



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

Medidas para una vida saludable

Sesión de aprendizaje 4

Notes de PowerPoint

Septiembre 2018





Sesión de Aprendizaje 4: Mantener a los Niños Activos

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

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



Nemours is funded by the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) under a six-year Cooperative Agreement (6U58DP004102-05-02) to support states in launching ECE learning collaboratives focused on childhood obesity prevention. Funding for these materials was made possible by the CDC. The views expressed in this document do not necessarily reflect the official policies of the Department of Health and Human Services, nor does the mention of trade names, commercial practice, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Además de los logotipos de CDC y Nemours, lo invitamos a que agregue el(los) logotipo(s) de su estado y un nombre único de proyecto a estas diapositivas.

- Bienvenida a los programas y participantes que regresan a la Sesión de Aprendizaje;
- Revisión de las áreas temáticas de LS3; y
 - Comidas de estilo familiar;
 - Apoyo a la lactancia; y
 - Participación de la Familia.
- Responder cualquier pregunta que puedan hacer los participantes con respecto a los materiales y tareas del Período de Acción de LS3.

Agradecimientos

Un agradecimiento especial a:

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

2

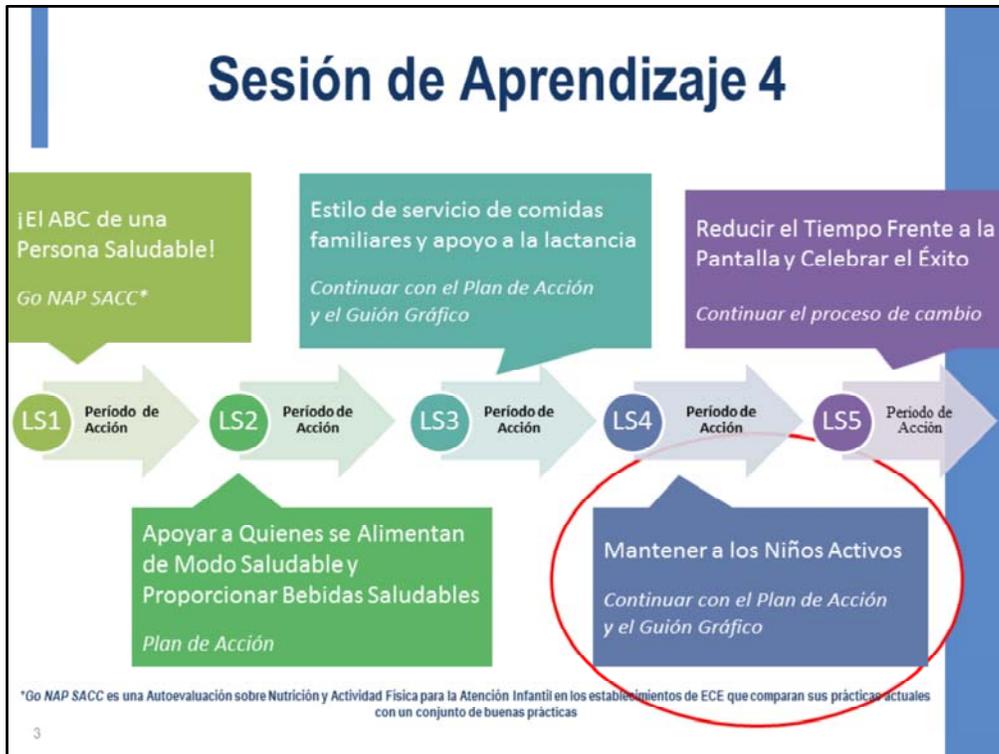


Agregue reconocimientos para sus socios estatales.

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

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

Gretchen Swanson Center for Nutrition gestiona el componente de evaluación de este proyecto.



Esta sesión se concentrará en cómo los proveedores pueden mejorar las buenas prácticas para la actividad física en su programa.

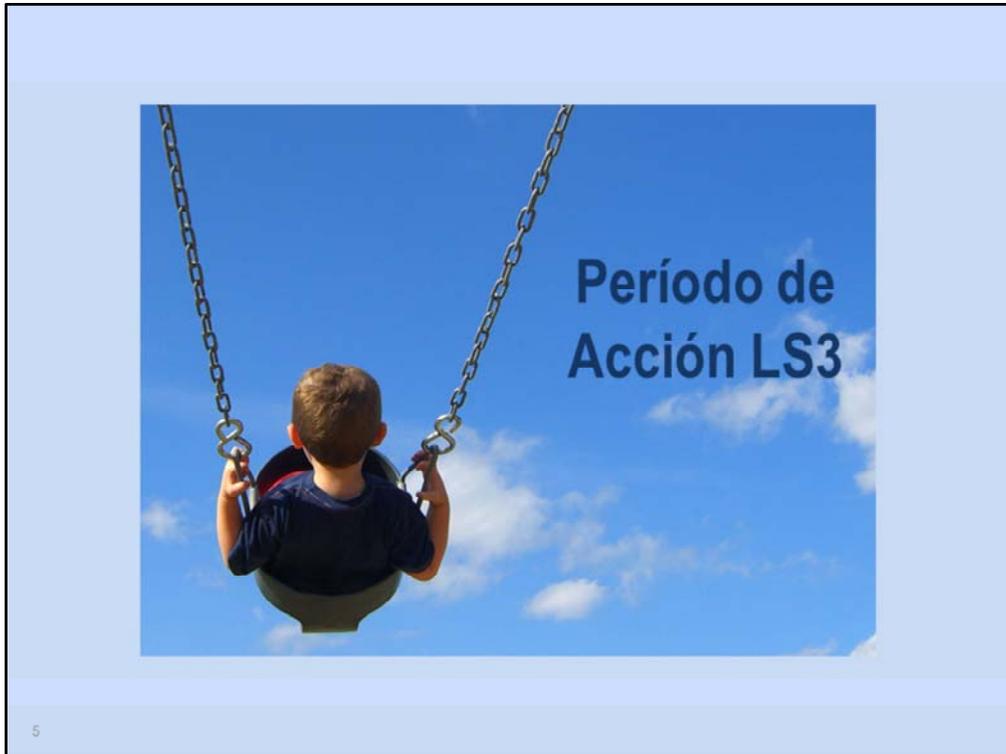
Más adelante, en el segmento “Facilitar el Cambio en su Programa”, los participantes continuarán con el proceso de planificación de la acción y completarán las columnas “Políticas del Programa” de su Plan de Acción. Los participantes mostrarán los cambios que han hecho a través de la presentación de un guión gráfico en la Sesión de Aprendizaje 5.

Objetivos de la Sesión de Aprendizaje 4

Al final de la Sesión de Aprendizaje, los participantes 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; y
3. documentar y comunicar el proceso del cambio saludable a través de la presentación de un guión gráfico.





Dirigir la actividad *Tomando las Medidas para una Vida Saludable* que se encuentra en la Guía de Implementación.



Los marcos de mensajería hacen que las buenas prácticas sean fáciles de recordar... y fáciles de implementar. *El ABC de una Persona Saludable está alineado con las buenas prácticas de Let's Move! Child Care y la prevención de la obesidad infantil en Programas de Cuidado y Educación Tempranos.*

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

Material El ABC de una Persona Saludable

El ABC de una Persona Saludable

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

Gracias al financiamiento de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), esta publicación pudo concretarse. Nutrium está actualmente financiado por los CDC con un Acuerdo de Cooperación de cinco años (5U01CE000420) para evaluar a los estados que tienen programas de colaboración de aprendizaje de FCF centrados en la prevención de la obesidad. El contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales del Departamento de Salud y Servicios Humanos, de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o del Gobierno de los Estados Unidos.

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

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

Estimular el juego Activo

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

Amamantar

- Apoyo y acceso a un espacio privado

Disminuir el tiempo frente a una pantalla

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

Beber agua y leche

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

Comer alimentos saludables

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

Estimular el juego Activo

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

Respuestas:

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

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

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

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

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

Ventajas de **E**stimular el Juego Activo

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



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



El desarrollo motor es la base del desarrollo físico saludable de los niños. Las siguientes diapositivas muestran el desarrollo motor y formas de promoverlo en casa y en sus programas de cuidado y educación temprana.

Desarrollo Motor

- **Influenciado por las interacciones con compañeros y adultos**
 - Aprendido a través de actividades guiadas por los maestros, práctica y dominio de las habilidades
 - Aprendido a través de las observaciones e interacciones con los compañeros
- **Apoyado por el entorno construido**
 - Espacio adecuado en interiores y exteriores
 - Equipo adecuado a la edad
 - Integración en el plan de estudios
 - Promoción de la construcción de habilidades del desarrollo motor con los padres



11

Los niños aprenden a través de sus interacciones y observaciones, tanto de los adultos, como de sus compañeros. Un niño con habilidades motoras gruesas y finas más fuertes desafiará a sus compañeros y mejorará sus habilidades al participar en la misma actividad. Por ejemplo, las clases con grupos etarios mixtos influyen en los niños más pequeños haciendo que imiten el comportamiento de los niños mayores.

Desarrollo Motor

Tipos de desarrollo motor

– Motricidad gruesa

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

– Motricidad fina

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



Hay dos tipos de desarrollo motor, grueso y fino, que desarrollan los bebés y los niños pequeños. Las habilidades se desarrollan mientras el niño crece si se proporciona un entorno propicio para permitirles explorar y experimentar.

Las **habilidades motoras gruesas** involucran los músculos más grandes de los brazos y las piernas. Esto incluye a un bebé o a un niño pequeño que sostiene erguida la cabeza, se sienta o se pone de pie sin ayuda, se estira para alcanzar con una mano, gatea, camina, corre, etc.

Las **habilidades motoras finas** involucran a los músculos más pequeños que se encuentran en las manos, los pies y los dedos de las manos y los pies. Esto incluye a un bebé o niño pequeño que agarra un juguete, aplaude, recoge o deja caer bloques en un recipiente, rasga papel y sostiene un crayón o lápiz.

El desarrollo motor es **influenciado por las interacciones de un bebé o niño pequeño con los cuidadores, miembros de la familia y compañeros**. La cantidad de tiempo que pasa un bebé en una silla, columpio o andador, la forma en que lo sostienen o no y los diferentes tamaños de los juguetes pueden afectar el desarrollo de estas habilidades vitales.

Promover el Desarrollo Motor de los Bebés

- **Habilidades motoras gruesas**
 - Fomente la actividad física (es decir, “el tiempo boca abajo”)
 - Coloque juguetes fuera del alcance del bebé y animelo 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 motoras finas**
 - Sostenga a los bebés con almohadas para permitirles explorar los objetos teniendo un apoyo
 - Juegue juegos de manos y/o dedos con el bebé
 - Anime al bebé para que agarre su dedo
 - Proporciones juguetes de diferentes tamaños (es decir, rompecabezas, bloques, pelotas, etc.)

13



Los proveedores de ECE pueden practicar promover el desarrollo de las habilidades motoras gruesas y finas teniendo en cuenta la cantidad de tiempo que un bebé está sentado en un columpio o asiento respecto de la cantidad de tiempo que pasa explorando los objetos que lo rodean.

- Algunos proveedores de ECE han advertido que resulta útil poner un cronómetro en 10-15 minutos cuando ponen al bebé en un columpio o en un asiento (fuera de los horarios de comida). Cuando se termina el tiempo saben que deben sacar al bebé del columpio o del asiento.

Nota: anime a los participantes a pensar qué otras cosas pueden hacer para promover el desarrollo de las habilidades motoras gruesas y finas.

Las mejores prácticas para la actividad física de los bebés se analizarán más tarde.

Retrasos en el Desarrollo y Detección

- **Hitos del Desarrollo**
 - Incluyen jugar, aprender, hablar, comportarse y moverse
- **Retraso en el desarrollo**
 - Cuando un niño no alcanza los hitos del desarrollo al mismo tiempo que otros niños
- **Evaluaciones del desarrollo**
 - Utilizadas por médicos y enfermeras para detectar si los niños están aprendiendo las habilidades básicas en el momento en que deben hacerlo
- **Identificar de manera temprana los retrasos en el desarrollo**
 - Para ayudar a los padres a recibir apoyo adicional

14



La evaluación del desarrollo es una prueba corta para garantizar que los niños están aprendiendo las habilidades básicas durante la etapa de desarrollo adecuada. Por lo general se realiza una evaluación del desarrollo durante la visita del niño al médico. El médico o la enfermera evalúa al niño para detectar la presencia de retraso en el desarrollo. En este momento, si se observa algún retraso en el desarrollo, se considerarán las preguntas e inquietudes con los padres y se analizarán los próximos pasos

Como proveedor, es importante tener en cuenta las etapas del desarrollo de un niño e identificar a aquellos niños que pueden no haber alcanzado los hitos específicos. Si un niño tiene un retraso en el desarrollo, es importante obtener ayuda tan pronto como sea posible. Hay muchas formas de informar a los padres y al personal del programa sobre los retrasos en el desarrollo de los niños:

- Organizar una noche de padres e invitar a un Especialista en Intervención Temprana para que hable con los padres acerca de las características que deben buscar;
- Proporcionar capacitación al personal sobre los retrasos en el desarrollo de los niños; y
- Tener recursos disponibles para los padres y el personal del programa.

Como proveedor es importante APOYAR a las familias en todo lo que sea posible. Estos momentos pueden ser muy difíciles para los padres que tienen un niño a quien se le ha detectado un retraso en el desarrollo. Proporcione todo el apoyo que sea posible para continuar brindando un entorno acogedor en su programa.

Nota: puede encontrar recursos adicionales con respecto a los retrasos del desarrollo aquí:
<http://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/screening.html>

<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/family/families/Safe%20and%20Healthy%20Family/Health/DevelopmentalScr.htm>

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 del niño a través de hitos clave del desarrollo. Estos materiales incluyen:**
 - Listado de hitos del desarrollo para niños de 2 meses a 5 años
 - Volantes y cartillas informativas sobre los hitos del desarrollo
 - Cuatro módulos de video sobre el control del desarrollo

“Conozca los signos. Actúe Pronto”.

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

15



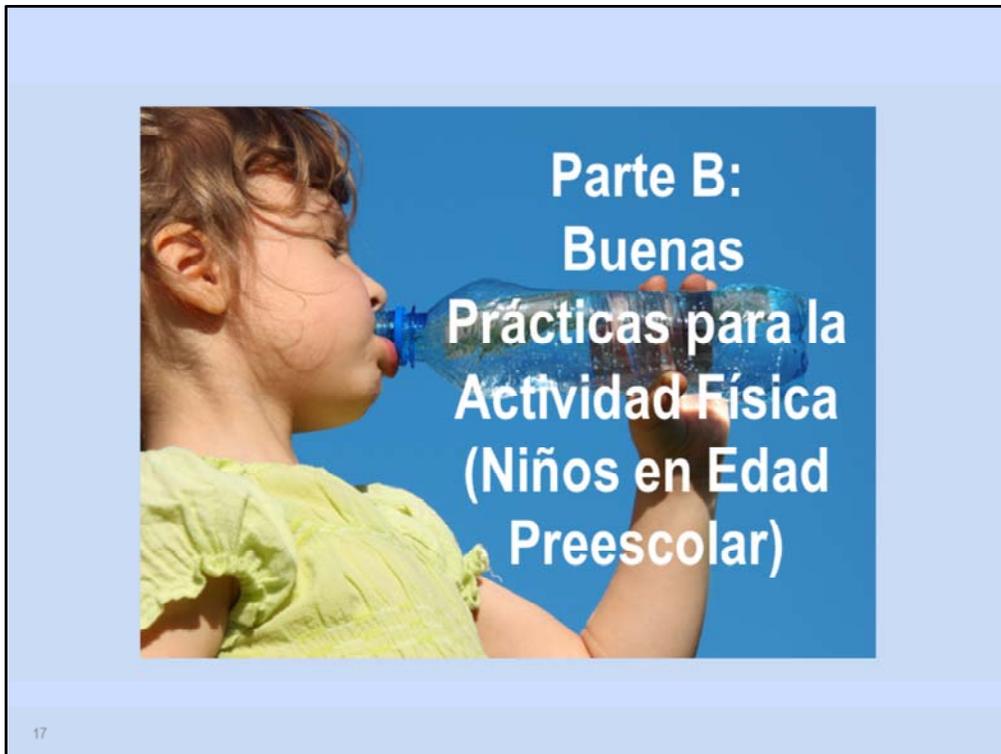
Nota: si el tiempo lo permite, y utilizando el enlace que se encuentra en la diapositiva, guíe a los participantes a través del sitio web y los recursos disponibles para ayudarlos, tanto a ellos como a las familias, a identificar los retrasos en el desarrollo en los niños pequeños.

Estándares de Aprendizaje Temprano Hora de la Actividad Física



16

Nota: utilice el kit de actividades *Lanzar y Atrapar* para guiar la actividad *Lanzamiento de Bolsa de Frijoles*. Tómese este tiempo para conectar los Estándares de Aprendizaje Temprano de su estado con esta actividad. Una vez que haya realizado la actividad, promueva el debate en torno a qué dominios comunes de estos Estándares de Aprendizaje Temprano se abordaron. Use los Estándares de Aprendizaje Temprano correspondientes a su estado como guía para facilitar el debate o use los dominios enumerados en la Guía de Implementación. Puede haber otros dominios adicionales cubiertos, por lo tanto, anime a los participantes a pensar qué más puede incluirse.



Nota: informe a los participantes que recibirán hoy una gran cantidad de recursos para ayudarles a planificar deliberadamente la actividad física durante el desarrollo del programa de ECE. Estos recursos se presentarán y utilizarán durante la Sesión de Aprendizaje, específicamente durante la hora de actividad física.

Buenas prácticas para la actividad física

- Las buenas prácticas para la actividad física en ECE incluyen ocho áreas:
 - intensidad, tiempo, integración de la actividad durante el día, tipo, rol del proveedor, equipo, estar al aire libre y políticas.



10

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 por periodos cortos, algunas veces por día. No hay plazo establecido para el tiempo boca abajo.



19

La cantidad recomendada de actividad moderada a vigorosa para niños en edad preescolar y niños pequeños podrá parecer desalentadora al principio. ¡No se desespere! Los niños pueden acumular muchos minutos de actividad moderada a vigorosa durante varias ráfagas cortas de actividad, distribuidas a lo largo del día, al mismo tiempo que están concentrados fundamentalmente en otras actividades de aprendizaje.

Tenga en cuenta que los bebés que recién empiezan a pasar tiempo boca abajo podrían encontrarlo muy incómodo al principio. Si este es el caso, comience con solo 15 a 30 segundos durante los primeros pocos intentos. Después, aumente la cantidad de tiempo gradualmente, a medida que el bebé se sienta más cómodo moviéndose sobre su estómago. Cuando un bebé comience a ponerse fastidioso, levántelo e inténtelo de nuevo más tarde. De otro modo, el bebé podría desanimarse y asociar el tiempo boca abajo con experiencias negativas. A medida que los bebés tienen más y más oportunidades de estar boca abajo, deberían disfrutar más de la actividad.

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



Aunque los horarios programados que se dedican a la actividad física son fundamentales, el juego activo no deberá limitarse solo a esos momentos. La actividad física es una estrategia de enseñanza efectiva para los planes de estudio, puede facilitar la transición y hacer más divertida la hora de actividades en círculo.

El objetivo es que los niños pequeños:

- se pongan de pie y se muevan;
- incorporen grupos de músculos más grandes saltando o arrojando objetos, por ejemplo;
- piensen acerca del concepto de aprendizaje mientras están activos.

Integrar actividades durante todo el día puede ayudar en gran medida a que los niños pequeños obtengan la cantidad total de la actividad moderada a vigorosa que deberían tener todos los días en ECE.

Formas de hacer que los niños se muevan

- **Agregar actividad física a la rutina diaria**

- Hábitos Saludables para la Vida de Plaza Sésamo: *Paquete de Movimientos*
- Hábitos Saludables para la Vida de Plaza Sésamo: *Las Gotas de Lluvia No Pueden Hacer que Deje de Llover*
- Kit de actividades para Lanzar y Atrapar: *Juego de la mancha para hacer ejercicio*



21

Es mejor elegir juegos en donde los niños no queden "fuera" o sean eliminados de la actividad y queden a un lado sin participar. Estas actividades se pueden usar en el salón durante las horas de círculo o como actividad física en interiores en un día lluvioso.

Momentos en Movimiento: Niños en edad preescolar



22

Haga clic en la foto (hipervínculo) para iniciar el video.
<http://www.youtube.com/watch?v=WEoRfkcl28U>

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, tal como saltar, lanzar, balancearse o patear.
- Los juegos y actividades planificados:
 - Deberán fomentar el desarrollo motriz adecuado a la edad.
 - No deberán ser competitivos ni eliminatorios.
 - Deberán tener un tiempo mínimo o ningún tiempo de espera.
 - Deberán estar adaptados para que los niños con todo tipo de habilidades puedan participar.



23

Usted participa en una actividad dirigida por un adulto, o “estructurada”, cada vez que dirige directamente a los niños en una actividad que fomenta el movimiento, como saltar, lanzar, balancearse o patear. Esta actividad podría llevarse a cabo en forma de juego, como “Simón dice” o simplemente ser una actividad dedicada a practicar habilidades motoras específicas.

El juego o la actividad planificada:

- deberán fomentar el desarrollo motriz adecuado a la edad;
- no deberán ser competitivos ni eliminatorios para alentar la participación plena y reducir la posibilidad de que los niños se sientan cohibidos o se comparen con otros;
- deberán tener un tiempo mínimo o ningún tiempo de espera. Considere utilizar múltiples estaciones si una actividad solo se adapta a algunos niños por vez;
- deberán adaptarse para que los niños con discapacidades físicas o del desarrollo puedan participar plenamente.

Puede dirigir un juego activo con bebés tocándolos suavemente y moviéndolos suavemente los brazos y las piernas, como ser:

- Guiar a los bebés suavemente para que rueden.
- Ayudar de manera segura a los bebés para que se levanten hasta ponerse de pie y sostenerlos en esa posición brevemente.
- Mecerse y balancearse suavemente con los bebés al ritmo de la música.
- Alentar las interacciones reactivas incorporándose en el juego de los niños y siguiendo la dirección del niño. Los adultos pueden turnarse con el niño, fomentando el juego y las conversaciones, por ejemplo, al imitar el juego del niño. Si el niño coloca un trozo de fruta de juguete sobre un plato, el adulto puede hacer lo mismo. Si un niño señala un camión de juguete y dice “camión”, el adulto también puede decir “camión”.

Juego activo libre

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

24



Los niños se dirigen a sí mismos en juegos activos libres, ¡pero usted sigue teniendo un papel importante!

Con los niños pequeños y en edad preescolar, usted debe:

- Animar a cada niño a participar en actividades que sustenten sus habilidades e intereses específicos.
- Alentarlos y apoyarlos. Por ejemplo, puede alentar a los niños para que corran diciendo: “Miren esa hoja amarilla; corramos una carrera para buscarla”.
- Mantenerse de pie y activo durante este tiempo para dar un buen ejemplo de actividad física.
- Asegurarse de que haya un equipo portátil adecuado para juegos que sustente la actividad física (tal como pelotas, aros, juguetes para montar, cintas).

Para juego libre con bebés, usted debe:

- Colocar a los bebés en el suelo para promover la libertad de movimiento. El piso debe estar en buenas condiciones, limpio y sin objetos que el bebé pudiera comer.
- Brindar un espacio de juego con juguetes para bebés, música y cuadros de goma eva y alfombras con varios colores, diseños, figuras y texturas.
- Colocar a los bebés de manera que puedan interactuar con los proveedores y con otros bebés.
- Animar a los bebés a practicar el control de la cabeza, a empujarse a sí mismos, rodar, gatear y arrastrarse.

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 sustenten sus habilidades e intereses específicos.
 - Aliéntelos y apóyelos. Por ejemplo, puede alentar a los niños para que corran diciendo: "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 sustente la actividad física (tal como pelotas, aros, juguetes para montar, cintas).



Juego activo libre (bebés)



- **Para el juego libre con bebés:**
 - Coloque a los bebés en el suelo para promover la libertad de movimiento. El piso debe estar en buenas condiciones, limpio y sin objetos que el bebé pudiera comer.
 - Brinde un espacio de juego con juguetes para bebés, música y cuadros de goma eva 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, a levantarse solos, rodar, gatear y arrastrarse.

Participación del Proveedor de ECE

- **Vestirse para el movimiento**
- **Participar en el juego activo**
 - Buen 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**



27

Los proveedores de ECE deben involucrarse y ser receptivos durante la actividad física no estructurada y estructurada, animando, guiando y desafiando a los niños.

Los proveedores de ECE deben dar el buen ejemplo y participar en el juego activo. Este es un excelente momento para realizar ejercicio durante el día para satisfacer las recomendaciones para los adultos:

- 2 horas + 30 minutos (150 minutos) por semana de intensidad moderada;
- 1 hora + 15 minutos (75 minutos) por semana de actividad física de intensidad vigorosa y
- Ejercicios de fortalecimiento muscular por lo menos 2 veces por semana.

Si un proveedor tiene limitaciones físicas puede modificar los movimientos que hacen los niños. Los proveedores pueden beneficiarse de la actividad física al:

- aumentar los niveles de energía;
- mantener un peso saludable y
- reducir el estrés.

Actividades de participación del proveedor 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 grande
- **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 regateen una pelota y que lleven a cabo esas acciones con sus manos y pies

28



Aliente las interacciones reactivas incorporándose en el juego de los niños y siguiendo la dirección del niño. Por ejemplo, si un niño arroja una pelota hacia un blanco, usted puede hacer lo mismo. Si un niño está saltando, simulando ser un conejo, usted puede preguntar al niño qué otras actividades hacen los conejos o qué otros animales saltan.

Actividades de participación del proveedor de ECE en interiores/exteriores (bebés)

- **Recorrido del tacto** - introduce a los bebés a los sentidos (objetos suaves y duros, artículos para apretar, agua fría y tibia)
- **Hacer Tiras** - amarrar objetos pequeños a un trozo de lana gruesa y hacer que los bebés practiquen agarrar y mover los juguetes mientras se sostienen de la lana
- **Apilar cajas pequeñas** - hacer que los bebés las derriben
- **Gateo de Textura** - hacer que los bebés gateen por varias texturas (alfombrilla de caucho, alfombra, bufandas, plástico de burbujas para embalaje y terciopelo). Esto se puede usar como actividad de interiores o exteriores
- **Escondidas**



29

www.life.familyeducation.com

Recurso: www.life.familyeducation.com

El sitio web proporciona varias actividades que los programas pueden usar en el aula y para estimular a los padres para que las usen en casa.

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 rango de edad en el que la habilidad se considera “normal”.
 - Este folleto del CDC incluye una lista de control de objetivos:
https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/pdf/checklists/all_checklists.pdf



30

Todos los niños, desde que nacen hasta los seis años, deberían tener oportunidades permanentes de desarrollar habilidades motoras adecuadas a su edad.

¿Cómo sabemos qué habilidades son adecuadas para la edad?

Por ejemplo, ¿cuándo debería caminar un niño? Algunos niños caminan a los ocho meses, en tanto que otros no dan sus primeros pasos hasta que tienen dieciséis meses. Mucha gente usa los doce meses como regla general, pero los expertos dicen que los padres no deben preocuparse demasiado como para consultar a un pediatra hasta que el niño llegue a los dieciocho meses.

El folleto a continuación, de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) incluye listas de control de hitos para edades entre los dos a los cinco años.

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

Desarrollo de habilidades motrices



31

Mire este video con un ejemplo de una actividad que contiene diferentes tipos de habilidades de desarrollo de motricidad gruesa.

Haga clic en la imagen (hipervínculo) para iniciar el video.

<https://www.youtube.com/watch?v=1r8FiOK2kAo>

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:
 - manejo de una pelota
 - equilibrio
 - manipulación
 - conciencia del espacio
 - obstáculos
 - juguetes con ruedas
 - juego de simulación o representación teatral
 - ritmo



32

Los proveedores de ECE pueden proporcionar experiencias de juego para respaldar el desarrollo motor óptimo. Estas experiencias pueden incluir:

- **Manejo de una pelota:** oportunidades para atrapar, manejar, lanzar, patear, explorar y manipular una amplia variedad de tamaños y texturas. En esta edad es más importante la exploración que las habilidades.
- **Equilibrio:** oportunidades de ponerse de pie, doblar en esquinas, cambiar de dirección, practicar caminar sobre diferentes superficies (es decir, rampas, vigas bajas, cinta adhesiva en el suelo, etc.).
- **Manipulación:** oportunidades de apilar, enhebrar, girar, voltear, golpear, construir con pequeños bloques y colocar piezas de rompecabezas en su lugar. La manipulación de objetos pequeños puede ayudar a desarrollar y fortalecer las habilidades motoras finas.
- **Conciencia del espacio:** oportunidades de jugar y explorar libremente para ayudar a desarrollar la conciencia del niño en cuanto a la relación entre el cuerpo, el espacio y los objetos.
- **Obstáculos:** apoyan la exploración, la resolución de problemas, las habilidades motoras y el lenguaje.
- **Los juguetes con ruedas (por ejemplo, carro, juguetes para montar, monopatín, juguetes de empujar y jalar, etc.):** desarrollan fuerza y estabilidad al empujar y jalar los juguetes y desarrollan la coordinación y oportunidades para colaborar.
- **Juego de simulación o representación teatral:** los accesorios bien pensados estimulan los movimientos "imaginarios" que impactan el desarrollo. Los objetos pueden incluir teléfonos simulados, muñecos de peluche, elementos de cocina, autos y camiones, cortadora de césped de plástico, etc.
- **Ritmo:** oportunidades de escuchar y responder a la música mientras cantan, bailan y tocan instrumentos.

Acciones Sensoriales para Bebés

- **El rol de los adultos es maximizar las acciones de un niño al:**
 - estimular las interacciones de respuesta
 - proporcionar experiencias sensoriales enriquecidas
- **Cuatro áreas sensoriales:**
 1. visual (vista)
 2. auditiva (oído)
 3. táctil (tacto)
 4. vestibular (movimiento)



33

Los adultos pueden influir en el desarrollo de un niño proporcionándole **interacciones receptivas** y un entorno que incluya **experiencias sensoriales**.

Los bebés aprenden a través de **cuatro áreas sensoriales** incluyendo:

1. visual (vista)- los bebés prefieren las personas y las caras más que los objetos y se enfocan más en los diseños llamativos.
2. auditiva (audición)- los bebés reconocen y reaccionan a sonidos y voces familiares y los sonidos amorosos que hacen.
3. táctil (tacto)- puede dar seguridad y confianza y desarrolla conciencia del cuerpo.
4. vestibular (movimiento)- el balanceo suave y oscilante brinda una sensación de confort.

Hora de la Actividad Física



34

Nota: elija y realice una actividad del kit de actividades *Lanzar y Atrapar*. Facilitar el debate grupal con respecto al modo en que la actividad puede modificarse para los bebés y niños pequeños.

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 reglas al fútbol. Muévete por tu casa con diferentes maneras mientras alguien limita tus movimientos.	¡Bañate con una silla! Muévete alrededor, por debajo y por encima de una silla, puentes y puentes de pie cuando una silla, por música y contadores y entérate mientras estás sentado en la silla.	Fuerte y suave - primero camina en punta de pie tratando de ser muy silencioso, después así fuerte cuando todo el pie tratando de ser muy ruidoso.	Raja papel en tiras largas - ampa las tiras formando pelotas - lanza las pelotas a un compañero - Regán-Regán-Regán.	¡Concúrtate en un supermercado! Pasa en todo lo que hace tu supermercado favorito y después pasa un tiempo moviéndote como él lo haría.	Pídele a alguien que te acompañe a caminar y mientras caminas, muestra alguna canción sobre moverse y diviértete al mismo tiempo.	Tomate unas minutos hoy para tratar el suelo y salir tu cuerpo, desde la cabeza hasta los dedos del pie. Haz algunas respiraciones profundas y relájate mientras te encamatas y después levántate.
Una pila de papel como si fueras pedregal, haz un sendero dentro por toda tu casa. Camina por el sendero pisando solo sobre los pedregal imaginarios.	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. Resigúlate y hazlo de nuevo.	Con las pelotas de que haz una montaña. Camina como siempre con una pelota por una sobre tu barriga. Levántate 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 a Here" (Segu la primavera). Balancea los brazos mientras caminas rápido. ¡Muestra todos los signos de la primavera!	¿De cuántas maneras diferentes puedes tocar un castañón? ¡Muestra tus movimientos por la casa!	¡Gáñate una excelente manera de trabajar los músculos de los brazos. Trata de girar por tu casa durante unas minutos - descanza y hazlo nuevamente.
Por música y por turnos elija una manera de moverse.	¡Saltar! Por simuladas en el piso y practica tus habilidades para saltar. Estira una pierna hacia atrás y otra hacia adelante.	Trabaja tus habilidades de equilibrio - ve afuera y practica caminar, correr, patear, brincar y saltar.	Seventy camina con los dedos de los manos y de los pies. Doucitate en el piso y copia las camina por el piso.	Empuja una carreta en el exterior mientras recoge cosas. Crea un sendero de obstáculos con las cosas que encuentres.	Has que este sea un día marcha atrás. Muévete de habitación en habitación marcha atrás. Trata de hacerlo rápido y apacado, rápido y silencioso.	Has un sendero de platos de papel dentro de tu casa e imagina que solo puedes caminar por los platos e cambiar en el agua.
Hay sal al exterior y juega al "Yes Yes". Cada vez que uno de ustedes dice "Yes Yes", todos dicen que cambiar, correr o patear 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 muévete tu cuerpo de manera que la misma termine sobre sus manos.	Has 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. Abre los un movimiento que voya con esa palabra.	Melitos - Durante 2 a 5 minutos imagina que estás comiendo 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 tenes que cambiar el modo en que te estás moviendo.
Imagina que estás en una fiesta en la playa. Por música de playa y baile. Imagina que surfas y nadas mientras aprendes tu cuerpo.	Imagina que tus brazos o tu pie o todo o parte es un lápiz de color o dibujo en un enorme arco iris en tu casa.	Por un tigre de medio en tu mano y hazlo viajar alto, bajo, rápido, despacio, haciendo curvas y rectas.	Imagina que eres un globo - primero en aire, después imagina que te inflan, después que flotas alrededor de la habitación (y después que te pinchan).	Trabaja con alguien tus habilidades para lanzar y atrapar. Lánzalo bien.	Has 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, 2013. Adaptado con permiso. www.headstartbodystart.org

Nota: pida a los participantes que vean el mes de marzo en el *Calendario de Actividades de Head Start* en el Manual del Participante. Informe a los participantes que el calendario completo de actividad física para los 12 meses se puede encontrar en el Sitio web de Child Care, *Let's Move!* (www.healthykidshealthyfuture.org).

Use todo su espacio con eficiencia para la actividad física

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

36



Contar con una habitación multipropósito o un gimnasio, aunque es deseable y ventajoso, no es necesario. Las aulas pequeñas, los pasillos o un rincón del living pueden bastar para que los juegos activos en el interior alcancen intensidad moderada a vigorosa.

Sea flexible e identifique un plan para mover rápidamente los muebles para que el espacio sea más grande y los niños pequeños participen en la actividad física.

Aprender a incorporar con éxito a los niños en una actividad de intensidad moderada a vigorosa en espacios muy pequeños podría requerir cierta capacitación y práctica especial.

Equipo

- **Adecuado para la edad y el desarrollo**
- **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

Los proveedores de ECE deben lograr la participación adecuada y supervisar a los niños mientras usan el equipo para permitir la exploración y el desarrollo de las habilidades motoras. A los niños se les debe proporcionar espacio para explorar y utilizar el equipo, pero debe estar un adulto cerca para supervisar el juego y garantizar la seguridad.

El equipo debe estar libre de peligros que puedan crear un entorno poco seguro.

El equipo no solo debe ser adecuado para la edad, debe ser también adecuado para los niños que necesitan ayuda adicional.

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

Cuando un niño está molesto o fuera de control durante un juego activo, puede resultar tentador privarlo del tiempo de juego activo. Podría ser necesario dar a tal niño tiempo y espacio para calmarse antes de que pueda retomar el juego activo con otros niños.

Usar la actividad física como un castigo es una manera segura de eliminar la diversión de la actividad y lleva a los niños a hacer asociaciones negativas con la misma.

Juego al Aire Libre

- 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 por la vitamina D y el aire fresco
- Reduce el estrés
- Mejora la atención, la memoria y las habilidades de resolución de problemas



39

Idealmente, todos los niños desde que nacen hasta los seis años deberían estar al aire libre de dos a tres veces por día. Tanto los niños pequeños como los niños en edad preescolar deberían estar al aire libre entre 60 y 90 minutos por día. No hay una duración recomendada para que los bebés jueguen al aire libre. El juego al aire libre desarrolla y mejora las habilidades de desarrollo social, tales como interactuar con compañeros, explorar a través del uso de los sentidos y participar en juegos imaginativos.

A la mayoría de los bebés les encanta experimentar al aire libre cuando salen a pasear en cochecito. El exterior también es un excelente lugar para pasar tiempo boca abajo. Extienda una manta sobre el suelo para que el bebé pase tiempo boca abajo. Asegúrese de cambiar el escenario al cambiar el lugar donde lo recuesta.

Los niños pequeños son más activos cuando están al aire libre y son más propensos a involucrarse en actividades que impliquen el uso de los grupos de músculos más grandes.

Estar al aire libre no solo es importante para la actividad física y el desarrollo de las habilidades motrices. La luz directa del sol también es esencial para la vitamina D.

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
- **Proteja a los niños del sol, especialmente 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**
 - Gorros, abrigos, guantes, ropa para lluvia, protector solar
 - Mantenga un suministro adicional en su programa



40

Use las inclemencias del tiempo como oportunidad de aprendizaje. Los proveedores de ECE pueden presentar a los niños varios elementos a través de la participación activa en las actividades estructuradas al aire libre.

Los proveedores de ECE pueden pedir a los padres que traigan ropa adecuada al clima para garantizar que los niños puedan participar en las actividades al aire libre. Por ejemplo, los padres pueden traer capas impermeables, botas y paraguas y permitir que los niños exploren el lodo, el agua y los charcos.

Los niños no deberían salir cuando el clima y otras condiciones ambientales, como la cantidad de contaminación y de polen, supongan un riesgo significativo para la salud o la seguridad. Por lo general, las reglamentaciones estatales sobre licencias para cuidado de niños establecen pautas respecto de las condiciones ambientales.

Actividad Física de los Bebés



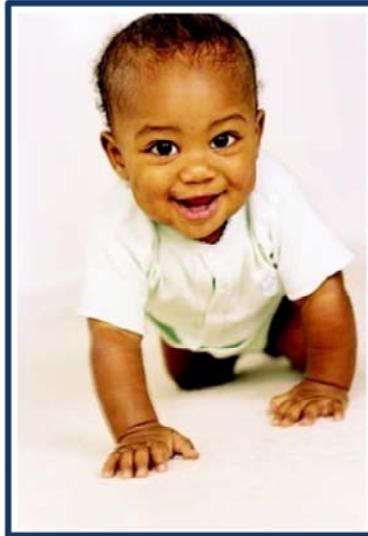
41

Haga clic en la foto (hipervínculo) para iniciar el video.

<http://www.youtube.com/watch?v=D9Ko7U1pLlg>

Bebés

- **Limite el uso de equipo de restricción a no más de 15 minutos por vez (excepto cuando duerma una siesta o coma) o elimínelo:**
 - andadores y rebotadores con silla incorporada
 - columpios
 - sillas altas
 - asientos para automóviles en el salón
 - cochecitos



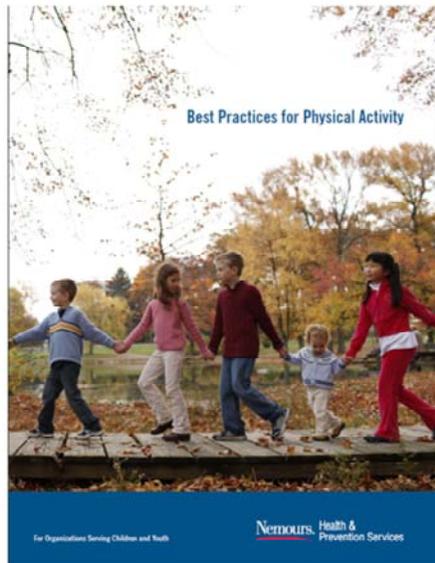
Tenga políticas integrales sobre la actividad física

- 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.

43



Buenas Prácticas para la Actividad Física



44

Distribuya la guía *Buenas Prácticas de para la Actividad Física*. Revise la guía con los participantes para que estén al tanto de su contenido y cómo usarla. Recuerde distribuir uno por programa.

La *Guía de Buenas Prácticas de Nemours para la Actividad Física* incluye:

- por qué es importante la actividad física;
- consejos prácticos para la planificación intencional de la actividad física;
- recomendaciones por grupos etarios;
- formas prácticas de mantener las recomendaciones;
- ejemplos de políticas;
- consejos para las familias y
- lista de herramientas para uso en el salón.

Nota: distribuya uno por programa.

Kit de Actividades para Lanzar y Atrapar



45

Nota: Kits de Actividades de *Lanzar y Atrapar*: Uno por programa.





Desafío: No estoy seguro sobre cómo promover la actividad física

- **Nunca disfruté de la actividad física ni fui bueno en ella. No puedo imaginarme como un buen ejemplo para los niños en términos de actividad física.**
- Solución n.º 1: Familiarícese con los hitos de desarrollo de los niños.
- Solución n.º 2: Incorpore la actividad física en las rutinas diarias que ya existen.
- Solución n.º 3: Haga más activas las transiciones.
- Solución n.º 4: Busque oportunidades de capacitación y contacte a un proveedor de asistencia técnica.

48



Solución n.º 1: Familiarícese con los hitos de desarrollo de los niños.

Use las Listas de control de hitos del CDC para guiarse cuando implemente juegos activos adecuados para la edad.

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

Solución n.º 2: Incorpore la actividad física en las rutinas diarias que ya existen.

Solución n.º 3: Haga más activas las transiciones.

Solución n.º 4: Busque oportunidades de capacitación y contacte a un proveedor de asistencia técnica.

Solicite a su patrocinador del Programa de Alimentación para la Atención de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés), a la agencia de Recurso y Derivación de Atención Infantil o a otros asistentes técnicos locales que traigan un instructor para que enseñe a hacer actividades físicas con los bebés, los niños pequeños y los niños en edad preescolar.

Desafío: Clima y calidad del aire

- **Hace demasiado calor o frío, llueve o hay demasiada contaminación para estar afuera.**
- Solución n.º 1: Planifique con anticipación y sea flexible con su cronograma.
- Solución n.º 2: Identifique quién toma las decisiones para cancelar la actividad física al aire libre, de acuerdo con el clima o la calidad del aire.
- Solución n.º 3: Pida a las familias que envíen ropa adecuada para sus hijos.
- Solución n.º 4: Tenga sombreros, abrigos, ropa para lluvia y pantalla solar extra en su programa.



49

Solución n.º 1: Planifique con anticipación y tenga opciones al alcance de la mano. Sea flexible con su cronograma.

- Tenga preparado un plan para dónde, cuándo y cómo tendrá lugar el horario de actividad física en interiores cuando se tenga que cancelar la actividad física al aire libre a último momento.
- Si el césped y el equipo del patio están mojados, haga una caminata al aire libre por la naturaleza. Use la situación como una oportunidad para vivir una aventura divertida al aire libre y enseñar qué causa la lluvia. Si hay un rocío leve, solo asegúrese de que los niños estén preparados para la caminata con botas y que lleven un paraguas. Las caminatas en la naturaleza también funcionan bien los días calurosos de verano, cuando podría hacer demasiado calor para que los niños realicen actividades físicas vigorosas.
- Haga una pila de tarjetas de actividades físicas, donde cada una describa una actividad física fácil para realizar en interiores.
- Considere modificar el cronograma de verano para ofrecer juegos al aire libre por la mañana, cuando las temperaturas tienden a ser más bajas. En invierno, cambie las actividades y ofrezca juegos al aire libre por la tarde, cuando posiblemente esté más cálido. De modo similar, si llueve por la mañana, trate de trabajar tiempo extra para jugar al aire libre por la tarde.

Solución n.º 2: Identifique quién tomará la decisión de cancelar la actividad física al aire libre, en virtud del clima y la calidad del aire, y los criterios para cancelarla. No deje la decisión librada a la preferencia o comodidad personal del proveedor.

Solución n.º 3: Solicite a las familias que manden ropa adecuada para que los niños jueguen al aire libre con cualquier clima.

- Use juegos de agua con mangueras, rociadores y piscinas para bebés para que el tiempo al aire libre sea más fresco cuando hace mucho calor. Puede pedir a los padres que dejen a los niños con ropa para el agua y que traigan ropa seca para que se cambien.

Solución n.º 4: Tenga un suministro extra de gorras, abrigos, guantes, equipos para lluvia y pantalla solar en su programa.

Desafío: Restricciones de espacio

- **No tenemos espacio suficiente para que los niños sean físicamente activos.**
- Solución n.º 1: Sea creativo en la búsqueda de espacio.
- Solución n.º 2: Busque recursos y capacitaciones especiales para promover la actividad física en espacios reducidos.

50



Solución n.º 1: Sea creativo en la búsqueda de espacio.

- Aunque su área de juegos sea pequeña, puede hacer juegos activos con los niños.
- Aproveche los pasillos largos.
- Mueva a un lado mesas, sillas y juguetes para crear un espacio abierto para jugar.
- Use los espacios con muchas cosas y arme una carrera de obstáculos. Anime a los niños a gatear por debajo de las mesas, a subir a las sillas y a empujar los juguetes de un lado a otro de la habitación.
- Cree un centro de aprendizaje destinado a la actividad física para incorporar descansos con actividad física en el horario del centro.
- Rote utilizando diferentes tipos de equipos portátiles para juegos. Las pelotas, los cuadros de goma eva para yoga y los juguetes para arrastrar y empujar son excelentes para fomentar la actividad física. Intercambie las piezas dentro y fuera para que se vean nuevas.

Solución n.º 2: Busque recursos y capacitaciones especiales para promover la actividad física en espacios reducidos.

- Aproveche el exterior. Si el espacio de juego en el interior es pequeño, lleve a los niños afuera. ¡La mayoría de los juegos de interior se pueden jugar al aire libre!
- Considere si realmente necesita todo lo que hay en su espacio que, por lo general, tiene afuera al mismo tiempo. ¿Se pueden rotar algunos elementos adentro y afuera? ¿Se pueden quitar algunas cosas de forma permanente?

Desafío: No puedo ser físicamente activo

- **Tengo problemas con la rodilla/cadera/espalda que me dificultan ser activo con los niños.**



Mire este video para aprender soluciones y cómo modificar actividades para usted, tal como modificaría una actividad para un niño.

Mire este video para aprender soluciones y cómo modificar actividades para usted, tal como modificaría una actividad para un niño.

<https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=aEIArMHhqz0>

Desafío: Tengo niños con niveles de habilidad muy diferentes

- **¿Cómo hago actividades que funcionen para todos?**
- Solución n.º 1: Elija actividades que puedan adaptarse a todos los niveles de habilidad.
- Solución n.º 2: Opte por actividades cooperativas en lugar de competitivas.
- Solución n.º 3: ¡Levántese y baile! La música es una excelente manera de hacer que todos se muevan.
- Solución n.º 4: Apoye la actividad iniciada por el niño.

52



Solución n.º 1: Elija actividades que puedan adaptarse a todos los niveles de habilidad.

La mayoría de las actividades pueden adaptarse para brindar una serie de desafíos para los niños, mediante algunos simples cambios al modo en que se suele plantear la actividad, como ser:

- a. Pistas visuales o verbales frecuentes.
 - b. Hacer que los niños hagan equipo con un amigo.
 - c. Tener menos reglas e instrucciones, y que sean más simples.
 - d. Utilizar diferentes equipos de acuerdo con la habilidad.
- Ejemplo: juego de lanzar adaptado. En lugar de hacer que todos los niños lancen objetos a un mismo blanco, ofrézcales distintos objetivos, tanto grandes como pequeños. Coloque algunos objetivos más cerca de los niños y otros más lejos. Deje que los niños seleccionen los objetivos que quieren tratar de golpear con objetos livianos para arrojar.

Solución n.º 2: Opte por actividades cooperativas en lugar de competitivas

- Búsqueda del tesoro adaptada, no competitivo: en lugar de determinar que el niño que recoja más objetos gana, desafíe a los niños a traer los objetos a medida que los encuentran y a colocarlos en un solo contenedor. Use cinta adhesiva para dividir el espacio en dos secciones, una para los niños más grandes, donde resulte más difícil encontrar los objetos. Si los niños más grandes encuentran todos los objetos en su espacio primero, pueden animar a los niños más pequeños a encontrar los objetos que faltan. El grupo puede contar la cantidad de objetos recolectados.

Solución n.º 3: ¡Levántese y baile! La música es una excelente manera de hacer que todos se muevan.

- Baile congelado: los niños bailan en estilo libre cuando la música suena y se congelan de inmediato cuando la música se detiene (¡sostenga a los bebés mientras usted se mece al ritmo de la música también!). Esto permite a los niños practicar el escuchar instrucciones, expresar su creatividad de movimiento y es una manera de ayudarlos con la transición de una actividad a otra.

Solución n.º 4: Apoye la actividad iniciada por el niño.

- Durante el juego libre, observe lo que un niño elige hacer por sí mismo y busque maneras de agregarle más actividad física (por ejemplo, si un niño disfruta transportando objetos de un lugar a otro, pregúntele si puede transportar un objeto más pesado a un lugar más alejado).

Desafío: No estoy seguro sobre cómo lograr que el tiempo boca abajo sea productivo

- Usted sabe que los bebés necesitan pasar tiempo boca abajo, pero no está seguro acerca de qué cosas debería hacer para asegurarse de que sacan el mayor provecho de ello.
- Solución n.º 1: Use el tiempo boca abajo para promover el desarrollo de la motricidad gruesa.
- Solución n.º 2: Participe en el tiempo boca abajo con los bebés.
- Solución n.º 3: Cambie las rutinas durante el tiempo boca abajo.



53

Solución n.º 1: Use el tiempo boca abajo para promover el desarrollo de la motricidad gruesa.

- Facilite un espacio para el tiempo boca abajo que le permita participar y realizar juegos con el bebé que lo desafíen a girar, darse vuelta, agarrar y sentarse erguido.
- Si el bebé no puede sostenerse sobre los antebrazos, colóquelo una almohada o una toalla enrollada bajo el pecho y las axilas. Esta posición le permitirá al bebé mirar a su alrededor, agarrar juguetes e interactuar con usted.

Solución n.º 2: Participe en el tiempo boca abajo con los bebés.

- Siéntese en el piso y hable, cante y juegue con el bebé. ¡El tiempo boca abajo es una excelente oportunidad para vincularse!
- Si el bebé empieza a ponerse fastidioso, usted estará allí para distraer su atención. Mueva un juguete brillante o uno que haga ruido frente al bebé.
- Si le parece que el bebé se está sintiendo frustrado o a punto de ponerse fastidioso, tómese un minuto para alegrarlo. Trate de recostar al bebé sobre la espalda y soplele “pedorretas” en la pancita. Esto podría permitir que el bebé continúe pasando tiempo boca abajo.

Solución n.º 3: Cambie las rutinas durante el tiempo boca abajo.

- Si un bebé se pone fastidioso constantemente cuando está boca abajo, busque algún vínculo entre el fastidio por estar boca abajo y las actividades anteriores. Por ejemplo, algunos bebés no la pasan bien durante el tiempo boca abajo después de las comidas porque tienden a escupir; otros no lo pasan bien antes de la siesta porque tienen sueño.

Hora de la Actividad Física



54

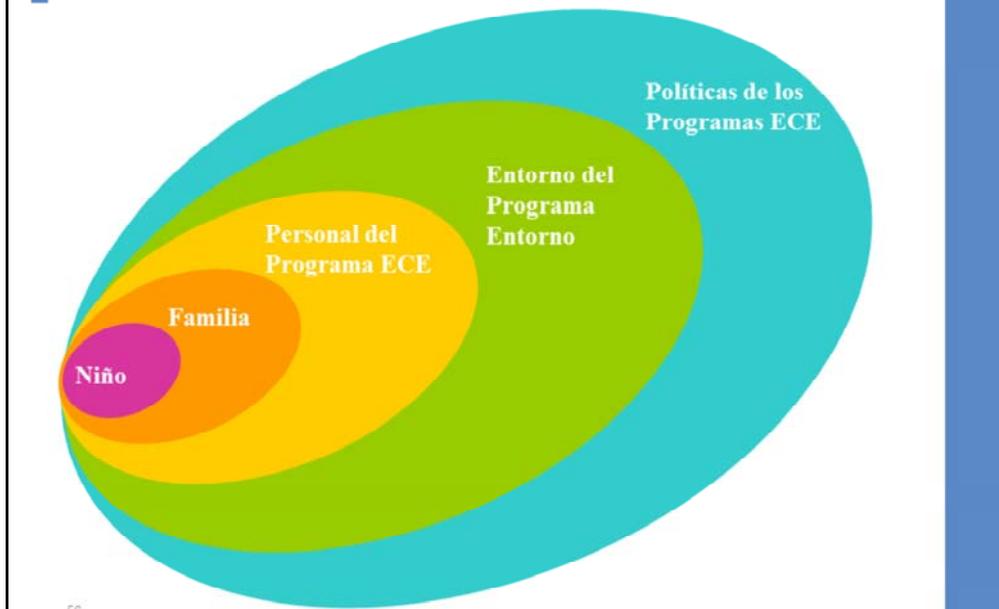
Nota: elija y realice una actividad del kit de actividades de *Lanzar y Atrapar*



Nota: explíqueles a los participantes que realizar cambios saludables es un proceso. Se identifican las áreas a mejorar y luego deben darse pasos para seguir realizando cambios en el programa. Solicite a los participantes que extraigan las cinco áreas de mejoras identificadas en sus resultados de NAP SACC. Este segmento será usado para empezar a identificar las medidas de acción necesarias para generar un cambio en los círculos más externos de las políticas del programa del modelo socio-ecológico.

Crear políticas para el programa es importante para respaldar los grandes cambios que los programas están haciendo dentro de sus programas. Las políticas del programa deberán crearse y actualizarse en los manuales para los empleados y para los padres.

El Modelo Socioecológico



Este modelo muestra el impacto de las relaciones y el entorno sobre el individuo, o el niño en el centro. Por ejemplo, los proveedores tienen una gran influencia sobre las familias y las familias también influyen sobre los proveedores. Los ecosistemas más cercanos al niño tienen el mayor impacto. Para marcar una diferencia, enfóquese en el niño en el centro y también en los otros entornos que rodean al niño.

Para el segmento del día “Facilitar el Cambio en su Programa”, nos enfocaremos en los objetivos e identificaremos las medidas de acción para crear las políticas del programa.

Nota: indique a los participantes que consulten la *Ficha del Plan de Acción* ubicada en el Manual del Participante a medida que usted usa las siguientes diapositivas para explicar la columna “Políticas del Programa” del Plan de Acción y ayúdelos a desarrollar las medidas de acción para ambas columnas.

Ficha del plan de acción



Fecha de inicio: diciembre

Nombre del Programa ECE: ABC Child Care Center

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>Analice la actividad física con los niños y de qué manera mantenerse activos los ayudará a crecer fuertes y saludables (regularmente, a partir de diciembre, maestros).</p> <p>Analice con los niños qué tipos de actividades físicas les gustan (regularmente, a partir de diciembre, maestros).</p> <p>Brinde oportunidades para actividades físicas dirigidas por adultos y actividades físicas no estructuradas, tanto en el interior como en el exterior, a diario (regularmente, a partir de enero, maestros).</p> <p>Ofrezca "descansos en movimiento" durante todo el día para fomentar el movimiento con los niños (regularmente, a partir de enero, maestros).</p>	<p>Envíe recursos hogareños a las familias acerca de la importancia de la actividad física (diciembre, repetir a medida que haya nuevos recursos disponibles, director).</p> <p>Cree "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, director, maestros y personal).</p>	<p>Incorpore recursos de actividad física en las reuniones de personal (regularmente, a partir de diciembre, director, maestros y personal).</p> <p>Identifique espacios donde los niños puedan estar físicamente activos (a principios de diciembre, maestros y director).</p> <p>Evalúe si los entornos del aula conducen a la actividad física (a principios de diciembre, maestros).</p> <p>Incorpore tiempo para actividades físicas conducidas por adultos y actividad física no estructurada en los planes de lecciones diarias (regularmente a partir de diciembre, maestros).</p> <p>Tome fotografías de los niños que participan en varias actividades físicas y colóquelas en el tablero de anuncios del programa (regularmente, a partir de enero, maestros).</p> <p>Asista a capacitaciones para aprender más sobre las buenas prácticas para hacer participar a bebés, niños pequeños y en edad preescolar en la actividad física (regularmente, según disponibilidad, a partir de enero, director, maestros y personal).</p> <p>Sea físicamente activo con los niños a su cuidado (regularmente, según disponibilidad, a partir de enero, director, maestros y personal).</p>	<p>De acuerdo con las evaluaciones del entorno del aula, organícela de manera que permita a los niños estar físicamente activos sin interferir unos con otros (a fines de diciembre, director y maestros).</p> <p>Identifique e incremente la cantidad y la variedad de equipos de juego portátiles y reparta objetos de juego para fomentar la actividad física, tales como pelotas, juguetes con ruedas, aros, objetos blandos (regularmente, a partir de diciembre, maestros).</p> <p>Incorpore actividad física en otras lecciones curriculares y durante los momentos de transición (regularmente, a partir de diciembre, director, maestros y personal).</p> <p>Identifique los espacios externos e internos para estar físicamente activos. Muestre fotografías de los niños que participan en varias actividades físicas y colóquelas para los padres en el tablero de anuncios del programa (regularmente, a partir de enero, director y maestros).</p>	<p>Investigue actividades físicas y los recursos para que los niños incorporen en las aulas (regularmente, a partir de diciembre, director).</p> <p>Prepare y lleve a cabo reuniones con el personal para presentar los nuevos recursos de actividad física (diciembre, repetir a medida que estén disponibles nuevos recursos, director).</p> <p>Investigue sobre las políticas del programa para promover la actividad física en bebés, niños pequeños y en edad preescolar, para incluir en los manuales para el personal y los padres (diciembre, director).</p> <p>Desarrolle políticas por escrito para incluir en los manuales para el personal y los padres. Las políticas contemplarán cantidad de tiempo asignada para la actividad física, tipo de actividad física ofrecida, rol del proveedor en la conducción de la actividad física, actividad física agregada a otras áreas curriculares, capacitación de proveedores para participar en la actividad física, actividad física diaria en el exterior y política sobre el clima, protocolos de seguridad y prevención de lesiones y no suspender la actividad física como castigo por mala conducta o bajo rendimiento académico (enero, director).</p>

Nota: indique a los participantes que observen el ejemplo de Plan de Acción en el Manual del Participante. Los participantes solo deberán enfocarse hoy en las "Políticas del Programa". Esta es la última columna que se completará.

Recuerde: este es solo un ejemplo para que los participantes comiencen. Los participantes no tienen que usar una meta de alimentación saludable. Las metas pueden relacionarse con cualquiera de las áreas presentadas en LS1, incluyendo:

- alimentación y bebidas saludables;
- actividad física;
- tiempo frente a la pantalla; y/o
- apoyo a la lactancia.

Ficha del plan de acción



Fecha de inicio: diciembre

Nombre del Programa ECE: ABC Child Care Center

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>Analice la actividad física con los niños y de qué manera mantenerse activos los ayudará a crecer fuertes y saludables (regulamente, a partir de diciembre, maestros).</p> <p>Analice con los niños qué tipos de actividades físicas les gustan (regulamente, a partir de diciembre, maestros).</p> <p>Brinde oportunidades para actividades físicas dirigidas por adultos y actividades físicas no estructuradas, tanto en el interior como en el exterior, a diario (regulamente, a partir de enero, maestros).</p> <p>Ofrezca "descansos en movimiento" durante todo el día para fomentar el movimiento con los niños (regulamente, a partir de enero, maestros).</p>	<p>Envíe recursos hogareños a las familias acerca de la importancia de la actividad física (diciembre, repetir a medida que haya nuevos recursos disponibles, director).</p> <p>Cree "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, director, maestros y personal).</p>	<p>Incorpore recursos de actividad física en las reuniones de personal (regulamente, a partir de diciembre, director, maestros y personal).</p> <p>Identifique espacios donde los niños puedan estar físicamente activos (a principios de diciembre, maestros y director).</p> <p>Evalúe si los entornos del aula conducen a la actividad física (a principios de diciembre, maestros).</p> <p>Incorpore tiempo para actividades físicas conducidas por adultos y actividad física no estructurada en los planes de lecciones diarias (regulamente, a partir de diciembre, maestros).</p> <p>Tome fotografías de los niños que participan en varias actividades físicas y colóquelas en el tablero de anuncios del programa (regulamente, a partir de enero, maestros).</p> <p>Asista a capacitaciones para aprender más sobre las buenas prácticas para hacer participar a bebés, niños pequeños y en edad preescolar en la actividad física (regulamente, según disponibilidad, a partir de enero, director, maestros y personal).</p> <p>Sea físicamente activo con los niños a su cuidado (regulamente, según disponibilidad, a partir de enero, director, maestros y personal).</p>	<p>De acuerdo con las evaluaciones del entorno del aula, organice de manera que permita a los niños estar físicamente activos sin interferir unos con otros (a fines de diciembre, director y maestros).</p> <p>Identifique e incremente la cantidad y la variedad de equipos de juego portátiles y reparta objetos de juego para fomentar la actividad física, tales como pelotas, juguetes con ruedas, aros, objetos blandos (regulamente, a partir de diciembre, maestros).</p> <p>Incorpore actividad física en otras lecciones curriculares y durante los momentos de transición (regulamente, a partir de diciembre, director, maestros y personal).</p> <p>Identifique los espacios externos e internos para estar físicamente activos. Muestre fotografías de los niños que participan en varias actividades físicas y colóquelas para los padres en el tablero de anuncios del programa (regulamente, a partir de enero, director y maestros).</p>	<p>Investigue actividades físicas y los recursos para que los niños incorporen en las aulas (regulamente, a partir de diciembre, director).</p> <p>Prepare y lleve a cabo reuniones con el personal para presentar los nuevos recursos de actividad física (diciembre, repetir a medida que estén disponibles nuevos recursos, director).</p> <p>Investigue sobre las políticas del programa para promover la actividad física en bebés, niños pequeños y en edad preescolar, para incluir en los manuales para el personal y los padres (diciembre, director).</p> <p>Desarrolle políticas por escrito para incluir en los manuales para el personal y los padres. Las políticas contemplarán cantidad de tiempo asignada para la actividad física, tipo de actividad física ofrecida, rol del proveedor en la conducción de la actividad física, actividad física agregada a otras áreas curriculares, capacitación de proveedores para participar en la actividad física, actividad física diaria en el exterior y política sobre el clima, protocolos de seguridad y prevención de lesiones y no suspender la actividad física como castigo por mala conducta o bajo rendimiento académico (enero, director).</p>

Nota: revise cada medida de acción descrita en la columna "Políticas del Programa". Señale las fechas que se asignaron y la persona responsable de ayudar a guiar al programa para seguir las medidas de acción.

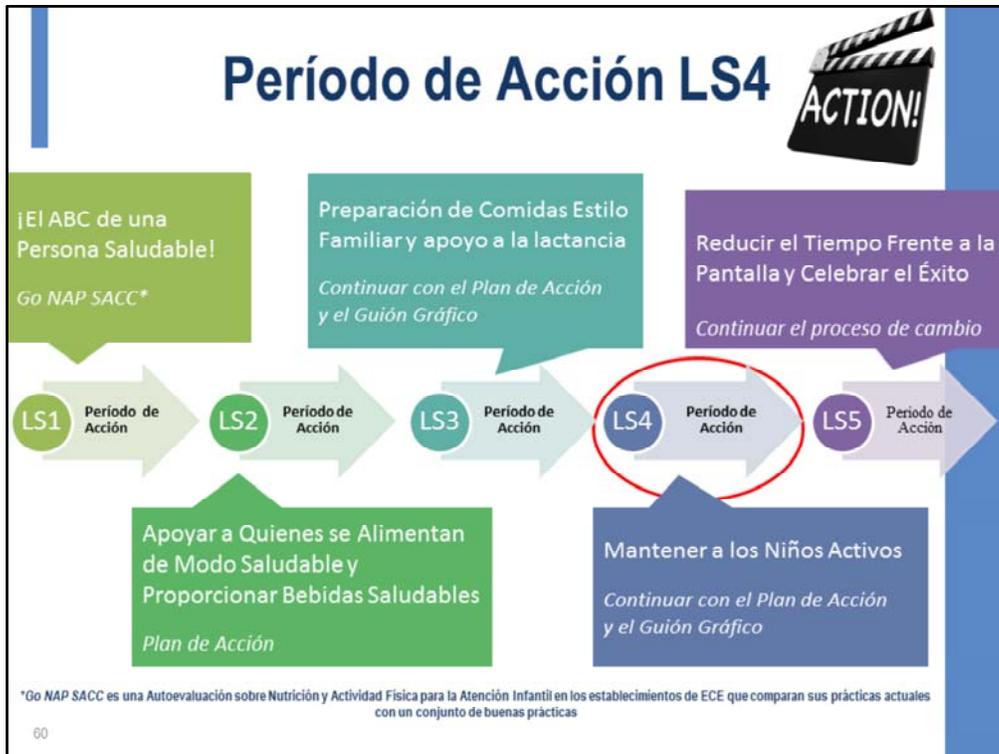
- Recuerde a los participantes que este es solo un ejemplo. Las fechas y personas asignadas dependerán del programa de los participantes y de cómo les gustaría desplegar su plan de acción.
- El ejemplo de Plan de Acción completo se encuentra en el Manual del Participante para ser usado como guía a medida que redactan sus propias medidas de acción para la columna "Política del Programa".
- Esta es la última columna que los participantes completarán para su Plan de Acción. Revise el Plan de Acción completo y analice la conexión y las medidas de acción que planean tomar para lograr su objetivo.

Grupos de Asistencia Técnica

Plan de Acción

59

Nota: trabaje como un grupo grande o divida a los participantes en dos grupos en base a sus instructores asignados para completar la columna “Políticas del Programa” de su Plan de Acción. A medida que los participantes completan la columna, analice la importancia de las políticas del programa durante el proceso de planificación de la acción. Anime a los participantes a pensar cómo pueden continuar las medidas que están desarrollando una vez que haya finalizado el proyecto.



Nota: anime a los participantes a seguir las indicaciones de la *Guía para el Equipo de Liderazgo* ubicada en la parte posterior del Manual del Participante.

Facilitar el Cambio en su Programa: Período de Acción



- **Dirigido por el Equipo de Liderazgo del programa**
 - Capacitación para el personal del programa
 - Versión reducida de la Sesión de Aprendizaje a la que asistió el Equipo de Liderazgo
- **Oportunidad para:**
 - Completar la *Ficha de Debate Grupal de la Sesión de Aprendizaje 4*;
 - Implementar las medidas de acción para las políticas del programa para 1-2 áreas del programa en las que le gustaría mejorar
 - Colaborar con el personal del programa para finalizar un guión gráfico y demostrar qué área(s) mejoró el programa
 - Los guiones gráficos se presentarán en LS5
- **Los instructores proporcionan asistencia técnica (TA, por sus siglas en inglés)**

61

Los instructores llamarán, enviarán correos electrónicos y realizarán visitas de campo para brindar apoyo a los programas para completar las tareas.

Los participantes deberían continuar con la elaboración del guión gráfico en todos los Períodos de Acción a medida que se identifiquen las medidas de acción y se implementen para cada columna de la *Ficha del Plan de Acción*. Los programas tendrán la oportunidad de compartir su guión gráfico final en LS5. En las siguientes diapositivas, se muestran una descripción y un ejemplo de guión gráfico.

Crear un Guión Gráfico



- **Los programas expresarán sus historias de cambio por medio de:**
 - describir qué cambio(s) 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)
 - detallar las políticas del programa que se actualizaron en consecuencia
 - explicar las siguientes medidas que se tomarán para mantener el(los) cambio(s)

62

Los programas implementarán las medidas identificadas para generar las políticas del programa. Los programas continuarán trabajando en su guión gráfico sobre la base de sus observaciones del proceso de implementación entre LS2 y LS5. Los programas pueden elegir diversas maneras de expresar su historia de cambio. Esto incluye lo siguiente:

- fotografías del proceso, que incluyan el antes, el durante y el después de los cambios;
- anécdotas de docentes, familias, niños y el personal auxiliar;
- evaluaciones, observaciones y reflexiones;
- documentos que incluyan planes de estudio o menús que muestren los cambios; y/o
- obras de arte de los niños que describan los cambios saludables en el programa.

Los participantes seguirán elaborando sus guiones gráficos entre LS2 y LS5 y los traerán nuevamente a LS5 para presentar los cambios que hayan hecho dentro de su programa.



**Parte F: Ampliar
su aprendizaje -
Personal,
Familias y
Políticas del
Programa**

Conozca a las familias y las expectativas compartidas

- **Piense cómo comunicarse con las familias e incorpórelas en el juego activo.**
- **Las buenas prácticas a tener en cuenta incluyen:**
 - Comunicar las políticas de actividad física.
 - Informar a las familias sobre los hitos del desarrollo y las maneras de apoyar la actividad física.
 - Hacer comentarios regularmente a las familias respecto del progreso que están haciendo sus hijos.
 - Trabajar con las familias para adaptar actividades para niños con discapacidades físicas o del desarrollo.



Las buenas prácticas a tener en cuenta incluyen:

- Comunicar las políticas sobre la actividad física cuando los niños se inscriban y de manera regular a lo largo del año para establecer expectativas.
- Informar a las familias sobre los hitos del desarrollo y las maneras de apoyar la actividad física, además de usar los momentos de enseñanza.
- Hacer comentarios con regularidad a las familias respecto del progreso que están haciendo sus hijos en cuanto a los hitos de desarrollo de las habilidades motrices gruesas.
- Trabajar con las familias para adaptar actividades para niños con discapacidades físicas o del desarrollo.

Involucrar a las Familias



- Forme un equipo con las familias para beneficiar la salud y el desarrollo de los niños
- Comparta los 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

65

Comparta los recursos como Consejos Para la Familia

- Cómo ayudar para que su hijo esté activo todos los días;
- Consejos para estar activos como familia;
- Ideas de actividades;
- Materiales sencillos para fomentar la actividad física e
- Información sobre el tiempo frente a la pantalla y los consejos para reducirlo.

Salud y Desarrollo Físico en Casa

- **Animar a los padres a:**
 - Cantar, moverse y bailar con sus niños
 - Participar en juegos que involucran los cinco sentidos
 - Disfrutar caminar, trepar, correr y saltar
 - Llevar a sus hijos al médico y al dentista para controles regulares y vacunas
 - Promover los comportamientos de alimentación saludable y las buenas prácticas de higiene y seguridad básica



66

Ayude a los padres a descubrir maneras para lograr mantener a su hijo físicamente activo. Ayúdeles a identificar las formas en que la actividad física promueve y respalda el desarrollo físico.

10 Consejos para ser más activos como familia

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 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 está disponible. Dedique algunas de estas horas para la actividad física. Trate de hacer alguna actividad después de la cena o empiece 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. Permítalos que ellos marquen las actividades que ya realizaron.
- 3 incluya el trabajo en la casa**
Diga que los niños participen en el trabajo del jardín y otras tareas de la casa. Ellos pueden ayudar ratiñando, desherbando, plantando o aspirando.


- 4 use lo que está disponible**
Planee actividades que no requieren herramientas o espacios especiales. Ejemplos incluyen: caminar, trotar, saltar sogas, jugar a las escondidas y bailar. Busque programas gratis o de bajo costo en los centros recreativos de su comunidad.
- 5 desarrolle nuevas habilidades**
Suscríbase 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 desarrollarán nuevas habilidades.
- 6 planee para todas las condiciones del tiempo**
Escoja algunas actividades que no dependan de las condiciones del tiempo. Pruebe caminando en el centro comercial, estacion en piscina cubierta o juegos activos de video. Distribuya 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 añada más cuando sea que todos estén 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 las actividades. Esta es una manera para que los niños compartan el tiempo con amigos mientras hacen actividad física. Planee fiestas con juegos activos como boliche, carrera de obstáculos, scavenger 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 nuevo como picnic. Planee un picnic al escondite, al parque o al lago, para deleite de todos.

Nota: pedir a los participantes que vean la ficha de los *10 Consejos para Ser Más Activos Como Familia* en el Manual del Participante. Informar a los participantes que este recurso está disponible en www.choosemyplate.gov. Anímelos a sacar copias para compartir con las familias de su programa.

Aplicación “Go Smart” para el teléfono

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



www.gosmart.nhsa.org

La aplicación “Go Smart” fue desarrollada por Nike en colaboración con la Asociación Nacional Head Start. Puede ser utilizada tanto por los proveedores de ECE como por los padres para incrementar la actividad física estructurada utilizando las actividades diseñadas para niños de 0 a 12 meses, 1 año o más y 3 años o más.

Haga clic sobre la fotografía (hipervínculo) para mostrar a los participantes el sitio web y animarlos a que descarguen la aplicación en sus dispositivos móviles.

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 por lo menos 2 veces por semana
- **Las actividades deben durar por lo menos 10 minutos**
- **Fijar objetivos y un plan para participar en actividades físicas**
 - Caminar un día por semana durante 30 minutos



69

Las recomendaciones para los adultos provienen de las Guías de Actividad física para Estadounidenses de 2008. Para alcanzar las recomendaciones semanales en cuanto a actividad física, los adultos deben esforzarse por lograr 2 horas + 30 minutos por semana de actividad de intensidad moderada O 1 hora + 15 minutos por semana de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa. Además de la actividad física aeróbica, los adultos deberían hacer ejercicios de fortalecimiento muscular por lo menos 2 veces por semana.

Participar en actividad física no significa que los participantes tengan que ir al gimnasio. Las actividades que podrían contar como actividad física incluyen, entre otras:

- caminar, trotar o correr;
- jugar algún deporte – fútbol, basquet, fútbol americano, tenis, etc.;
- natación;
- andar en bicicleta;
- jardinería; y
- bailar.

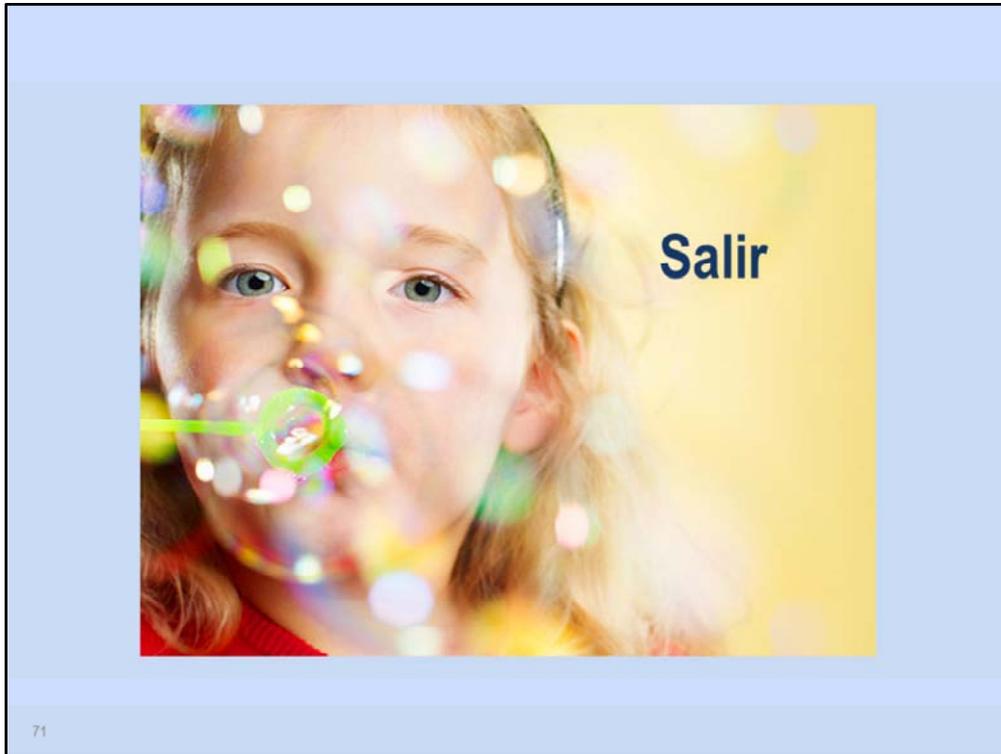
Ejemplos de Políticas de la Actividad Física

- **Los niños que asisten a ABC Child Care:**
 - Jugarán al aire libre diariamente cuando el clima y las condiciones de la calidad del aire no impliquen 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 incluirán actividades físicas estructuradas (dirigidas por un cuidador adulto) y no estructuradas (no dirigidas por un adulto).
 - Deben vestirse de manera adecuada para el clima, usando ropa de temporada y calzado apropiado para que puedan participar plenamente, moverse libremente y jugar con seguridad.

70



Nota: informe a los participantes que estos modelos de políticas se encuentran en sus *Consejos de Nutrición y Bienestar para Niños Pequeños: Manual del Proveedor para el Programa de Atención Nutricional para Niños y Adultos* que recibieron en la Sesión de Aprendizaje 2.



Nota: utilice este tiempo como una oportunidad para reflexionar con los participantes sobre la Sesión de Aprendizaje de hoy. Si el tiempo se lo permite, pida a los participantes sus comentarios sobre la sesión. Informe a los participantes que los instructores harán un seguimiento para prepararlos para las visitas de Asistencia Técnica. Recuerde a los participantes que deben completar sus Tareas del Período de Acción y los materiales correspondientes, y traerlos a la Sesión de Aprendizaje 5.

Información de Contacto del Instructor



72

Inserte su información de contacto.