

Healthy Kids, Healthy Future

PALS

Physical Activity Learning Session



**Folletos para la
capacitación**

Guía de bienestar para la atención y educación temprana

El guía de bienestar para la atención y educación temprana (CET) de Nemours ayuda a los proveedores de CET, las familias y los socios comunitarios a trabajar juntos para criar niños felices y en forma. Los proveedores de cuidado infantil y otros profesionales de la primera infancia pueden utilizar este libro de trabajo para desarrollar sus propias políticas de bienestar. Esta herramienta analiza múltiples áreas del programa, incluyendo nutrición infantil, nutrición infantil, actividad física, tiempo frente a la pantalla, participación familiar y bienestar del personal. Para obtener más información sobre el Libro de trabajo de políticas de bienestar del Programa de Primera Infancia de Nemours, visite: <https://workbook.healthykidshealthyfuture.org>.

Evaluación de la actividad física

Direcciones:

A continuación se enumeran las preguntas de la Evaluación de actividad física del guía de bienestar. Responde cada pregunta lo mejor que puedas. Si ninguna de las respuestas parece correcta, elija la que más se ajuste. Si su programa no atiende a bebés, comience con la pregunta 8, Actividad física para niños pequeños y preescolares. Sus respuestas a estas preguntas le ayudarán a identificar cómo es posible que ya esté promoviendo hábitos saludables y áreas para trabajar en el plan de acción que creará en la capacitación PALS.

Actividad física para bebés – Evaluación del programa

1. A los bebés se les proporciona de 3 a 5 minutos de tiempo boca abajo diario supervisado durante al menos:
 - 2 o menos veces por semana (Medio día: 1 vez o menos por semana)
 - 3-4 veces por semana (Medio día: 2 veces por semana)
 - 1 vez por día (Medio día: 3-4 veces por semana)
 - 2 veces al día o más (Medio día: 1 vez al día)
2. A los bebés se les proporciona tiempo de juego al aire libre supervisado en un ambiente seguro, según lo toleren, durante al menos:
 - 2 o menos veces por semana (Medio día: 1 vez o menos por semana)
 - 3-4 veces por semana (Medio día: 2 veces por semana)
 - 1 vez por día (Medio día: 3-4 veces por semana)
 - 2 veces al día o más (Medio día: 1 vez al día)
3. Mientras está despierto, el tiempo que pasa en un momento determinado en equipo confinado, como columpios, sillas hinchables, asientos para automóviles y cochecitos es:
 - Más de 30 minutos
 - 15-30 minutos
 - 1-14 minutos
 - Las bebés nunca se colocan en columpios, sillas hinchables, etc.
4. Los bebés con necesidades especiales tienen en cuenta sus necesidades de actividad física:
 - Nunca
 - Algunas veces
 - Mayoría de las veces
 - Todo el tiempo

Actividad física para bebés – Evaluación del programa *continuado*

5. Los proveedores interactúan con los bebés en el suelo todos los días para fomentar las interacciones entre adultos y bebés:

- Nunca
- Algunas veces
- Mayoría de las veces
- Todo el tiempo

6. Durante el tiempo de juego activo de los niños, los proveedores de la primera infancia:

- Supervisar solo el juego (principalmente sentado o de pie)
- A veces anime a los niños a ser activos
- A veces anime a los niños a ser activos y participar en juegos activos.
- A menudo anime a los niños a ser activos y participar en juegos activos.

7. Nuestro programa de CET actualmente tiene al menos una política sobre actividad física para bebés en nuestro programa:

- No
- Sí

8. ¿Cuál de estos modelos de mejores prácticas para la actividad física de los bebés consideraría para la política de bienestar de su programa? Puede seleccionar prácticas que ya está realizando y/o prácticas que le gustaría introducir en su programa.

- A los bebés se les proporciona tiempo boca abajo diario supervisado cuando están despiertos, comenzando con 3-5 minutos a la vez y aumentando según sea posible, por lo menos 2 veces al día, lo que les permite moverse libremente y explorar su entorno.
- A los bebés se les brinda la oportunidad de moverse libremente durante el día y en el contexto de las rutinas diarias para apoyar su desarrollo físico y sus habilidades de movimiento.
- Los proveedores juegan adentro con los bebés en el piso y afuera en el suelo todos los días para participar en interacciones entre adultos y bebés.
- Se proporcionarán juegos al aire libre para los bebés al menos dos veces al día en un entorno seguro y supervisado por un adulto, si el clima y la calidad del aire lo permiten.
- Mientras están despiertos, los bebés pasarán menos de 15 minutos a la vez en equipos de confinamiento como columpios, sillas saltadoras, asientos para automóviles y cochecitos.
- Los proveedores juegan con los bebés en el suelo todos los días para participar en interacciones entre adultos y bebés.

Actividad física para niños pequeños y preescolares – Evaluación del programa

1. A los niños pequeños se les proporciona tiempo no estructurado (juego activo) tanto en el interior como al aire libre durante al menos*:

**Para programas de medio día, divida el tiempo de actividad por la mitad.*

- No aplicable: nuestro programa no atiende a niños pequeños (niños de 1 a 3 años)
- Menos de 30 minutos al día
- 30-60 minutos al día
- 61-90 minutos al día
- Más de 90 minutos al día

2. A los niños pequeños se les proporciona tiempo de juego activo al aire libre durante al menos*:

**Para programas de medio día, divida el tiempo de actividad por la mitad.*

- No aplicable: nuestro programa no atiende a niños pequeños (niños de 1 a 3 años)
- 1 vez al día durante menos de 30 minutos
- 1 o más veces al día durante 31 a 45 minutos
- 1 o más veces al día durante 46 a 60 minutos
- 2 o más veces al día durante más de 60 minutos

3. A los niños en edad preescolar se les proporciona tiempo no estructurado (juego activo) tanto en el interior como al aire libre durante al menos*:

**Para programas de medio día, divida el tiempo de actividad por la mitad.*

- 45 minutos al día
- 46–90 minutos al día
- 91-120 minutos al día
- Más de 120 minutos al día

Actividad física para niños pequeños y preescolares – Evaluación del programa continuado

4. A los niños en edad preescolar se les proporciona tiempo de juego activo al aire libre durante al menos*:

**Para programas de medio día, divida el tiempo de actividad por la mitad.*

- 1 vez al día durante menos de 30 minutos
- 1 o más veces al día durante 31 a 45 minutos
- 1 o más veces al día durante 46 a 60 minutos
- 2 o más veces al día durante más de 60 minutos

5. A los niños pequeños y/o en edad preescolar se les proporcionan actividades estructuradas (dirigidas por el maestro) en las aulas al menos:

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

6. Se considera la actividad física de los niños pequeños y/o preescolares con necesidades especiales:

- Todo el tiempo
- Mayoría de las veces
- Algunas veces
- Nunca

7. Los niños tienen oportunidades para el descanso y el tiempo de inactividad.

- Todo el tiempo
- Mayoría de las veces
- Algunas veces
- Nunca

8. Durante el tiempo de juego activo de los niños, los proveedores de la primera infancia:

- Supervisar solo el juego (principalmente sentado o de pie)
- A veces anime a los niños a ser activos
- A veces anime a los niños a ser activos y participar en juegos activos.
- A menudo anime a los niños a ser activos y participar en juegos activos.

Actividad física para niños pequeños y preescolares – Evaluación del programa continuado

9. Nuestro programa ECE actualmente tiene al menos una política sobre actividad física para niños pequeños y preescolares en nuestro programa:

No

Sí

10. ¿Cuál de estos modelos de mejores prácticas para la actividad física de los niños pequeños y preescolares consideraría para la política de bienestar de su programa? Puede seleccionar prácticas que ya está realizando y/o prácticas que le gustaría introducir en su programa.

Para niños pequeños: Cada día se brindan al menos 60 a 90 minutos de tiempo de juego activo, incluidos 45 minutos de actividad física estructurada (dirigida por el maestro) y 45 minutos de tiempo no estructurado (juego activo).

Para niños en edad preescolar: se brindan al menos 120 minutos de tiempo de juego activo todos los días, incluidos 60 minutos de actividad física estructurada (dirigida por el maestro) y 60 minutos de tiempo no estructurado (juego activo).

Los niños tienen tiempo de juego activo al aire libre al menos dos veces al día, si el clima y la calidad del aire lo permiten.

Los proveedores incorporan actividades físicas cortas (10 a 15 minutos) en los planes de lecciones diarias.

Los niños no están sentados por períodos de más de 30 minutos, excepto cuando duermen o comen.

Además del tiempo de actividad física programada, el juego activo es parte de la hora del cuento, la hora del círculo, la hora central (estaciones de actividad) y el paso de una actividad a otra.

Los proveedores dirigen y participan en el juego activo, como juegos y actividades, durante el tiempo en el interior y al aire libre reservado para la actividad física.

Los proveedores alientan a todos los niños a participar en actividades físicas y evitar los juegos de eliminación. Los niños con discapacidades regularmente se unen a sus compañeros sin discapacidades en actividades físicas. El juego estructurado está diseñado para adaptarse a las variadas necesidades de los niños.

Uso del espacio y equipo de juego – Evaluación del programa

1. Los proveedores de CET supervisan para garantizar que las actividades, el equipo y los terrenos de ECE sean apropiados para el desarrollo y seguros:
 - Todo el tiempo
 - Mayoría de las veces
 - Algunas veces
 - Nunca
2. El equipo de juego portátil (p. ej., juguetes con ruedas, pelotas, aros) para niños consta de:
 - Variedad limitada y debe tomar turnos.
 - Alguna variedad, pero debe tomar turnos.
 - Buena variedad (interior/exterior), pero debe turnarse
 - Mucha variedad (interior/exterior) para usar al mismo tiempo
3. Las áreas de juego para niños, incluidos aquellos con necesidades especiales, consisten en un área interior de juegos de motricidad gruesa que tiene:
 - Espacio solo apto para juegos tranquilos
 - Espacio para movimiento limitado (saltar y rodar)
 - Espacio para un poco de juego activo (saltar, rodar, brincar)
 - Amplio espacio para todas las actividades.
4. Las áreas de juego para niños, incluidos aquellos con necesidades especiales, consisten en áreas de juego al aire libre que tienen:
 - Ninguno o área de juegos al aire libre limitada
 - 1 o 2 áreas diferentes (p. ej., caja de arena, columpio), pero ningún espacio abierto para correr o juguetes con ruedas
 - 2-3 áreas diferentes, pero espacio limitado para correr y usar juguetes con ruedas
 - Múltiples áreas, espacio abierto para correr y/o camino para juguetes con ruedas
5. El tiempo de juego activo se retiene como consecuencia de un comportamiento inapropiado:
 - Todo el tiempo
 - Mayoría de las veces
 - Algunas veces
 - Nunca

Uso del espacio y equipo de juego – Evaluación del programa *continuado*

6. Nuestro programa de CET actualmente tiene al menos una política sobre actividad física para niños (niños pequeños y preescolares) en nuestro programa:

No

Sí

7. ¿Cuál de estos modelos de mejores prácticas sobre espacios y equipos de juego consideraría para la política de bienestar de su programa? Puede seleccionar prácticas que ya está realizando y/o prácticas que le gustaría introducir en su programa.

Las áreas de juego interiores y exteriores cumplen o superan las recomendaciones de equipo y espacio para actividades de músculos grandes que incluyen correr, saltar, trepar, marchar, bailar, brincar, patear y brincar. Hay actividades divertidas y atractivas para niños de todas las capacidades.

Los proveedores interactúan con los niños y modelan formas divertidas de moverse y jugar en actividades físicas tanto estructuradas como no estructuradas, utilizando el espacio abierto y el equipo disponibles.

Cuando están al aire libre, los proveedores de la primera infancia se aplican protector solar con protección contra rayos UVB y UVA de SPF 15 o superior, con el permiso de las familias.

El agua potable segura y fresca está disponible y accesible para que los niños se sirvan solos en todo momento en el interior y al aire libre.

A los niños pequeños se les deben dar amplias oportunidades para desarrollar habilidades que servirán como base para la actividad física y la habilidad motora en el futuro.

La educación física, la actividad física y/o el juego activo no se excluyen como estrategia para cambiar el comportamiento de un niño.

Experiencias de aprendizaje de actividad física para niños - Evaluación del programa

1. Enseñamos a los niños la importancia de mover su cuerpo:

- Nunca
- 1 vez al año
- 2 veces al año
- 3+ veces al año

2. A los niños se les enseña sobre la actividad física:

- Nunca
- 1 vez al año
- 2 veces al año
- 3+ veces al año

3. La educación sobre actividad física se comparte con las familias para apoyar las experiencias de aprendizaje en el hogar.

- Nunca
- 1 vez al año
- 2 veces al año
- 3+ veces al año

4. Las familias reciben información sobre los hitos del Desarrollo de los niños:

- Nunca
- 1 vez al año
- 2 veces al año
- 3+ veces al año

5. ¿En cuál de estos modelos de mejores prácticas para experiencias de aprendizaje de actividad física y educación para niños y proveedores de la primera infancia elegiría enfocarse para su centro?

- A los niños se les ofrece educación sobre los beneficios para la salud de la actividad física al menos tres o más veces al año.
- Los niños con discapacidades tienen oportunidades apropiadas para la educación física y la actividad con otros niños.



Bienvenidos a la Sesión de aprendizaje para la actividad física de Healthy Kids, Healthy Future. Llamamos a este programa PALS (por sus siglas en inglés). PALS es una serie de cinco sesiones de aprendizaje enfocadas en la actividad física. Estas capacitaciones lo ayudarán a aplicar las mejores prácticas a lo largo del día para brindar a los niños que están bajo su cuidado las mejores experiencias de actividad física.

| | |
|----------|--|
| Sesión 1 | |
| Sesión 2 | |
| Sesión 3 | |
| Sesión 4 | |
| Sesión 5 | |

Información de contacto del capacitador:



Autoevaluación

Después de completar la autoevaluación, identifique una práctica de actividad física que esté realizando bien. Esta es una fortaleza en su práctica. Describa cómo logró esta buena práctica. Identifique una práctica de actividad física que sea un área de mejora en su práctica y describa por qué es un desafío.

Fortalezas

Áreas de mejora



La actividad física desarrolla:

- Habilidades cognitivas
- Habilidades motrices gruesas
- Habilidades socioemocionales



Las habilidades motrices fundamentales son habilidades de movimiento básicas que necesitamos a diario y para la actividad física a lo largo de nuestras vidas. Estas habilidades normalmente se desarrollan entre las edades de 3 a 5 años, aunque se controlan y desarrollan con fluidez más tarde. Se organizan en 3 categorías:

¿Cuáles son las habilidades de movimientos fundamentales?

| Locomotoriz | Control de objetos | Estabilidad |
|----------------------------|--------------------|----------------------------------|
| Caminar | Rodar la pelota | Axial |
| Correr | Lanzar | Saltar |
| Saltar con las dos piernas | Capturar | Equilibrios en posición vertical |
| Saltar en una pierna | Patear | Equilibrios invertidos |
| Brincar | Golpear | |
| Galopar | Atrapar | |
| Deslizarse | Driblar | |
| Esquivar | Volear | |



Utilizamos **habilidades locomotoras** para movernos de un lugar a otro.

Utilizamos **habilidades de control de objetos** para controlar un objeto, ya sea con nuestro cuerpo o con un instrumento como un bate, un guante o un palo.

Utilizamos la **estabilidad** para mantener nuestro equilibrio cuando cambiamos de posición y durante todas las actividades diarias.

Actividad de habilidades motrices fundamentales

Seleccione un grupo de habilidades y enumere ejemplos de cómo las utilizamos en la primera infancia, en la niñez media, en los años de adolescencia y como adultos.



Alfabetización física

“Alfabetización física es la capacidad de moverse con competencia y confianza en una amplia variedad de actividades físicas en múltiples entornos que benefician el desarrollo saludable de toda la persona”.

Mandigo, Francis, Lodewyk, & Lopez, 2012



Cuaderno de calentamiento

| Buenas prácticas | Fortaleza | Áreas de mejora | Notas |
|---|-----------|-----------------|-------|
| Tiempo <ul style="list-style-type: none"> Niños pequeños: de 60 a 90 minutos al día Niños en edad preescolar: 120 minutos al día Bebés: tiempo boca abajo Tiempo al aire libre: de 2 a 3 veces por día | | | |
| Espacio <ul style="list-style-type: none"> Espacio al aire libre Espacio en interior Equipo portátil | | | |
| Tipo <ul style="list-style-type: none"> Estructurada No estructurada MVPA Al aire libre | | | |
| Actividades diarias <ul style="list-style-type: none"> Identificadas sobre el horario diario Transiciones y centros de aprendizaje | | | |
| Prácticas del proveedor <ul style="list-style-type: none"> Dirige Participa Da el ejemplo Estimula Gestión del salón de clases | | | |
| Familias <ul style="list-style-type: none"> Hitos del desarrollo Comunicación | | | |
| Capacitación <ul style="list-style-type: none"> Plan de estudios Recursos | | | |
| Políticas <ul style="list-style-type: none"> Políticas del programa Manuales para padres y para el personal | | | |

Movimientos Esenciales para el “Tiempo Boca Abajo” Para Desarrollar el Núcleo de su Bebé

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda colocar a los bebés sobre su espalda para dormir y sobre la barriguita para jugar como parte de una rutina diaria. Sólo unos minutos al día, unas pocas veces al día, pueden ayudar a que su bebé se acostumbre al “tiempo boca abajo” y ayudar a prevenir retrasos motores tempranos. Si empieza temprano (incluso desde los pocos días de nacido) y mantiene un programa constante, su bebé aprenderá a disfrutar el tiempo boca abajo. Esto ayuda a desarrollar los músculos de su espalda, cuello y tronco, de camino a cumplir todos los hitos de su desarrollo infantil.

Éstos son los cinco principales movimientos que usted puede comenzar tan pronto como nazca su bebé:



Estómago a Estómago

Acuéstese en el suelo o en una cama, plana o apoyada sobre almohadas. Coloque al bebé sobre su pecho o estómago, de modo que estén cara a cara. Siempre sujételo firmemente por seguridad.



Sonrisa a Nivel de los Ojos

Baje al nivel de su bebé para fomentar el contacto visual. Enrolle una manta y colóquela bajo el pecho y los brazos del bebé para un apoyo adicional.



Tranquilidad en el Regazo

Ponga a su bebé boca abajo sobre su regazo para que eructe o para tranquilizarlo. Una mano sobre el trasero de su bebé ayudará a que esté estable y en calma.



Traslado Boca Abajo

Deslice una mano bajo el abdomen y entre las piernas para llevar al bebé boca abajo. Acurruque al bebé cerca de su cuerpo.



Minuto Boca Abajo

Coloque al bebé boca abajo durante uno o dos minutos cada vez que lo cambie. Empiece unos minutos a la vez y trate de ir aumentando hasta llegar a una hora al día en intervalos más cortos al cabo de tres meses. No se desanime, ¡cada minuto de tiempo boca abajo marca una diferencia!

PUEDE COPIAR LIBREMENTE, NO CAMBIE EL CONTENIDO, DEBE DARSE CRÉDITO A PATHWAYS.ORG

Pathways.org es una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Necesita permiso de Pathways.org para citar o mencionar éste contenido. Los materiales son proveído gratis; No debe de aver ningunos cargos sin obtener, primero, el permiso en escrito de Pathways.org.

www.Pathways.org • [Facebook.com/PathwaysDotOrg](https://www.facebook.com/PathwaysDotOrg) • (800)955-CHILD (2445)



Ejemplo de horario diario para niños pequeños y en edad preescolar

| | |
|--|---|
| Hora de llegada/centro de aprendizaje | El horario del centro de aprendizaje, junto con los saludos y las rutinas, incluye oportunidades para que los niños participen en actividades físicas autodirigidas (15 min.). |
| Hora de transición/desayuno | Limpiar los juguetes, ir al baño, desayunar si corresponde, incluir una transición físicamente activa , como moverse al ritmo de la música para reunir a los niños (5 min.). |
| Hora del círculo | Compartir información y cantar canciones incluye una canción con actividades físicas del cuerpo que los niños pueden representar (5 min.). |
| Hora del centro de aprendizaje | Incluye oportunidades de actividades físicas autodirigidas (15 min.). |
| Refrigerio | Limpiar, ir al baño, lavarse las manos y comer bocadillos. |
| Hora del cuento | Representar la acción de una historia utilizando actividades físicas para el cuerpo (5 min.). |
| Juego al aire libre | Inicialmente, fomente la actividad física de moderada a vigorosa (15 min.) durante la hora o más de juego libre. Dirija al menos dos actividades físicas estructuradas dirigidas por un adulto (20 min.). |
| Hora de transición/almuerzo | Limpiar, lavarse las manos, incluir una transición físicamente activa como bailar y luego congelarse mientras la música comienza y se detiene para reunir a los niños para el almuerzo (5 min.). |
| Siesta | Los niños que despierten más temprano participan en actividades tranquilas. |
| Refrigerio | Pausa para ir al baño, lavarse las manos y comer bocadillos. |
| Juego al aire libre | Inicialmente, fomente la actividad física de moderada a vigorosa (15 min.) durante la hora o más de juego libre. Conduzca al menos dos actividades físicas estructuradas dirigidas por un adulto (15 min.). |
| Hora del círculo | El intercambio de información final, la actividad del lenguaje y la actividad musical incluyen una canción con actividades físicas para el cuerpo que los niños pueden representar (5 min.). |

Fuente:

Craft, D.H. (2018). Infusing Physical Activity throughout the Child Care Day. Texto original sin publicar.

Su hijo a los 30 meses*

El nombre del niño

La edad del niño

Fecha

¡Los indicadores son clave! La manera en que su hijo juega, aprende, habla, actúa y se mueve ofrece información importante sobre su desarrollo. Marque los indicadores que su hijo ha alcanzado a los 30 meses. Lleve esta información y en cada visita médica de rutina del niño hable con el médico sobre los indicadores que su bebé ha alcanzado y qué esperar a continuación.



Lo que la mayoría de los niños hacen a esta edad:

En las áreas social y emocional

- Juega al lado de otros niños y a veces con ellos
- Le muestra lo que puede hacer diciendo "¡mírame!"
- Sigue rutinas simples cuando se le pide; por ejemplo, ayuda a recoger los juguetes cuando le dice "es hora de recoger los juguetes"

En las áreas del habla y la comunicación

- Dice aproximadamente 50 palabras
- Dice dos o más palabras, siendo una de ellas una acción, como "perrito corre"
- Nombra las cosas que ve en un libro cuando usted las señala y le pregunta "¿qué es esto?"
- Dice palabras como "yo", "mi" o "nosotros"

En el área cognitiva (aprendizaje, razonamiento, resolución de problemas)

- Juega imaginariamente con las cosas; por ejemplo, alimenta una muñeca con un bloque de madera como si fuera comida

- Muestra habilidades sencillas para resolver problemas; por ejemplo, se para sobre un banquito para alcanzar algo
- Sigue instrucciones de dos pasos, como "deja el juguete ahí y cierra la puerta"
- Demuestra que sabe por lo menos un color; por ejemplo, señala un crayón rojo si usted le pregunta: "¿Cuál es rojo?"

En las áreas motora y de desarrollo físico

- Usa las manos para girar cosas; por ejemplo, gira la manija o perilla de las puertas o desenrosca tapas
- Se quita algunas prendas de vestir por sí solo como pantalones holgados o una chaqueta desabotonada
- Salta levantando los dos pies
- Pasa las páginas de un libro, de una página a la otra, cuando usted le lee

* Es hora de hacer pruebas del desarrollo!

A los 30 meses, a su hijo le deben hacer pruebas generales del desarrollo, según lo recomendado para todos los niños por la Academia Estadounidense de Pediatría. Pregúntele al médico sobre las pruebas del desarrollo de su hijo.

Otras cosas importantes para compartir con el médico...

- ¿Qué es lo que más disfruta hacer usted con su hijo?
- ¿Cuáles son algunas cosas que su hijo disfruta hacer o que hace bien?
- ¿Hay algo que su hijo hace o que no hace y que le preocupa?
- ¿Ha perdido su hijo alguna habilidad que antes tenía?
- ¿Nació su hijo prematuro o tiene alguna necesidad especial de atención médica?

Usted conoce a su hijo mejor que nadie. Si su hijo no está alcanzando los indicadores del desarrollo, si ha perdido destrezas que antes tenía, o si usted está preocupado por algo más, no espere. Reaccione pronto. Hable con el médico de su hijo, comparta sus preocupaciones y pregunte sobre las pruebas del desarrollo. Si usted o el médico siguen preocupados:

1. pida una remisión a un especialista y,
2. llame al programa de intervención temprana de su estado o territorio para saber si su hijo puede recibir servicios para ayudarlo. Obtenga más información y averigüe el número telefónico en cdc.gov/IntervenciónTemprana.

Para obtener más información sobre cómo ayudar a su hijo, visite cdc.gov/Preocupado.

No espere. ¡Reaccionar pronto puede marcar una gran diferencia!



American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



Ayude a su hijo a aprender y a desarrollarse

Como primer maestro de su hijo, usted puede ayudarlo a aprender y a desarrollar su cerebro. Pruebe estos sencillos consejos y actividades de una manera segura. Hable con el médico y los maestros de su hijo si tiene preguntas o si desea obtener más ideas acerca de cómo ayudarlo en su desarrollo.



- Fomente el “juego libre”, en el que su hijo pueda seguir sus intereses, probar cosas nuevas y usar las cosas de maneras novedosas.
- Use palabras positivas y preste más atención a los comportamientos que desee ver (“comportamientos deseados”) que a los que no desee ver. Por ejemplo, diga “me gusta cómo le diste el juguete a Miguel”.
- Dele a su hijo opciones de alimentos que sean simples y saludables. Déjelo elegir qué comer para la merienda o qué ponerse. Limite las opciones a dos o tres.
- Hágale preguntas sencillas a su niño sobre los libros y las historias. Haga preguntas como “¿quién...?” “¿qué...?” y “¿dónde...?”.
- Ayude a su hijo a aprender a jugar con otros niños. Muéstrole cómo hacerlo ayudándolo a que comparta, se turne y use sus “palabras”.
- Deje que su hijo “dibuje” con crayones en papel, con crema de afeitar en una bandeja o con tiza en la acera. Si usted dibuja una línea recta, vea si él la copia. Cuando pueda dibujar bien las líneas, muéstrole cómo dibujar un círculo.
- Deje que su hijo juegue con otros niños, como en un parque o una biblioteca. Pregunte sobre los grupos de juego locales y los programas preescolares. Jugar con otros niños lo ayuda a aprender el valor de compartir y de la amistad.
- Coman juntos las comidas familiares lo más que puedan. Sirva la misma comida a todos. Disfruten de la compañía de los demás y eviten el tiempo frente a una pantalla (televisión, tabletas y teléfonos, etc.) durante las comidas.
- Limite el tiempo frente a una pantalla (televisión, tabletas, teléfonos, etc.) a no más de 1 hora al día para ver un programa para niños con un adulto presente. Los niños aprenden hablando, jugando e interactuando con otras personas.
- Use palabras para describirle cosas a su hijo, como grande/pequeño, rápido/lento, encendido/apagado y adentro/afuera.
- Ayude a su hijo a armar rompecabezas sencillos que tengan formas, colores o animales. Nombre cada pieza cuando su hijo la coloca en su lugar.
- Juegue con su niño al aire libre. Por ejemplo, llévalo a un parque para que se suba a los juegos y que corra en áreas seguras.
- Permita que su hijo coma la cantidad que quiera en cada comida. Usted debe encargarse de ofrecerle alimentos saludables y su hijo debe decidir si quiere comer y cuánto.

Para ver más consejos y actividades, descargue la aplicación de los CDC Sigamos el Desarrollo.

Esta lista de verificación de los indicadores del desarrollo no es un sustituto de las herramientas estandarizadas y validadas para la evaluación del desarrollo. Estos indicadores del desarrollo muestran lo que la mayoría de los niños (75% o más) pueden hacer a cada edad. Los expertos en la materia seleccionaron estos indicadores con base en los datos disponibles y por consenso.

www.cdc.gov/pronto | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Descargue la aplicación gratuita de los CDC Sigamos el desarrollo



Aprenda los signos. Reaccione pronto.



Recursos de actividad física

LIBROS INFANTILES QUE PROMUEVEN EL MOVIMIENTO

La literatura infantil se puede utilizar para apoyar la alfabetización temprana y el movimiento en el salón de clase. Se pueden seleccionar títulos que estén en consonancia con los objetivos de aprendizaje, los temas del salón de clases y los intereses de los niños. Se puede encontrar una lista de libros que ayudan al movimiento en: <https://healthykidshealthyfuture.org/5-healthy-goals/classroom-activities/recommended-books>.

Edades de 9 meses a 2 años:

Eyes, Nose, Fingers, and Toes, Judy Hindley
Head, Shoulders, Knees and Toes, Anne Kubler
Row, Row, Row Your Boat, Anne Kubler
Wiggle Waggle, Jonathan London

Edades de 2 a 4 años

Bear About Town, Stella Blackstone
From Head to Toe, Eric Carle
Move!, Steve Jenkins
Sesame Street: Come Play with Elmo, Constance Allen
The Barnyard Dance, Sandra Boynton
Doing the Animal Bop, Jan Ormerod
Sesame Street: Get Moving with Grover, Abigail Tabby

Edades de 3 a 5 años

You Are A Lion!: And Other Fun Yoga Poses, Tae-eun Yoo

Edades de 3 a 8 años

Good Night Yoga: A Pose-by-Pose Bedtime Story, de Mariam Gates

CAPACITACIÓN EN LÍNEA

El sistema de educación a distancia a demanda de Better Kid Care de Penn State Extension proporciona desarrollo profesional que se acepta como crédito de este tipo de desarrollo en más de 45 estados. Existen varias sesiones disponibles que se enfocan en la actividad física. Las lecciones se pueden encontrar en <https://extension.psu.edu/programs/betterkidcare/on-demand>.

PLAN DE ESTUDIOS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL SALÓN DE CLASES

- We Have the Moves! (¡Listos para movernos!) Este recurso de Sesame Street ofrece actividades físicas divertidas para espacios grandes y pequeños que requieren un tiempo y equipo mínimos. Descubra formas sencillas de agregar juegos más activos a las rutinas diarias para niños de 2 a 5 años.
<https://www.sesamestreet.org/search?keyword=we%20have%20the%20moves>
- OPEN: Online Physical Education Network (Red de Educación Física en Línea) tiene 3 objetivos principales integrados en el programa EC.
 1. Brindar experiencias de actividad física apropiadas para el desarrollo que permitan a los niños la oportunidad de acumular 60 minutos de actividad física diaria.
 2. Proporcionar contenido instructivo diseñado para fomentar el desarrollo de conocimientos y habilidades en seis categorías principales de exploración del movimiento (conceptos de movimiento, equilibrio, locomotor, manipulación, salud y nutrición, y desarrollo social y emocional).
 3. Proporcionar a los maestros y proveedores de programas de la primera infancia actividades basadas en el movimiento que trabajen en pos de los resultados e indicadores del desarrollo definidos dentro del Marco de resultados del aprendizaje temprano de Head Start. <https://openphysed.org/movement/ec>



Recursos de actividad física (continuación)

OTROS RECURSOS

Active Play! - Fun Physical Activities for Young Children: este libro contiene 52 actividades físicas con muchas variantes. Incluye actividades para que los niños pequeños y en edad preescolar jueguen juntos y un DVD que muestra a los niños practicando 30 de las 52 actividades físicas del libro.

www.activeplaybooks.com

Read! Move! Learn! Active Stories for Active Learning: este libro tiene más de 150 experiencias de aprendizaje activo basadas en libros infantiles populares. Además de las actividades de cada libro para niños presentadas, encontrará conexiones temáticas, objetivos de lecciones, una lista de vocabulario, una lista de conceptos y libros y música infantiles relacionados para horas de diversión en el aula.

www.kanplanco.com

RECURSOS PARA LAS FAMILIAS

Active for Life es una iniciativa canadiense creada para ayudar a los padres a darles a sus hijos el comienzo correcto en la vida a través del desarrollo de la alfabetización física.

<https://activeforlife.com/49-fun-physical-activities-to-do-with-kids-aged-2-to-4>

Be Active Kids es un programa de salud interactivo para niños desde el nacimiento hasta los cinco años que comenzó en Carolina del Norte. El sitio web tiene una variedad de información familiar y docenas de folletos gratuitos de una página con ideas, como *25 actividades físicas divertidas con Bubbles*. <http://www.beactivekids.org/resources/handouts>

Folletos y aplicación de los hitos del desarrollo de los CDC

Milestones matter! Lleve un seguimiento de los hitos de los niños desde los 2 meses hasta los 5 años con las listas de verificación ilustradas y fáciles de usar de los CDC; obtenga consejos de los CDC para fomentar el desarrollo infantil; y averigüe qué hacer si alguna vez le preocupa cómo se está desarrollando un niño. Las fotos y videos de esta aplicación ilustran cada hito y hacen que el seguimiento sea fácil y divertido. Disponible gratuitamente para sistemas IOS y Android en inglés y español. <https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html>

GoNoodle: Good Energy at Home es un recurso gratuito en línea que ofrece muchas formas para que los niños y las familias se mantengan activos, estén atentos y sigan aprendiendo.

<https://www.gonoodle.com/good-energy-at-home-kids-games-and-videos>

Get Moving Today! Calendario de actividades

¡Vea la última versión de Get Moving Today! Calendario de actividades en inglés y español de SHAPE America: Sociedad de educadores físicos y de la salud. Cada mes, encontrará divertidas formas para ayudar a que los niños en edad preescolar se mantengan activos. ¡Las actividades son perfectas para que los niños las realicen en casa con sus familias o en la guardería! Un centro de cuidado infantil puede enviar los calendarios a casa en la mochila, publicarlos en tableros de anuncios o incluirlos en boletines informativos.

https://healthysd.gov/link_get-moving-today-activity-calendar



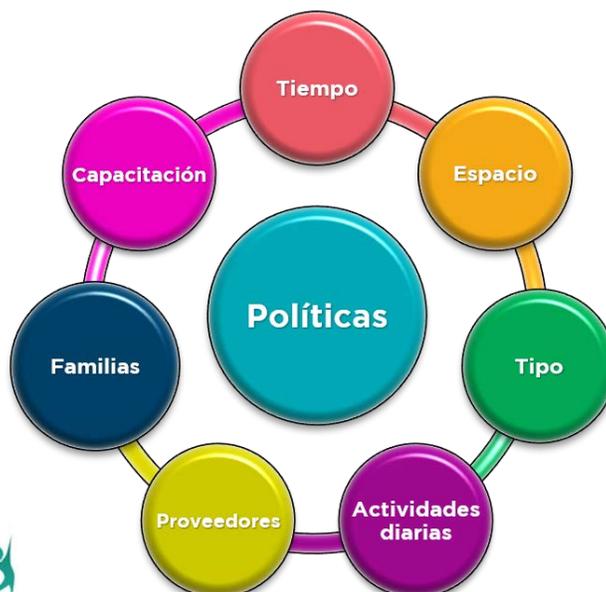


Ejemplo de plantilla de políticas

Nuestro programa, *inserte el nombre del programa*, reconoce que los niños dependen de las oportunidades en que los maestros y las familias les permitan participar en la actividad física. Estas declaraciones de políticas están diseñadas para ayudar a los niños pequeños a desarrollar habilidades motrices gruesas mediante el establecimiento de hábitos saludables que se relacionan con la actividad física y con el disfrute de la actividad física.

- Todos los niños tendrán múltiples oportunidades diariamente para realizar una actividad física apropiada para su desarrollo.
- Todos los niños jugarán al aire libre 2 o más veces al día, excepto cuando el clima o la calidad del aire representen un riesgo para la salud.
- No se les negará el juego activo a los niños como castigo.
- Nuestro programa brindará oportunidades para que todos los niños estén físicamente activos.
- Nuestro programa proporcionará un entorno al aire libre con una variedad de equipos de juego portátiles, un perímetro seguro, algo de sombra, elementos naturales, un área de césped abierta, diferentes superficies y terrenos, y espacio adecuado para cada niño.
- Nuestro programa proporcionará un entorno en el interior con una variedad de equipos de juego portátiles y espacio adecuado para cada niño.
- El personal animará verbalmente a los niños durante el juego activo y participará en estos juegos con los niños cuando sea posible.
- El personal incorporará la actividad física a lo largo de su horario diario y planes de lecciones. No se castigará a los niños por ser físicamente activos.
- Los niños tendrán acceso al agua durante el juego en interior como al aire libre.
- Los niños de 2 años en adelante no tendrán más de 30 minutos de tiempo frente a una pantalla una vez a la semana mientras estén en las instalaciones y solo para actividades educativas o físicas.

Considere declaraciones adicionales para su política que respalden cada una de las áreas de las buenas prácticas de actividad física.





Herramienta para la planificación de acciones

Instrucciones: Esta herramienta está diseñada para guiarlo a través del proceso de planificación para incorporar la actividad física a su programa en múltiples áreas.

| Buena práctica: | | | | | |
|-------------------|----------|-------------|---------------------|----------------|-------------------|
| Meta: | | | | | |
| Medidas de acción | Recursos | Necesidades | Persona responsable | Fecha objetivo | Notas/comentarios |
| | | | | | |



Incorporación de actividad física a su programa: ejemplo de una herramienta para la planificación de acciones

Instrucciones: esta herramienta está diseñada para guiarle a través del proceso de planificación para la incorporación de actividad física a su programa a través de múltiples áreas.

Buenas prácticas: Los niños pequeños deben participar en actividades físicas entre 60 y 90 minutos todos los días.

Meta: Los niños pequeños participarán en actividad física 60 minutos a diario durante los juegos y las transiciones al aire libre y en el interior.

| Medidas de acción | Recursos | Necesidades | Persona responsable | Fecha objetivo | Notas/comentarios |
|--|--|---|----------------------------------|----------------|---|
| Se incluyen actividades físicas estructuradas en un cronograma diario de dos veces por día. | Tiempo de planificación del personal | CD de música, algunos libros para niños para moverse | Directora Susan y Señorita Kesha | 4 de febrero | Lluvia de ideas sobre actividades para niños pequeños en la próxima reunión del personal. Susan comprará 4 CD de música para el salón de niños pequeños. |
| Los maestros usarán movimientos activos durante las transiciones al menos dos veces por día. | Tiempo de planificación del personal, tiempo para la creación de tarjetas de actividades | Lista de ideas rápidas para la transición, tarjetas de notas | Señorita Kesha | 1 de marzo | Kesha elaborará las tarjetas utilizando recursos en línea y los intereses de los niños en su salón. |
| Los niños pequeños participarán en juegos al aire libre dos veces por día. | Cambio de horario | Tiempo de planificación | Directora Susan | 15 de marzo | Susan adaptará el cronograma del patio para que los niños pequeños puedan jugar al aire libre tanto por las tardes como por las mañanas y notificará a los padres inmediatamente respecto del próximo cambio. |
| Se adquirirá equipo portátil para juegos que colabore con el movimiento de los niños pequeños para el juego al aire libre. | 6 juguetes de empuje adicionales, 6 pelotas pequeñas y otros artículos | Identificar otros artículos de bajo costo o gratuitos para el juego | Directora Susan y Señorita Kesha | 1 de marzo | Susan comprará un estante para guardar el equipo de juego para niños pequeños. Kesha aportará ideas sobre artículos de bajo costo. Después de la implementación, se evaluarán los cambios. Actualización del manual para padres, manual del personal y manual de políticas. |
| Políticas y manuales actualizados para reflejar los cambios. | Tiempo del personal | | Directora Susan | 1 de mayo | |



Formulario para la retroalimentación de la capacitación PALS

1. Lo que más me gustó de esta capacitación...

2. ¿Qué se podría mejorar?

3. Se me ocurrió una idea cuando...

4. Deseo obtener más información acerca de...

5. Describa brevemente la meta que seleccionó para su plan de acción.

Estoy seguro de que puedo usar el contenido de la capacitación de hoy para implementar cambios saludables en mi programa. Sí No

6. ¿Hay algo más que le gustaría compartir con nosotros?