



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 Educación Temprana (ECELC, por sus siglas en inglés)

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

Agradecimientos

Un agradecimiento especial a:

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



2



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.





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. Nemours está actualmente financiado por los CDC con un Acuerdo de Cooperación de cinco años (1U58P004102) para respaldar a los estados que inician programas de colaboración de operadores de ECE enfocados en la prevención de la obesidad. El contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales del Departamento de Salud y Servicios Humanos, de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o del Gobierno de los Estados Unidos.

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.

Respaldado 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



21

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 (alfombrilla 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



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 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 capaces. 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
- Usar una piscina para niños vacía para proteger a los bebés de los juegos físicos o bruscos o colocarse entre los dos grupos etarios

34

Child Action, Inc. • 2002 Old Winery Place, Sacramento, CA 95827 • 916/965-0151 • www.childaction.org

Head Start Body Start Calendario de actividades

MARZO

¡Empiece a Moverse Hoy!

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Comience el mes de descanso con un juego de seguir al líder. Muévase por tu casa de diferentes maneras mientras alguien limita sus movimientos.	"Ejercicio con una Silla". Muévete alrededor, por debajo y por encima de una silla, píntate y ponte de pie usando una silla, pon música y contéñete 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-Arrugar-Lanzar.	Conviértete en un superhéroe! Piensa en todo lo que hace tu superhéroe favorito y después usa 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 tratar al suelo y entrar tu cuerpo, desde la cabeza hasta los dedos del pie. Haz algunas respiraciones profundas y relájate mientras te ensanchas y después échala.
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 caminaje con una pelota por vez sobre tu barriga, levántela 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 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?	Gana en una excelente manera de trabajar los músculos de los brazos. Trata de ganar por tu casa durante unos minutos - descansa y hazlo nuevamente.
Con música y por turnos elija 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 adentro y practica caminar, correr, galopar, brincar y saltar.	Levanta canicas con los dedos de las manos y de los pies. Escóchate en el piso y ojala las canicas por el piso.	Empuja una caneta 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.	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 Vee! al exterior y juega al "Veo Veo". Cada vez que una 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 tus 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.	Melillos - 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 tener 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 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 con en tu casa.	Con un tubo de medio 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 paso o 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. Reimpreso con permiso. www.headstartbodystart.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



Image from the Getty iStock.com providers y empleamos que ofrecen igualdad de oportunidades.



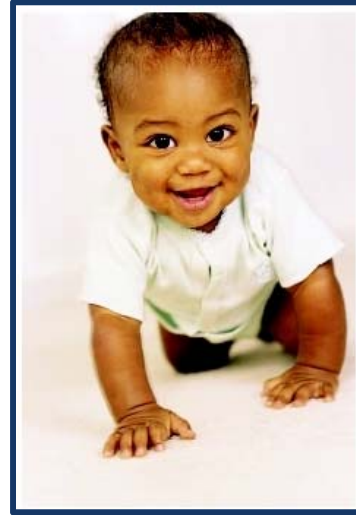
Actividad física de los bebés



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
 - Cohechitos



43

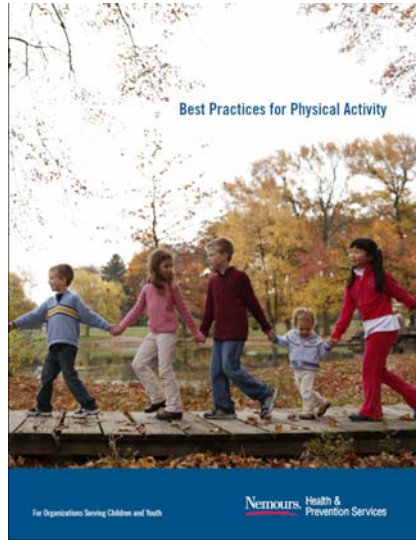
Tenga políticas integrales sobre la actividad física

- 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



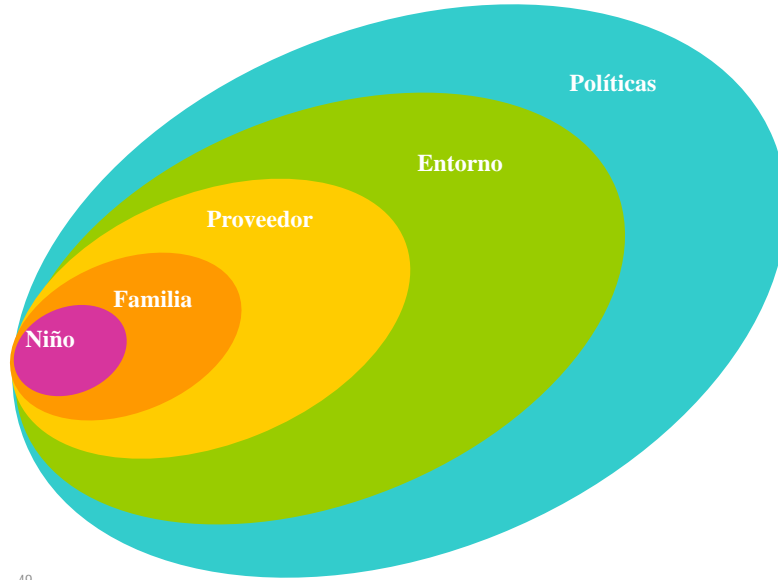
47

Parte C:
Facilitar el
cambio en su
programa



48

El modelo socioecológico



40

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>

50

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 |

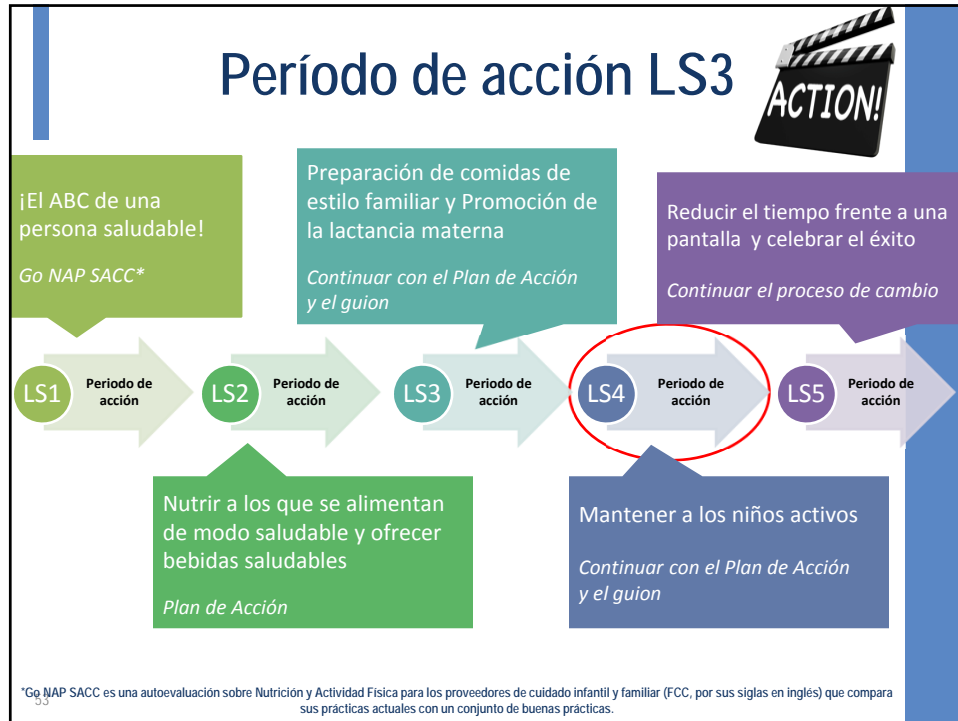
Niño	Familia	Personal del programa	Entorno del programa	Políticas del programa
<p>Analizar la actividad física con los niños y cómo el mantenerse activos los ayudará a crecer fuertes y saludables (regularmente, a partir de diciembre).</p> <p>Analizar con los niños qué tipos de actividades físicas les 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 reple 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>

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).**

54

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 que su familia se mantenga activa

Serie de educación en nutrición **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 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. Daje que los niños ayuden a planear las actividades. Permita que ellos marquen las actividades que ya realizaron.
- 3 incluya el trabajo en la casa**
Daje que los niños participen en el trabajo del jardín y otras tareas de la casa. Ellos pueden ayudar rociando, deshierbando, plantando o regando.
- 4 use lo que está disponible**
Planee actividades que no requieren herramientas o espacios especiales. Ejemplos incluyen: caminar, trotar, saltar sogas, jugar a los escondites 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 ayúdolos a practicar. Esto ayudará a mantener las actividades divertidas, interesantes y desarrollarán nuevas habilidades.
- 6 planee para todos las condiciones del tiempo**
Escope algunas actividades que no dependan de las condiciones del tiempo. Pruebe caminando en el centro comercial, ballena en piscina cubierta o juegos activos de roles. Distribuya actividades adicionales afuera cuando el tiempo le 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 están 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. Esta es 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, vocábulos 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 [Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.](http://www.ChooseMyPlate.gov) 10 | Folleto No. 28 (sept 2012) Centro de Nutrición y Promoción de la Salud de la USDA es un proveedor autorizado que ofrece guías de orientación 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



65