bebés, niños pequeños y niños en edad preescolar, complete las cinco herramientas.
- Si no acepta bebés, no necesita completar la herramienta de *Lactancia Materna y Alimentación Infantil*.

¿Qué deberían hacer los programas después de completar las herramientas?

- Cada proveedor debe traer las herramientas completas a la Sesión de Aprendizaje 2.

Comuníquese con su profesor/asistente técnico asignado si tiene alguna pregunta.

Tarea 2: Fortalezas y Áreas para Mejorar del Proveedor

Al completar *Go NAP SACC*, utilice la *Ficha de las Cinco Fortalezas y las Cinco Áreas para Mejorar* de la siguiente página y registre los siguiente:

- Cinco Fortalezas de su programa.
- Cinco Áreas de Mejora de su programa.

Cada pregunta de la autoevaluación de *Go NAP SACC* representa una buena práctica que debe esforzarse por alcanzar. Identificar fortalezas y áreas para mejorar le servirá como meta para el proceso de planificación de acciones. Durante las sesiones de aprendizaje 2-5, tendrá la oportunidad de definir medidas de acción relacionadas con sus metas y cómo esos cambios pueden afectar a los niños, las familias, el entorno y las políticas dentro de su programa.

- Periodo de Acción de la Sesión de Aprendizaje 2: Plan de Acción (Metas, Objetivos, Niño y Familia)
- Periodo de Acción de la Sesión de Aprendizaje 3: Plan de Acción (Proveedor y Entorno del Programa)
- Periodo de Acción de la Sesión de Aprendizaje 4: Plan de Acción (Políticas del Programa)

Ficha de las Cinco Fortalezas y las Cinco Áreas para Mejorar

NOMBRE DEL PROVEEDOR: _____

NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN DE INSCRIPCIÓN: _____

Con los resultados de *Go NAP SACC*, identifique y escriba cinco de sus fortalezas y cinco de sus áreas para mejorar. Identificar fortalezas y áreas para mejorar le servirá como meta para el proceso de planificación de acciones a lo largo del aprendizaje colaborativo:

- Periodo de Acción de la Sesión de Aprendizaje 2: Plan de Acción (Metas, Objetivos, Niño y Familia)
- Periodo de Acción de la Sesión de Aprendizaje 3: Plan de Acción (Proveedor y Entorno)
- Periodo de Acción de la Sesión de Aprendizaje 4: Plan de Acción (Políticas)

Fortalezas:

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

Áreas para Mejora:

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



Go NAP SACC

Programa de Autoevaluación de Cuidado Infantil Familiar



Fecha: _____

Su Nombre: _____

Nombre del Programa de Cuidado Infantil: _____



Lactancia y Alimentación Infantil

Go NAP SACC está basado en un conjunto de buenas prácticas que se derivan de las más recientes investigaciones y guías en el campo. Después de haber completado esta evaluación, usted podrá ver las fortalezas de su programa y las áreas en las que debe mejorar, y utilizar esta información para planificar cambios saludables.

Para esta autoevaluación, los temas de **lactancia y alimentación infantil** incluyen prácticas diarias, políticas y otras ofertas del programa relacionadas con la promoción de la lactancia y la alimentación infantil. Todas estas preguntas se refieren a niños de 0 a 12 meses de edad.

Antes de comenzar:

- ✓ Reúna manuales de padres, menús y otros documentos que mencionen sus políticas y guías sobre la lactancia y la alimentación infantil.

A medida que usted evalúa:

- ✓ Las definiciones de conceptos clave están marcadas con un asterisco (*).
- ✓ Responda cada pregunta lo mejor que pueda pensando en sus prácticas generales. Si ninguna de las opciones le parece adecuada, solamente escoja la que mejor se adapte a su caso. Si una pregunta no se aplica a su programa, continúe con la siguiente pregunta.

Comprensión de los resultados:

- ✓ Las opciones de respuesta de la columna de la derecha representan las recomendaciones de buenas prácticas en esta área. 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 D, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzucca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon S, Sommers J, Ball S. (2014). Go NAPS SACC: Autoevaluación sobre Nutrición y Actividad Física de Cuidado Infantil, Edición para Cuidado Infantil Familiar. Centros para la Promoción de la Salud y la Prevención de las Enfermedades y Departamento de Nutrición de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill. Disponible en: www.gonapsacc.org.

Entorno para la Lactancia

1. Hay un espacio tranquilo y cómodo* disponible para que las madres amamenten o extraigan leche:

- En ocasiones aisladas o nunca A veces A menudo Siempre

* Este es un espacio distinto del baño.

2. Los siguientes elementos se encuentran disponibles para las madres en el espacio destinado a la lactancia o a la extracción de leche materna:

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

- Privacidad
- Un enchufe eléctrico
- Asientos cómodos

- Ninguno 1 elemento 2 elementos 3 elementos

3. Hay suficiente espacio de refrigerador o congelador disponible para que todas las madres que amamantan puedan almacenar la leche materna extraída:

- En ocasiones aisladas o nunca A veces A menudo Siempre

Prácticas de Promoción de la Lactancia

4. Promuevo la lactancia y apoyo a las madres que proporcionan leche materna a sus bebés a través de las siguientes acciones:

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

- Hablar con las familias sobre los beneficios de la lactancia
- Hablar con las familias sobre las maneras en que mi programa promueve la lactancia
- Hablar con las familias sobre organizaciones comunitarias* que promocionan la lactancia
- Proporcionar a las familias material educativo†
- Mostrar una actitud positiva sobre la lactancia

- Ninguna 1 estrategia 2-3 estrategias 4-5 estrategias

* Las organizaciones comunitarias que promueven la lactancia pueden incluir el departamento de salud local, el hospital o el grupo local de La Liga de la Leche.

† Los materiales educativos pueden incluir panfletos, hojas con recomendaciones y enlaces a sitios web confiables.

Educación sobre la Lactancia y el Desarrollo Profesional

5. Completo el desarrollo profesional* al promover y apoyar la lactancia:

- Nunca Menos de 1 vez al año 1 vez al año 2 veces o más al año, incluida al menos 1 sesión de capacitación presencial o en línea, si está disponible

* El desarrollo profesional puede incluir sesiones de capacitación presencial o en línea para obtener horas de contacto o créditos de educación continua. También puede implicar la lectura de panfletos, libros o artículos en línea de organizaciones confiables.



Ward D, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazucca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon S, Sommers J, Ball S. (2014). Go NAPS SACC: Autoevaluación sobre Nutrición y Actividad Física de Cuidado Infantil, Edición para Cuidado Infantil Familiar. Centros para la Promoción de la Salud y la Prevención de las Enfermedades y Departamento de Nutrición de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill. Disponible en: www.gonapsacc.org.

6. He cubierto los siguientes temas como parte de la iniciativa de desarrollo profesional:

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

- Almacenamiento y manejo apropiado de la leche materna
- Alimentar con biberón a un bebé lactante
- Beneficios de la lactancia para la madre y el bebé
- Promoción de la lactancia y apoyo de las madres que amamantan
- Organizaciones comunitarias que promueven la lactancia

Ninguno 1 tema 2-3 temas 4-5 temas

7. Ofrezco a las familias que están esperando un bebé y a las familias con bebés información* sobre la lactancia:

- En ocasiones aisladas o nunca Solo cuando las familias solicitan información Cuando las familias solicitan información y en un momento determinado durante el año Cuando las familias solicitan información, en un momento determinado del año, les cuento a las familias que están esperando un bebé sobre mis políticas y prácticas

* La información puede ofrecerse a través de panfletos, hojas con recomendaciones, el boletín informativo de su programa, un sitio web o un tablero de anuncios. La información puede ofrecerse informalmente o durante las juntas o sesiones educativas con las familias.

Política de Lactancia

8. La política escrita* de mi programa sobre la promoción y el apoyo a la lactancia incluye los siguientes temas:

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

- Proporcionar un espacio a las madres para que amamanten o extraigan leche materna
- Proporcionar espacio en un refrigerador o congelador para almacenar la leche materna extraída
- Mi participación en desarrollo profesional sobre la lactancia
- Proporcionar a las familias información sobre la lactancia

No hay una política escrita, o la política no incluye estos temas 1 tema 2 temas 3-4 temas

* Una política escrita puede incluir guías escritas sobre las operaciones de su programa o las expectativas de los asistentes, los niños y las familias. Las políticas se pueden incluir en los manuales para padres y en otros documentos.

Alimentos para Niños

9. Cuando compro cereal o fórmula para bebés, escojo productos ricos en hierro:

En ocasiones aisladas o nunca A veces A menudo Siempre

10. Cuando compro o preparo carne o verduras molidas o en puré para los niños, estos alimentos contienen sal agregada:

Siempre A menudo A veces En ocasiones aisladas o nunca

11. Compro postres* para bebés que contienen azúcar agregada:

Siempre A menudo A veces En ocasiones aisladas o nunca

* Los postres son alimentos dulces pisados o en puré que están elaborados con azúcar agregada.



Ward D, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzucca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon S, Sommers J, Ball S. (2014). Go NAPS SACC: Autoevaluación sobre Nutrición y Actividad Física de Cuidado Infantil, Edición para Cuidado Infantil Familiar. Centros para la Promoción de la Salud y la Prevención de las Enfermedades y Departamento de Nutrición de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill. Disponible en: www.gonapsacc.org.

Prácticas de Alimentación

12. Con el permiso de las familias, el horario de alimentación del bebé en mi programa tiene estas características:

- | | | | |
|---|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Los alimentos se consumen solamente en horarios fijos, programados | <input type="checkbox"/> El horario es algo flexible para los bebés que se muestran hambrientos,* pero se consumen en un horario fijo en la mayoría de los casos | <input type="checkbox"/> El horario es mayormente flexible para los bebés que se muestran hambrientos,* pero los alimentos se consumen, a veces, en un horario fijo | <input type="checkbox"/> El horario es totalmente flexible+ para los bebés que se muestran hambrientos* |
|---|--|---|---|

- * Los bebés más pequeños pueden demostrar que tienen hambre llorando, succionándose los dedos, lamiéndose los labios, haciendo movimientos agitados o quejándose y llorando. Los bebés más grandes pueden tratar de alcanzar o señalar los alimentos, abrir la boca esperando el alimento o alimentarse ellos mismos cuando tienen hambre.
- † El niño puede definir su propio horario, pero un horario completamente flexible significa que el proveedor siempre se deja guiar por el niño en cuanto a los horarios de las comidas.

13. Termino la alimentación del bebé*:

- | | | | |
|---|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Según la cantidad de leche materna, fórmula o comida remanente | <input type="checkbox"/> En general, según la cantidad de comida remanente, pero, a veces, cuando el bebé muestra que está lleno† | <input type="checkbox"/> Habitualmente, cuando el bebé muestra que está lleno,† pero, a veces, observo la cantidad de comida remanente | <input type="checkbox"/> Cuando el bebé muestra que está lleno† |
|---|---|--|---|

- * Esta pregunta se relaciona con los casos en los que usted tiene permiso de las familias para decidir cuándo terminar la alimentación del bebé.
- † Los bebés muestran que están llenos al disminuir la velocidad con la que comen, al voltearse, enojarse y escupir el alimento o rehusarse a comer.

14. Cuando alimento a un bebé, uso técnicas de alimentación responsivas*:

- | | | | |
|--|----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> En ocasiones aisladas o nunca | <input type="checkbox"/> A veces | <input type="checkbox"/> A menudo | <input type="checkbox"/> Siempre |
|--|----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|

- * Las técnicas de alimentación responsivas incluyen hacer contacto visual, hablar, responder a las reacciones del niño durante la alimentación o a los signos de hambre o saciedad, no forzar el biberón y alimentar solamente a un niño por vez.

15. Durante las comidas, elogio o ayudo activamente* para guiar a los niños más grandes a que aprendan a alimentarse solos:

- | | | | |
|--|----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> En ocasiones aisladas o nunca | <input type="checkbox"/> A veces | <input type="checkbox"/> A menudo | <input type="checkbox"/> Siempre |
|--|----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|

- * Elogiar y ayudar de forma práctica implica alentar la alimentación con la mano, elogiar a los niños que comen solos y ayudar a los niños a utilizar tazas u otros utensilios.

16. Informo a las familias sobre qué, cuándo y cuánto comieron sus hijos cada día a través de los siguientes mecanismos:

- | | | | |
|--|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> No informo a las familias sobre la alimentación diaria de sus hijos | <input type="checkbox"/> Un informe escrito o verbal | <input type="checkbox"/> Algunos días, a través de informes orales o escritos (una modalidad o la otra) | <input type="checkbox"/> Informes escritos y orales diarios |
|--|--|---|---|



17. El plan de alimentación del niño que las familias completan para mi programa incluye la siguiente información:

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

- Intolerancias a ciertos alimentos, alergias y preferencias
- Instrucciones para la introducción de alimentos sólidos y de alimentos nuevos
- Permiso para alimentar a los niños cuando se muestren hambrientos y para terminar la alimentación cuando muestren que están satisfechos
- Instrucciones* para alimentar a niños que son amamantados o para alimentarlos con leche materna extraída

Ninguno 1 tema 2-3 temas 4 temas

* Las instrucciones pueden indicar con qué se debe alimentar a los niños si no hay leche materna extraída disponible y planificar para evitar que haga comidas grandes antes del momento en que las madres planean amamantar.

Educación sobre Alimentación Infantil y Desarrollo Profesional

18. Completo el desarrollo profesional sobre nutrición y alimentación infantil:

Nunca Menos de 1 vez al año 1 vez al año 2 veces al año o más, incluida al menos 1 sesión de capacitación presencial o en línea, si está disponible

19. He cubierto los siguientes temas como parte de la iniciativa de desarrollo profesional:

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

- Usar técnicas de alimentación responsivas
- No forzar el uso de biberones
- Introducir alimentos sólidos y alimentos nuevos
- Desarrollo infantil* relacionado con la alimentación y la nutrición
- Hablar con las familias sobre la alimentación y la nutrición infantil

Ninguno 1 tema 2-3 temas 4-5 temas

* Los marcadores de desarrollo relacionados con la alimentación incluyen el hecho de que los bebés comiencen a comer alimentos sólidos, a alimentarse solos con la mano y a utilizar cucharas y tazas.

20. Ofrezco a las familias información sobre alimentación y nutrición infantil:

En ocasiones aisladas o nunca Solo cuando las familias solicitan información Cuando las familias solicitan información y al menos 1 vez en un momento determinado durante el año Cuando las familias solicitan información, en un momento determinado durante el año y en otros momentos a medida que los niños alcanzan marcadores de desarrollo



21. La información que ofrezco a las familias sobre alimentación y nutrición infantil cubre los siguientes temas:

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

- Usar técnicas de alimentación responsivas
- No forzar el uso de biberones
- Introducir alimentos sólidos y alimentos nuevos
- Desarrollo infantil relacionado con la alimentación y la nutrición
- Las políticas de mi programa sobre alimentación y nutrición infantil

Ninguno

1 tema

2-3 temas

4-5 temas

Política de Alimentación Infantil

22. La política escrita de mi programa sobre alimentación y nutrición infantil incluye los siguientes temas:

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

- Alimentos proporcionados a los niños
- Prácticas de alimentación infantil
- Información incluida en planes escritos sobre alimentación infantil
- Mi participación en el desarrollo profesional sobre alimentación y nutrición infantil
- Educación para las familias sobre alimentación y nutrición infantil

No hay una política
escrita, o la política no
incluye estos temas

1 tema

2-3 temas

4-5 temas





Go NAP SACC

Programa de Autoevaluación de Cuidado Infantil Familiar



Fecha:

Su Nombre:

Nombre del Programa de Cuidado Infantil:



Nutrición Infantil

Go NAP SACC está basado en un conjunto de buenas prácticas que se derivan de las más recientes investigaciones y guías en el campo. Después de haber completado esta evaluación, usted podrá ver las fortalezas de su programa y las áreas en las que debe mejorar, y utilizar esta información para planificar cambios saludables.

Para esta autoevaluación, los temas de **nutrición infantil** incluyen los alimentos y bebidas proporcionados a los niños, así como el entorno y las prácticas diarias a la hora de comer. A menos que se indique lo contrario, todas las preguntas de esta sección se refieren a las prácticas de su programa tanto para niños pequeños como para niños en edad preescolar.

Antes de comenzar:

- ✓ Reúna manuales de padres, menús y otros documentos que mencionen sus políticas y guías sobre nutrición infantil.

A medida que usted evalúa:

- ✓ Las opciones de respuesta entre paréntesis () hacen referencia a programas de medio día. Los programas de tiempo completo deben utilizar las opciones de respuesta sin paréntesis.
- ✓ Las definiciones de conceptos clave están marcadas con un asterisco (*).
- ✓ Responda cada pregunta lo mejor que pueda pensando en sus prácticas generales. Si ninguna de las opciones le parece adecuada, solamente escoja la que mejor se adapte a su caso. Si una pregunta no se aplica a su programa, continúe con la siguiente pregunta.

Comprensión de los resultados:

- ✓ Las opciones de respuesta de la columna de la derecha representan las recomendaciones de buenas prácticas en esta área. 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 D, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzucca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon S, Sommers J, Ball S. (2014). Go NAPS SACC: Autoevaluación sobre Nutrición y Actividad Física de Cuidado Infantil, Edición para Cuidado Infantil Familiar. Centros para la Promoción de la Salud y la Prevención de las Enfermedades y Departamento de Nutrición de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill. Disponible en: www.gonapsacc.org.

Alimentos Proporcionados

1. Mi programa ofrece fruta*:

- 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)

* Para esta evaluación, la fruta no incluye jugo de frutas.

2. Mi programa ofrece fruta fresca, congelada o enlatada en jugo (no jarabe):

- En ocasiones aisladas o nunca A veces A menudo Cada vez que se sirve fruta

3. Mi programa ofrece verduras*:

- 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)

* Para esta evaluación, las verduras no incluyen papas fritas, bocadillos de papa fritos o frijoles secos.

4. Mi programa ofrece verduras de color verde oscuro, naranja, rojo o amarillo profundo*:

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

* Para esta evaluación, el maíz no se incluye como una verdura amarilla profunda porque tiene gran cantidad de almidón y menos vitaminas y minerales que otras verduras.

5. Mi programa ofrece verduras que son cocinadas o saborizadas con grasa animal, margarina o mantequilla:

- Cada vez que se sirven verduras A menudo A veces En ocasiones aisladas o nunca

6. Mi programa ofrece papas fritas o prefritas*:

- 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 prefritas pueden ser bastones, bocadillos de papa fritos, papas congeladas o para hornear.

7. Mi programa ofrece carnes o pescado fritos o prefritos:

- 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 carnes y pescados fritos o prefritos incluyen bocadillos de pollo empanados congelados y bastones de pescado.

8. Mi programa ofrece carnes con alto contenido graso*:

- 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 carnes con alto contenido graso incluyen salchichas, tocino, perros calientes, salchicha de Bolonia y carne menos de 93% magra.



Ward D, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzucca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon S, Sommers J, Ball S. (2014). Go NAPS SACC: Autoevaluación sobre Nutrición y Actividad Física de Cuidado Infantil, Edición para Cuidado Infantil Familiar. Centros para la Promoción de la Salud y la Prevención de las Enfermedades y Departamento de Nutrición de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill. Disponible en: www.gonapsacc.org.

9. Mi programa ofrece carnes magras o alternativas a la carne con un bajo contenido de grasas*:

- 3 veces a la semana o menos 1-2 veces a la semana 3-4 veces a la semana Cada vez que se sirven carnes o alternativas a la carne

* Las carnes magras o con bajo contenido de grasas incluyen pollo sin piel (horneado o hervido), pescado (horneado o hervido), carne magra o pavo que sea al menos 93% magro, cocido de una manera que implique un contenido bajo de grasas. Las alternativas a la carne con bajo contenido de grasas incluyen derivados de la leche con bajo contenido de grasas; huevos horneados, escalfados o hervidos, y frijoles secos.

10. Mi programa ofrece alimentos de granos integrales con un alto contenido de fibra*:

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

* Los alimentos de granos integrales con un alto contenido de fibra incluyen pan integral, galletas de trigo integral, avena, arroz integral, copos de maíz inflado y pastas integrales.

11. Mi programa ofrece alimentos con alto contenido de azúcar y grasas*:

- 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 con un alto contenido de azúcar y grasas incluyen galletas, pasteles, donas, helado y pudín.

12. Mi programa ofrece bocadillos con alto contenido de sal y grasas*:

- 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 bocadillos con alto contenido de sal y grasas incluyen papas fritas, palomitas de maíz y galletas saladas.

13. Les doy a los niños bocadillos salados o dulces fuera de los horarios de comida o de refrigerios:

- 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 Proporcionadas

14. Hay agua potable disponible:

- Solo cuando los niños la piden Solo cuando los niños la piden y durante los descansos para tomar agua Solamente en interiores, donde está siempre visible y disponible libremente* En interiores y en exteriores, donde está siempre visible y disponible libremente*

* El agua que está "disponible libremente" está siempre disponible, pero es posible que los niños no se puedan servir agua por sí solos. El agua puede estar en botellas, jarras, refrigeradores portátiles o fijos, o fuentes de agua.

15. Mi programa ofrece a los niños una porción de 4-6 onzas* de jugo de frutas 100% natural:

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

* Una porción de jugo más grande cuenta como más de una porción de jugo por vez.



16. Mi programa ofrece bebidas azucaradas*:

- 1 vez al mes o más 1 vez cada pocos meses 1-2 veces al año Nunca

* Las bebidas azucaradas incluyen Kool Aid, bebidas de fruta, té dulce, bebidas para deportistas y refrescos.

17. Para niños de 2 años o más*, mi programa ofrece leche:

- Entera (regular) Reducida en grasas (2%) Con bajo contenido de grasas (1%) Sin grasas (descremada)

* Esto no incluye a niños con alergias a la leche.

18. Mi programa ofrece leche saborizada:

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

Entorno de Alimentación

19. Las comidas y los bocadillos se sirven a los niños en edad preescolar de la siguiente manera:

- Les sirvo a los niños platos con porciones definidas de cada alimento Defino las porciones a medida que sirvo a los niños en la mesa Los niños se sirven algunos alimentos solos, mientras que yo sirvo otros alimentos en los platos Los niños* siempre escogen y se sirven solos la mayoría de los alimentos

* Se refiere a niños en edad preescolar que se han desarrollado y están listos para escoger y servirse solos los alimentos.

20. La televisión está encendida o se transmiten videos durante las comidas o los refrigerios:

- Siempre A menudo A veces Nunca

21. Como y bebo los mismos alimentos y bebidas que los niños a la hora de las comidas y los refrigerios:

- En ocasiones aisladas o nunca A veces A menudo Siempre

22. Como o bebo alimentos o bebidas no saludables delante de los niños:

- Siempre A menudo A veces En ocasiones aisladas o nunca

23. Sirvo de modelo* ya que como alimentos saludables a la hora de las comidas y los refrigerios:

- En ocasiones aisladas o nunca A veces A menudo En cada comida o refrigerio

* Ser un modelo por seguir entusiasta implica que usted coma alimentos saludables frente a los niños y muestre cuánto los disfruta. Por ejemplo, usted puede decir: "¡Mmm, estos guisantes saben rico!".

24. La colección de pósteres de mi programa, libros y otros materiales de aprendizaje* que promueven la alimentación saludable incluyen:

- Pocos materiales o ningún material Algunos materiales con variedad limitada Una variedad de materiales Una gran variedad de materiales con nuevos artículos añadidos o alternados según la estación

* Los materiales de aprendizaje que promueven la alimentación saludable pueden incluir libros sobre hábitos alimenticios saludables, pósteres de MyPlate, fotografías de frutas y verduras, alimentos saludables, áreas del jardín con frutas o verduras y platos de frutas.



Ward D, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzucca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon S, Sommers J, Ball S. (2014). Go NAPS SACC: Autoevaluación sobre Nutrición y Actividad Física de Cuidado Infantil, Edición para Cuidado Infantil Familiar. Centros para la Promoción de la Salud y la Prevención de las Enfermedades y Departamento de Nutrición de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill. Disponible en: www.gonapsacc.org.

25. La colección de pósteres de mi programa, libros y otros materiales de aprendizaje* que promueven alimentos no saludables incluyen:

- Una gran variedad de materiales con nuevos artículos agregados o alternados según la estación
- Una variedad de materiales
- Algunos materiales de variedad limitada
- Pocos materiales o ningún material

* Los materiales de aprendizaje que promueven hábitos alimenticios no saludables pueden incluir libros o juegos sobre alimentos no saludables, fotos o pósteres de alimentos no saludables y platos de dulces.

Prácticas de Alimentación

26. Elogio a los niños cuando prueban alimentos nuevos o alimentos que no son sus preferidos:

- En ocasiones aisladas o nunca
- A veces
- A menudo
- Siempre

27. Cuando los niños comen menos de la mitad de su comida o refrigerio, les pregunto si se sienten satisfechos antes de retirarles el plato:

- En ocasiones aisladas o nunca
- A veces
- A menudo
- Siempre

28. Cuando los niños quieren repetir, les pregunto si todavía tienen hambre antes de servirles más comida:

- En ocasiones aisladas o nunca
- A veces
- A menudo
- Siempre

29. Hago que los niños permanezcan sentados a la mesa hasta que hayan terminado sus platos:

- En cada comida o refrigerio
- A menudo
- A veces
- En ocasiones aisladas o nunca

30. Uso un estilo de alimentación autoritario:*

- En ocasiones aisladas o nunca
- A veces
- A menudo
- En cada comida o refrigerio

* Un estilo de alimentación autoritario establece un equilibrio entre alentar a los niños a que coman alimentos saludables y permitirles elegir su propia comida. Un proveedor puede alentar a los niños a comer brócoli razonando sobre su sabor y sus beneficios, en lugar de utilizar sobornos o amenazas.

31. Utilizo los alimentos favoritos* de los niños para alentarlos a que coman nuevos alimentos o alimentos que no son sus preferidos:

- En cada comida o refrigerio
- A menudo
- A veces
- En ocasiones aisladas o nunca

* Esto puede incluir ofrecer una recompensa solamente si el niño termina sus verduras, o retirar una recompensa si el niño no las termina.

32. Utilizo alimentos para calmar a los niños alterados o para alentar un comportamiento apropiado:

- Todos los días
- A menudo
- A veces
- En ocasiones aisladas o nunca

33. Durante las comidas y los refrigerios, aliento y proporciono ayuda* para guiar a los niños pequeños a medida que aprenden a alimentarse solos:

- En ocasiones aisladas o nunca
- A veces
- A menudo
- Siempre

* Elogiar y ayudar de forma práctica implica alentar la alimentación con la mano, elogiar a los niños que comen solos y ayudar a los niños a utilizar tazas u otros utensilios.

34. Cuando los niños pequeños están listos, les ofrezco bebidas en una taza abierta y con un tamaño para niños:

- En ocasiones aisladas o nunca
- A veces
- A menudo
- Siempre



35. Durante la hora de juego físicamente activo en interiores o exteriores, les recuerdo a los niños que deben beber agua:

- En ocasiones aisladas o nunca A veces A menudo Al menos 1 vez en cada periodo de juego

Menús y Variedad

36. La longitud de ciclo del menú* de mi programa es:

- 1 semana o menos 2 semanas 3 semanas o más sin cambios estacionales 3 semanas o más con cambios estacionales

* La longitud del ciclo del menú es el tiempo que tarda el menú en repetirse.

37. Los menús semanales incluyen una variedad de alimentos saludables:

- En ocasiones aisladas o nunca A veces A menudo Siempre

Educación y Desarrollo Profesional

38. Lidero un plan de educación nutricional*:

- En ocasiones aisladas o nunca 1 vez al mes 2-3 veces al mes 1 vez a la semana o más

* El plan de educación nutricional puede incluir lecciones en círculo, cuentos y actividades de cocina y jardinería.

39. Hablo con los niños informalmente sobre la alimentación sana:

- En ocasiones aisladas o nunca A veces A menudo Cada vez que tengo la oportunidad

40. Completo el desarrollo profesional* en nutrición infantil (diferente de la seguridad de los alimentos y las guías de programas de alimentación):

- Nunca Menos de 1 vez al año 1 vez al año 2 veces al año o más, incluida al menos 1 sesión de capacitación presencial o en línea, si está disponible

* El desarrollo profesional puede incluir sesiones de capacitación presenciales o en línea para obtener horas de contacto o créditos de educación continua. También puede implicar la lectura de panfletos, libros o artículos en línea de organizaciones confiables.

41. He cubierto los siguientes temas como parte de la iniciativa de desarrollo profesional:

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

- Recomendaciones de alimentos y bebidas para niños
- Tamaños de las porciones para niños
- Importancia de la variedad en la dieta de un niño
- Creación de un entorno saludable a la hora de comer*
- Uso de prácticas de alimentación positivas†
- Debate con las familias acerca de la nutrición infantil

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

* En un entorno saludable, los niños pueden escoger qué alimento de los ofrecidos desean comer, la televisión y los videos se apagan, y los proveedores se sientan con los niños y sirven de modelo con entusiasmo mientras comen alimentos saludables.

† Las prácticas de alimentación positivas incluyen elogiar a los niños cuando intentan comer alimentos nuevos, preguntar a los niños sobre su apetito/saciedad antes de retirar sus platos o servirles más, y evitar el uso de alimentos para calmar a los niños.



Ward D, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzucca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon S, Sommers J, Ball S. (2014). Go NAPS SACC: Autoevaluación sobre Nutrición y Actividad Física de Cuidado Infantil, Edición para Cuidado Infantil Familiar. Centros para la Promoción de la Salud y la Prevención de las Enfermedades y Departamento de Nutrición de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill. Disponible en: www.gonapsacc.org.

42. Les ofrezco a las familias información* sobre nutrición infantil:

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

* La información puede ofrecerse a través de panfletos, hojas con recomendaciones, el boletín informativo de su programa, un sitio web o un tablero de anuncios. La información puede ofrecerse informalmente o durante las juntas o sesiones educativas con las familias.

43. La información que ofrezco a las familias sobre nutrición infantil cubre los siguientes temas:

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

- Recomendaciones sobre comidas y bebidas para niños
- Tamaños de las porciones para niños
- Importancia de la variedad en la dieta de un niño
- Creación de un entorno saludable a la hora de comer
- Uso de prácticas de alimentación positivas
- Políticas de nutrición infantil de mi programa

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

Política

44. La política escrita* de mi programa sobre nutrición infantil incluye los siguientes temas:

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

- Alimentos proporcionados a los niños
- Bebidas proporcionadas a los niños
- Creación de un entorno saludable a la hora de comer
- Uso de prácticas de alimentación positivas
- No ofrecer alimentos para calmar a los niños o alentar un comportamiento apropiado
- Educación nutricional planificada e informal para niños
- Mi participación en desarrollo profesional sobre nutrición infantil
- Educación para familias sobre nutrición infantil
- Guías sobre los alimentos ofrecidos durante los días festivos y las celebraciones

- No hay una política escrita, o la política no incluye estos temas 1-2 temas 3-5 temas 6-9 temas

* Una política escrita puede incluir guías escritas sobre las operaciones de su programa o las expectativas de los asistentes, los niños y las familias. Las políticas se pueden incluir en los manuales para padres y en otros documentos.





Fecha: _____

Su Nombre: _____

Nombre del Programa de Cuidado Infantil: _____



Actividad Física para Bebés y Niños

Go NAP SACC está basado en un conjunto de buenas prácticas que se derivan de las más recientes investigaciones y guías en el campo. Después de haber completado esta evaluación, usted podrá ver las fortalezas de su programa y las áreas en las que debe mejorar, y utilizar esta información para planificar cambios saludables.

Para esta autoevaluación, **actividad física** es cualquier movimiento del cuerpo que incremente el ritmo cardíaco y la respiración por encima de los valores que se registrarían si el niño estuviera sentado o descansando. Estas preguntas se relacionan con las oportunidades tanto para niños con necesidades especiales como para niños con desarrollo normal. Esta autoevaluación indaga sobre la actividad física tanto para *bebés* (de 0 a 12 meses) como para *niños* (de 13 meses a 5 años).

Antes de comenzar:

- ✓ Reúna manuales de padres, calendarios o cualquier otro documento que declare sus políticas sobre la actividad física o esboce sus prácticas diarias.

A medida que usted evalúa:

- ✓ Las opciones de respuesta entre paréntesis () hacen referencia a programas de medio día. Los programas de tiempo completo deben utilizar las opciones de respuesta sin paréntesis.
- ✓ Las definiciones de conceptos clave están marcadas con un asterisco (*).
- ✓ Conteste cada pregunta lo mejor que pueda. Si ninguna de las opciones le parece adecuada, solamente escoja la que mejor se adapte a su caso. Si una pregunta no se aplica a su programa, continúe con la siguiente pregunta.

Comprensión de los resultados:

- ✓ Las opciones de respuesta de la columna de la derecha representan las recomendaciones de buenas prácticas en esta área. 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.



Tiempo Proporcionado

1. La cantidad de tiempo diario que proporciono a los niños para actividades físicas en interiores y en exteriores es:

- | | | | |
|--|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Menos de 60 minutos
(Medio día: Menos de 25 minutos) | <input type="checkbox"/> 60-74 minutos
(Medio día: 25-34 minutos) | <input type="checkbox"/> 75-89 minutos
(Medio día: 35-44 minutos) | <input type="checkbox"/> 90 minutos o más
(Medio día: 45 minutos o más) |
|--|--|--|--|

* Actividad física es cualquier movimiento del cuerpo que incremente el ritmo cardíaco y la respiración por encima de los valores que se registrarían si el niño estuviera sentado o descansando. Ejemplos son caminar, correr, gatear, escalar, brincar o bailar.

2. Ofrezco tiempo en posición decúbito prono a los bebés que no gatean*:

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

* El tiempo en posición decúbito prono es el tiempo supervisado cuando el bebé está despierto y alerta, acostado sobre su estómago. Las oportunidades de tiempo en posición decúbito prono deben durar lo más posible para que los bebés aprendan a disfrutarla y aumenten su fuerza. Para los bebés que no están acostumbrados o no la disfrutan, cada periodo en posición decúbito prono puede comenzar con 1-2 minutos. Estos periodos pueden durar 5-10 minutos para bebés que están cómodos sobre sus estómagos.

3. La cantidad de actividad física diaria guiada por un adulto* que mi programa proporciona a los niños es:

- | | | | |
|---|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Menos de 15 minutos
(Medio día: Menos de 5 minutos) | <input type="checkbox"/> 15-29 minutos
(Medio día: 5-14 minutos) | <input type="checkbox"/> 30-44 minutos
(Medio día: 15-24 minutos) | <input type="checkbox"/> 45 minutos o más
(Medio día: 25 minutos o más) |
|---|---|--|--|

* Ejemplos de actividades físicas guiadas por un adulto son el baile, la música y el movimiento, las lecciones de desarrollo de habilidades motrices y los juegos físicamente activos. La cantidad de tiempo puede incluir múltiples actividades cortas sumadas a lo largo del día.

4. Fuera del tiempo de siesta y la hora de la comida, se les pide a los niños que permanezcan sentados como máximo:

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

5. Más allá de la hora de la comida y de la hora de la siesta, el tiempo máximo que los bebés pasan sentados, columpiándose o en centros de actividades es:

- | | | | |
|---|--|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 30 minutos o más | <input type="checkbox"/> 15-29 minutos | <input type="checkbox"/> 1-14 minutos | <input type="checkbox"/> A los bebés nunca se los coloca en asientos, columpios o centros de actividades |
|---|--|---------------------------------------|--|



Ward D, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzucca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon S, Sommers J, Ball S. (2014). Go NAPS SACC: Autoevaluación sobre Nutrición y Actividad Física de Cuidado Infantil, Edición para Cuidado Infantil Familiar. Centros para la Promoción de la Salud y la Prevención de las Enfermedades y Departamento de Nutrición de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill. Disponible en: www.gonapsacc.org.

Entorno de Juego en Interiores

6. Mi programa cuenta con el siguiente equipo de juego portátil* disponible y en buenas condiciones para que los niños lo utilicen en interiores:

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

- Juguetes para brincar: cuerdas para brincar, pelotas para brincar
- Juegos para empujar y jalar: grandes camiones de carga, máquinas de hacer palomitas, carros para pasear y empujar
- Juegos de dar vueltas: listones, bufandas, batutas, hula-hula
- Juegos de lanzar y atrapar: pompón, bolsa de frijoles
- Equipo para gatear o acostarse: tapetes, túneles portátiles

Ninguno 1-2 tipos 3 tipos 4-5 tipos

- * El equipo portátil de juego en interiores incluye cualquier juguete que los niños puedan cargar, arrojar, tirar, etcétera, que les ayude a aumentar sus habilidades motrices gruesas. Este equipo también incluye túneles de tela, tapetes y otros artículos más grandes que los niños puedan mover fácilmente y cambiar de lugar. El equipo de juego portátil puede fabricarse en casa o comprarse en una tienda.

7. Ofrezco un equipo portátil de juegos a los niños durante el tiempo de juego libre en interiores*:

En ocasiones aisladas o nunca A veces A menudo Al menos algunos artículos están siempre disponibles para promover la actividad física

- * El tiempo de juego libre en interiores implica que los niños escojan sus propias actividades.

8. Ofrezco un equipo de juegos portátil apropiado para el desarrollo* a los bebés durante el tiempo que pasan en posición decúbito prono y hacen otras actividades en interiores:

En ocasiones aisladas o nunca A veces A menudo Siempre

- * El equipo de juego portátil para bebés incluye pelotas, bloques blandos y sonajas.

9. La colección de pósteres de mi programa, libros y otros materiales de aprendizaje que promueven las actividades físicas incluyen:

Pocos materiales o ningún material Algunos materiales con variedad limitada Una variedad de materiales Una gran variedad de materiales con artículos agregados o alternados según la estación

Prácticas Diarias

10. Para manejar los comportamientos difíciles, puedo quitar tiempo de la actividad física o interrumpir el juego físicamente activo durante más de cinco minutos:

Siempre A menudo A veces Nunca

11. Tengo la siguiente función durante el tiempo de juego físicamente activo de los niños:

Solo superviso Superviso y aliento verbalmente la actividad física Superviso, aliento verbalmente y, a veces, participo para incrementar la actividad física de los niños Superviso, aliento verbalmente y, a menudo, participo para incrementar la actividad física de los niños



Ward D, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzucca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon S, Sommers J, Ball S. (2014). Go NAPS SACC: Autoevaluación sobre Nutrición y Actividad Física de Cuidado Infantil, Edición para Cuidado Infantil Familiar. Centros para la Promoción de la Salud y la Prevención de las Enfermedades y Departamento de Nutrición de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill. Disponible en: www.gonapsacc.org.

12. Durante el tiempo en posición decúbito prono y en otras actividades, interactúo con los bebés para ayudarlos a aumentar sus habilidades motrices*:

- En ocasiones aisladas o nunca A veces A menudo Siempre

* Las habilidades motrices son aptitudes físicas y de control de los músculos que los niños desarrollan a medida que crecen. Las habilidades motrices para los bebés incluyen levantar y voltear la cabeza, voltearse, sentarse, alcanzar y tomar juguetes.

13. Utilizo la actividad física durante las rutinas diarias, las transiciones y las actividades planeadas*:

- En ocasiones aisladas o nunca A veces A menudo Cada vez que tengo la oportunidad

* Actividad física durante las rutinas, las transiciones y las actividades planeadas puede incluir jugar a “Simón dice” o a otros juegos de movimiento mientras los niños esperan o cambian de actividad, o utilizar movimientos durante una actividad en círculos o la hora del cuento.

Educación y Desarrollo Profesional

14. Guio lecciones planeadas enfocadas en aumentar las habilidades motrices gruesas de los niños*:

- En ocasiones aisladas o nunca 1 vez al mes 2-3 veces al mes 1 vez a la semana o más

* Las habilidades motrices gruesas son habilidades físicas y de control de los músculos grandes que los niños desarrollan a medida que crecen. Las lecciones para incrementar las habilidades motrices gruesas pueden enfocarse en que los niños practiquen saltar, arrojar, atrapar, patear, balancearse, estirarse u otra habilidad específica.

15. Hablo con los niños informalmente sobre la importancia de la actividad física:

- En ocasiones aisladas o nunca A veces A menudo Cada vez que tengo la oportunidad

16. Completo el desarrollo 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, incluida al menos 1 sesión de capacitación presencial o en línea, si está disponible

* Para esta evaluación, el desarrollo profesional sobre la actividad física de los niños no incluye capacitación sobre la seguridad en la sala de juegos. El desarrollo profesional puede incluir sesiones de capacitación presenciales o en línea para obtener horas de contacto o créditos de educación continua. También puede implicar la lectura de panfletos, libros o artículos en línea de organizaciones confiables.

17. He cubierto los siguientes temas como parte de la iniciativa de desarrollo profesional:

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

- La cantidad de actividad física diaria recomendada para niños pequeños
- La promoción de la actividad física en niños
- Limitar los periodos prolongados en los que los niños están sentados
- Desarrollo de las habilidades motrices de los niños
- Hablar con las familias sobre alentar la actividad física de los niños

- Ninguno 1 tema 2-3 temas 4-5 temas



Ward D, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzucca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon S, Sommers J, Ball S. (2014). Go NAPS SACC: Autoevaluación sobre Nutrición y Actividad Física de Cuidado Infantil, Edición para Cuidado Infantil Familiar. Centros para la Promoción de la Salud y la Prevención de las Enfermedades y Departamento de Nutrición de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill. Disponible en: www.gonapsacc.org.

18. Les ofrezco a las familias información* 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 información puede ofrecerse a través de panfletos, hojas con recomendaciones, el boletín informativo de su programa, un sitio web o un tablero de anuncios. La información puede ofrecerse informalmente o durante las juntas o sesiones educativas con las familias.

19. La información que ofrezco a las familias sobre la actividad física de los niños cubre los siguientes temas:

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

- La cantidad de actividad física diaria recomendada para niños pequeños
- La promoción de la actividad física en niños
- Limitar los periodos prolongados en los que los niños están sentados
- Desarrollo de las habilidades motrices de los niños
- Las políticas de mi programa sobre actividad física

- Ninguno 1 tema 2-3 temas 4-5 temas

Política

20. La política escrita* de mi programa sobre actividad física incluye los siguientes temas:

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

- Cantidad de tiempo proporcionado diariamente para actividad física en interiores y exteriores
- Limitar los periodos prolongados en los que los niños están sentados
- Calzado y ropa que permite a los niños participar activamente en los ejercicios físicos
- Mi función y la supervisión de los niños cuando hacen actividad física
- No quitar tiempo de la actividad física ni interrumpir el juego físicamente activo durante largos periodos para poder manejar comportamientos difíciles
- Educación sobre actividad física planificada e informal
- Mi participación en el desarrollo profesional sobre la actividad física de los niños
- Educación para las familias sobre la actividad física de los niños

- No hay una política escrita, o la política no incluye estos temas 1-2 temas 3-5 temas 6-8 temas

* Una política escrita puede incluir guías escritas sobre las operaciones de su programa o las expectativas de los asistentes, los niños y las familias. Las políticas se pueden incluir en los manuales para padres y en otros documentos.





Go NAP SACC

Programa de Autoevaluación de Cuidado Infantil Familiar



Fecha: _____

Su Nombre: _____

Nombre del Programa de Cuidado Infantil: _____



Juegos y Aprendizaje al Aire Libre

Go NAP SACC está basado en un conjunto de buenas prácticas que se derivan de las más recientes investigaciones y guías en el campo. Después de haber completado esta evaluación, usted podrá ver las fortalezas de su programa y las áreas en las que debe mejorar, y utilizar esta información para planificar cambios saludables.

Para esta autoevaluación, los espacios exteriores de juego incluyen aquellos sitios a los que usted lleva regularmente a los niños para que jueguen en exteriores. Estos lugares pueden ser parques o lugares de juego más distantes si no hay espacio de juego disponible justo fuera de su hogar. Estas preguntas se relacionan con las oportunidades tanto para niños con necesidades especiales como para niños con desarrollo normal.

Antes de comenzar:

- ✓ Reúna manuales de padres, calendarios o cualquier otro documento que declare sus políticas sobre juego al aire libre y aprendizaje, o esboce sus prácticas diarias.

A medida que usted evalúa:

- ✓ Las opciones de respuesta entre paréntesis () hacen referencia a programas de medio día. Los programas de tiempo completo deben utilizar las opciones de respuesta sin paréntesis.
- ✓ Las definiciones de conceptos clave están marcadas con un asterisco (*).
- ✓ Conteste cada pregunta lo mejor que pueda. Si ninguna de las opciones le parece adecuada, solamente escoja la que mejor se adapte a su caso. Si una pregunta no se aplica a su programa, continúe con la siguiente pregunta.

Comprensión de los resultados:

- ✓ Las opciones de respuesta de la columna de la derecha representan las recomendaciones de buenas prácticas en esta área. 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.



Tiempo de Juego al Aire Libre

1. Proporciono tiempo de juego al aire libre*:

- 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)

* El tiempo de juego al aire libre incluye cualquier momento que los niños pasen al aire libre jugando y aprendiendo. Los niños pueden estar muy activos físicamente o hacer actividades menos enérgicas durante este tiempo.

2. La cantidad de tiempo diaria que proporciono para juego al aire libre es:

- 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)

3. Utilizo los sitios en exteriores para los siguientes tipos de actividades:

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

- Juego libre: Tiempo de juego que puede ser relativamente enérgico en función de las actividades que decidan hacer los niños.
- Oportunidades de aprendizaje estructuradas: Actividades y lecciones planificadas que incluyen tiempo en círculos, arte y tiempo de lectura.
- Actividades al aire libre según la estación: Actividades que son únicas de la estación o del clima, como jardinería, juegos de agua, recolección de hojas secas y juegos en la nieve.
- Caminatas o excursiones: En las caminatas, los niños exploran el mundo exterior que rodea a su hogar, más allá del espacio de juego regular. En las excursiones, los niños pueden disfrutar de varias actividades al aire libre en la comunidad.

- Ninguno 1 tipo de actividad 2-3 tipos de actividad 4 tipos de actividad

Entorno de Juego al Aire Libre

4. La cantidad de espacio de juego al aire libre* de mi programa que tiene sombra de estructuras[†] o árboles es:

- Sin sombra Menos de 1/4 o más de 3/4 de sombra 1/4-1/2 de sombra 1/2-3/4 de sombra

* El espacio de juego al aire libre incluye cualquier lugar al que usted lleve a los niños para jugar en exteriores. Estos lugares pueden ser parques o lugares de juego más distantes si no hay espacio de juego disponible justo fuera de su hogar.

† Las estructuras que proporcionan sombra pueden ser sombrillas, carpas, árboles y patios cubiertos.

5. El área abierta que utilizo para los juegos al aire libre y actividades en grupo es:

- No existe un área abierta Es lo suficientemente grande para que algunos niños corran alrededor de forma segura Es lo suficientemente grande para que la mayoría de los niños corran alrededor de forma segura

6. El espacio de juego al aire libre de mi programa incluye:

- 1 área de juego* más 2 áreas de juego* 3 áreas de juego* 4 áreas de juego* o más

* Cada área de juego ofrece diferentes oportunidades de juego. Un área puede incluir un juego de columpios, un arenero, una estructura para escalar, un camino, una casa o carpa, una piscina inflable pequeña, un caballete o instrumentos musicales para exteriores, como ollas y sartenes. Un área de juego no necesita ser permanente; puede crearse trayendo equipos al exterior.



Ward D, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzucca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon S, Sommers J, Ball S. (2014). Go NAPS SACC: Autoevaluación sobre Nutrición y Actividad Física de Cuidado Infantil, Edición para Cuidado Infantil Familiar. Centros para la Promoción de la Salud y la Prevención de las Enfermedades y Departamento de Nutrición de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill. Disponible en: www.gonapsacc.org.

7. Describa el jardín* de su espacio de juego en exteriores:

- No tengo jardín para cultivar hierbas, frutas o verduras
- Solo planto hierbas
- Planté algunas frutas o verduras para que los niños prueben
- Planté suficientes frutas o verduras para alimentar a los niños o darles refrigerios durante una o más estaciones

* Puede cultivar un jardín en la tierra o en contenedores, como cajas o macetas. Un jardín puede incluir enredaderas que crezcan en cercas o árboles, o árboles frutales plantados fuera del espacio de juego.

8. Mi programa ofrece los siguientes equipos de juego portátil* en buenas condiciones para que los niños los usen en exteriores:

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

- Juguetes para brincar: cuerdas para brincar, pelotas para brincar
- Juegos para empujar y jalar: vagones, carretas, grandes camiones de carga
- Juguetes para montar: triciclos, patinetas
- Juegos de dar vueltas: listones, bufandas, batutas, hula-hula
- Juegos para arrojar, atrapar y golpear: pelotas, bolsas de frijoles o fideos, raquetas
- Equipo para gatear o acostarse: tapetes, túneles portátiles
- Otros instrumentos sueltos: palos, palas, estacas

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

* El equipo de juego portátil incluye cualquier juguete que los niños puedan cargar, arrojar, empujar, jalar o patear, así como instrumentos sueltos que ayudan a los niños a explorar y aprender sobre el mundo natural. Este equipo puede fabricarse en casa o comprarse en una tienda. El equipo de juego portátil no incluye los equipos fijos, como juegos de columpios o gimnasios de la selva, pero sí incluye túneles de tela, tapetes y otros artículos grandes que los adultos pueden transportar fácilmente.

9. Ofrezco a los niños equipo de juego portátil durante el tiempo de juego al aire libre:

- En ocasiones aisladas o nunca
- A veces
- A menudo
- Siempre

10. La cantidad de equipo de juego portátil disponible para los niños durante el tiempo de juego activo al aire libre es:

- Muy limitado
- Limitado
- Algo limitado
- Ilimitado; siempre hay elementos disponibles para que cada niño juegue

Educación y Desarrollo Profesional

11. Completo el desarrollo profesional* sobre juego y aprendizaje al aire libre:

- Nunca
- Menos de 1 vez al año
- 1 vez al año
- 2 veces al año o más, incluida al menos 1 sesión de capacitación presencial o en línea, si está disponible

* El desarrollo profesional puede incluir sesiones de capacitación presenciales o en línea para obtener horas de contacto o créditos de educación continua. También puede implicar la lectura de panfletos, libros o artículos en línea de organizaciones confiables.



12. He cubierto los siguientes temas como parte de la iniciativa de desarrollo profesional:

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

- Cantidad recomendada de tiempo de juego al aire libre para niños pequeños
- Uso del espacio de juego en exteriores para alentar el juego físicamente activo en los niños
- Hablar con las familias sobre el juego y el aprendizaje al aire libre

Ninguno 1 tema 2 temas 3 temas

13. Les ofrezco información a las familias sobre juego y aprendizaje al aire libre:

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

- * La información puede ofrecerse a través de panfletos, hojas con recomendaciones, el boletín informativo de su programa, un sitio web o un tablero de anuncios. La información puede ofrecerse informalmente o durante las juntas o sesiones educativas con las familias.

14. La información que les ofrezco a las familias sobre juego y aprendizaje al aire libre cubre los siguientes temas:

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

- Cantidad recomendada de tiempo de juego al aire libre para niños pequeños
- Uso de exteriores para alentar el juego físicamente activo en los niños
- Las políticas de mi programa sobre juego y aprendizaje al aire libre

Ninguno 1 tema 2 temas 3 temas

Política

15. La política escrita* de mi programa sobre juego y aprendizaje al aire libre incluye los siguientes temas:

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

- Cantidad de tiempo de juego al aire libre proporcionado por día
- Garantizar un tiempo de juego total adecuado en días con condiciones climáticas inclementes†
- Calzado y ropa que permite a los niños jugar al aire libre en todas las estaciones
- Exposición al sol segura para los niños
- No quitar tiempo de juego al aire libre para manejar comportamientos difíciles
- Mi participación en el desarrollo profesional sobre juego y aprendizaje al aire libre
- Educación para las familias sobre juego y aprendizaje al aire libre

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

- * Una política escrita puede incluir guías escritas sobre las operaciones de su programa o las expectativas de los asistentes, los niños y las familias. Las políticas se pueden incluir en los manuales para padres y en otros documentos.

- † Las condiciones climáticas inclementes pueden ser temperaturas muy altas y muy bajas, calidad del aire peligrosa, tormentas o cualquier otro factor que haga que el espacio exterior sea inseguro para los niños.



Los elementos de Entorno de Juego al Aire Libre representan una colaboración entre Go NAP SACC y la Iniciativa de Aprendizaje Natural de la Universidad Estatal de Carolina del Norte en Raleigh, Carolina del Norte.



Ward D, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzucca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon S, Sommers J, Ball S. (2014). Go NAPS SACC: Autoevaluación sobre Nutrición y Actividad Física de Cuidado Infantil, Edición para Cuidado Infantil Familiar. Centros para la Promoción de la Salud y la Prevención de las Enfermedades y Departamento de Nutrición de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill. Disponible en: www.gonapsacc.org.



Go NAP SACC

Programa de Autoevaluación de Cuidado Infantil Familiar



Fecha: _____

Su Nombre: _____

Nombre del Programa de Cuidado Infantil: _____



Tiempo frente a una pantalla

Go NAP SACC está basado en un conjunto de buenas prácticas que se derivan de las más recientes investigaciones y guías en el campo. Después de haber completado esta evaluación, usted podrá ver las fortalezas de su programa y las áreas en las que debe mejorar, y utilizar esta información para planificar cambios saludables.

Para esta autoevaluación, el **tiempo frente a una pantalla** incluye cualquier tiempo que se pasa mirando programas o jugando juegos (incluidos videojuegos activos) en una pantalla. Las pantallas pueden incluir televisores, computadoras de escritorio, computadoras portátiles o tabletas, o teléfonos inteligentes. Para niños de 2 años y mayores, el tiempo frente a una pantalla no incluye el uso de libros electrónicos o de tabletas para leer cuentos infantiles, el uso de pizarras inteligentes para aprendizaje interactivo o la comunicación con familiares a través de Skype u otros programas de videoconferencia.

Antes de comenzar:

- ✓ Reúna manuales de padres, agendas diarias y otros documentos que expongan sus políticas y guías sobre tiempo frente a una pantalla.

A medida que usted evalúa:

- ✓ Las opciones de respuesta entre paréntesis () hacen referencia a programas de medio día. Los programas de tiempo completo deben utilizar las opciones de respuesta sin paréntesis.
- ✓ Las definiciones de conceptos clave están marcadas con un asterisco (*).
- ✓ Responda cada pregunta lo mejor que pueda pensando en sus prácticas generales. Si ninguna de las opciones le parece adecuada, solamente escoja la que mejor se adapte a su caso. Si una pregunta no se aplica a su programa, continúe con la siguiente pregunta.

Comprensión de los resultados:

- ✓ Las opciones de respuesta de la columna de la derecha representan las recomendaciones de buenas prácticas en esta área. 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 D, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzucca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon S, Sommers J, Ball S. (2014). Go NAPS SACC: Autoevaluación sobre Nutrición y Actividad Física de Cuidado Infantil, Edición para Cuidado Infantil Familiar. Centros para la Promoción de la Salud y la Prevención de las Enfermedades y Departamento de Nutrición de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill. Disponible en: www.gonapsacc.org.

Disponibilidad

1. Los televisores están ubicados:

- En más de un cuarto donde los niños pasan la mayor parte del día
- En uno de los cuartos donde los niños pasan la mayor parte del día
- En uno o más cuartos donde los niños pasan la mayor parte del día, pero están cubiertos o no son visibles
- No hay televisores o los televisores se encuentran fuera de los cuartos donde los niños pasan la mayor parte del día

2. Para niños de 2 años y mayores, la cantidad de tiempo permitido frente a una pantalla* en mi programa cada semana es:

- 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, o no se permite tiempo frente a una pantalla (Medio día: Menos de 15 minutos, o no se permite tiempo frente a una pantalla)

* Para niños de 2 años y mayores, el tiempo frente a una pantalla no incluye el uso de libros electrónicos o de tabletas para leer cuentos infantiles, el uso de pizarras inteligentes para aprendizaje interactivo o la comunicación con familiares a través de Skype u otros programas de videoconferencia.

3. Para niños menores de 2 años, la cantidad de tiempo permitido frente a una pantalla* en mi programa cada semana es:

- 60 minutos o más
- 30-59 minutos
- 1-29 minutos
- No se permite tiempo frente a una pantalla

* Para niños menores de 2 años, el tiempo frente a una pantalla incluye cualquier tiempo pasado mirando programas o jugando juegos (incluidos videojuegos interactivos) en una pantalla. Las pantallas pueden incluir televisores, computadoras de escritorio, computadoras portátiles o tabletas, o teléfonos inteligentes.

4. Cuando se muestra la televisión o se transmiten videos a los niños, esta programación es educativa y no tiene comerciales*:

- En ocasiones aisladas o nunca
- A veces
- A menudo
- Siempre

* Los programas y videos educativos sin comerciales son apropiados para el desarrollo, sustentan las metas de aprendizaje de los niños y no contienen comerciales.

5. Cuando les ofrezco tiempo frente a una pantalla, les doy a los niños la oportunidad de hacer una actividad alternativa:

- En ocasiones aisladas o nunca
- A veces
- A menudo
- Siempre

Prácticas Diarias

6. Utilizo el tiempo frente a una pantalla como recompensa:

- Todos los días
- 1-4 veces a la semana
- 1-3 veces al mes
- En ocasiones aisladas o nunca

7. Cuando les ofrezco tiempo frente a una pantalla, hablo con los niños sobre lo que están viendo y aprendiendo:

- En ocasiones aisladas o nunca
- A veces
- A menudo
- Siempre



Educación y Desarrollo Profesional

8. Completo el desarrollo profesional* sobre el tiempo frente a una pantalla:

- Nunca Menos de 1 vez al año 1 vez al año 2 veces al año o más, incluida al menos 1 sesión de capacitación presencial o en línea, si está disponible

* El desarrollo profesional puede incluir sesiones de capacitación presenciales o en línea para obtener horas de contacto o créditos de educación continua. También puede implicar la lectura de panfletos, libros o artículos en línea de organizaciones confiables.

9. He cubierto los siguientes temas como parte de la iniciativa de desarrollo profesional:

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

- Cantidad recomendada de tiempo frente a una pantalla para niños pequeños
- Tipos de programación apropiada para niños pequeños
- El uso apropiado del tiempo frente a una pantalla cuando se enseña y se cuida a niños pequeños
- Hablar con las familias sobre hábitos saludables de tiempo frente a una pantalla

- Ninguno 1 tema 2-3 temas 4 temas

10. Les ofrezco a las familias información* sobre tiempo frente a una pantalla:

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

* La información puede ofrecerse a través de panfletos, hojas con recomendaciones, el boletín informativo de su programa, un sitio web o un tablero de anuncios. La información puede ofrecerse informalmente o durante las juntas o sesiones educativas con las familias.

11. La información que ofrezco a las familias sobre el tiempo frente a una pantalla cubre los siguientes temas:

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

- Cantidad recomendada de tiempo frente a una pantalla para niños pequeños
- Tipos de programación apropiada para niños pequeños
- El uso del tiempo frente a una pantalla y la supervisión apropiada de los cuidadores
- Las políticas de mi programa sobre tiempo frente a una pantalla

- Ninguno 1 tema 2-3 temas 4 temas

Política

12. La política escrita* de mi programa sobre tiempo frente a una pantalla incluye los siguientes temas:

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

- Cantidad de tiempo permitido frente a una pantalla
- Tipos de programación permitidos
- Mis prácticas sobre tiempo frente a una pantalla
- No utilizar el tiempo frente a una pantalla como recompensa o para manejar comportamientos difíciles
- Mi participación en el desarrollo profesional sobre tiempo frente a una pantalla
- Educación para las familias sobre tiempo frente a una pantalla

- No hay una política escrita, o la política no incluye estos temas 1-2 temas 3-4 temas 5-6 temas

* Una política escrita puede incluir guías escritas sobre las operaciones de su programa o las expectativas de los asistentes, los niños y las familias. Las políticas pueden ser incluidas en los manuales para padres y en 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