



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

Medidas para una vida saludable

Sesión de aprendizaje 1

Notes de PowerPoint

Septiembre 2018





Sesión de Aprendizaje 1: El ABC de una persona saludable



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



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

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

Además de los logotipos de CDC y Nemours, lo invitamos a que agregue el logotipo de su estado a estas diapositivas.

- Dé la bienvenida a los programas y participantes;
- Presente a los instructores y su función en el proyecto;
- Haga que los participantes se presenten; y
- Proporcione una visión general de los beneficios de la participación (por ejemplo: horas de reloj, estipendios, recursos adicionales, asistencia técnica en el lugar, etc.).

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

2



Introduzca reconocimientos para sus socios estatales.

El ECELC es un proyecto financiado por los **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades** (CDC, por sus siglas en inglés) para brindar apoyo a los proveedores de cuidado y educación temprana (ECE, por sus siglas en inglés) y así promover las buenas prácticas en la nutrición saludable, la actividad física, el apoyo de la lactancia y el tiempo frente a una pantalla.

Nemours brinda apoyo a este proyecto a nivel nacional a través de su experiencia, los materiales y el tiempo en todo el proceso de implementación.

El **Centro para la Nutrición Gretchen Swanson** gestiona el componente de evaluación de este proyecto.

Objetivos de la Sesión de Aprendizaje 1:

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

1. Identificar al menos dos ejemplos de cambios en nuestra sociedad o del entorno que hayan contribuido a la obesidad infantil a lo largo de los años.
2. Identificar al menos dos beneficios de la implementación de buenas prácticas de nutrición, tiempo frente a una pantalla, actividad física, y apoyo para la lactancia.
3. Nombrar al menos dos prácticas para crear un ambiente familiar saludable
4. Completar al menos cuatro instrumentos Go NAP SACC para evaluar las políticas y las prácticas de los programas.





Este proyecto mostrará cómo las prácticas de nutrición en la primera infancia, la actividad física, el tiempo frente a la pantalla y el apoyo de la lactancia contribuyen a una salud y desarrollo óptimos.

Nemours ECELC



5

Este video proporciona una visión general del *Proyecto nacional de cooperativas de aprendizaje para el cuidado y la educación temprana*. Haga clic en la foto (hipervínculo) para iniciar el video.

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



El Modelo de Cooperativas de Aprendizaje crea una comunidad de estudiantes y una red entre los Equipos de Liderazgo para compartir ideas y ofrecer apoyo mutuo en la implementación de un cambio saludable.

El acceso a los recursos de alta calidad y la investigación sobre la aplicación de las buenas prácticas, el desarrollo del liderazgo, el uso de la planificación de acciones y la asociación con las familias hacen probable que los cambios saludables prevalezcan en el tiempo, impactando en la salud de los niños de hoy y de mañana.

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**

Más adelante en esta sesión, los participantes se registrarán y realizarán el cuestionario ***Healthy Kids, Healthy Future (HKHF)*** para ver cómo los programas ECE trabajan en las áreas de nutrición saludable, actividad física, apoyo a la lactancia y tiempo frente a una pantalla

Los proveedores de ECE tienen el poder de promover el cambio en los entornos de ECE.

Nota: Además de ampliar el conocimiento de los proveedores de salud y el bienestar en los niños pequeños, explique que la actividad física se incorporará a cada Sesión de Aprendizaje. Las horas de actividad física usadas a lo largo de la sesión de aprendizaje sirven como oportunidad a los participantes de comprometerse en actividades que pueden incorporarse a sus programas. Elija una actividad física de uno a dos minutos del *Libro de Actividades de Movimiento y Nutrición*.

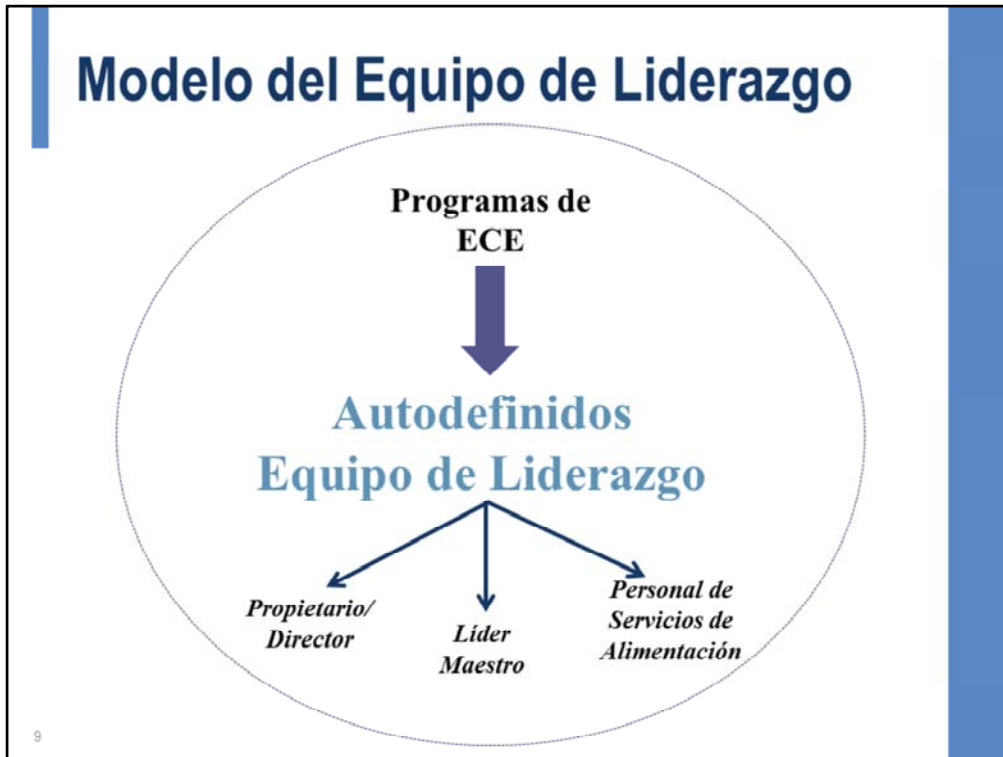
¿Cómo Obtienen Poder los Proveedores de ECE?

- 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!



Nota: Destaque su asombrosa posición que establece a los proveedores de ECE como poderosos agentes de cambio.

Modelo del Equipo de Liderazgo

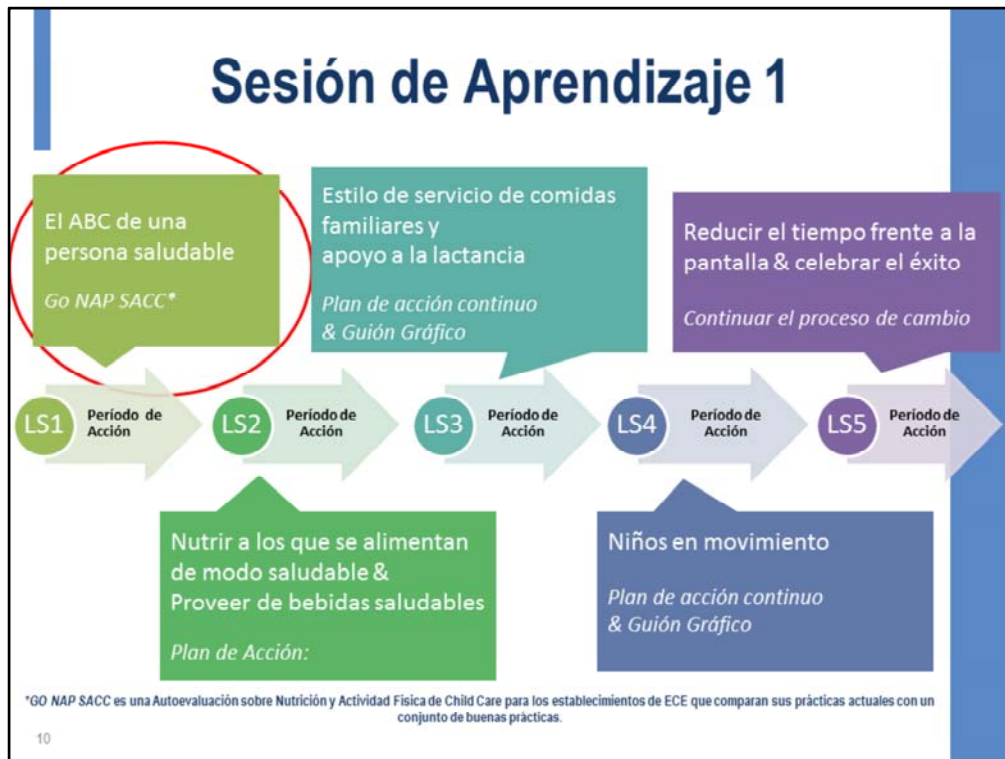


El ECELC es parte de una iniciativa nacional con una serie de Cooperativas en los estados/localidades de todo el país.

Cada Cooperativa se compone de aproximadamente 20 a 25 programas de ECE; cada uno de esos programas auto-definen a un **Equipo de liderazgo** de por lo menos 3 personas para asistir a 5 sesiones de aprendizaje activas de un día y en persona.

Cada una de las 5 sesiones de aprendizaje se extenderá aproximadamente durante 8 semanas en el transcurso de un año. Las sesiones de aprendizaje proporcionarán a los Equipos de Liderazgo el conocimiento, los recursos y el apoyo necesarios para implementar las buenas prácticas en las áreas de:

- Nutrición saludable
- Actividad física
- Tiempo frente a una pantalla
- Apoyo de la lactancia



Esta es una breve descripción de cómo se despliegan las Sesiones de aprendizaje a lo largo del año. Tome nota de la utilización continua de la **Planificación para la acción** y el uso de **Guiones Gráficos** para comunicar el proceso de cambio.

Las Sesiones de Aprendizaje son **ACTIVAS**: Los proveedores explorarán y experimentarán los recursos que se comparten con el personal en sus programas: todo para ayudar a mantener a los niños en movimiento, a brindar aprendizaje y a adquirir hábitos saludables. Cada Sesión de Aprendizaje abarca diferentes áreas temáticas:

- La Sesión de Aprendizaje 1 brinda un panorama general de la iniciativa *Let's Move! Child Care*; Proyecto ECELC; tasas de obesidad infantil; bienestar del personal; así como una presentación de las buenas prácticas en torno a la nutrición infantil, la actividad física, el tiempo frente a una pantalla y el apoyo a la lactancia.
- La Sesión de Aprendizaje 2 proporciona información sobre la alimentación saludable y los patrones de comidas de CACFP.
- La Sesión de Aprendizaje 3 proporciona información sobre comidas familiares y apoyo a la lactancia.
- La Sesión de Aprendizaje 4 proporciona información sobre la actividad física.
- La sesión de aprendizaje 5 proporciona información sobre el tiempo frente a una pantalla y estipula organismos que pueden apoyar el avance de estos programas.

Después de cada Sesión de aprendizaje llega lo que llamamos el "Período de acción". Durante este tiempo, los Equipos de liderazgo se dirigirán de nuevo al personal de su programa para facilitar una versión resumida de la Sesión de aprendizaje a la que acaban de asistir y trabajarán en una tarea específica y completarán las hojas de trabajo del personal antes de la próxima Sesión de aprendizaje. Este Período de acción le permite al programa de ECE aprender, jugar, evaluar, planificar y poner en práctica un cambio saludable **JUNTOS** lo que brinda facultades al personal del programa como agentes de cambio.

Después de la Sesión de aprendizaje 1 (LS1), se completarán los programas Go NAP SACC como parte de su Período de acción para evaluar sus puntos fuertes y áreas de mejora para planificar cambios saludables.



*Las mejores prácticas esbozadas en el Proyecto ECELC se alinean con el programa **Healthy Kids, Healthy Future (HKHF)**.*

HKHF, antes conocido como Let's Move Child Care, es una iniciativa lanzada por la Exprimera Dama de los Estados Unidos, Michelle Obama, en 2011 para "resolver el reto de la obesidad infantil dentro de una generación".

Introduzca HKHF!

- *Involucra a organizaciones tanto privados como públicos; y*
- El sitio web de HKHF (www.healthykidshealthyfuture.org) es un gran recurso para los proveedores de ECE para encontrar formas creativas de implementar hábitos saludables en el aula.

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 le 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"/>
<small>Servimos fruta (no azúcar) sin un vegetal en cada comida.</small>				

12

Distribuya el cuestionario HKHF

- Un registro/cuestionario por programa: el Equipo de liderazgo debe completar esto en conjunto.



El entorno de los niños, las relaciones y los comportamientos impactan en el desarrollo saludable. El desarrollo saludable ayuda a permitir a los niños alcanzar su máximo potencial y ser exitosos en sus vidas en el futuro.

Esta sesión ayudará a los proveedores a:

- comprender la epidemia de la obesidad infantil y cómo hemos llegado hasta aquí;
- entender su papel como agentes de cambio. Los proveedores tienen una posición única para cambiar el entorno, sus propios comportamientos para promover el buen modelo de conducta, así como apoyar los cambios de conducta saludables en los niños para ayudar a revertir la epidemia de obesidad infantil y
- explorar cómo una nutrición saludable y la actividad física afectan el desarrollo del niño.

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

Haga hincapié en que el sobrepeso y la obesidad afecta a todo EE.UU.

Muestre el Módulo de Video 1 (siguiente diapositiva) que muestra la propagación de la epidemia de obesidad en todo nuestro país.

Módulo de Video 1



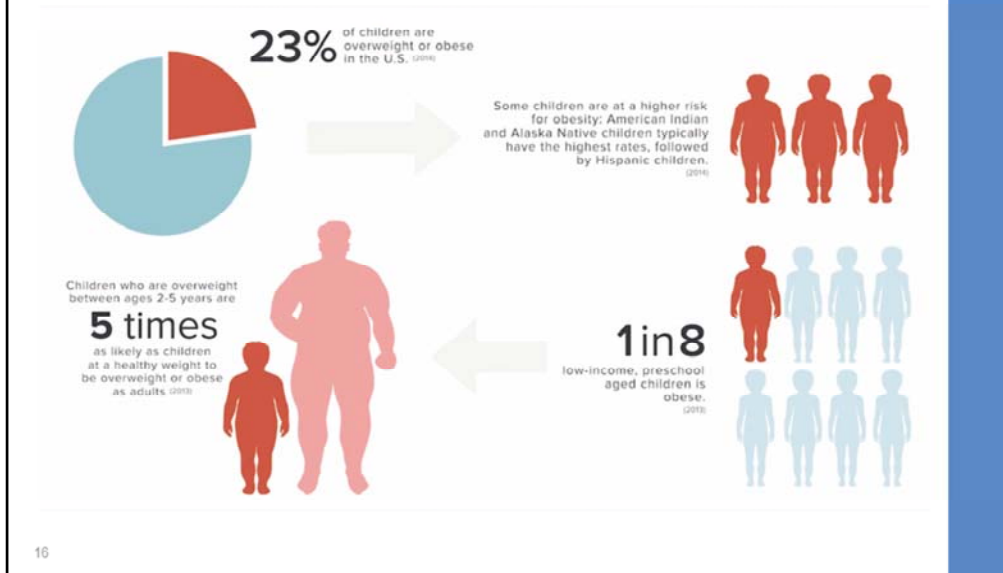
15

Haga clic en la foto (hipervínculo) para iniciar el video. El video también está en la USB Companion si usted no tiene acceso a Internet.

Nota: Explique a los participantes que el Equipo de Liderazgo utilizará este video, *Módulo de Video 1*, como parte de la capacitación de su personal del programa durante el Período de Acción. El Período de acción será discutido en más detalle hacia el final del día.

Módulo de Video 1

Mensajes Principales



¡Debido a los esfuerzos de los defensores de la salud, como los proveedores de ECE, estamos empezando a ver algunos resultados prometedores!

Según el Informe 2013 de Signos Vitales *La obesidad disminuye entre preescolares de bajos ingresos:*

- 19 estados y territorios reportaron disminuciones en las tasas de obesidad entre los niños en edad preescolar de bajos ingresos a partir de datos del Sistema de vigilancia de la nutrición pediátrica 2008-2011
- 20 estados y Puerto Rico informaron que no hubo cambios. Esto es emocionante porque hasta ahora las tasas han ido en aumento año tras año; y
- Solo tres estados mostraron tasas que aumentaron ligeramente.

¡El informe insta a los proveedores de ECE a que ayuden a seguir disminuyendo dichas tasas!

Tasas de sobrepeso/obesidad infantil por estado

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



17

Inserte sus mapas de los estados para las tasas de obesidad infantil y en adultos Presione la imagen (hipervínculo) para ubicar su mapa de obesidad por estado e inserte en esta diapositiva.

Nota: Anime a los participantes a familiarizarse con el mapa de sobrepeso/obesidad de la población infantil de sus estados, ya que esto sería una gran herramienta para subrayar la importancia del proyecto ECELC para programar al personal durante el Período de acción de LS1 (sesión de aprendizaje 1).

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

Problemas de salud:

- La Enfermedad del corazón es la principal causa de muerte tanto para hombres como para mujeres;
- ~ 208.000 estadounidenses menores de 20 años tienen diabetes tipo 1 o **diabetes tipo 2**, y
- ~ 294.000 niños menores de 18 años (1 en 250 niños) han sido diagnosticados con artritis, lo que genera **problemas en la cadera y las articulaciones**.

Graves riesgos a largo plazo:

- **Las Condiciones comórbidas** son enfermedades o trastornos relacionados con la afección original que pueden ocurrir al mismo tiempo;
- Más de 1 de cada 20 estadounidenses de 12 años de edad y mayores ha informado padecer depresión durante el período 2005-2006; y
- Según el cirujano general Richard Carmona, debido a "las crecientes tasas de obesidad, los malos hábitos alimenticios y la actividad física, podremos ver la primera generación que será menos saludable y tendrá una menor **esperanza de vida** que sus padres".

Debate:

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

19

Nota: Facilite un debate con todo el grupo.

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



Como sociedad, agotamos cada vez menos calorías: estas listas indican por qué se "ingieren" más calorías y se queman menos calorías o se "liberan" menos del cuerpo.

«las calorías ingeridas» deben ser iguales a las «calorías quemadas» Esta Cooperativa explorará maneras de encontrar el equilibrio calórico por medio de la ingesta de alimentos saludables y la actividad física.



Nuestro entorno de alimentación:

Azúcar, sal y grasa

21

Los alimentos con alto contenido calórico que tienen cantidades excesivas de azúcar, sal y grasas están a nuestro alrededor.

El fácil acceso a alimentos con altos niveles de azúcar, sal y otros ricos en grasas conduce a un mayor consumo de estos alimentos, que puede causar un aumento de peso y un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, la diabetes tipo 2, etc.

Nota: Anime a los participantes a pensar en el fácil acceso que ellos y los niños podrían tener a altos niveles de azúcar, grasa y bocadillos salados y formas en que pueden reducir el acceso. Algunos ejemplos incluyen:

- Restringir el acceso a las máquinas expendedoras durante ciertas horas;
- Sustituir los artículos de las máquinas expendedoras con opciones más saludables;
- y
- Colocar las máquinas expendedoras todas juntas.

Actividad:

¿De quién es ese slogan?

22

Nota: Las siguientes diapositivas contienen slogans de locales de comida rápida sin los nombres de los restaurantes. Muestre la diapositiva y pida a los participantes adivinar a qué restaurante corresponde cada una. Destaque que los participantes son capaces de identificar los restaurantes de comida rápida sin que se muestre el título del mismo.

¿De quién es ese slogan?

**I'm lovin' it.
(Me encanta)**



23

Respuesta: McDonald's

¿De quién es ese slogan?

**Think outside the bun.
(Piensa más allá del pan)**

24



Respuesta: Taco Bell

¿De quién es ese slogan?

**Have it your way!
(Como tú quieras)**

25



Respuesta: Burger King

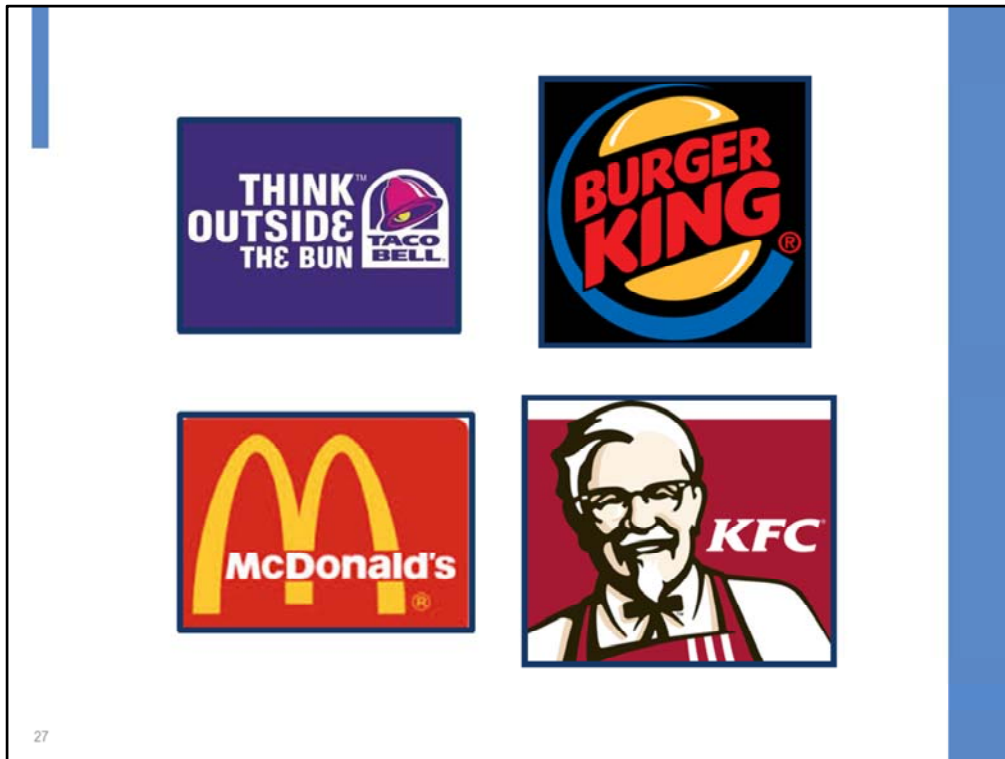
¿De quién es ese slogan?

**Finger-lickin' good
(para chuparse los dedos)**



26

Respuesta: Kentucky Fried Chicken (KFC)



La industria de la comida rápida gasta \$ 3 mil millones solo en publicidad para niños.

De acuerdo con el Servicio de Investigación Económica del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés), para el año 2012, aproximadamente el 43,1% del gasto en alimentos fue en comidas fuera de casa.

- Durante el período de 2005 a 2008, los estadounidenses que consumían comidas "fuera de casa", consumieron aproximadamente el 32% de las calorías fuera de casa.

Nota: Señale en forma explícita que el problema con la comida consumida fuera de casa es que es generalmente más alta en calorías, azúcar, grasa y sal. Cuando las personas comen fuera de sus casas, los tamaños de las porciones son generalmente más grandes que lo que se servirían en sus casas. Una dieta baja en azúcar y sal es ideal para un crecimiento óptimo y un desarrollo saludable.

¿Qué es el desarrollo saludable?

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

28



Para lograr una diferencia en el desarrollo de los niños, tenga en cuenta que el desarrollo saludable de la niñez es:

- De dominio cruzado y multidimensional puede significar mejoras en el desarrollo a través de las áreas de crecimiento físicas, cognitivas, sociales, comunicativas y adaptativas.
 - Por ejemplo: El momento de la comida es un momento excelente para que un niño no solo mejore sus habilidades de motricidad fina al tomar la comida o un utensilio, sino para que mejore sus habilidades sociales y de comunicación en la interacción con sus compañeros durante el uso de habilidades cognitivas para identificar los alimentos que va a comer.
- Está influenciado por relaciones receptivas, y entornos seguros y atractivos en casa y en el aula.
- La base para el éxito en el aprendizaje tanto dentro como fuera del aula, cuando se cumplen todas las necesidades básicas de un niño.

Bases del desarrollo saludable



29

Bases del desarrollo saludable = ¡Óptimo desarrollo, aprendizaje y éxito en la escuela y en la vida!

Las tres áreas de este modelo reciben apoyo de programas de ECE de calidad:

- **Entornos seguros y motivadores**- Los espacios físicos y emocionales que están libres de peligro, promueven la exploración y brindan apoyo a las familias.
- **Relaciones estables y receptivas**- interacción coherente, enriquecedora y protectora con adultos de confianza.
- **Comportamiento de nutrición y salud adecuado**- Nutrientes adecuados para el crecimiento y desarrollo saludable, así como actividad física adecuada.

¿Qué son los Estándares de Aprendizaje Temprano (ELS)?

- Especificar estándares o pautas que ayudan al desarrollo del aprendizaje apropiado y resaltan varios dominios del desarrollo del niño
- Bases de preparación para la escuela
- Recurso de proveedores y padres para identificar los dominios comunes del desarrollo



30

Nota: Por favor, utilice esto como una oportunidad para presentar los Estándares de Aprendizaje Temprano (ELS) en su estado. Los Estándares de Aprendizaje Temprano (ELS) son un mecanismo que usan varios estados para asegurarse de que los Programas de ECE fomenten el desarrollo saludable.

Los estándares de aprendizaje temprano son una herramienta de planificación y un recurso basado en los hitos de desarrollo comunes que aseguran que todos los niños reciban las oportunidades de aprendizaje óptimas en todos los dominios del desarrollo.

El propósito de los estándares es ayudar a los maestros a planificar actividades adecuadas al desarrollo y para desarrollar las capacidades y habilidades básicas necesarias para prepararlos con éxito para la escuela.

Dominios del desarrollo más usados en los estándares de aprendizaje

- **Salud y Desarrollo Físico**
 - Consciencia y control corporal, desarrollo de los músculos largos y cortos.
- **Desarrollo emocional y social**
 - Concepto de sí mismo, competencias sociales y expresión emocional
- **Métodos de Aprendizaje**
 - Juegos, estilos de aprendizaje, asumir riesgos, compromiso y reflejo
- **Desarrollo del Lenguaje y la Comunicación**
 - Comprensión auditiva, comunicación verbal y no verbal, lectura temprana y expresiones escritas.
- **Desarrollo Cognitivo**
 - Exploración, consulta, conceptos, pensamiento crítico y lenguaje compartido.

31



Muchos Estándares de Aprendizaje Temprano (ELS) están desarrollados en función a muchos dominios relacionados con el desarrollo de la primera infancia.

Nota: Revise las habilidades cubiertas en cada dominio con los participantes.

Estándares de Aprendizaje Temprano (ELS) Hora de actividad física



32

A lo largo de la Sesión de Aprendizaje 1-5, se dedicará un receso de una hora de actividad física por sesión para presentar y vincular la actividad a los Estándares de Aprendizaje Temprano (ELS) de su estado. Traiga copias de los Estándares de Aprendizaje Temprano (ELS) de su estado para distribuir entre los participantes en la sesión de aprendizaje.

Nota: Use el libro *Actividades de movimiento y nutrición* para llevar a cabo la actividad de la página 28 *¿En Dónde Va?* Tómese este tiempo para conectar los Estándares de Aprendizaje Temprano (ELS) de su estado con esta actividad. Una vez que lleve a cabo la actividad, facilite un debate sobre cuáles de los Estándares de Aprendizaje Temprano (ELS) fueron abordados. Use los Estándares de Aprendizaje Temprano (ELS) de su estado como guía para facilitar el debate o use los dominios enumerados en la Guía de Implementación. Pueden haber dominios adicionales específicos a los Estándares de Aprendizaje Temprano (ELS) de su estado, por lo tanto aliente a los participantes a pensar sobre qué más se puede incluir.



Este segmento es una revisión de algunos datos presentados en el *Módulo de Video 1*, especialmente en el marco del mensaje del *ABC de una persona saludable*.

Los participantes pueden probar lo que han aprendido en el video al responder a las preguntas con opciones múltiples y/o llenar el espacio en blanco en las siguientes diapositivas.



Los marcos de mensajería hacen que las buenas prácticas sean fáciles de recordar... y fáciles de implementar. *El ABC de una Persona Saludable está alineado con las buenas prácticas de **Healthy Kids, Healthy Future (HKHF)** y la prevención de la obesidad infantil en Programas de Cuidado y Educación Tempranos.*

Nota: Aliente a los participantes a comenzar a poner en práctica el *ABC de una Persona Saludable* en su programa y en su casa.

Material El ABC de una Persona Saludable

El ABC de una Persona Saludable

- A** **Amamantar**
 - Apoyo y acceso a un espacio privado
- B** **Beber leche y agua**
 - Ofrezca leche en las comidas y tenga siempre agua disponible para calmar la sed
- C** **Comer alimentos saludables**
 - Frutas, vegetales, granos integrales, carnes magras y proteína, lácteos bajos en grasas
- D** **Disminuir el tiempo frente a una pantalla**
 - Nada de tiempo para los niños menores de 2 años.
 - No más de 30 minutos por semana para niños de 2 años en adelante.
- E** **Estimular el juego activo**
 - Todos los días, en espacios cerrados y al aire libre

Gracias al financiamiento de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), esta publicación pudo concretarse. Siempre está actualizada gracias a los CDC con un Acuerdo de Cooperación de cinco años (5010900042) para evaluar a los estudios que tienen programas de colaboración de aprendizaje de FCF centrados en la prevención de la obesidad. El contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales del Departamento de Salud y Servicios Humanos, de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o del Gobierno de los Estados Unidos.

35

Nota: Informe a los participantes que el material *El ABC de una persona saludable* está en su Manual del participante y se puede encontrar en el sitio web de HKHF (www.healthykidshealthyfuture.org).

Nota: Anime a los participantes a imprimir este documento para el personal de su programa ya que promueve cambios saludables en sus programas.

Estimular el juego Activo

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

Amamantar

- Apoyo y acceso a un espacio privado

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.

Beber agua y leche

- Ofrecer leche en las comidas y que haya siempre agua para saciar la sed.

Comer alimentos saludables

- Frutas, verduras, cereales integrales, carnes magras y proteínas, lácteos bajos en grasas

Compruebe su conocimiento



36

Este segmento pondrá a prueba los conocimientos que los participantes tengan en relación con la información compartida en el *Módulo de Video 1*.

Las siguientes diapositivas contienen respuestas de opciones múltiples y para completar los espacios en blanco para cinco áreas, incluidas Juego activo, Todos los días; Apoyo de la lactancia; Disminuir el tiempo frente a una pantalla; Beber agua y leche; y Consumir alimentos saludables.

A mamantar

1. La Academia Americana de Pediatría recomienda:

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

2. Los programas de ECE brindan un apoyo importante al proporcionar:

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



37

Respuestas:

1. 6 meses
1 año
2. d) Todas las anteriores

Lactancia materna exclusiva significa solo leche materna, sin otros alimentos o líquidos (para los primeros seis meses).

Lactancia materna continua por un año, junto con la introducción de los alimentos sólidos, y por el tiempo que la madre y el bebé deseen.

Para las madres que deciden no amamantar, es importante brindar apoyo en función de indicaciones, alimentación receptiva. El bebé no debe tener un horario, sino que debe ser él quien le indica a la madre que él/ella tiene hambre y la madre debe responder con la alimentación.

Algunas madres podrían diluir la leche maternizada para que dure más tiempo. Sin embargo, esto puede diluir las calorías y los nutrientes que el bebé recibe y por lo tanto puede afectar negativamente el crecimiento del lactante.

Nota: Si los participantes no tienen un espacio todavía, anímelos a pensar en un área en su programa que sea una zona privada y tranquila para que las madres amamanten.

Beneficios de **A** mamantar

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



38

Reduce el riesgo de enfermedades crónicas para el niño, tales como la diabetes tipo 1 y tipo 2, el linfoma, la leucemia y la enfermedad de Hodgkin.

Proporciona beneficios para el desarrollo, tales como hormonas en la leche humana que promueven el crecimiento.

Beber agua o leche



1. ¿Qué bebida debe ser visible y accesible para el autoservicio, en interiores y al aire libre?

2. Elija leche para las comidas

- _____ leche para las edades de 12 a 24 meses
- _____ o _____ leche para niños a partir de los 2 años



3. Limitar o eliminar el jugo de fruta

- ___ - ___ onzas por día (entre el hogar y el entorno de ECE)
- Si se le ofrece, solo sirva jugo _____



39

Respuestas:

1. Agua
2. Leche entera
Sin grasa (descremada) o leche al 1%
3. 4-6 onzas por día
100% jugo

Los niños son propensos a recibir jugo en casa, así que si los proveedores pudiesen eliminarlo en el establecimiento de ECE, sería más probable que los niños cumplan con la recomendación de un **máximo de entre 4 y 6 onzas por día de jugo**.

¡La eliminación de jugo es un cambio muy fácil y se ahorra dinero!

Beneficios de Beber agua y leche

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



40

Los niños no deben servirse bebidas endulzadas artificialmente. Para los establecimientos de ECE, siga con leche y agua.

Si las familias están tratando de cambiar de refrescos azucarados a mejores opciones, las bebidas endulzadas artificialmente, tales como refrescos de dieta, podrían ser un enfoque útil de un "paso de retroceso", mientras que hacen la transición hacia opciones más saludables como el agua y la leche. Sin embargo, no se recomiendan las bebidas endulzadas artificialmente para el consumo a largo plazo para los niños.

Si las familias están tratando de reducir el consumo de jugo de sus hijos, sugiera diluir el jugo.

Consumir alimentos saludables

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



41

Respuestas:

1. Frutas y/o verduras
2. 1 vez al mes o nunca
3. Mitad
4. 1% o sin grasa
5. Magro
6. "Estilo familiar"

Es una buena práctica servir a estilo familiar para que los niños aprendan a servirse alimentos saludables en porciones adecuadas.

La cena estilo familiar se describirá con mayor detalle en la Sesión de aprendizaje 3.

Nota: Anime a los proveedores a utilizar Choose MyPlate [Elija mi plato] (www.choosemyplate.gov) para ayudar a los niños y a su personal a aprender lo que necesitan para una comida saludable.

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



Disminuir el tiempo frente a una pantalla

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

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



2. Los niños menores de ___ años no deben pasar tiempo frente a una pantalla

3. Limitar o eliminar el tiempo frente a una pantalla para niños a partir de los 2 años

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



43

Respuestas:

- 1. d) Música y movimiento
- 2. 2 años
- 3. 30 minutos
1-2 horas por día

Limitar o eliminar el tiempo frente a una pantalla en los establecimientos de ECE (a excepción DVD, CD o cintas de baile o movimiento que los profesores faciliten activamente a los niños).

La Academia Americana de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) recomienda hasta 30 minutos por semana para niños a partir de los 2 años de edad.

Beneficios de la **D**isminución del tiempo frente a una pantalla:

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



44

Estudios recientes han determinado que:

- Ver televisión con mayor frecuencia a la edad de 3 años se asoció a resultados bajos en pruebas cognitivas a la edad de 6 años.
- Para las edades de 8 a 16 meses, ver DVD/videos infantiles durante 1 hora al día se asoció al aprendizaje de 6 a 8 palabras menos en comparación con aquellos que no vieron.

Estimular el juego Activo

- 1. En términos de juegos en interiores y al aire libre, todos son correctos excepto:**
 - a) Al *aire libre* 2 a 3 veces al día
 - b) Oportunidades para practicar las habilidades motoras y de movimiento correspondientes a la edad
 - c) Los juegos estructurados son el único tipo de juego permitido
 - d) Participar en actividad física moderada a vigorosa (MVPA, por sus siglas en inglés)
- 2. Los niños de preescolar deben disfrutar por lo menos _____ minutos de juego activo al día.**
- 3. Los niños pequeños deben disfrutar por lo menos ____ - ____ minutos de juego activo al día.**
- 4. Los bebés deben disfrutar de "tiempo boca abajo" todos los días durante periodos de ____ - ____ minutos, con periodos más largos lo que dependerá de si lo disfruta.**

45

Respuestas:

1. c) El juego estructurado es el único tipo de juego aceptable
2. 120 minutos
3. Entre 60 y 90 minutos
4. Períodos entre 3 y 5 minutos

El juego hasta que falte el aire es otra manera de llamarlo. o actividad física moderada a vigorosa (MVPA, por sus siglas en inglés). Los niños respiran con mayor dificultad durante este tipo de juego.

La actividad física moderada a vigorosa es rítmica, repetitiva y utiliza grandes grupos musculares. Aumenta la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria y puede causar sudoración.

Los niños pequeños y niños en edad preescolar, naturalmente, alcanzan la MVPA con un esfuerzo muy pequeño. Imagínelos moverse: pueden correr para ver un juguete y detenerse para jugar con él; luego, correr hacia un juguete diferente. Esto está bien.

Motive la MVPA al proporcionar tiempo al aire libre según la edad apropiada, con juguetes móviles y por medio de una actividad física estructurada.

Ventajas de **E**stimular el Juego Activo

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



46

Tener exceso de grasa corporal aumenta el riesgo de sufrir problemas de salud, tales como enfermedades cardíacas, cáncer, diabetes y accidentes cerebrovasculares.

Asociarse con familias para motivar hábitos saludables**

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

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

47



Puede encontrar una copia del folleto *El ABC de una persona saludable* en el sitio web de **Let's Move! Child Care**: www.healthykidshealthyfuture.com

¡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!

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

APHA
American
Public Health
Association

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

49

Nota: Informe a los participantes que *la 2ª Edición* de Prevención de la obesidad infantil en el cuidado y educación temprana está disponible en **Healthy Kids, Healthy Future (HKHF)**: www.healthykidshealthyfuture.com

La segunda edición de *La Prevención de la Obesidad Infantil en Programas de Cuidado y Educación Temprana* contiene normas nacionales que describen las buenas prácticas en función de pruebas relativas a la nutrición, la actividad física, el tiempo frente a una pantalla y el apoyo a la lactancia para los programas de cuidado y educación infantil. Esto se puede usar como herramienta manual y de referencia para los programas de ECE que implementen nuevas buenas prácticas en su programa.



Nota: Consultar Guía de implementación sobre cómo establecer y facilitar la *actividad* El ABC de una persona saludable de LS1



Almuerzo



Explicar el Período de acción de LS1:

- El papel de los participantes en el cambio de modelo en su propio programa;
- El Período de acción está diseñado para ayudar a su programa a mantenerse informado y a participar en el proceso de cambio saludable;
- El Equipo de Liderazgo (los que participan en la Sesión de aprendizaje de hoy) facilitará una miniversión de LS1 con su personal de programas;
- El personal del programa tendrá la oportunidad de evaluar las prácticas de su programa;
- El personal del programa trabajará en conjunto para identificar los puntos fuertes y las áreas de mejora; y
- Haga referencia al *Módulo de Video 1* para dar a los participantes una idea de la herramienta que utilizarán para facilitar el Período de Acción.

Video *Facilitar la Salud: Los hábitos saludables comienzan en la escuela preescolar*

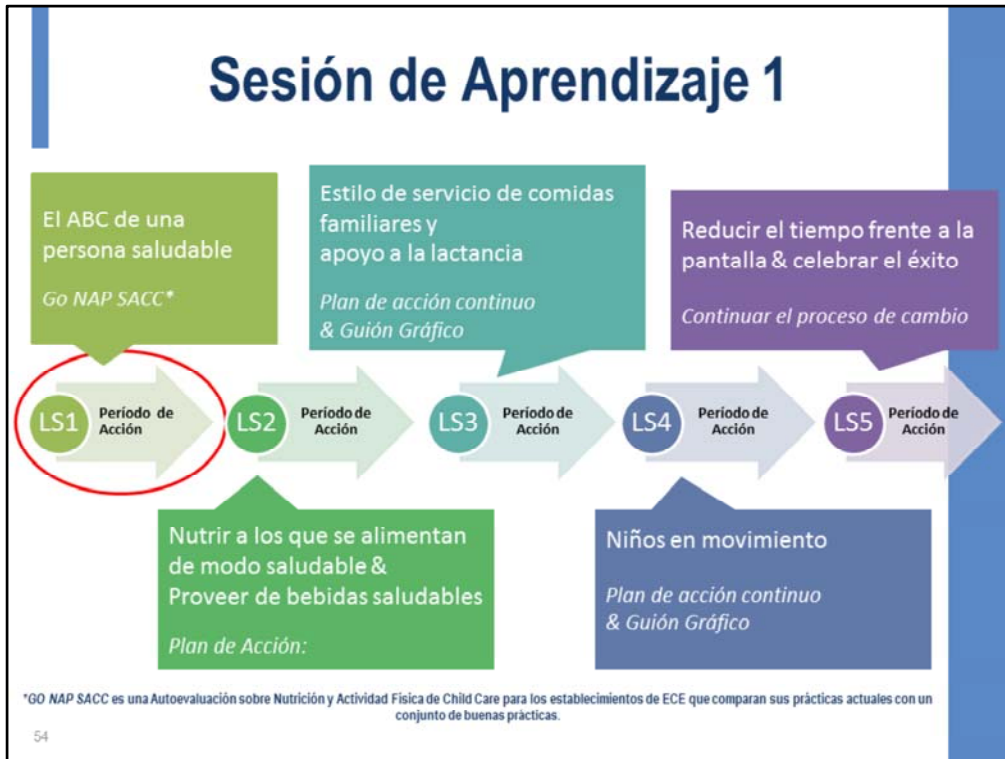


53

Haga clic en la foto (hipervínculo) para iniciar el video. El video también está en la USB Companion si usted no tiene acceso a Internet.

Este video muestra los esfuerzos de una profesora de Los Ángeles en la promoción de hábitos saludables en su salón de clases.

Nota: Explique a los participantes que el Equipo de liderazgo puede usar este video como parte de la capacitación del personal de su programa durante el Período de acción. Mientras los participantes estén viendo el video, distribuya Formularios de comentarios de LS1.



Nota: Anime a los participantes a seguir con la *Guía para el Equipo de Liderazgo* que se encuentra en la parte de atrás del Manual de participante.

Los participantes comenzarán el proceso de planeamiento de la acción y tendrán la oportunidad de crear objetivos e identificar acciones en etapas para implementar buenas prácticas para una alimentación saludable, actividad física, reducir el tiempo frente a una pantalla, y/o el apoyo de la lactancia. Los participantes podrán generar este Plan de Acción a lo largo del proyecto.

Facilitar el cambio en su programa: Período de acción de LS1



- Dirigido por el Equipo de Liderazgo del programa
 - Capacitación para el personal del programa.
 - Versión reducida de la Sesión de Aprendizaje a la que el Equipo de Liderazgo asistió.
- Oportunidad para identificar las fortalezas y áreas de mejoras del programa
 - El programa completará las tareas de acción relacionadas con hacer cambios saludables
- Los capacitadores proporcionan asistencia técnica (TA, por sus siglas en inglés)

55

Los instructores llamarán, enviarán correos electrónicos y llevarán a cabo visitas de campo para brindar apoyo a los programas en la realización de tareas de acción.

Go NAP SACC



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



56

Nota: Destaque la importancia de Go NAP SACC y El Cuestionario de HKHF no solo como herramientas de evaluación, sino también como herramienta para ayudar a guiar a los participantes en la identificación de áreas en las que puedan trabajar durante la Cooperativa.

Los resultados de Go NAP SACC se utilizarán durante el proceso de planificación de la acción, que se presentará en la Sesión de aprendizaje 2 (LS2).

Período de acción de LS1



- **El Equipo de Liderazgo:**
 - Establecerá un tiempo para capacitar al personal del programa
 - Guiará al personal del programa para completar la Ficha de Debate Grupal del *Módulo de Video 1*
 - Mostrar el *Módulo de Video 1*
 - Colaborar con el director del programa para completar al menos cuatro instrumentos de *Go NAP SACC*
 - Facilitar un debate sobre cinco fortalezas y cinco áreas para mejorar
 - Llevar todos los materiales del Período de acción de vuelta a LS2

57

El Equipo de Liderazgo:

- Encontrará un horario para entrenar al personal del programa (conceda aproximadamente 1 a 2 horas).
- Mediante el uso de la sección de Introducción de la *Ficha de Debate Grupal* del Módulo de Video 1 guíe al personal del programa para trabajar juntos y completar la ficha mientras se observa el video.
- *Mostrar el Módulo de Video 1*: el video se puede encontrar en USB Companion y el sitio web (www.healthykidshealthyfuture.org).
- *Colaborar con el director del programa para completar los instrumentos Go NAP SACC* (consulte la Guía de Implementación para más detalles). Los instrumentos *Go NAP SACC* se pueden encontrar en *USB Companion*, el *Manual de LS1 del Participante* o el sitio web (www.healthykidshealthyfuture.org) en el área protegida por contraseña que se mostró al inicio del día.
- Facilitar el debate con el personal del programa, y usando papel de rotafolio y el *Go NAP SACC* completo, escriba *cinco fortalezas* y *cinco áreas para mejorar* y llévelas a LS2. Copie esto en la ficha "*Cinco cosas que el programa hace bien y que puede mejorar*" que encontrará en el Manual del Participante.
- Coloque todos los materiales del Período de acción en un sobre grande y llévelo a LS2 e incluya:
 - Resumen del Programa de *Ficha de Debate Grupal* del Módulo de Video 1;
 - Instrumentos de *Go NAP SACC* completos; y
 - Cinco fortalezas y cinco áreas para mejorar en papel de rotafolio y en el Manual del Participante.


Grupos de Asistencia Técnica

Preguntas y respuestas

58

Nota: Promover una sesión de preguntas y respuestas sobre el Período de acción de LS1. Esto puede hacerse como una actividad con el grupo completo o dividiendo los participantes en dos grupos basados en su entrenador asignado.

- Utilice las *Notas de Debate Grupal para la Sesión de Aprendizaje 1* en la Guía de Implementación para facilitar el debate.



Parte E: Bienestar del personal

Mientras que esta cooperativa se centra en los niños, es una buena oportunidad para considerar las otras personas que son importantes en el entorno de ECE: el personal del programa.

Muchas de las buenas prácticas para los niños son similares a las buenas prácticas que los adultos pueden adoptar para su estilo de vida.

Así como los participantes alientan hábitos saludables para los niños en sus programas, deben centrarse en su propia salud también con el fin de brindar un modelo a seguir relativo a los comportamientos saludables para los niños.

¿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



60

El bienestar es un proceso consciente, autodirigido y en evolución para alcanzar el máximo potencial de uno.

Es multidimensional e integra y abarca el estilo de vida, el bienestar mental y espiritual, así como el medio ambiente.

El bienestar es positivo y de afirmación

El bienestar es un proceso activo. Se requiere de una conciencia y de atención dedicada y dirigida a las decisiones que tomamos.

Beneficios de los intentos de bienestar del personal

- Ayuda al personal a identificar las oportunidades para mejorar su salud
- Mejora la productividad
- Reduce los costos de ausencias, enfermedades y cuidado de la salud
- Cambia el enfoque del tratamiento a la prevención
- Aumenta la lealtad y la retención
- Crea buenos ejemplos a seguir para los niños y entre las personas

61



Los puntos mencionados se consideran beneficios "visibles" del bienestar del personal.

Nota: Anime a los participantes a pensar en algunos de los beneficios "invisibles" del bienestar del personal (por ejemplo: el cambio en los sentimientos propios y la interacción social).

Bienestar laboral

▪ Los programas de ECE pueden mejorar el bienestar del personal a través de lo siguiente:

- Participar en caminatas y/o maratones de la comunidad
- Promover una competición de escalada en escaleras o «escalones»
- Ofrecer períodos de almuerzo flexibles para caminatas individuales o entre "camaradas"
- Comprar DVD de acondicionamiento físico a los que los empleados pueden suscribirse
- Motivar al personal para compartir recetas saludables
- Brindar información acerca de llevar almuerzos saludables al trabajo
- Publicar información y afiches sobre la alimentación saludable en la sala de descanso o en la pizarra de anuncios del personal
 - Encuentre e imprima materiales gratis de www.myplate.gov
- Tener agua fácilmente disponible

Reducción del estrés



▪ ¿Qué es el estrés laboral?

- Respuestas físicas y emocionales dañinas
- A corto y largo plazo
 - A corto plazo: dolores de cabeza, trastornos del sueño, malestar estomacal, mal genio, insatisfacción laboral, baja moral, etc.
 - A largo plazo: enfermedades cardiovasculares, trastornos músculo-esqueléticos, problemas de salud mental (depresión y agotamiento), lesiones en el trabajo, etc.
- No es lo mismo que enfrentar un desafío

63

La importancia del desafío en nuestra vida laboral es probablemente a lo que se refiere la gente cuando dice "un poco de estrés es bueno para uno".

¿Qué problemas genera el estrés laboral?

- A corto plazo: dolores de cabeza, trastornos del sueño, malestar estomacal, mal genio, insatisfacción laboral, baja moral, y
- A largo plazo: enfermedades cardiovasculares, trastornos músculo-esqueléticos, problemas de salud mental (depresión y agotamiento), lesiones en el trabajo.

El concepto de estrés laboral a menudo se confunde con sentirse desafiado, pero estos conceptos no son los mismos.

Sentirse desafiado brinda energía a los individuos a nivel psicológico y físico, y motiva a las personas a aprender nuevas habilidades. Cuando superan un desafío, se sienten relajados y satisfechos. Por lo tanto, el desafío es un ingrediente importante del trabajo sano y productivo.

Recomendaciones de bajo costo para el bienestar laboral

101 Ideas de bajo costo para el bienestar en el trabajo

Las siguientes ideas para el bienestar en el trabajo pueden ser implementadas con escasos recursos. Se ha descubierto que muchas de estas ideas ayudan a mantener la salud de los empleados de todos los niveles físicos.

ACTIVIDAD FÍSICA

1. Alentar a los empleados a caminar hacia un lugar específico y llevar un registro de las millas adicionales para obtener premios de incentivos.
2. Participar en caminatas comunitarias (por ejemplo, March of Dimes o caminatas en apoyo a las enfermedades cardíacas e cáncer). Solicite a su compañía que participe a los empleados participantes e que se asocie con las contribuciones del empleado.
3. Hacer un mapa de rutas con senderos para caminar en interiores y exteriores, que sean accesibles a los empleados de todas las capacidades. Mide la distancia de los pasillos y alrededor del edificio para acudir a los empleados a establecer metas para caminar.
4. Alentar a los gerentes a realizar reuniones caminando cuando se juntan con un pequeño número de empleados.
5. Ofrecer períodos de almuerzo y descansos flexibles para fomentar las caminatas individuales, grupales o con un compañero.
6. Ofrecer incentivos para estacionar lejos y para los empleados que van al trabajo caminando o en bicicleta.
7. Promover una competencia de escalada ("Stair Well") en los escaleros. Conocer los escaleros en áreas de tránsito mejorando la iluminación y agregando afiches de colores.
8. Sugiera que los empleados estiranguen durante un minuto todos los días antes del trabajo. Anunciar una elongación de un minuto a través del sistema de intercomunicación.
9. Fomentar las horas de actividad física durante las reuniones y conferencias muy largas.
10. Identificar los espacios dentro del lugar de trabajo o alrededor del edificio dedicados a la actividad física.
11. Organizar grupos de carrera, ciclismo, natación o baile.
12. Alentar a los equipos deportivos de jóvenes patrocinados por el empleador, junto con empleados que sean entrenadores voluntarios.
13. Tener una meta semanal o mensual (por ejemplo, "Vay a hacer ejercicio todos los días durante una semana"). Llevar un registro semanal o mensual de metas de ejercicio en la oficina.
14. Hacerar encuentros operativos por momentos en los ritmos de salud.
15. Colocar pizarras de anuncios de salud física en áreas estratégicas.
16. Anunciar un intercambio de equipo de ejercicio.
17. Comparar CDs y DVDs de salud que los empleados puedan tomar prestados.
18. Invitar a sesiones de fitness de equipo o a los fabricantes de calzado a que compartan un día en el lugar de trabajo.
19. Promover un día de adaptación al caso de la bicicleta.
20. Ofrecer participaciones a un área vallada para los ciclistas en una sección bien iluminada de las instalaciones.

moda
HEALTH

64

Nota: Haga que los participantes se dirijan a la hoja de consejos *101 ideas de bajo costo para el bienestar en el trabajo* en su Manual del Participante. Muchos programas para la primera infancia tienen un acceso limitado a la financiación adicional, así que aliente a los participantes a utilizar esta herramienta como un recurso.

Moda Health es una asociación dental que se centra en la mejora de los problemas de salud. Ellos desarrollaron la hoja de consejos con las *101 ideas de bajo costo para el bienestar en el trabajo*. La hoja de consejos ofrece ideas sobre la manera de promover el bienestar del personal sin tener que gastar mucho dinero.

Debate:

**¿Qué otras actividades
puede realizar para mejorar
su propia salud?**

65

Nota: Facilite un debate con todo el grupo y anime a los participantes a compartir otras actividades que ya estén llevando a cabo o que les gustaría llevar a cabo para mejorar su propia salud.

Reducción del estrés

- **Características de organizaciones con bajo nivel de estrés:**
 - Una cultura institucional que valora al trabajador individual
 - Reconocimiento de los empleados por el buen desempeño en el trabajo
 - Oportunidades para el desarrollo de la carrera profesional
 - Acciones de administración que son congruentes con los valores institucionales
- **Técnicas de manejo del estrés**
- **Apoyo por parte de la organización y manejo del estrés = lugar de trabajo saludable**



Nota: Haga hincapié en que el cambio institucional es clave para la reducción del estrés.

Características de organizaciones con bajo nivel de estrés:

- Una cultura institucional que valora al trabajador individual
- Reconocimiento de los empleados por el buen desempeño en el trabajo
- Oportunidades para el desarrollo de la carrera profesional
- Acciones de administración que son congruentes con los valores institucionales

Técnicas de manejo del estrés:

- Actividad física, meditación, yoga, tai chi, concientización
- Buscar recursos de la comunidad:
 - Clases de actividad física
 - Proveedores de Salud Mental
- Utilizar los servicios del lugar de trabajo como un Plan de Asistencia al Empleado (EAP, por sus siglas en inglés)

Algunos lugares de trabajo tienen Planes de Asistencia al Empleado que cubren el asesoramiento a corto plazo para ayudar a las personas a manejar los factores estresantes, tales como problemas familiares o de pareja, los principales acontecimientos de la vida, las preocupaciones financieras o jurídicas, el cuidado de los padres ancianos o un niño enfermo, etc.

¡Usted es un modelo a seguir!

- Los niños aprenden a través de interacciones
- Los niños pequeños quieren hacer lo que hace usted
- Trabajar con familias le ofrece una oportunidad única



67

Desde la infancia, los niños aprenden a través de sus interacciones con sus compañeros, padres y proveedores de atención.

Los niños pequeños de manera natural desean hacer lo que usted está haciendo.

El trabajo con niños y familias todos los días le brinda una oportunidad única de influir conductas de salud positivas.

Uno de los mayores beneficios para el bienestar del personal es el impacto que sus cambios personales tendrán sobre los niños y las familias. Generalmente, las personas se sienten más cómodas al hablar acerca de los comportamientos saludables si ellos mismos los practican.

La información y el asesoramiento son a menudo mejor recibidos si la persona que los brinda es una fuente confiable de conocimiento y experiencia.

Material de modelos a seguir

10 consejos de educación en nutrición

dé buen ejemplo de salud a los niños

10 consejos para dar buenos ejemplos

Unidad es la influencia más importante para sus hijos. Puede hacer muchas cosas para ayudar a sus hijos a desarrollar hábitos de alimentación sana para toda la vida. Ofrecer una variedad de comidas ayuda a los niños a obtener los nutrientes que necesitan de cada grupo de alimentos. También tendrán mejores probabilidades de querer probar alimentos nuevos y que estos les gusten. Cuando los niños desearían 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**
Como vegetariano, frutas y granos integrales en las comidas o como socavates. 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 donde 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 galletas para cortar los alimentos en formas divertidas y fáciles. Nombre los alimentos que sus hijos ayudan a preparar. Como la "helado de Jamar" o los "camotes de Jackie" a la cena. Anime a sus hijos a inventarse palabras nuevas. Prepare sus propias mechas de nueces y frutas con granos integrales secos.
- 4 ofrézcales los mismos alimentos a todos**
Deje de "tocar a la carta" al preparar platos para desearlos para complacer a los niños. Es más fácil planear las comidas familiares cuando todos comen lo mismo.
- 5 recompense con atención, no con comidas**
Demuestre su amor con abrazos y besos. Converse con alegría y conversaciones. No ofrezca dulces como recompensas. Eso permite que sus hijos comiencen a pensar que los premios son mejores que otros alimentos. Si no se comen la comida, los niños no necesitan "otras cosas", como dulces o galletas, para reemplazarla.
- 6 en la mesa enfóquense en la familia**
Hable sobre temas divertidos y ríeles a la hora de comer. Apague el televisor. No comerte en silencio. Intente hacer que la hora de comida sea un período libre de estrés.
- 7 preste atención a sus hijos**
Si sus hijos están que tienen hambre, ofrézcales bocadillos pequeños y sanos, aunque no sea hora de comer. Ofrezca opciones. Pregunte "¿Cuál les gustaría en la cena: brocoli o conchita?" en lugar de decir "¿Quiéren brocoli con la cena?"
- 8 limite el tiempo frente a una pantalla**
No permita más de 2 horas al día frente a la televisión o la computadora. Levántese y muévase durante los anuncios para hacer algo de actividad física.
- 9 anime la actividad física**
Aunque 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 solo observar. Dé el ejemplo al estar físicamente activo y usar equipo de seguridad, como cascos de bicicleta.
- 10 dé el buen ejemplo de alimentación**
Problemas alimentarios nuevos también. Descubra el sabor, la textura y el olor. Ofrezca un alimento nuevo a la vez. Sirva un alimento nuevo con algo otro que les guste a sus hijos. Ofrezca alimentos nuevos al empezar a comer, cuando sus hijos tienen mucha hambre. Evite las discusiones o el forzar a sus hijos a comer.

USDA Centro para Políticas y Promoción de la Nutrición
Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.
EPC 12/16/16 Rev. 10
Septiembre 2011
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

Nota: Informe a los participantes que el material de *Modelos a seguir* se encuentra en su Manual del Participante y se puede encontrar en el sitio web de LMCC (www.healthykidshealthyfuture.org).

Cuando los participantes son consumidores de comida saludable, se hace más fácil ser un modelo a seguir en cuanto a hábitos saludables para los niños.

Haga la "compra de alimentos" con carritos de supermercado de juguete y alimentos de plástico. Hable acerca de las opciones saludables que usted va a "comprar".

Fomente la actividad física con:

- La participación en la actividad;
- Ser entusiasta y alabar a los niños;
- Mantener actividades simples y no competitivas; y
- Hablar de estar activo.

Recomendaciones para el manejo del estrés:



Haga clic en el dibujo (hipervínculo) para ubicar la colección de afiches sobre manejo del estrés.

El Centro de Consultas sobre Salud Mental de la Primera Infancia, con el apoyo de la Oficina de Head Start, creó una colección de afiches para promover estrategias de reducción del estrés. Estos afiches están disponibles en inglés y en español.

Nota: Aliente a los participantes a descargar e imprimir los afiches de la página web de la Oficina de Head Start para fomentar el manejo del estrés en sus programas. Los temas que abarca el afiche incluyen:

- Fundamentos del estrés;
- Pensamientos que impactan sobre el comportamiento;
- Reducción de pensamientos que no colaboran;
- Ejercicios de relajación profunda;
- Controlar los disparadores de estrés;
- Escucha activa;
- Estrategias diarias para la reducción de estrés;
- Imágenes visuales sobre el estrés; y
- Comunicación Efectiva

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



Hora de actividad física



72

Nota: Elija y realice una actividad del *Libro de Actividades de Movimiento y Nutrición*



El apoyo familiar es imprescindible para la ejecución eficaz de un programa de ECE. Con el apoyo de la familia, las relaciones duraderas pueden mejorar el proceso de desarrollo y aprendizaje del niño.

En este segmento se tratan los principios conductores del apoyo familiar, los valores culturales y familiares y los factores de protección clave que deben reconocerse al trabajar con las familias.

Un entorno acogedor para la familia ayuda a desarrollar relaciones y crear confianza con las familias, lo que apoya el aprendizaje y el desarrollo del niño. El entorno juega un papel clave en la transición del hogar a un programa de ECE. Las relaciones entre los proveedores y las familias pueden ser la base de apoyo para el cambio de lo que hacen las familias en casa con respecto a la alimentación saludable, la actividad física y el apoyo de la lactancia. El establecimiento de estas relaciones permitirá a las familias sentirse más cómodas y abiertas al cambio al introducir los hábitos saludables.

¿Qué es el Apoyo Familiar?

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

74



El apoyo familiar puede variar, dependiendo de las culturas representadas en un programa. El apoyo y la participación de la familia pueden incluir a miembros adicionales de la familia, tales como tías/tíos, abuelos, etc. En algunas familias, otras personas que no son los padres desempeñan el papel de jefe del hogar y son los principales tomadores de decisiones.

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**



Prácticas para la Participación de la Familia.

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

76



Es importante que los proveedores de ECE identifiquen las mejores formas de aumentar la participación de los padres en su programa. Un elemento clave en la participación de los padres es proporcionar un ambiente acogedor. Inste a los proveedores de ECE a hacer que los padres se sientan cómodos con el programa, el personal, e incluso con las demás familias. La sensación de comodidad y estabilidad aumentará el apoyo de la familia en el programa.

Recurso: The National Association for the Education of Young Children, *Family Engagement, Diverse Families, y Early Childhood Education Programs: An Integrated Review of the Literature*, 2009

Marco de Strengthening Families™:

- Strengthening Families es un enfoque para aumentar las fortalezas de las familias y reforzar el desarrollo del niño. Se enfoca en el compromiso de las familias, los programas y las comunidades, usando cinco factores protectores clave.
- La iniciativa Strengthening Families se basa en cuatro ideas:
 - Construir factores protectores y de promoción, no limitarse a reducir el riesgo.
 - Un enfoque - no es un modelo o plan de estudios.
 - Un cambio en las relaciones con los padres
 - Alineación de la práctica con la ciencia del desarrollo

Referencia: <http://www.cssp.org/reform/strengtheningfamilies>

77



Nota: Las diapositivas del Marco de fortalecimiento de las familias ("Strengthening Families, diapositivas 77 y 78) pueden ser eliminadas de la presentación si el estado no utiliza este marco de referencia.

Las ideas subyacentes en el Marco de Strengthening Families se basan en efectuar cambios pequeños pero significativos.

- 1) Construir factores protectores y promotores y no solamente reducir los riesgos - esto se parece a lo que realmente son los factores protectores y promotores.
 - 1) Los Factores de protección Clave - características o atributos de los individuos, las familias y las comunidades que eliminan el riesgo.
 - 2) Los Factores de protección Clave - características o atributos de los individuos, las familias y las comunidades que aumentan el bienestar.
- 2) Es muy importante considerar la iniciativa como un enfoque y no como un modelo o plan de estudios. Este enfoque puede aplicarse a cualquier escenario que involucre a los niños pequeños y a sus familias, y se implementa a través de pequeños cambios significativos.
- 3) Un cambio en relaciones con los padres consiste en apoyar la capacidad de los padres de criar de modo efectivo, comprometiendo a los padres en los programas y en relaciones de apoyo mutuo.
- 4) La alineación de esta prácticas con la ciencia de desarrollo está pendiente de lo que dicen las investigaciones sobre la importancia de nutrir las relaciones en la primera infancia y los efectos de los traumas en el desarrollo, el comportamiento y los resultados.

Marco de Strengthening Families™: Factores de Protección Clave

Los Factores de protección son condiciones o atributos de los individuos, las familias y las comunidades que eliminan el riesgo.

1. **Resiliencia parental**- esperanza, optimismo, confianza en sí mismos, capacidad de manejar los sentimientos negativos y resolución de problemas
2. **Relaciones sociales** - muchas amistades y relaciones contenedoras, sentirse respetado y valorado,
3. **El conocimiento de la crianza y el desarrollo del niño** - comportamiento paternal comprensivo, expectativas de desarrollo adecuadas y técnicas disciplinarias positivas.
4. **Apoyo concreto en momentos de necesidad** - buscar apoyo cuando se necesita, seguridad financiera adecuada.
5. **Habilidades Sociales y Emocionales** - alentar y reforzar las habilidades sociales, respuestas cálidas y consistentes que promueven una relación segura con el niño.



Nota: Las diapositivas del Marco de fortalecimiento de las familias (“Strengthening Families, diapositivas 77 y 78) pueden ser eliminadas de la presentación si el estado no utiliza este marco de referencia.

Los factores de protección clave son de *El Centro para el Estudio de la Política Social, Fortalecimiento de las Familias* Para obtener información adicional, visite su sitio web en www.strengtheningfamilies.net.

Arriba se muestran características de cómo debería ser cada factor de protección.

Los factores de protección promueven la capacidad de las familias para resistir el estrés, recuperarse de la adversidad y prosperar a pesar de las circunstancias difíciles. ¡Los programas de ECE pueden apoyar estos factores de protección clave en su trabajo diario en la construcción de las relaciones con las familias!

1. **La resiliencia parental** es la capacidad de las familias de sobrellevar las circunstancias difíciles y desafiantes, recuperarse e incluso aprender de la experiencia;
2. **Las conexiones sociales** son una red de personas que se preocupan, escuchan, comparten valores para padres y ofrecen ayuda;
3. **El conocimiento de la crianza y el desarrollo del niño** es una comprensión básica del desarrollo de los niños y lo que los niños necesitan de sus padres, así como las habilidades de crianza y estrategias para guiar el comportamiento de un niño;
4. **El apoyo concreto en momentos de necesidad** es el acceso a los recursos necesarios, a través de apoyos formales e informales, tales como ayuda financiera, apoyo a la vivienda, los servicios de salud mental y por abuso de sustancias y otros servicios de salud; y
5. **La competencia social y emocional de los niños** es la capacidad apropiada para la edad de los niños para entender y lidiar con emociones como la ira, la felicidad y la tristeza.

Unir a las Familias: Video Construcción de la Comunidad



79

Sheltering Arms Educare en Atlanta, Georgia destaca sus experiencias con las familias y la forma en que lograron el apoyo familiar.

Haga clic en la foto (hipervínculo) para iniciar el video. El video también está en la USB Companion si usted no tiene acceso a Internet.

Creación de un Entorno Ideal para las Familias

- **La conciencia y la integración de las diferentes culturas representadas en la comunidad también pueden facilitar un ambiente acogedor para la familia.**
 - Coloque afiches de diversas culturas y tipos de familia para que los niños se sientan cómodos en el programa
 - Fomente la participación de los padres en todo el programa:
 - Haga que los padres traigan artículos culturales de casa para dejar en el programa (cajas de comida, ropa, etc.);
 - Comparta las recetas utilizadas en la clase como actividad de cocina
 - Organice un día multicultural.



80

Debatir cómo la conciencia de la cultura puede afectar el entorno del programa. La actividad *Creación de un Entorno Ideal para las Familias* en la diapositiva siguiente permitirá que los participantes identifiquen buenas prácticas y evalúen el programa.

Creación de un Entorno Ideal para las Familias

Creación de un Clima Ideal para las Familias

"Me siento bienvenido aquí... Todo indica que pertenecemos, que somos parte de la familia".

Utilice esta herramienta de evaluación para saber si el personal del programa está empleando las buenas prácticas para acoger a las familias en su programa. ¿Las prácticas son congruentes en todo el programa? ¿Qué prácticas utiliza usted que no figuran en esta lista?

Buenas Prácticas para Crear un Clima Acogedor para las Familias	¿Cómo se pone esto en la práctica?
Las fotografías de las familias de los niños y el personal del programa se muestran regularmente en las instalaciones.	
Los miembros adultos de la familia tienen un lugar cómodo para sentarse y participar con sus hijos y otros.	
Hay revistas y otros tipos de información para padres disponibles para las familias.	
Un rito de bienvenida en los idiomas que hablan todas las familias; saluda a las familias y visitantes.	
Los espacios para los adultos y los niños están ordenados, son cómodos, atractivos e interesantes.	
El personal del programa saluda tanto a los adultos como a los niños.	
En el programa se promueve una sensación de alegría y cuidado y existe entre la gente del programa.	
El programa celebra los logros, pequeños y grandes, de adultos y niños.	
Se ofrecen bebidas saludables (leche, café, agua) a los miembros de las familias que vienen a visitar, a trabajar como voluntarios o a llenar formularios.	
Hay lugares seguros para que los adultos guarden sus abrigo y pertenencias personales cuando participan en el programa.	
Se invita a los miembros de las familias (incluyendo a los miembros de la familia extendida) a participar en el programa.	
Cuando las familias asisten a los eventos se les ofrecen bebidas saludables y agua (cuando se considera apropiado).	
Los hermanos menores y mayores son bienvenidos a venir con los padres cuando participan en las actividades del programa.	
Los padres están invitados a visitar el programa en cualquier momento que sea conveniente para ellos.	

81

Nota: Haga que los participantes vayan a la actividad "Creación de un Entorno Ideal para las Familias" en el Manual del Participante.

- Pida a los participantes que se tomen unos 10 minutos para revisar individualmente las buenas prácticas en la hoja, señalando las que ya hacen y las que les gustaría hacer;
- Pídales que tomen unos 10-15 minutos para discutir sus ideas con los participantes de su mesa; y,
- Después del tiempo asignado, pida a voluntarios que compartan con todo el grupo.



**Parte G:
Apoyo
adicional**

Apoyo de líderes Nacionales, Estatales y Locales

- Educación para el Programa de Asistencia Alimentaria Suplementaria (SNAP-Ed)
- Programa Ampliado sobre Educación en Alimentación y Nutrición (EFNEP, por sus siglas en inglés)
- Mujeres, bebés y niños (WIC, por sus siglas en inglés)
- Child and Adult Care Food Program (CACFP)
- Sistema de Evaluación y Perfeccionamiento de la Calidad (QRIS, por sus siglas en inglés); y
- Child Care Aware of America
- Regulaciones de Child Care Licensing
- Programas de Intervención Temprana
- YMCA

83

Nota: Presentar a líderes locales, nacionales y estatales al proyecto es una gran forma de obtener apoyo adicional a lo largo del mismo. Se enumeran algunas agencias/organizaciones que apoyan la Primera Infancia. Trate de pensar en formas de incorporarlas a las Sesiones de Aprendizaje. Invite a un representante local con el tema de contenidos a coordinar a las sesiones ya sea como orador invitado o como fuente de recursos e información.

Sitio web de Healthy Kids, Healthy Future



www.healthykidshealthyfuture.org

84

Haga clic en la imagen (hipervínculo) para dirigirse a la página web de HKHF.

Nota: Presentar el sitio web *Healthy Kids, Healthy Future (HKHF)* a los participantes y alentarlos a buscar recursos adicionales, relacionados con alimentación saludable, bebidas saludables, actividad física, tiempo frente a una pantalla y apoyo a la lactancia.

Todos los materiales de hoy y de las futuras Sesiones de aprendizaje se pueden encontrar en el sitio web:

- Presione la burbuja de Entrenador;
- De lado izquierdo al lado de la figura, encuentre “**The ECELC Collaborative Learning**”;
- Haga clic en “**ECELC Resources**”; y
- Encuentre “**STANDARD CENTER-BASED CURRICULUM**” y haga clic en “**ECE Program Participants (LS1)**” para encontrar material para la sesión de aprendizaje de hoy.



Utilice este tiempo como oportunidad para reflejar la sesión de aprendizaje de hoy con los participantes. Si el tiempo se lo permite, haga que los participantes le den su retroalimentación sobre qué les pareció la sesión. Informe a los participantes que los entrenadores harán un seguimiento con ellos para prepararlos para las Visitas de Asistencia Técnica. Recuerde a los participantes que completen sus Tareas de Período de Acción y que las traigan de vuelta a la sesión de aprendizaje 2.

Información de contacto del capacitador



86

Inserte su información de contacto