



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

Medidas para una vida saludable

Sesión de aprendizaje 4,
Cuidado infantil familiar
Septiembre de 2018



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

Bienvenido a la Cooperativa

Bienvenido a *Medidas para una Vida Saludable*

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

Su nombre:

Programa:

Mi contacto para Asistencia Técnica:

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

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

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

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

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



Contactos Útiles:

Coordinador/a del Proyecto: _____

Teléfono: _____

Correo Electrónico: _____

Entrenador/a ECELC: _____

Teléfono: _____

Correo Electrónico: _____

Entrenador/a ECELC: _____

Phone: _____

Email: _____

Agradecimientos

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

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

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

Child Care Aware® of America

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

Academia Americana de Pediatría

National Association of Family Child Care

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

Dr. Dianne Ward (Universidad de Carolina del Norte)

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

American Public Human Services Association

Association of State & Territorial Public Health Nutrition Directors

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

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

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

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

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

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

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

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

Oficina de Licencias de Child Care de Delaware: Patti Quinn

Yo Me Muevo, Yo Aprendo (IMIL, por sus siglas en inglés): Linda Carson

Parent Services Project

Sesame Workshop

Strengthening Families

Materiales Introdutorios

Definiciones

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

Definiciones

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

Sesión de Aprendizaje 4: Materiales

Sesión de Aprendizaje 4: Mantener a los Niños Activos

Descripción General

La Sesión de Aprendizaje 4 aporta los fundamentos para la función que los proveedores de cuidado infantil familiar (FCC, por sus siglas en inglés) desempeñan al ayudar a realizar cambios saludables. Se explican las buenas prácticas de actividad física durante el cuidado infantil familiar. La sesión se enfoca en incrementar el conocimiento respecto de las prácticas saludables y su impacto en los niños pequeños. Durante la sesión, se espera que los proveedores incrementen su conocimiento, conciencia y motivación para hacer cambios saludables. Los principales contenidos incluyen información acerca de lo siguiente:

- Buenas prácticas para la actividad física para bebés, niños pequeños y niños en edad preescolar;
- Continuación del proceso de cambio saludable mediante un plan de acción;
- Desarrollo de medidas de acción para respaldar las políticas; y
- Formas de apoyar la actividad física mediante la participación de la familia y las políticas



Después de la Sesión (Período de Acción)

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

- Completar la *Autoevaluación sobre Nutrición y Actividad Física de Cuidado Infantil Familiar (Go NAP SACC)*;
- Implementar las medidas identificadas en la columna “Política” de la *Ficha del Plan de Acción*; y
- Finalizar la documentación de los objetivos y los cambios saludables realizados desde la Sesión de Aprendizaje 2 hasta la Sesión de Aprendizaje 4 en el guión.

Cronograma

Objetivos

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

1. Describir las buenas prácticas para la actividad física e identificar las oportunidades de cambio dentro de su programa
2. Contar con la información para continuar con el plan de acción y desarrollar medidas de acción para las políticas.
3. Finalizar la documentación del proceso de cambios saludables en un guión.

Sesión de Aprendizaje 4: Mantener a los Niños Activos	
Horario	Tema
8:30 – 9:00 a.m.	Admisión
9:00 – 9:30 a.m.	Bienvenida Período de Acción de la Sesión de Aprendizaje 3 <ul style="list-style-type: none"> • Grupos de Asistencia Técnica • Actividad: <i>Medidas Para el Éxito</i>
9:30 – 9:45 a.m.	PPT Part A: Apoyo del Desarrollo Motor
9:45 – 10:00 a.m.	<i>Hora de Actividad Física</i>
10:00 – 11:15 a.m.	PPT Part B: Buenas Prácticas para la Actividad Física <ul style="list-style-type: none"> • Video: <i>Moverse, jugar, aprender: actividad física en los programas de atención infantil de Dakota del Norte</i> • Video: <i>Desarrollo de habilidades motrices</i> • Video: <i>Clase del método Feldenkrais con la Bebé Liv</i>
11:15 – 11:30 a.m.	<i>Hora de Actividad Física</i>
11:30 – 12:30 p.m.	PPT Part C: Facilitar el cambio en su programa <ul style="list-style-type: none"> • Grupos de Asistencia Técnica: Véase el <i>Ejemplo de Ficha del Plan de Acción</i>.
12:30 p.m. – 12:45 p.m.	PPT Part D: Extender su aprendizaje: el proveedor, las familias y las políticas <ul style="list-style-type: none"> • Grupos de Asistencia Técnica
12:45 – 1:00 p.m.	Fin



Sesión de aprendizaje 4: Mantener a los niños activos

Promoción de la salud para la primera infancia y prevención de la obesidad



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.

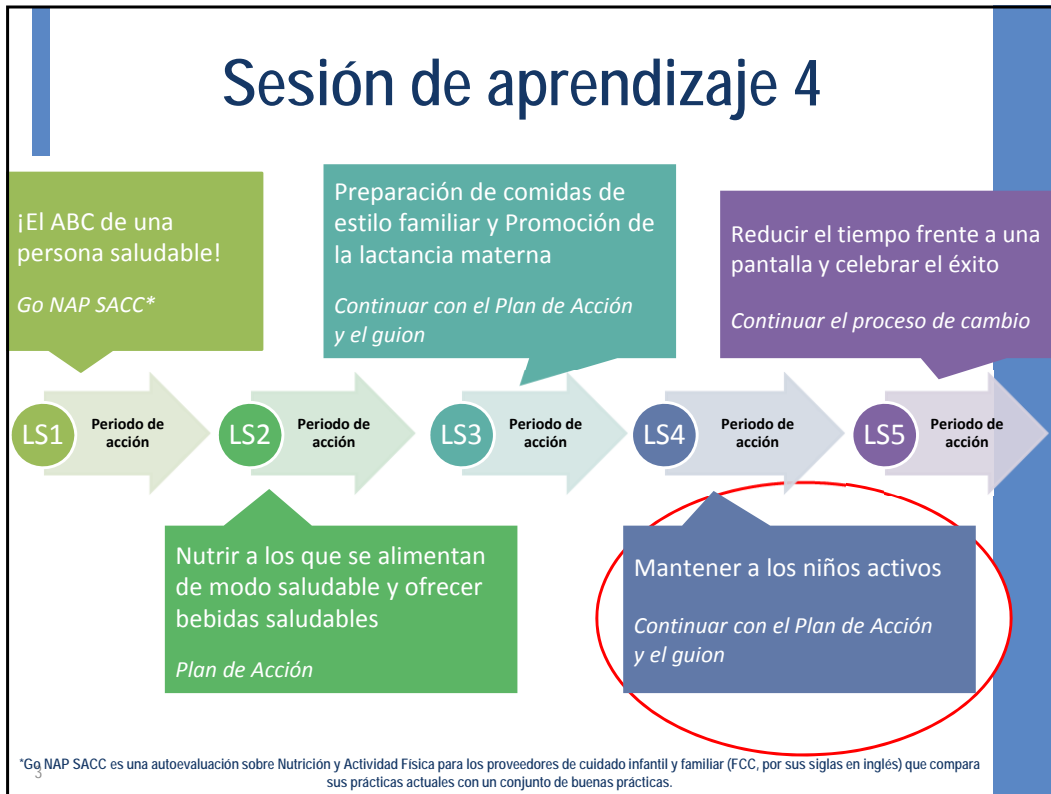
Proyecto Nacional de Cooperativas de Aprendizaje para el Cuidado y Educación Temprana (ECELC, por sus siglas en inglés)

Agradecimientos

Un agradecimiento especial a:

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





Objetivos de la sesión de aprendizaje 4

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

1. Describir las buenas prácticas para la actividad física de los niños en edad preescolar, niños pequeños y bebés.
2. Tener la información para continuar con el Plan de Acción, focalizándose en las políticas del programa.
3. Documentar y comunicar el proceso del cambio saludable a través de la presentación de un guion gráfico.





Período de
acción LS3

5

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

6

Material El ABC de una Persona Saludable

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

Amamantar

- Apoyo y acceso a un espacio privado

Beber leche y agua

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

Comer alimentos saludables

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

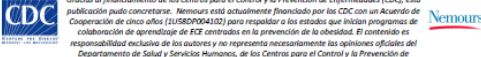
Disminuir el tiempo frente a una pantalla

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

Estimular el juego activo

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

Gracias al financiamiento de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), esta publicación pudo concretarse. Nemours está actualmente financiado por los CDC con un Acuerdo de Cooperación de cinco años (1U58DP04102) para respaldar a los estados que inician programas de colaboración de aprendizaje de ECE centrados en la prevención de la obesidad. El contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales del Departamento de Salud y Servicios Humanos, de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o del Gobierno de los Estados Unidos.



7

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



8

Parte A: Apoyo del desarrollo motor



9

Desarrollo motor

Influenciado por las interacciones con compañeros y adultos

- Se aprende a través de actividades guiadas por los maestros, la práctica y el dominio de habilidades.
- Se aprende a través de las observaciones e interacciones con compañeros.

Respaldo por el entorno

- Espacio suficiente en interiores y exteriores
- Equipamiento adecuado a la edad
- Promoción de la construcción de habilidades del desarrollo motor con las familias



10

Desarrollo motor

■ Tipos de desarrollo motor

– Motricidad gruesa

- Abarca los músculos grandes de los brazos y las piernas.
- Ejemplos: sostiene la cabeza derecha, se sienta/se pone de pie con y sin apoyo, hace el movimiento de alcanzar con una mano, gatea, se para, camina, etc.

– Motricidad fina

- Abarca los músculos pequeños de las manos, los pies, los dedos de las manos y de los pies.
- Ejemplos: toma un juguete, se agarra las manos, deja caer bloques en un recipiente, recoge un juguete, rasga papel, sostiene un crayón, etc.



Promoción del desarrollo motor de los bebés

■ Habilidades motrices gruesas

- Fomente la actividad física (es decir, “el tiempo boca abajo”).
- Coloque juguetes fuera del alcance del bebé y anímelo para que se mueva hacia ellos.
- Proporcione espacio(s) abierto(s) para que los bebés exploren.
- Mueva al bebé suavemente balanceándolo, meciéndolo o haciéndolo saltar.

■ Habilidades motrices finas

- Sostenga a los bebés con almohadas para permitirles explorar los objetos con un apoyo.
- Juegue juegos con las manos o los dedos con el bebé.
- Anime al bebé para que tome su dedo.
- Proporcione juguetes de diferentes tamaños (es decir, rompecabezas, bloques, pelotas, etc.).



Retrasos en el desarrollo y detección

- **Hitos de desarrollo**
 - Incluyen jugar, aprender, hablar, comportarse y moverse.
- **Retraso en el desarrollo**
 - Es cuando un niño no alcanza los hitos de desarrollo al mismo tiempo que otros niños.
- **Evaluaciones de desarrollo**
 - Las utilizan médicos y enfermeros para detectar si los niños aprenden las habilidades básicas cuando deben hacerlo.
- **Identificar de manera temprana los retrasos en el desarrollo**
 - Sirve para brindar a los padres apoyo adicional.



13

Retrasos en el desarrollo

- **Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) elaboran materiales para asistir al seguimiento del progreso de los niños a través de hitos clave de desarrollo. Estos materiales incluyen:**
 - Listado de hitos de desarrollo para niños de 2 meses a 5 años
 - Volantes y cartillas informativas sobre los hitos de desarrollo
 - Cuatro módulos de video sobre el control del desarrollo

“Learn the signs. Act Early” (“Conozca los signos. Actúe pronto”)

<http://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/index.html>



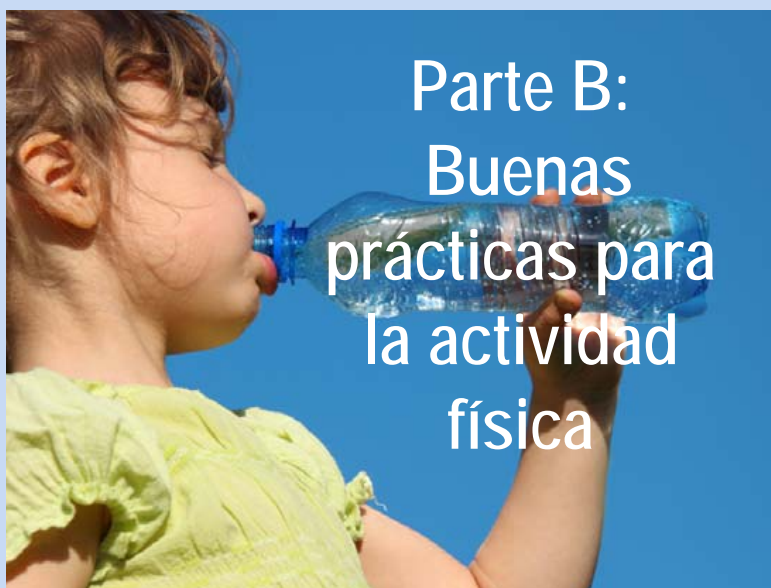
14

Hora de actividad física



15

Parte B:
Buenas
prácticas para
la actividad
física



16

Buenas prácticas para la actividad física

- Las buenas prácticas para la actividad física en el ECE incluyen 8 áreas:
 - Intensidad, tiempo, integración de la actividad durante el día, tipo, función del proveedor, equipo, pasar tiempo al aire libre y políticas



17

Actividad física “moderada a vigorosa”

- **Haga participar a todos los niños en actividades “moderadas a vigorosas” todos los días.**
- **La actividad de intensidad moderada** es más rápida que una caminata lenta, pero le permite hablar con facilidad.
- **La actividad de intensidad vigorosa** hace que usted respire mucho más rápido y más profundo que lo normal y esto interfiere con su capacidad para hablar, porque lo deja “sin aliento”.
 - ¡Cuando los niños quedan sin aliento, ejercitan el corazón y los pulmones junto con los músculos de los brazos y piernas!



18

Actividad física moderada a vigorosa (MVPA, por sus siglas en inglés) diaria

- **Programe suficiente tiempo para realizar actividad física moderada a vigorosa (MVPA) diaria.**
- **La edad del niño determina cuánto tiempo de MVPA necesita:**
 - Los niños en edad preescolar necesitan entre 90 y 120 minutos. (Por día de 8 horas)
 - Los niños pequeños necesitan entre 60 y 90 minutos. (Por día de 8 horas)
 - Los bebés necesitan “tiempo boca abajo” supervisado durante períodos cortos, algunas veces por día. No hay plazo establecido para el tiempo boca abajo.

19



Integre la actividad física durante el día

- **El juego activo no deberá limitarse a los tiempos previstos para realizar actividad física cada día.**
- **Incluya actividad física en los planes de estudio.**
 - Los niños pueden aprender los colores y las formas al saltar a un círculo azul y brincar a un cuadrado rojo. Pueden aprender los números mientras cuentan los saltos y pueden actuar lo que está haciendo el personaje principal durante el momento de relatar cuentos.

20



Moverse, jugar, aprender: actividad física en los programas de atención infantil de Dakota del Norte



Juego activo “dirigido por adultos”

- Programe juegos activos ‘dirigidos por adultos’ al menos dos veces por día para bebés, niños pequeños y en edad preescolar.
- Ocurren cada vez que usted dirige directamente a los niños en una actividad que promueve el movimiento, como saltar, lanzar, balancearse o patear.
- Los juegos y actividades planificados:
 - Deben fomentar el desarrollo motriz adecuado a la edad;
 - no deben ser competitivos ni eliminatorios;
 - deben tener un tiempo mínimo o ningún tiempo de espera; y
 - deben estar adaptados para que los niños con todo tipo de habilidades puedan participar.



22

Juego activo libre

- **Programe juego libre todos los días.**
- Cuando los niños participan en un juego libre (o “no estructurado”), pueden decidir qué hacer.
 - Las actividades deben estimular las habilidades y los intereses individuales de los niños.
 - Los proveedores deben participar y proporcionar apoyo y sugerencias para promover el juego activo.

23



Juego activo libre (Niños pequeños y en edad preescolar)

- **Con niños pequeños y en edad preescolar:**
 - Anime a cada niño a participar en actividades que estimulen sus habilidades e intereses específicos.
 - Aliéntelos y apóyelos. Por ejemplo, puede alentar a los niños para que corran al decir: “Miren esa hoja amarilla; corramos una carrera para buscarla”.
 - Manténgase de pie y activo durante este tiempo para dar un buen ejemplo de actividad física.
 - Asegúrese de que haya un equipo portátil adecuado para juegos que permita la actividad física (como pelotas, aros, juguetes para montar, cintas).



24

Juego activo libre (bebés)



- **Para el juego libre con bebés:**
 - Coloque a los bebés en el suelo para estimular la libertad de movimiento. El piso debe estar en buenas condiciones, limpio y sin objetos que el bebé pueda comer.
 - Brinde un espacio de juego con juguetes para bebés, música y alfombrillas para jugar y alfombras con varios colores, diseños, figuras y texturas.
 - Coloque a los bebés de manera que puedan interactuar con los proveedores y con otros bebés.
 - Anime a los bebés a practicar el control de la cabeza, levantarse solos, rodar, gatear y arrastrarse.

25

Participación del proveedor

- **Vístase con ropa cómoda para moverse.**
- **Participe en el juego activo.**
 - Dé el ejemplo.
 - Si tiene limitaciones físicas, sea animador.
 - Haga que su propia actividad física cumpla con las recomendaciones de actividad física para adultos.
- **Proporcione sugerencias y estímulo.**
 - Durante el juego estructurado y no estructurado.
- **Apoye las actividades que son adecuadas y seguras.**



26

Actividades de participación de proveedores de ECE en interiores/exteriores (niños en edad preescolar)

- **Construir y derribar:** cree un sendero con obstáculos para que los niños actúen como lo harían los constructores y las topadoras.
- **Tren fuera de control:** haga que los niños se abracen unos a otros para formar “trenes” y que traten de conectarse entre sí para formar un tren de gran tamaño.
- **Torcer, girar, rebotar y doblar:** haga que los niños traten de hacer cada uno de estos movimientos con varias partes de su cuerpo.
- **Golpea, golpea, marcha, marcha:** haga que los niños boten una pelota y la manejen con las manos y los pies.

27



Actividades de participación de proveedores de ECE en interiores/exteriores (bebés)

- **Recorrido del tacto:** introduzca a los bebés a los sentidos (objetos suaves y duros, artículos para apretar, agua fría y tibia).
- **Hacer tiras:** amarre objetos pequeños a un trozo de lana gruesa y haga que los bebés practiquen tomar y mover los juguetes mientras se sostienen de la lana.
- **Apilar cajas pequeñas:** haga que los bebés las derriben.
- **Gateo de texturas:** haga que los bebés gateen sobre varias texturas (alfombra de caucho, alfombra, bufandas, plástico de burbujas para embalaje y terciopelo); esto se puede usar como actividad de interiores o exteriores.
- **Escondidas**

28

www.life.familyeducation.com



Brinde oportunidades para el desarrollo de las habilidades motrices

- **Brinde oportunidades continuas para desarrollar y practicar la motricidad gruesa y las habilidades de movimiento.**
- **¿Cómo sabemos qué habilidades son adecuadas para la edad?**
 - La mayoría de las habilidades motrices y de movimiento tienen un amplio intervalo de edad en el que la habilidad se considera “normal”.
 - Este folleto de los CDC incluye una lista de control de los hitos:

https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/pdf/checklists/all_checklists.pdf

29



Desarrollo de habilidades motrices



Chelsea Duggan
Education Expert

30

Acciones de exploración para niños pequeños

- **Los niños pequeños buscan independencia, pero necesitan tener espacios seguros para explorar.**
- **Las experiencias de juego que favorecen el desarrollo motor óptimo incluyen:**
 - Manejar una pelota
 - Equilibrio
 - Manipulación
 - Conciencia del espacio
 - Obstáculos
 - Juguetes con ruedas
 - Juego de simulación o representación teatral
 - Ritmo



31

Acciones sensoriales para bebés

- **La función de los adultos es maximizar las acciones de los niños al:**
 - Estimular las interacciones de respuesta; y
 - brindar experiencias sensoriales enriquecidas.
- **Cuatro áreas sensoriales:**
 1. Visual (vista)
 2. Auditiva (oído)
 3. Táctil (tacto)
 4. Vestibular (movimiento)



32

Participación de grupos etarios mixtos

- Adapte las actividades a los diferentes grupos etarios.
- Organice actividades con los niños más grandes, con tiempos menos activos o períodos de descanso para niños más pequeños.
- Anime a los niños más grandes para que ayuden a los niños más pequeños.
 - Lea a los bebés, haga rebotar pelotas con los niños pequeños.
 - Sea consciente de no confiar en los niños más grandes: continúe proporcionando actividades en las que puedan participar.
- Asegúrese de supervisarlos correctamente en todo momento.
- De ser posible, defina límites o áreas designadas para que los niños de los diferentes grupos etarios se muevan con libertad.



33



Cuidado de Niños En Grupos Etarios Mixtos

Folleto 22: Niños Saludables, Familias Fuertes y Comunidades Solidarias

Oportunidades Especiales

Los entornos domésticos para el cuidado infantil familiar permiten que se cuide de varios grupos etarios diferentes al mismo tiempo. La mayoría de los expertos están de acuerdo en que hay muchos beneficios en este tipo de cuidado infantil. La educadora Lillian Katz, en *The Case for Mixed-Age Grouping in Early Education* (NAEYC) 1993, afirma que, en estas «unidades familiares», los miembros menores observan, emulan e imitan una amplia gama de habilidades. La mayoría de los niños más pequeños no son igualmente maduros en todas las áreas de desarrollo. Los niños más grandes ofrecen experiencias de liderazgo y tutoría, y asumen algún grado de responsabilidad hacia los miembros menos maduros y experimentados. También sienten que hay mayores oportunidades de que los niños desarrollen amistades con otros que comparten y complementan sus propios estilos y necesidades.

Los niños necesitan un sentido de comunidad que incluya personas de diversos intereses, edades y habilidades. Este soporte les permite convertirse en adultos saludables y socialmente capacitados. Pueden adquirir empatía y paciencia, y pueden desarrollar una autoestima saludable mientras ayudan a otros.

Desde el lado comercial, cuidar a varios niños de diferentes grupos etarios al mismo tiempo es una buena manera de ayudar a los proveedores a mantener la inscripción completa. Además, muchas familias que requieren del cuidado de niños en edad escolar quieren mantener a todos sus niños juntos.

Enfrentar los Desafíos

Ofrecer cuidado infantil para niños de diferentes grupos etarios puede ser un gran desafío, especialmente para un nuevo proveedor. Por ejemplo, ¿qué se hace cuando dos bebés lloran al mismo tiempo? ¿Qué sucede si un niño pequeño desea participar del juego de los más grandes? ¿Cómo se responde si los niños grandes quieren patear una pelota donde están jugando los preescolares? Mediante prueba y error, los proveedores de cuidado infantil han ofrecido buenas sugerencias. La mayoría de los proveedores enfatizan la planificación y la organización. Sienten que tener una rutina y planificar cómo se debe organizar el día son factores fundamentales para el éxito.

Organización de la Atención

1. No comience tomando la máxima capacidad de niños que tiene permitido, sino que hágalo gradualmente.
2. Coloque a los niños juntos con supervisión. Les resultan fascinantes las caras y los comportamientos de los demás.
3. Busque una familia que se adapta al grupo actual. Considere su propia filosofía y compárela con sus opiniones acerca de la crianza de los niños.
4. Establezca un período de prueba de dos semanas para evaluar las edades y los temperamentos de los niños y ver si se llevan bien entre ellos.
5. Infórmese acerca del desarrollo de los niños. Aprenda qué es adecuado desde el punto de vista del desarrollo, qué tipos de conductas son típicas en determinadas edades y cómo manejar a los niños durante las diferentes etapas de crecimiento. Los recursos para los materiales del desarrollo de los niños están disponibles en la biblioteca de estudiantes de los centros educativos locales. Puede inscribirse en clases de educación de la primera infancia para comprender en profundidad el desarrollo de los niños. Child Action, Inc. ofrece talleres gratuitos durante todo el año acerca del desarrollo de los niños, y su biblioteca de recursos contiene videos, libros y folletos.
6. Planifique un espacio suficiente de modo que cada grupo etario pueda estar solo mientras usted permanece disponible para supervisar.

Planificar el Entorno

Defina áreas de juego y entornos para todas las edades bajo su cuidado. Use barreras cuando sea necesario, tales como puertas de seguridad, almohadas grandes o muebles. Use las barreras de forma esporádica y por períodos breves. Debe incluir a un niño pequeño o a un niño que gatee en el grupo cuando sea posible.

Considere:

- Alzar a un niño pequeño cuando los mayores estén usando tijeras o haciendo artesanías
- Use una piscina para niños vacía para proteger a los bebés de los juegos físicos o bruscos o colocarse entre los dos grupos etarios








34

Head Start Body Start Calendario de actividades

MARZO

¡Empiece a Moverse Hoy!

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Comienza el mes de descanso con un juego de seguir al líder. Muévete por tu casa de diferentes maneras mientras alguien imita tus movimientos.	"Ejercicio con una Silla" Muévete alrededor, por debajo y por encima de una silla; delante y frente de pie usando una silla; pon música y contéstale y estrálate mientras estás sentado en la silla.	Fuerte y suave - primero camina en puntas de pie tratando de ser muy silencioso, después pisa fuerte usando todo el pie tratando de ser muy ruidoso.	Roga papel en tiras largas - arruga las tiras formando pelotas - lanza las pelotas a un cesto - ¡Bajar-¡Bregar-¡Bregar-¡Bregar!	¡Convértete en un superhéroe! Píñese en todo lo que hace tu superhéroe favorito y después pasa un tiempo moviéndose como él lo haría.	Pídele a alguien que te acompañe a caminar y mientras caminas, inventa alguna canción sobre moverse y diviértete al mismo tiempo.	Tómate unos minutos hoy para tirarte al suelo y estirar tu cuerpo, desde la cabeza hasta los dedos del pie. Haz algunas inspiraciones profundas y relájate mientras te estiranzas y después enséñale.
Usa platos de papel como si fueran piedras; haz un sendero interior por toda tu casa. Camina por el sendero pisando solo sobre las piedras imaginarias.	Haz una montaña de pelotas de papel compactando papel reciclado. Durante un minuto lanza esas pelotas de papel por todo el espacio de juego - haciendo una tormenta de nieve con las pelotas. Recógelas y hazlo de nuevo.	Con las pelotas de ayer haz una montaña. Camina como cangrejo con una pata por vez sobre tu barriga. ¡Levántola al otro lado de la habitación! Muévete todas las pelotas a una nueva montaña.	Sal y recoge la basura del patio.	Haz una caminata de la canción "Spring la here" (¡Llegó la primavera). Balancea tus brazos mientras caminas rápido. (Observa todos los signos de la primavera! 	¿De cuántas maneras diferentes puedes llevar un calcetín mientras te mueves por la casa?	Gatear es una excelente manera de trabajar los músculos de los brazos. Trata de gatear por tu casa durante unos minutos - descansa y hazlo nuevamente.
¡Pon música y por turnos alije una manera de moverte. 	¡Saltar! Pon almohadas en el piso y practica tus habilidades para saltar. Entra una pierna hacia atrás y otra hacia adelante.	Trabaja tus habilidades locomotoras - ve afuera y practica caminar, correr, galopar, brincar y saltar.	Levanta canicas con los dedos de las manos y de los pies. Acuéstate en el piso y sopla las canicas por el piso 	Empuja una carreta en el exterior mientras recoge ramas. Crea un sendero de obstáculos con las cosas que encuentres.	Haz que este sea un día marcha atrás. Muévete de habitación en habitación marcha atrás. Trata de hacerlo estúpido y agachado, rápido y despacio.	Haz un sendero de platos de papel dentro de tu casa e imagina que sólo puedes caminar por los platos o caerás en el agua.
¡Hey sal al exterior y juega al "Veo Veo"! Cada vez que uno de ustedes dice "Veo Veo", todos tienen que caminar, correr o galopar hacia ese objeto.	¡Diversion de Acción Animal! Una persona dice el nombre de un animal y la otra persona tiene que moverse por la casa como si fuera ese animal.	Con una bufanda o un pañuelo, practica tus propias habilidades para lanzar y atrapar. Mira la bufanda y mueve tu cuerpo de manera que la misma aterrice sobre sus manos.	Haz que un adulto escriba tu nombre bien grande en una hoja de papel y luego haz con tu cuerpo la forma de cada letra. ¿Puedes hacer esto de pie? ¿Puedes hacer esto acostado en el piso?	Inventa una palabra sin sentido. Aléjala así un movimiento que vaya con esa palabra. 	Métilos - Durante 2 a 5 minutos imagina que estás conectado a otra persona y los dos tienen que moverse exactamente de la misma manera.	Camina por la casa. Cada vez que llegas a un nuevo espacio tienes que cambiar el modo en que te estás moviendo.
Imagina que estás en una fiesta en la playa. Pon música de playa y baila. Imagina que surfistas y nadadores ejercitas tu cuerpo. 	Imagina que tus brazos o tu pie o codo o nariz es un lápiz de color y dibuja un enorme arco iris en tu casa.	¡Pon un thero de media en tu mano y hazlo viajar alto, bajo, rápido, despacio, haciendo curvas y rectas.	Imagina que eres un globo - primero sin aire, después imagina que te inflan, después que flotas alrededor de la habitación y después que te pinchas!	Trabaja con alguien tus habilidades para lanzar y atrapar. Lánzalo bien 	Haz equilibrio sobre dos partes del cuerpo. ¿Qué pasa si lo intentas sobre tres o cuatro o incluso cinco partes del cuerpo? 	¡Repite tu actividad favorita de este mes!

35

© Head Start Body Start, 2012. #almgato con permiso. www.naictorbodystart.org

Use todo su espacio de manera eficaz para la actividad física

- No es necesario contar con una habitación multipropósito o un gimnasio.
- ¡Las aulas pequeñas, los pasillos o los rincones de la sala pueden bastar para que los juegos activos en el interior alcancen intensidad entre moderada y vigorosa!
- Sea flexible.
- Identifique un plan para mover los muebles con rapidez para que el espacio sea más grande y los niños pequeños participen en la actividad física.

36



Equipo

- **Debe ser adecuado para la edad y el desarrollo.**
- **Debe ser fuerte y seguro.**
 - Equipo sensorial: móviles, juguetes para la dentición, espejos para bebés, etc.
 - Equipo fácil de manipular: juguetes para apretar, juguetes apilables, rompecabezas, tableros de clavijas, etc.
 - Equipo para músculos grandes: juegos para montar/mecer, alfombrillas para gimnasia, barras de equilibrio, toboganes, etc.
- **Equipo portátil para juegos**
 - En interiores y exteriores
 - Pelotas, bufandas, bolsas de frijoles, carros, etc.
- **Supervisión adecuada de un adulto**



37

Nunca suspenda la actividad física ni la utilice como un castigo.

- Usar la actividad física como un castigo elimina la diversión de la actividad y lleva a los niños a hacer asociaciones negativas con ella.
- Podría ser necesario dar a estos niños tiempo y espacio para calmarse antes de que puedan retomar el juego activo con otros niños.



38

Jugar al aire libre todos los días

- El juego al aire libre ayuda a los niños a ser más activos físicamente.
- Salir es importante para exponer a los niños a la luz del sol para que obtengan vitamina D y disfruten del aire fresco.
- Reduce el estrés
- Mejora la atención, la memoria y las habilidades de resolución de problemas.



39

Clima

- **El clima que representa un riesgo importante para la salud:**
 - Viento frío de -15°F o menos
 - Índice de calor de 90°F o más
 - Índice de calidad del aire por encima de 201
- **Proteja a los niños del sol, en especial de 10:00 a.m. a 2:00 p.m.**
 - Use protector solar.
- **Pida a las familias que manden ropa adecuada para que los niños jueguen al aire libre con cualquier clima.**
 - Se necesitan gorros, abrigos, guantes, ropa para lluvia, protector solar, etc.
 - Mantenga un suministro adicional en su programa.



40

Ideas para Días de Lluvia

Puede ser difícil planificar actividades físicas cuando el juego al aire libre se cancela por las condiciones climáticas. Utilice estas ideas para ayudar a que sus alumnos estén físicamente activos puertas adentro:



- ☐ **Haga que sus alumnos desfilen** alrededor del aula. Los niños pueden ponerse en fila y marchar, galopar, saltar alternado, caminar en puntas de pie, caminar de costado y hacia atrás
- ☐ **Moverse como un animal**, saltar como conejo, gatear como perro, balancearse como pato, zapatear como elefante, volar como pájaro, nadar como un pez
- ☐ **Implemente juegos de movimiento como** la rueda, cuadrados musicales, hokey pokey, arroz con leche o el baile del pollito
- ☐ **Ponga música y bailen** Los niños pueden bailar a su ritmo o escuchar una canción que proporcione instrucciones verbales
- ☐ **Juegue a «Simon Dice»** Para asegurarse de que los niños permanezcan activos durante la sesión, no les pida que se queden quietos si se equivocan
- ☐ **Dibuje una rayuela al aire libre** utilizando cuadrados de alfombra o hula hulas
- ☐ **Realice actividades de estiramiento** Los niños pueden girar los brazos, encoger los hombros, tocarse los dedos de los pies, estirarse hacia el cielo o girar la cadera
- ☐ **Jueguen con un globo**
- ☐ **Jueguen a que son el clima.** Los niños se pueden mover como un árbol en el viento, rugir como un trueno y girar como un tornado
- ☐ **Utilice bolsas de frijoles** para tirar a un compañero, colocar en un recipiente o una canasta, balancear sobre la cabeza o jugar a la papa caliente
- ☐ **Pruebe con un DVD o video de ejercicios para niños**

41



Enlight from the Sun y USDA con proveedores y agricultores que ofrecen igualdad de oportunidades.



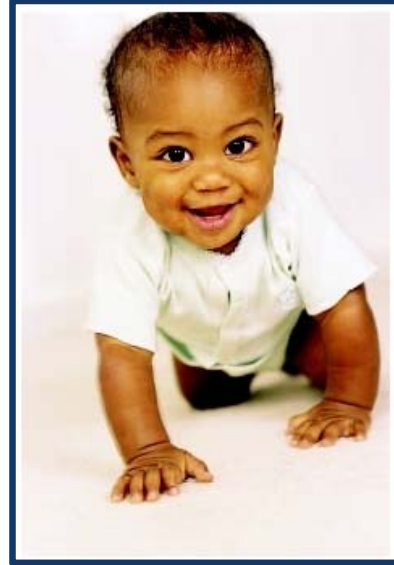
Actividad física de los bebés



42

Actividad física de los bebés

- **Limite el uso de equipos de restricción a no más de 15 minutos por vez (excepto cuando duerma una siesta o coma) o no los utilice:**
 - Andadores y rebotadores con silla incorporada
 - Columpios
 - Sillas altas
 - Asientos para automóviles en el aula
 - Cochecitos



43

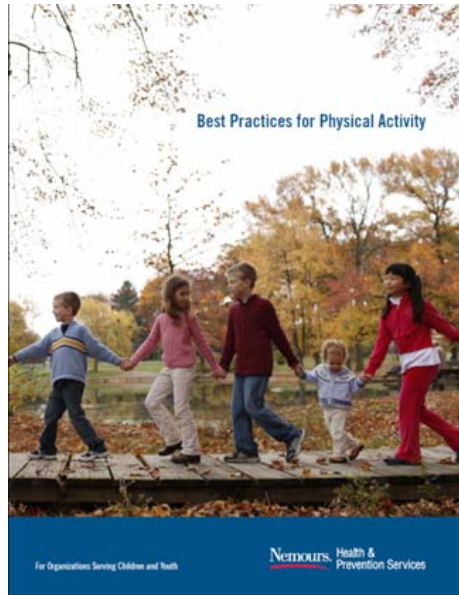
Tenga políticas integrales sobre la actividad física

- Las políticas por escrito ayudan a todos a tener una comprensión clara y compartida de la manera en que su programa sustenta la actividad física.
- Asegúrese de comunicar regularmente las políticas de actividad física a los padres, junto con todas las otras políticas del programa.
- Las políticas integrales abordarán las buenas prácticas que abarca esta sesión de aprendizaje.



44

Buenas prácticas para la actividad física



45

Kit de actividades para lanzar y atrapar



46

Hora de actividad física



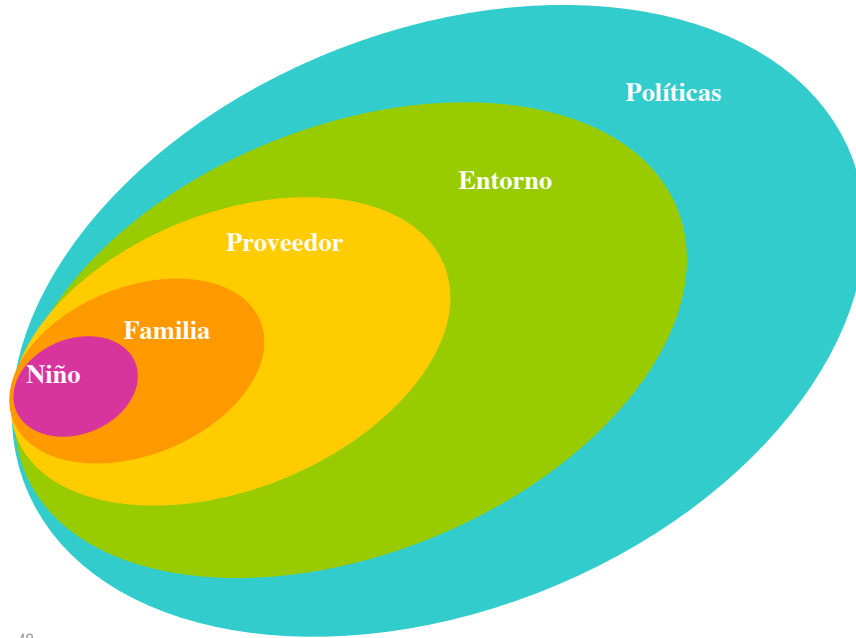
47

Parte C:
Facilitar el
cambio en su
programa

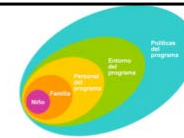


48

El modelo socioecológico



Ficha del plan de acción



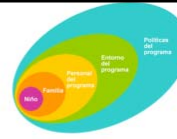
Fecha de inicio: diciembre

Nombre del Programa ECE:

Meta: introducir e incorporar actividad física diaria en nuestro programa para ayudar a los niños a desarrollar hábitos saludables

Niño	Familia	Personal del programa	Entorno del programa	Políticas del programa
<p>Analizar la actividad física con los niños y cómo el mantenerse activos los ayudará a crecer fuertes y saludables (regularmente, a partir de diciembre).</p> <p>Analizar con los niños qué tipos de actividades físicas les gustan (regularmente, a partir de diciembre).</p> <p>Brindar oportunidades para actividades físicas dirigidas por adultos y actividades físicas no estructuradas, tanto en el interior como al aire libre, a diario (regularmente, a partir de enero).</p> <p>Ofrecer "descansos en movimiento" durante todo el día para fomentar el movimiento con los niños (regularmente, a partir de enero).</p>	<p>Enviar recursos hogareños a las familias acerca de la importancia de la actividad física (diciembre, se repite a medida que haya nuevos recursos disponibles).</p> <p>Crear "Equipos de actividad física" que incluyan materiales y actividades físicas para que las familias examinen de la biblioteca de préstamo del programa para usar en casa con los niños (enero).</p>	<p>Incorporar recursos de actividad física en las reuniones de personal (regularmente, a partir de diciembre).</p> <p>Identificar espacios donde los niños podrían ser físicamente activos (a principios de diciembre).</p> <p>Evaluar si los entornos del aula conducen a la actividad física (a principios de diciembre).</p> <p>Incorporar tiempo para actividades físicas encabezadas por adultos y actividad física no estructurada en los planes de estudio diarios (regularmente, a partir de diciembre).</p> <p>Tomar fotografías de los niños mientras participan en varias actividades físicas y colocarlas en el tablero de anuncios del programa (regularmente, a partir de enero).</p> <p>Asistir a capacitaciones para aprender más sobre las buenas prácticas para hacer que participen bebés, niños pequeños y en edad preescolar en la actividad física (regularmente, según disponibilidad, a partir de enero).</p> <p>Ser físicamente activo con los niños a su cuidado (regularmente, según disponibilidad, a partir de enero).</p>	<p>De acuerdo con las evaluaciones ambientales del programa, preparar un espacio para permitir a los niños que sean físicamente activos sin interferir entre sí (a finales de diciembre).</p> <p>Identificar y aumentar la cantidad y variedad de equipos de juego portátiles y repartir objetos de juego para fomentar la actividad física, tales como pelotas, juguetes con ruedas, aros, objetos blandos (regularmente, a partir de diciembre).</p> <p>Incorporar la actividad física en otras lecciones curriculares y durante los momentos de transición (regularmente, a partir de diciembre).</p> <p>Identificar los espacios externos e internos para estar físicamente activos (diciembre).</p> <p>Mostrar fotos de los niños que participan en varias actividades físicas para que los padres las vean en el tablero de anuncios (regularmente, a partir de enero).</p>	<p>Investigar actividades físicas y recursos para niños para incorporar en el programa (regularmente, a partir de diciembre).</p> <p>Investigar las políticas del programa para promover la actividad física en bebés, niños pequeños y niños en edad preescolar, para incluir en el manual para padres (diciembre).</p> <p>Desarrollar políticas por escrito para incluir en los manuales para padres. Las políticas contemplarán la cantidad de tiempo destinada a la actividad física, el tipo de actividad física ofrecida, los espacios disponibles para la actividad física, la función del proveedor al encabezar la actividad física, la actividad física sumada a otras áreas curriculares, actividad física diaria al aire libre y política climática, protocolos de seguridad y prevención de lesiones, y no suprimir la actividad física como castigo por mal comportamiento o por un desempeño académico deficiente (enero).</p>

Ficha del plan de acción



Fecha de inicio: diciembre

Nombre del Programa ECE:

Meta: introducir e incorporar actividad física diaria en nuestro programa para ayudar a los niños a desarrollar hábitos saludables |

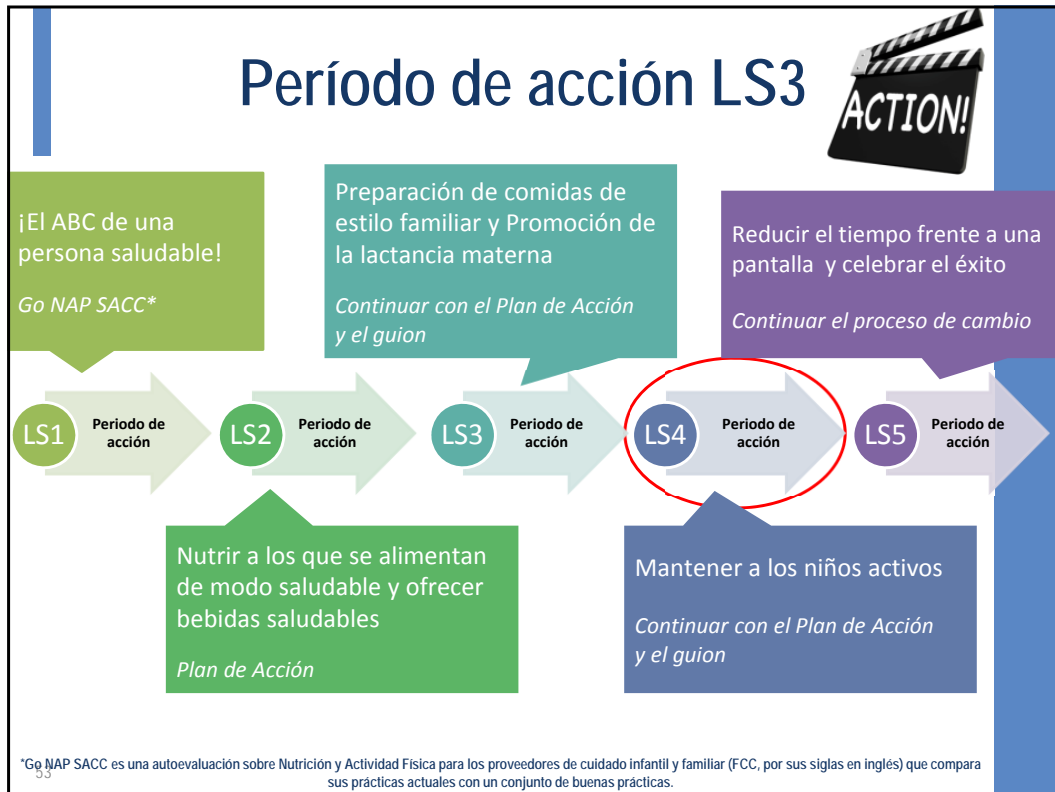
Niño	Familia	Personal del programa	Entorno del programa	Políticas del programa
<p>Analizar la actividad física con los niños y cómo el mantenerse activos los ayudará a crecer fuertes y saludables (regularmente, a partir de diciembre).</p> <p>Analizar con los niños qué tipos de actividades físicas les gustan (regularmente, a partir de diciembre).</p> <p>Brindar oportunidades para actividades físicas dirigidas por adultos y actividades físicas no estructuradas, tanto en el interior como al aire libre, a diario (regularmente, a partir de enero).</p> <p>Ofrecer "descansos en movimiento" durante todo el día para fomentar el movimiento con los niños (regularmente, a partir de enero).</p>	<p>Enviar recursos hogareños a las familias acerca de la importancia de la actividad física (diciembre, se repite a medida que haya nuevos recursos disponibles).</p> <p>Crear "Equipos de actividad física" que incluyan materiales y actividades físicas para que las familias examinen de la biblioteca de préstamo del programa para usar en casa con los niños (enero).</p>	<p>Incorporar recursos de actividad física en las reuniones de personal (regularmente, a partir de diciembre).</p> <p>Identificar espacios donde los niños podrían ser físicamente activos (a principios de diciembre).</p> <p>Evaluar si los entornos del aula conducen a la actividad física (a principios de diciembre).</p> <p>Incorporar tiempo para actividades físicas encabezadas por adultos y actividad física no estructurada en los planes de estudio diarios (regularmente, a partir de diciembre).</p> <p>Tomar fotografías de los niños mientras participan en varias actividades físicas y colocarlas en el tablero de anuncios del programa (regularmente, a partir de enero).</p> <p>Asistir a capacitaciones para aprender más sobre las buenas prácticas para hacer que participen bebés, niños pequeños y en edad preescolar en la actividad física (regularmente, según disponibilidad, a partir de enero).</p> <p>Ser físicamente activo con los niños a su cuidado (regularmente, según disponibilidad, a partir de enero).</p>	<p>De acuerdo con las evaluaciones ambientales del programa, preparar un espacio para permitir a los niños que sean físicamente activos sin interferir entre sí (a finales de diciembre).</p> <p>Identificar y aumentar la cantidad y variedad de equipos de juego portátiles y repartir objetos de juego para fomentar la actividad física, tales como pelotas, juguetes con ruedas, aros, objetos blandos (regularmente, a partir de diciembre).</p> <p>Incorporar la actividad física en otras lecciones curriculares y durante los momentos de transición (regularmente, a partir de diciembre).</p> <p>Identificar los espacios externos e internos para estar físicamente activos (diciembre).</p> <p>Mostrar fotos de los niños que participan en varias actividades físicas para que los padres las vean en el tablero de anuncios (regularmente, a partir de enero).</p>	<p>Investigar actividades físicas y recursos para niños para incorporar en el programa (regularmente, a partir de diciembre).</p> <p>Investigar las políticas del programa para promover la actividad física en bebés, niños pequeños y niños en edad preescolar, para incluir en el manual para padres (diciembre).</p> <p>Desarrollar políticas por escrito para incluir en los manuales para padres. Las políticas contemplarán la cantidad de tiempo destinada a la actividad física, el tipo de actividad física ofrecida, los espacios disponibles para la actividad física, la función del proveedor al encabezar la actividad física, la actividad física sumada a otras áreas curriculares, actividad física diaria al aire libre y política climática, protocolos de seguridad y prevención de lesiones, y no suministrar la actividad física como castigo por mal comportamiento o por un desempeño académico deficiente (enero).</p>

51

Grupos de asistencia técnica

Plan de Acción

52



Facilitar el cambio en su programa: Período de acción LS4

- **Oportunidad para:**
 - Completar los instrumentos Pos *Go NAP SACC* ;
 - poner en práctica las medidas de acción para las políticas del programa correspondientes a 1 o 2 áreas del programa en las que le gustaría mejorar; y
 - finalizar un guion donde se demuestre qué áreas mejoró el proveedor.
- **Los instructores brindan asistencia técnica (TA, por sus siglas en inglés).**

Finalizar el guion



- **Los proveedores expresarán sus historias de cambio al:**
 - describir los cambios que se hicieron y cómo se lograron;
 - compartir quién participó en el proceso;
 - explicar los logros y desafíos enfrentados;
 - compartir fotografías del proceso de implementación;
 - describir cómo reaccionaron los participantes al(los) cambio(s);
 - describir cualquier política que se haya actualizado en consecuencia; y
 - explicar las siguientes medidas que se tomarán para mantener el/los cambio(s).

55



Parte D:
Extender su
conocimiento al
proveedor, las
familias y las
políticas

56

Conozca a las familias y las expectativas compartidas.

- **Piense cómo comunicarse con las familias e incorpórelas en el juego activo.**
- **Estas son algunas buenas prácticas a tener en cuenta:**
 - Comunicar las políticas de actividad física;
 - informar a las familias sobre los hitos de desarrollo y las maneras de estimular la actividad física;
 - hacer comentarios regularmente a las familias respecto del progreso que están haciendo sus hijos; y
 - trabajar con las familias para adaptar actividades para niños con discapacidades físicas o del desarrollo.

57



Hacer que participen las familias

- Forme un equipo con las familias para beneficiar la salud y el desarrollo de los niños.
- Comparta recursos como consejos para la familia.
- Pida a las familias que compartan ideas para ayudar al crecimiento saludable de los niños.
- Agregue información en los boletines informativos, tableros de noticias, notas, etc.
- Desarrolle desafíos en los que el programa y las familias trabajen en conjunto para lograr determinado comportamiento.

58



Salud y desarrollo físico en casa

■ Animar a los padres a:

- cantar, moverse y bailar con sus niños;
- participar en juegos que involucren los cinco sentidos;
- disfrutar de las actividades de caminar, trepar, correr y saltar;
- llevar a sus hijos al médico y al dentista para hacerse controles regulares y vacunas; y
- estimular los comportamientos de alimentación saludable y las buenas prácticas de higiene y seguridad básica.



59

10 Consejos para ser una familia más activa

10 consejos Serie de educación en nutrición

que su familia se mantenga activa

10 consejos para que su familia sea más activa

La actividad física es importante en niños y adultos de todas las edades. Mantener la familia activa puede beneficiar a todos. Los adultos necesitan 2 1/2 horas de actividad física a la semana y los niños necesitan 60 minutos por día. Siga estos consejos para incrementar la actividad física de su familia.

- 1 planee actividades específicas**
Determine las horas en las que toda la familia está disponible. Dedique algunas de estas horas para la actividad física. Trate de hacer alguna actividad después de la cena o después el fin de semana con una caminata en la mallana del tobáado.
- 2 planee con anticipación y tome nota de sus logros**
Escriba sus planes en el calendario familiar. Que los niños ayuden a planear las actividades. Permita que ellos marquen las actividades que ya realizaron.
- 3 incluya el trabajo en la casa**
Dijir que los niños participen en el trabajo del jardín y otras tareas de la casa. Ellos pueden ayudar rascillando, deshierbando, plantando o apirando.
- 4 use lo que esta disponible**
Planee actividades que no requieren herramientas o espacios especiales. Ejemplos incluyen: caminar, trotar, saltar, jugar a las escondidas y bailar. Busque programas gratis o de bajo costo en los centros recreativos de su comunidad.
- 5 desarrolle nuevas habilidades**
Suscriba a los niños en clases que los entrenen como: gimnasia, danza o tenis y ayúdelos a practicar. Esto ayudará a mantener las actividades divertidas, interesantes y desampliarán nuevas habilidades.
- 6 planeo para todas las condiciones del tiempo**
Escoga algunas actividades que no dependen de las condiciones del tiempo. Pruebe caminando en el centro comercial, natación en piscina cubierta o juegos activos de video. Descubra actividades adicionales afuera cuando el tiempo lo permita.
- 7 apague la televisión**
Establezca una regla de tal manera que nadie pueda ver TV, juegos de video o usar la computadora por más de 2 horas por día (excepto por las tareas de la escuela). En vez de un programa de televisión participe en un juego familiar activo, baile su música favorita o salga a caminar.
- 8 empiece poco a poco**
Empiece introduciendo una nueva actividad familiar y acciones más cuando sea que todos estén felices. Lleve al perro a largas caminatas, juegue con la pelota o vaya a clases de educación física.
- 9 incluya otras familias**
Invite a otras familias a sus actividades. El sta en una manera para que sus niños compartan el tiempo con amigos mientras hacen actividad física. Planee fiestas con juegos activos como bolche, carrera de obstáculos, suscribase en los programas familiares de YMCA o en un club recreacional.
- 10 deleite a su familia con actividad divertida**
Cuando sea tiempo de una celebración familiar, planee algo activo como premio. Planee un paseo al zoológico, al parque o al lago, para deleite de todos.

USDA United States Department of Agriculture Visit www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

60

Aplicación "Go Smart" para el teléfono

- Desarrollada por Nike en colaboración con la National Head Start Association (Asociación Nacional Head Start)
- Actividades físicas para niños de hasta 5 años
- Para ser utilizadas por proveedores y padres



www.gosmart.nhsa.org

61

Bienestar y actividad física del personal

- ¡No tiene por qué ser difícil, estresante o aburrido!**
- Recomendaciones para los adultos:**
 - 2 horas + 30 (150 minutos) por semana de intensidad moderada
 - 1 hora + 15 minutos (75 minutos) por semana de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa
 - Ejercicios de fortalecimiento muscular al menos 2 veces por semana
- Las actividades deben durar por lo menos 10 minutos.**
- Deben fijarse objetivos y un plan para participar en actividades físicas.**
 - Una caminata de 30 minutos un día a la semana



62

Ejemplos de políticas de actividad física

▪ Los niños que asisten a ABC Child Care:

- Juegan al aire libre diariamente cuando el clima y las condiciones de calidad del aire no implican un riesgo significativo. El tiempo previsto para los juegos al aire libre y la actividad física depende del grupo etario y de las condiciones climáticas.
- Las actividades incluyen actividades físicas estructuradas (dirigidas por un cuidador adulto) y no estructuradas (no dirigidas por un adulto).
- Deben vestirse de manera adecuada para el clima, con ropa de temporada y calzado apropiado para que puedan participar plenamente, moverse libremente y jugar con seguridad.

63



64

Información de contacto del instructor





Cuidado de Niños

En Grupos Etarios Mixtos

Folleto 22:

Niños Saludables, Familias Fuertes y Comunidades Solidarias

Oportunidades Especiales

Los entornos domésticos para el cuidado infantil familiar permiten que se cuide de varios grupos etarios diferentes al mismo tiempo. La mayoría de los expertos están de acuerdo en que hay muchos beneficios en este tipo de cuidado infantil. La educadora Lillian Katz, en *The Case for Mixed-Age Grouping in Early Education* (NAEYC) 1993, afirma que, en estas «unidades familiares», los miembros menores observan, emulan e imitan una amplia gama de habilidades. La mayoría de los niños más pequeños no son igualmente maduros en todas las áreas de desarrollo. Los niños más grandes ofrecen experiencias de liderazgo y tutoría, y asumen algún grado de responsabilidad hacia los miembros menos maduros y experimentados. También siente que hay mayores oportunidades de que los niños desarrollen amistades con otros que comparten y complementan sus propios estilos y necesidades.

Los niños necesitan un sentido de comunidad que incluya personas de diversos intereses, edades y habilidades. Este soporte les permite convertirse en adultos saludables y socialmente capacitados. Pueden adquirir empatía y paciencia, y pueden desarrollar una autoestima saludable mientras ayudan a otros.

Desde el lado comercial, cuidar a varios niños de diferentes grupos etarios al mismo tiempo es una buena manera de ayudar a los proveedores a mantener la inscripción completa. Además, muchas familias que requieren del cuidado de niños en edad escolar quieren mantener a todos sus niños juntos.

Enfrentar los Desafíos

Ofrecer cuidado infantil para niños de diferentes grupos etarios puede ser un gran desafío, especialmente para un nuevo proveedor. Por ejemplo, ¿qué se hace cuando dos bebés lloran al mismo tiempo? ¿Qué sucede si un niño pequeño desea participar del juego de los más grandes? ¿O ¿cómo se responde si los niños grandes quieren patear una pelota donde están jugando los preescolares? Mediante prueba y error, los proveedores de cuidado infantil han ofrecido buenas sugerencias. La mayoría de los proveedores enfatizan la planificación y la organización. Sienten que tener una rutina y planificar cómo se debe organizar el día son factores fundamentales para el éxito.

Organización de la Atención

1. No comience tomando la máxima capacidad de niños que tiene permitido, sino que hágalo gradualmente.
2. Coloque a los niños juntos con supervisión. Les resultan fascinantes las caras y los comportamientos de los demás.
3. Busque una familia que se adapta al grupo actual. Considere su propia filosofía y compárela con sus opiniones acerca de la crianza de los niños.
4. Establezca un período de prueba de dos semanas para evaluar las edades y los temperamentos de los niños y ver si se llevan bien entre ellos.
5. Infórmese acerca del desarrollo de los niños. Aprenda qué es adecuado desde el punto de vista del desarrollo, qué tipos de conductas son típicas en determinadas edades y cómo manejar a los niños durante las diferentes etapas de crecimiento. Los recursos para los materiales del desarrollo de los niños están disponibles en la biblioteca de estudiantes de los centros educativos locales. Puede inscribirse en clases de educación de la primera infancia para comprender en profundidad el desarrollo de los niños. Child Action, Inc. ofrece talleres gratuitos durante todo el año acerca del desarrollo de los niños, y su biblioteca de recursos contiene videos, libros y folletos.
6. Planifique un espacio suficiente de modo que cada grupo etario pueda estar solo mientras usted permanece disponible para supervisar.

Planificar el Entorno

Defina áreas de juego y entornos para todas las edades bajo su cuidado. Use barreras cuando sea necesario, tales como puertas de seguridad, almohadas grandes o muebles. Use las barreras de forma esporádica y por períodos breves. Debe incluir a un niño pequeño o a un niño que gatee en el grupo cuando sea posible.

Considere:

- Alzar a un niño pequeño cuando los mayores estén usando tijeras o haciendo artesanías
- Use una piscina para niños vacía para proteger a los bebés de los juegos físicos o bruscos o colocarse entre los dos grupos etarios

- Planificar diferentes tipos de actividades para satisfacer las necesidades de cada grupo etario
- Hacer que los niños que gatean jueguen en el piso mientras que los mayores usan juegos de mesa en la mesa de la cocina
- Hacer algunas actividades con los niños más grandes mientras otros duermen
- Tener una actividad artística o una caja con todos los materiales necesarios para el juego de simulación organizados y etiquetados para el acceso y el almacenamiento sencillos
- Recorrer la casa o el centro mirando la sala desde la perspectiva de los niños. ¿Qué verá primero el bebé? ¿Qué verá un niño pequeño o en edad preescolar primero? ¿Qué le interesa al niño en edad escolar?

Establecer Rutinas

- Establezca una rutina que sea conveniente, que funcione para su grupo y que no lo distraiga de su rol de supervisor
- Incluya a todos los niños en la limpieza y la preparación de su propia actividad
- Considere las edades de los niños, las necesidades individuales y los intereses
- Planifique las transiciones entre las actividades cuidadosamente para que todos pasen a la próxima actividad sin apuro.

Éxito a la Hora de Comer

- Es posible que deba servir la comida en turnos, alimentar a los bebés a pedido, acostarlos y después alimentar a los demás. Pero el objetivo debe ser darles de comer a todos juntos cuando sea posible. Las comidas familiares incluyen a un adulto sentado con los niños, que muestre los modales en la mesa, disfrutando la conversación y compartiendo información acerca de los alimentos nutritivos. Los niños querrán comer lo que comen los demás, pero tenga cuidado de no comparar el apetito o la preferencia de comidas de uno con los de otro con el objetivo de hacerlos comer.

Puede:

- Pedirles a los niños mayores que ayuden a preparar comida, poner la mesa, servir a los más pequeños o ayudar a limpiar
- Proporcionar muebles a la medida de los niños
- Usar sillas altas para los bebés y niños pequeños y utilizar “adaptadores de sillas” para los niños más pequeños en sillas regulares
- Ofrecer refrigerios pre-preparados en contenedores que los niños puedan abrir

- Servir jugo o leche o dejarlos a mano en jarras pequeñas, al estilo familiar.

Planificar Actividades

Observe a todos los niños consistentemente para aprender acerca de sus capacidades e intereses; luego planifique actividades que les resulten divertidas e interesantes.

Aliente a los niños más grandes a ayudar a los niños más pequeños. Pueden entretener a los bebés, leerles a los preescolares, inventar un juego o un espectáculo de títeres, o enseñarles un juego de mesa. Los niños más grandes disfrutan de que se valoren sus aportes.

A algunos niños realmente les gusta ayudar, pero tenga cuidado de no usar su ayuda para el cuidado de los más pequeños todo el tiempo. Ser su asistente puede servir a los niños más grandes a evitar su propio grupo etario y escapar de los conflictos de pares.

Compre juguetes para ambos sexos como, bloques, Lego® y otros artículos de uso múltiple que puedan usar los diferentes grupos etarios. Alterne y cambie levemente las actividades para los diferentes grupos etarios. Por ejemplo, los niños más pequeños pintan y exploran los colores, mientras que los niños más grandes usan los mismos materiales de pintura para expresar sus ideas.

Vea a los grupos etarios mixtos como una oportunidad para aprender acerca de las diferentes ideas, las necesidades individuales y los intereses de todos los niños bajo su cuidado. Aprenda a satisfacer sus necesidades antes de que se conviertan en pedidos. Los niños se desarrollan socialmente cuando tienen oportunidades de observar y jugar con niños más grandes, hermanos y adultos. Tienen más posibilidades de convertirse en miembros de la comunidad flexibles, cooperativos, enfocados y socialmente competentes.

Otros recursos

En la Biblioteca de Recursos de Child Action Inc., hay libros y videos disponibles. Estas son algunas sugerencias:

Libros:

- *Active Learning In A Family Day Care Setting* por Susan McCartney
 - *Caring For Children In Family Child Care* por Derry Koralek, Laura J. Colker, y Diane Trister Dodge
 - *The Creative Curriculum For Family Child Care* por Diane Trister Dodge y Laura J. Colker
 - *The Incredible Indoor Games Book* por Bob Gregson
- * materiales solo disponibles en inglés

MARZO

¡Empiece a Moverse Hoy!

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Comienza el mes de descanso con un juego de seguir al líder. Muévete por tu casa de diferentes maneras mientras alguien limita tus movimientos.	"Ejercicio con una Silla". Muévete alrededor, por debajo y por encima de una silla; siéntate y ponte de pie usando una silla; pon música y contonéate y estírate mientras estás sentado en la silla.	Fuerte y suave - primero camina en puntas de pie tratando de ser muy silencioso, después pisa fuerte usando todo el pie tratando de ser muy ruidoso.	Rasga papel en tiras largas - arruga las tiras formando pelotas - lanza las pelotas a un cesto - Rasgar-Arugar-Lanzar.	¡Conviértete en un superhéroe! Piensa en todo lo que hace tu superhéroe favorito y después pasa un tiempo moviéndote como él lo haría.	Pídele a alguien que te acompañe a caminar y mientras caminas, inventa alguna canción sobre moverse y diviértete al mismo tiempo.	Tómate unos minutos hoy para tirarte al suelo y estirar tu cuerpo, desde la cabeza hasta los dedos del pie. Haz algunas inspiraciones profundas y relájate mientras te ensanchas y después exhala.
Usa platos de papel como si fueran piedras; haz un sendero interior por toda tu casa. Camina por el sendero pisando solo sobre las piedras imaginarias.	Haz una montaña de pelotas de papel compactando papel reciclado. Durante un minuto lanza esas pelotas de papel por todo el espacio de juego - haciendo una tormenta de nieve con las pelotas. Recógelas y hazlo de nuevo.	Con las pelotas de ayer haz una montaña. Camina como cangrejo con una pelota por vez sobre tu barriga, llevándola al otro lado de la habitación. Mueve todas las pelotas a una nueva montaña.	Sal y recoge la basura del patio.	Haz una caminata de la canción "spring is here" (llegó la primavera). Balancea tus brazos mientras caminas rápido. ¡Observa todos los signos de la primavera!	¿De cuántas maneras diferentes puedes llevar un calcetín mientras te mueves por la casa?	Gatear es una excelente manera de trabajar los músculos de los brazos. Trata de gatear por tu casa durante unos minutos - descansa y hazlo nuevamente.
Pon música y por turnos elige una manera de moverte.	¡Saltar! Pon almohadas en el piso y practica tus habilidades para saltar. Estira una pierna hacia atrás y otra hacia adelante.	Trabaja tus habilidades locomotrices - ve afuera y practica caminar, correr, galopar, brincar y saltar.	Levanta canicas con los dedos de las manos y de los pies. Acuéstate en el piso y sopla las canicas por el piso	Empuja una carreta en el exterior mientras recoge ramas. Crea un sendero de obstáculos con las cosas que encuentres.	Haz que este sea un día marcha atrás. Muévete de habitación en habitación marcha atrás. Trata de hacerlo erguido y agachado, rápido y despacio.	Haz un sendero de platos de papel dentro de tu casa e imagina que sólo puedes caminar por los platos o caerás en el agua.
Hoy sal al exterior y juega al "Veo Veo". Cada vez que uno de ustedes dice "Veo Veo", todos tienen que caminar, correr o galopar hacia ese objeto.	¡Diversión de Acción Animal! Una persona dice el nombre de un animal y la otra persona tiene que moverse por la casa como si fuera ese animal.	Con una bufanda o un pañuelo, practica tus propias habilidades para lanzar y atrapar. Mira la bufanda y mueve tu cuerpo de manera que la misma aterrice sobre sus manos.	Haz que un adulto escriba tu nombre bien grande en una hoja de papel y luego haz con tu cuerpo la forma de cada letra. ¿Puedes hacer esto de pie? ¿Puedes hacer esto acostado en el piso?	Inventa una palabra sin sentido. Ahora haz un movimiento que vaya con esa palabra.	Mellizos - Durante 2 a 5 minutos imagina que estás conectado a otra persona y los dos tienen que moverse exactamente de la misma manera.	Camina por la casa. Cada vez que llegas a un nuevo espacio tienes que cambiar el modo en que te estás moviendo.
Imagina que estás en una fiesta en la playa. Pon música de playa y baila. Imagina que surfeas y nadas mientras ejercitas tu cuerpo.	Imagina que tus brazos o tu pie o codo o nariz es un lápiz de color y dibuja un enorme arco iris en tu casa.	Pon un títere de media en tu mano y hazlo viajar alto, bajo, rápido, despacio, haciendo curvas y rectas.	Imagina que eres un globo - primero sin aire, después imagina que te inflan, después que flotas alrededor de la habitación ¡y después que te pinchas!	Trabaja con alguien tus habilidades para lanzar y atrapar - Lánzalo bien	Haz equilibrio sobre dos partes del cuerpo. ¿Qué pasa si lo intentas sobre tres o cuatro o incluso cinco partes del cuerpo?	¡Repite tu actividad favorita de este mes!

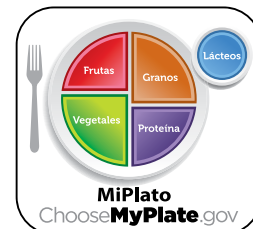
Ideas para Días de Lluvia



Puede ser difícil planificar actividades físicas cuando el juego al aire libre se cancela por las condiciones climáticas. Utilice estas ideas para ayudar a que sus alumnos estén físicamente activos puertas adentro:

- Haga que sus alumnos desfilen** alrededor del aula. Los niños pueden ponerse en fila y marchar, galopar, saltar alternado, caminar en puntas de pie, caminar de costado y hacia atrás
- Moverse como un animal**, saltar como conejo, gatear como perro, balancearse como pato, zapatear como elefante, volar como pájaro, nadar como un pez
- Implemente juegos de movimiento como** la rueda, cuadrados musicales, hokey pokey, arroz con leche o el baile del pollito
- Ponga música y bailen** Los niños pueden bailar a su ritmo o escuchar una canción que proporcione instrucciones verbales
- Juegue a «Simon Dice»** Para asegurarse de que los niños permanezcan activos durante la sesión, no les pida que se queden quietos si se equivocan
- Dibuje una rayuela al aire libre** utilizando cuadrados de alfombra o hula hulas
- Realice actividades de estiramiento** Los niños pueden girar los brazos, encoger los hombros, tocarse los dedos de los pies, estirarse hacia el cielo o girar la cadera
- Jueguen con un globo**
- Jueguen a que son el clima.** Los niños se pueden mover como un árbol en el viento, rugir como un trueno y girar como un tornado
- Utilice bolsas de frijoles** para tirar a un compañero, colocar en un recipiente o una canasta, balancear sobre la cabeza o jugar a la papa caliente
- Pruebe con un DVD o video de ejercicios para niños**

que su familia se mantenga activa



10 consejos para que su familia sea más activa

La actividad física es importante en niños y adultos de todas las edades. Mantener la familia activa puede beneficiar a todos. Los adultos necesitan 2½ horas de actividad física a la semana y los niños necesitan 60 minutos por día. Siga estos consejos para incrementar la actividad física de su familia.

1 planee actividades específicas

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



2 planee con anticipación y tome nota de sus logros

Escriba sus planes en el calendario familiar. Deje que los niños ayuden a planear las actividades. Permita que ellos marquen las actividades que ya realizaron.

3 incluya el trabajo en la casa

Deje que los niños participen en el trabajo del jardín y otras tareas de la casa. Ellos pueden ayudar rastrillando, deshierbando, plantando o aspirando.



4 use lo que esta disponible

Planee actividades que no requieren herramientas o espacios especiales. Ejemplos incluyen: caminar, trotar, saltar soga, jugar a las escondidas y bailar. Busque programas gratis o de bajo costo en los centros recreativos de su comunidad.

5 desarrolle nuevas habilidades

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

6 planee para todas las condiciones del tiempo

Escoga algunas actividades que no dependan de las condiciones del tiempo. Pruebe caminando en el centro comercial, natación en piscina cubierta o juegos activos de video. Disfrute actividades adicionales afuera cuando el tiempo lo permita.

7 apague la televisión

Establezca una regla de tal manera que nadie pueda ver TV, juegos de video o usar la computadora por más de 2 horas por día (excepto por las tareas de la escuela). En vez de un programa de televisión participe en un juego familiar activo, baile su música favorita o salga a caminar.

8 empiece poco a poco

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



9 incluya otras familias

Invite a otras familias a tus actividades. Esta es una manera para que sus niños compartan el tiempo con amigos mientras hacen actividad física. Planee fiestas con juegos activos como boliche, carrera de obstáculos, suscríbese en los programas familiares de YMCA o en un club recreacional.



10 deleite a su familia con actividad divertida

Cuando sea tiempo de una celebración familiar, planee algo activo como premio. Planee un paseo al zoológico, al parque o al lago, para deleite de todos.

Sesión de Aprendizaje 4: Mantener a los Niños Activos

Guía del Proveedor

Nombre del Proveedor: _____

Identificación de Inscripción del Proveedor: _____

Período de Acción de la Sesión de Aprendizaje 4:

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

- Comience a implementar cambios en el área de las políticas.
- Complete las *herramientas de Go NAP SACC de FCC*.
- Complete su guion gráfico mostrando los cambios saludables logrados en su programa.
- Lleve a la sesión de aprendizaje 5 los siguientes artículos:
 - herramientas de *Go NAP SACC de FCC* completas;
 - la *Ficha del Plan de Acción* completa; y
 - El Guión completo.

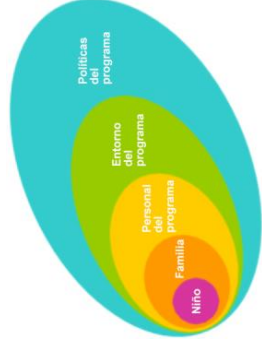
Tarea 1: Plan de acción

¿Cuál es Su Función para Lograr Cambios Saludables?

Complete su Plan de Acción e implemente los siguientes pasos:

- Si no terminó de esbozar los pasos del Plan de Acción en la Sesión de Aprendizaje, use la *Ficha del Plan de Acción* para completar la columna “Política”.
- Consulte la *Ficha del Plan de Acción* y revise la columna “Política.”
- Trabaje para implementar cambios en el área de las políticas.
- Complete la documentación y el comunicado del proceso de cambios saludables en su guion

Ficha del plan de acción



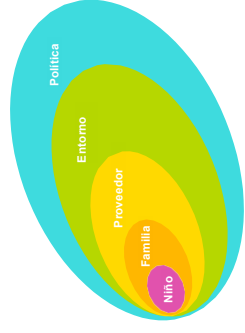
Fecha de inicio: diciembre

Nombre del Programa ECE:

Meta: introducir e incorporar actividad física diaria en nuestro programa para ayudar a los niños a desarrollar hábitos saludables

Niño	Familia	Personal del programa	Entorno del programa	Políticas del programa
<p>Analizar la actividad física con los niños y cómo el mantenerse activos los ayudará a crecer fuertes y saludables (regularmente, a partir de diciembre).</p> <p>Analizar con los niños qué tipos de actividades físicas les gustan (regularmente, a partir de diciembre).</p> <p>Brindar oportunidades para actividades físicas dirigidas por adultos y actividades físicas no estructuradas, tanto en el interior como al aire libre, a diario (regularmente, a partir de enero).</p> <p>Ofrecer "descansos en movimiento" durante todo el día para fomentar el movimiento con los niños (regularmente, a partir de enero).</p>	<p>Enviar recursos hogareños a las familias acerca de la importancia de la actividad física (diciembre, se repite a medida que haya nuevos recursos disponibles).</p> <p>Crear "Equipos de actividad física" que incluyan materiales y actividades físicas para que las familias examinen de la biblioteca de préstamo del programa para usar en casa con los niños (enero).</p>	<p>Incorporar recursos de actividad física en las reuniones de personal (regularmente, a partir de diciembre).</p> <p>Identificar espacios donde los niños podrían ser físicamente activos (a principios de diciembre).</p> <p>Evaluar si los entornos del aula conducen a la actividad física (a principios de diciembre).</p> <p>Incorporar tiempo para actividades físicas encabezadas por adultos y actividad física no estructurada en los planes de estudio diarios (regularmente, a partir de diciembre).</p> <p>Tomar fotografías de los niños mientras participan en varias actividades físicas y colocarlas en el tablero de anuncios del programa (regularmente, a partir de enero).</p> <p>Asistir a capacitaciones para aprender más sobre las buenas prácticas para hacer que participen bebés, niños pequeños y en edad preescolar en la actividad física (regularmente, según disponibilidad, a partir de enero).</p> <p>Ser físicamente activo con los niños a su cuidado (regularmente, según disponibilidad, a partir de enero).</p>	<p>De acuerdo con las evaluaciones ambientales del programa, preparar un espacio para permitir a los niños que sean físicamente activos sin interferir entre sí (a finales de diciembre).</p> <p>Identificar y aumentar la cantidad y variedad de equipos de juego portátiles y repartir objetos de juego para fomentar la actividad física, tales como pelotas, juguetes con ruedas, aros, objetos blancos (regularmente, a partir de diciembre).</p> <p>Incorporar la actividad física en otras lecciones curriculares y durante los momentos de transición (regularmente, a partir de diciembre).</p> <p>Identificar los espacios externos e internos para estar físicamente activos (diciembre).</p> <p>Mostrar fotos de los niños que participan en varias actividades físicas para que los padres las vean en el tablero de anuncios (regularmente, a partir de enero).</p>	<p>Investigar actividades físicas y recursos para niños para incorporar en el programa (regularmente, a partir de diciembre).</p> <p>Investigar las políticas del programa para promover la actividad física en bebés, niños pequeños y niños en edad preescolar, para incluir en el manual para padres (diciembre).</p> <p>Desarrollar políticas por escrito para incluir en los manuales para padres. Las políticas contemplarán la cantidad de tiempo destinada a la actividad física, el tipo de actividad física ofrecida, los espacios disponibles para la actividad física, la función del proveedor al encabezar la actividad física, la actividad física sumada a otras áreas curriculares, actividad física diaria al aire libre y política climática, protocolos de seguridad y prevención de lesiones, y no suprimir la actividad física como castigo por mal comportamiento o por un desempeño académico deficiente (enero).</p>

Ficha del Plan de Acción



Fecha de Inicio:

Nombre del Proveedor:

Ejemplo de Meta:

Niño:	Familia	Proveedor	Entorno	Políticas

Tarea 2: *Go NAP SACC*

Como parte del Proyecto National ECELC, a los proveedores de FCC participantes se les pide que completen cinco herramientas *Go NAP SACC*:

1. *Lactancia materna y alimentación infantil*
2. *Nutrición infantil*
3. *Actividad física para bebés y niños*
4. *Juego y aprendizaje al aire libre*
5. *Tiempo frente a una pantalla*

Las herramientas permitirán que los programas reflejen el progreso alcanzado con la implementación de las buenas prácticas.

¿Qué cuestionarios deben completarse?

- Si acepta bebés, niños pequeños y niños en edad preescolar, complete los cinco herramientas.
- Si no acepta bebés, no necesita completar el herramientas de *Lactancia y Alimentación Infantil*.

¿Qué deben hacer los proveedores al terminar los herramientas?

- Cada proveedor debe traer una copia de cada herramienta completada a la Sesión de Aprendizaje 5.

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

Tarea 3: Termine su Guión

Cuente su Historia de Cambio

A medida que atraviese el proceso de realizar cambios saludables, complete la documentación de los logros y los cambios. Use la información que aprendió en las sesiones de aprendizaje para finalizar su guion para la Sesión de Aprendizaje 5. Este guion reflejará los cambios que ha hecho respecto de las metas seleccionadas en su *Ficha de Plan de Acción*.

- Finalice su guion para compartir su historia de cambio saludable con los colegas, los niños y las familias.
 - Finalice su guion de la siguiente manera:
 - Describa qué cambios se hicieron y cómo se lograron.
 - Explique los logros y desafíos enfrentados.
 - Comparta fotografías del proceso de implementación.
 - Describa cómo los niños y las familias reaccionaron a los cambios.
 - Describa cualquier política que se actualizó en consecuencia.
 - Explique las siguientes medidas que se tomarán para mantener los cambios.
 - Recuerde que usted puede elegir diversas maneras de expresar su historia de cambio. Por ejemplo:
 - Fotografías del proceso, que incluyan el antes, el durante y el después de los cambios;
 - Anécdotas de las familias y los niños;
 - Evaluaciones, observaciones y reflexiones;
 - Documentos como planes de estudio o menús que muestren los cambios; y
 - Creaciones artísticas de los niños que describan los cambios saludables en el programa.

¡Traiga los guiones a la sesión de aprendizaje 5!



Go NAP SACC

Programa de Autoevaluación de Cuidado Infantil Familiar



Fecha: _____

Su Nombre: _____

Nombre del Programa de Cuidado Infantil: _____



Lactancia y Alimentación Infantil

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

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

Antes de comenzar:

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

A medida que usted evalúa:

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

Comprensión de los resultados:

- ✓ Las opciones de respuesta de la columna de la derecha representan las recomendaciones de buenas prácticas en esta área. Para interpretar sus resultados, compare sus respuestas con estas recomendaciones de buenas prácticas. Esto le mostrará sus fortalezas y las áreas en las que su programa puede mejorar.



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

Entorno para la Lactancia

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

- En ocasiones aisladas o nunca A veces A menudo Siempre

* Este es un espacio distinto del baño.

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

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

- Privacidad
- Un enchufe eléctrico
- Asientos cómodos

- Ninguno 1 elemento 2 elementos 3 elementos

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

- En ocasiones aisladas o nunca A veces A menudo Siempre

Prácticas de Promoción de la Lactancia

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

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

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

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

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

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

Educación sobre la Lactancia y el Desarrollo Profesional

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

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

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



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

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

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

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

Ninguno

1 tema

2-3 temas

4-5 temas

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

En ocasiones aisladas o nunca

Solo cuando las familias solicitan información

Cuando las familias solicitan información y en un momento determinado durante el año

Cuando las familias solicitan información, en un momento determinado del año, les cuento a las familias que están esperando un bebé sobre mis políticas y prácticas

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

Política de Lactancia

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

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

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

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

1 tema

2 temas

3-4 temas

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

Alimentos para Niños

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

En ocasiones aisladas o nunca

A veces

A menudo

Siempre

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

Siempre

A menudo

A veces

En ocasiones aisladas o nunca

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

Siempre

A menudo

A veces

En ocasiones aisladas o nunca

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



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

Prácticas de Alimentación

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

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

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

13. Termino la alimentación del bebé*:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

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

Ninguno 1 tema 2-3 temas 4 temas

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

Educación sobre Alimentación Infantil y Desarrollo Profesional

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

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

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

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

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

Ninguno 1 tema 2-3 temas 4-5 temas

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

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

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



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

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

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

Ninguno

1 tema

2-3 temas

4-5 temas

Política de Alimentación Infantil

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

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

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

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

1 tema

2-3 temas

4-5 temas





Go NAP SACC

Programa de Autoevaluación de Cuidado Infantil Familiar



Fecha:

Su Nombre:

Nombre del Programa de Cuidado Infantil:



Nutrición Infantil

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

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

Antes de comenzar:

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

A medida que usted evalúa:

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

Comprensión de los resultados:

- ✓ Las opciones de respuesta de la columna de la derecha representan las recomendaciones de buenas prácticas en esta área. Para interpretar sus resultados, compare sus respuestas con estas recomendaciones de buenas prácticas. Esto le mostrará sus fortalezas y las áreas en las que su programa puede mejorar.



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

Alimentos Proporcionados

1. Mi programa ofrece fruta*:

- 3 veces a la semana o menos (Medio día: 2 veces a la semana o menos) 4 veces a la semana (Medio día: 3 veces a la semana) 1 vez al día (Medio día: 4 veces a la semana) 2 veces al día o más (Medio día: 1 vez al día o más)

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

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

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

3. Mi programa ofrece verduras*:

- 2 veces a la semana o menos (Medio día: 1 vez a la semana o menos) 3-4 veces a la semana (Medio día: 2-3 veces a la semana) 1 vez al día (Medio día: 4 veces a la semana) 2 veces al día o más (Medio día: 1 vez al día o más)

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

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

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

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

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

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

6. Mi programa ofrece papas fritas o prefritas*:

- 3 veces a la semana o más 2 veces a la semana 1 vez a la semana Menos de 1 vez a la semana o nunca

* Las papas fritas o prefritas pueden ser bastones, bocadillos de papa fritos, papas congeladas o para hornear.

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

- 3 veces a la semana o más 2 veces a la semana 1 vez a la semana Menos de 1 vez a la semana o nunca

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

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

- 3 veces a la semana o más 2 veces a la semana 1 vez a la semana Menos de 1 vez a la semana o nunca

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



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

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

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

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

- 1 vez a la semana o menos (Medio día: 3 veces al mes o menos) 2-4 veces a la semana (Medio día: 1 vez a la semana) 1 vez al día (Medio día: 2-4 veces a la semana) 2 veces al día o más (Medio día: 1 vez al día o más)

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

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

- 1 vez al día o más 3-4 veces a la semana 1-2 veces a la semana Menos de 1 vez a la semana o nunca

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

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

- 1 vez al día o más 3-4 veces a la semana 1-2 veces a la semana Menos de 1 vez a la semana o nunca

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

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

- 1 vez al día o más 3-4 veces a la semana 1-2 veces a la semana Menos de 1 vez a la semana o nunca

Bebidas Proporcionadas

14. Hay agua potable disponible:

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

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

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

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

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



16. Mi programa ofrece bebidas azucaradas*:

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

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

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

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

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

18. Mi programa ofrece leche saborizada:

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

Entorno de Alimentación

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

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

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

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

- Siempre A menudo A veces Nunca

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

- En ocasiones aisladas o nunca A veces A menudo Siempre

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

- Siempre A menudo A veces En ocasiones aisladas o nunca

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

Prácticas de Alimentación

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

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

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

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

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

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

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

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

30. Uso un estilo de alimentación autoritario:*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

Menús y Variedad

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

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

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

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

- En ocasiones aisladas o nunca A veces A menudo Siempre

Educación y Desarrollo Profesional

38. Lidero un plan de educación nutricional*:

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

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

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

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

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

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

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

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

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

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

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

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

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



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

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

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

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

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

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

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

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

Política

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

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

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

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

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





Go NAP SACC

Programa de Autoevaluación de Cuidado Infantil Familiar



Fecha: _____

Su Nombre: _____

Nombre del Programa de Cuidado Infantil: _____



Actividad Física para Bebés y Niños

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

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

Antes de comenzar:

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

A medida que usted evalúa:

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

Comprensión de los resultados:

- ✓ Las opciones de respuesta de la columna de la derecha representan las recomendaciones de buenas prácticas en esta área. Para interpretar sus resultados, compare sus respuestas con estas recomendaciones de buenas prácticas. Esto le mostrará sus fortalezas y las áreas en las que su programa puede mejorar.



Tiempo Proporcionado

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Entorno de Juego en Interiores

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

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

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

Ninguno 1-2 tipos 3 tipos 4-5 tipos

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

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

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

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

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

En ocasiones aisladas o nunca A veces A menudo Siempre

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

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

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

Prácticas Diarias

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

Siempre A menudo A veces Nunca

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

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



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

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

- En ocasiones aisladas o nunca A veces A menudo Siempre

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

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

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

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

Educación y Desarrollo Profesional

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

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

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

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

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

16. Completo el desarrollo profesional* sobre la actividad física de los niños:

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

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

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

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

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

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



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

18. Les ofrezco a las familias información* sobre la actividad física de los niños:

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

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

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

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

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

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

Política

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

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

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

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

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





Go NAP SACC

Programa de Autoevaluación de Cuidado Infantil Familiar



Fecha: _____

Su Nombre: _____

Nombre del Programa de Cuidado Infantil: _____



Juegos y Aprendizaje al Aire Libre

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

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

Antes de comenzar:

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

A medida que usted evalúa:

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

Comprensión de los resultados:

- ✓ Las opciones de respuesta de la columna de la derecha representan las recomendaciones de buenas prácticas en esta área. Para interpretar sus resultados, compare sus respuestas con estas recomendaciones de buenas prácticas. Esto le mostrará sus fortalezas y las áreas en las que su programa puede mejorar.



Tiempo de Juego al Aire Libre

1. Proporciono tiempo de juego al aire libre*:

- 3 veces a la semana o menos (Medio día: 2 veces a la semana o menos) 4 veces a la semana (Medio día: 3 veces a la semana) 1 vez al día (Medio día: 4 veces a la semana) 2 veces al día o más (Medio día: 1 vez al día o más)

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

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

- Menos de 30 minutos (Medio día: Menos de 10 minutos) 30-44 minutos (Medio día: 10-19 minutos) 45-59 minutos (Medio día: 20-29 minutos) 60 minutos o más (Medio día: 30 minutos o más)

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

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

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

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

Entorno de Juego al Aire Libre

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

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

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

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

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

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

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

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

Educación y Desarrollo Profesional

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

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

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



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

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

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

Ninguno 1 tema 2 temas 3 temas

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

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

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

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

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

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

Ninguno 1 tema 2 temas 3 temas

Política

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

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

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

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

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

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



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



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



Go NAP SACC

Programa de Autoevaluación de Cuidado Infantil Familiar



Fecha: _____

Su Nombre: _____

Nombre del Programa de Cuidado Infantil: _____



Tiempo frente a una pantalla

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

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

Antes de comenzar:

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

A medida que usted evalúa:

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

Comprensión de los resultados:

- ✓ Las opciones de respuesta de la columna de la derecha representan las recomendaciones de buenas prácticas en esta área. Para interpretar sus resultados, compare sus respuestas con estas recomendaciones de buenas prácticas. Esto le mostrará sus fortalezas y las áreas en las que su programa puede mejorar.



Disponibilidad

1. Los televisores están ubicados:

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

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

- 90 minutos o más (Medio día: 45 minutos o más)
- 60-89 minutos (Medio día: 30-44 minutos)
- 30-59 minutos (Medio día: 15-29 minutos)
- Menos de 30 minutos, o no se permite tiempo frente a una pantalla (Medio día: Menos de 15 minutos, o no se permite tiempo frente a una pantalla)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Prácticas Diarias

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

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

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

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



Educación y Desarrollo Profesional

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

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

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

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

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

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

- Ninguno 1 tema 2-3 temas 4 temas

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

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

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

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

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

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

- Ninguno 1 tema 2-3 temas 4 temas

Política

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

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

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

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

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





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