



## 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 (ECELIC, 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 (1U5SDP004112-01) 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



2


## 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

4

## 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**

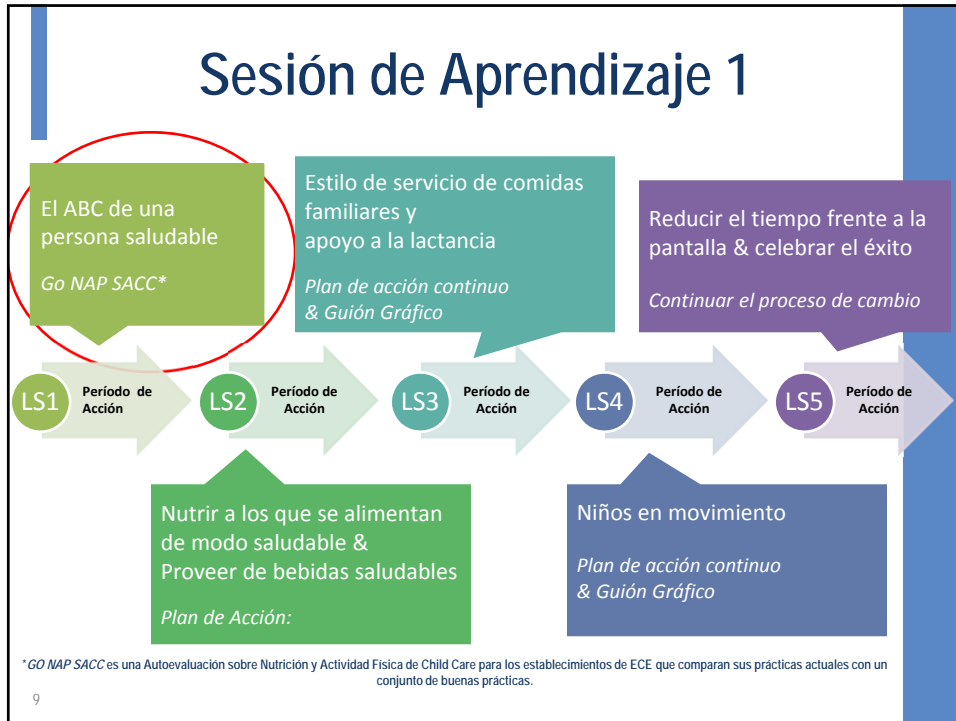
7

## ¿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



## Quiz de Healthy Kids, Healthy Future

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
<b>Responda si usted cuida niños pequeños (13-35 meses) o niños en edad preescolar (36-60 meses)</b>				
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"/>
Siempre 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"/>

11

# Healthy Kids, Healthy Future - Sitio web sobre cuidado infantil



[www.healthykidshealthyfuture.org](http://www.healthykidshealthyfuture.org)

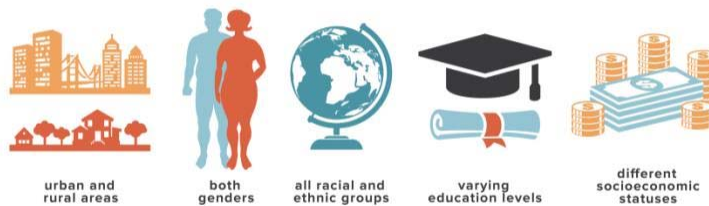


## Parte B: Desarrollo saludable

13

## El Impacto de la Epidemia de Obesidad

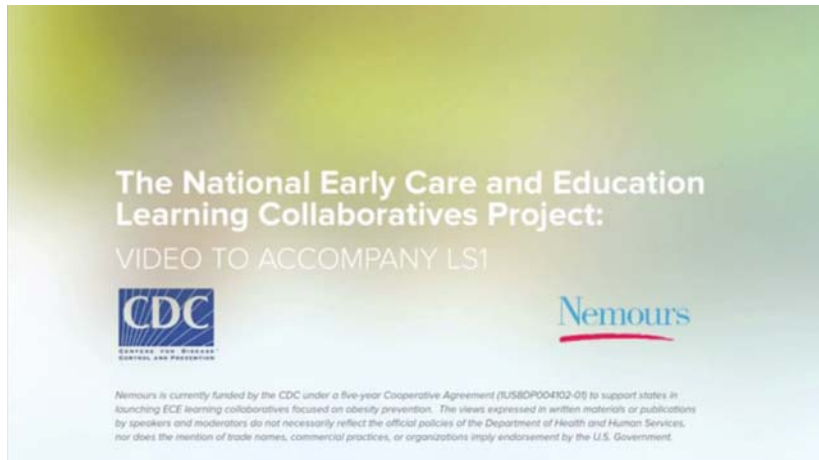
- El sobrepeso y la obesidad aumentan rápidamente en un corto período de tiempo entre los niños, jóvenes y adultos en los EE. UU.



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

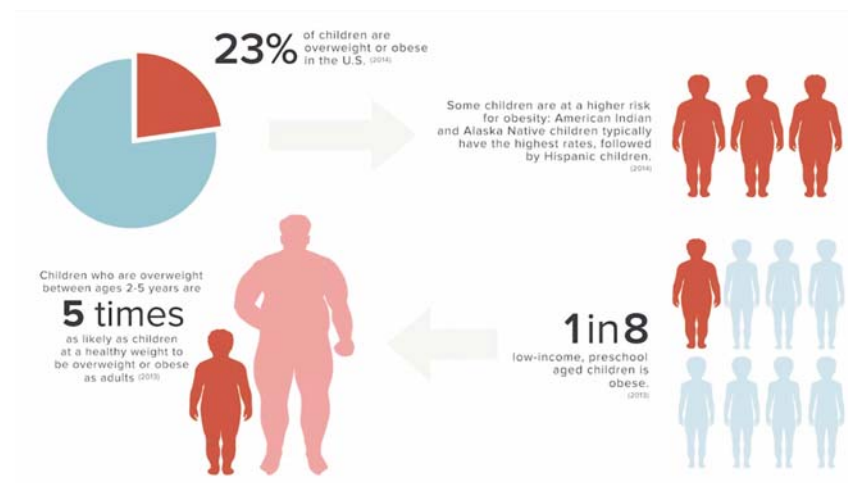
14

# Módulo de Video 1



15

# Módulo de Video 1 Mensajes Principales

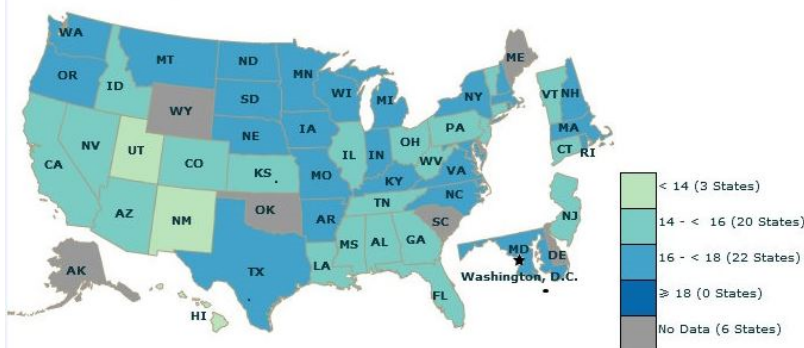


16



## 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**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 (1U59PW00110) para respaldar a los estados que inician programas de colaboración de aprendizaje de ECE enfocados 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:**
  - a) Un lugar tranquilo, cómodo y privado para amamantar o extraer leche
  - b) Estímulo
  - c) Información sobre la lactancia materna
  - d) 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**
- **Alimenta 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



## **B**eber agua o leche

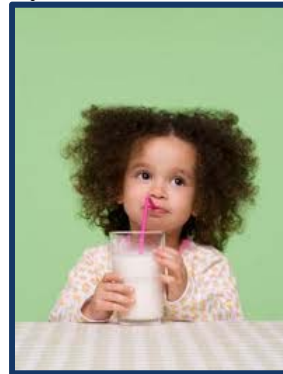
1. **¿Qué bebida debe ser visible y accesible para el autoservicio, en interiores y al aire libre?**
2. **Elija leche para las comidas**
  - \_\_\_\_\_ leche para las edades de 12 a 24 meses
  - \_\_\_\_\_ o \_\_\_\_\_ leche para niños a partir de los 2 años
3. **Limitar o eliminar el jugo de fruta**
  - \_\_\_ - \_\_\_ 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

## **C**onsumir 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 **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



35

## **E**stimular 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

ALPHA  
American Public Health Association

NCE  
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

## Ejercítense: 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

# Resumen y preguntas

*"Una parte nunca puede estar bien a menos que la totalidad lo esté".- Platón*



53



Parte F:  
Principios  
de apoyo  
familiar 73

54

## ¿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



60

## Información de contacto del capacitador (asistencia técnica)

