

Buenas prácticas para la actividad física



Para organizaciones que benefician a niños y jóvenes

Nemours Health &
Prevention Services

Agradecimientos

Esta guía fue creada por Denise Hughes, MS.

Gracias a los miembros del equipo de Nemours: Kate Dupont Phillips, MPH, CHES, PAPHS; Michelle Boyle, MS; Mary Neal Jones, MS; Dorothy Onn, ACSW; Lisa Mealey, PhD; Lauren Falini, BS; Jenna Remmert, MS; y al Equipo de Alimentación Saludable y Actividad Física de NHPS por su participación y revisión.

Un agradecimiento especial a Elizabeth Walker, MS

Índice

Introducción	4
Consejos para la actividad física	6
Glosario de términos	7
Pautas para la actividad física	8
<i>Bebés</i>	8
<i>Niños pequeños</i>	9
<i>Niños en edad preescolar (preescolares)</i>	10
<i>Edad escolar</i>	11
Modelos de políticas	12
<i>El cuidado infantil y la educación temprana</i>	13
<i>Escuelas</i>	16
Preguntas frecuentes	18
Recursos de actividad física y de tiempo frente a la pantalla	20
Consejos para la familia	24
<i>Nacimiento hasta los 11 meses</i>	25
<i>De 1 a 2 años</i>	27
<i>De 3 a 5 años</i>	29
<i>De 6 años en adelante</i>	31
Referencias	33

Introducción

Nemours Health and Prevention Services (NHPS) creó estas pautas de actividad física para ayudar a promover y mantener la actividad física de calidad en niños y jóvenes. Todos los que se preocupan por los niños y desean verlos lograr su máximo potencial desempeñan un rol en ayudarlos a convertirse en adultos sanos. Las personas que trabajan en centros de cuidado infantil, escuelas, organizaciones comunitarias o centros de atención de la salud primaria tienen grandes oportunidades de garantizar que los niños tengan acceso todos los días a la actividad física que fomenta la salud. Equipados con información sobre buenas prácticas, los padres, familiares y vecinos pueden servir de importantes promotores para asegurarse de que la actividad física se convierta en una parte normal y placentera de la vida diaria de los niños.

Cuando los niños están físicamente activos todos los días, no sólo son alumnos más eficaces, sino que tienen menos probabilidades de tener sobrepeso u obesidad. En los Estados Unidos, aproximadamente el 26.7% de los niños pequeños de entre 2 y 5 años, y alrededor del 31.8% de todos los niños de entre 2 y 18 tienen obesidad o sobrepeso.¹ En Delaware, aproximadamente el 30% de los niños pequeños de entre 2 y 5 años, y aproximadamente el 37% de todos los niños de entre 2 y 18 años tienen obesidad o sobrepeso.¹ Los niños con sobrepeso u obesidad corren un mayor riesgo de tener sobrepeso u obesidad de adultos, y se encuentran en alto riesgo de desarrollar problemas de salud inmediatos, como la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, presión arterial alta, asma y apnea del sueño.²⁻¹⁰ Además, los niños obesos corren un mayor riesgo de sufrir problemas sociales y psicológicos, como la estigmatización y una baja autoestima.^{11,12}

Para ralentizar e invertir la tendencia hacia índices más altos de obesidad infantil, NHPS se asocia con proveedores de atención primaria, distritos escolares, proveedores de atención infantil y programas extraescolares en todo Delaware para brindarles a los niños la oportunidad de hacer ejercicio físico en los lugares donde viven, aprenden y juegan. Juntos, podemos ayudar a los niños de Delaware a ser los más saludables del país.

Los niños que son físicamente activos a una temprana edad y se mantienen activos a lo largo de la infancia disfrutan de diversos beneficios positivos para su salud física, al aumentar la fuerza, la flexibilidad y la resistencia, y al desarrollar y mantener huesos saludables.¹³⁻¹⁶ Además, estar físicamente activo mantiene la salud emocional, disminuye los sentimientos de ansiedad y depresión, y promueven el bienestar psicológico.^{13,16,17} Es importante brindar un entorno positivo para la actividad física ofreciendo a niños de todas las edades oportunidades diarias de estar activos físicamente, rodeados de modelos adultos positivos y responsables.

Los niños que tienen padres y familiares activos, y que hacen actividades habituales con ellos tienen más probabilidad de ser activos que aquellos que no son activos en el entorno familiar.^{18,19} Los adultos que demuestran placer al hacer actividad física, que alientan a los niños a explorar el mundo a su alrededor, que respaldan la actividad iniciada por los niños, que planifican una actividad estructurada y pensada, y que juegan con los niños están ayudando a crear una base sólida de una buena salud para toda la vida.

Para ayudar a promover y mantener una actividad física de calidad en su entorno, esta guía ofrece:

- Pautas de actividad física para niños desde el nacimiento hasta los 18 años;
- Ejemplos concretos que puede usar para respaldar las pautas;
- Fundamentos para las pautas;
- Ejemplos de políticas y reglamentos para programas de cuidado infantil y educación temprana;
- Ejemplos de políticas escolares; y
- Consejos para la familia.

Quiénes somos

Nemours Health and Prevention Services, una organización sin fines de lucro ubicada en Newark, Delaware, trabaja con familias y socios de la comunidad para que los niños crezcan sanos. Su objetivo es lograr cambios a largo plazo en las políticas y las prácticas que promueven la salud infantil, y aprovechar las fortalezas y los recursos de la comunidad para tener un mayor impacto en la mayoría de los niños.

NHPS es una división de Nemours, uno de los sistemas de salud pediátricos más grandes del país, y gestiona el Alfred I. duPont Hospital for Children y centros ambulatorios en el Valle de Delaware y en el norte y centro de Florida. NHPS extiende el alcance de Nemours más allá de la atención clínica para considerar la salud del niño en todos sus aspectos dentro de la familia y la comunidad.

Nemours Health & Prevention Services

“Los niños que son físicamente activos a una temprana edad... disfrutan de diversos beneficios positivos para su salud física”

Consejos para la actividad física

Se sugiere que los niños de tres años en adelante hagan una actividad física de moderada a vigorosa (MVPA, por sus siglas en inglés) todos los días.^{13,20}

Los niveles moderados de actividad física tienen una intensidad más rápida que una caminata lenta, pero que aún permite que los niños hablen con facilidad.²¹ Los niveles vigorosos de actividad física tienen una intensidad similar a caminar rápido, trotar o correr, que hace que los niños se queden “sin aliento” o tengan una respiración más profunda y rápida que durante las actividades típicas.²² Los niños que quedan “sin aliento” ejercitan el corazón y los pulmones, junto con los músculos de los brazos y las piernas. Se vuelven más fuertes y queman calorías, lo que permite que el cuerpo equilibre la ingesta de comida con la energía utilizada para mantener un peso corporal sano. Siempre que los niños no tengan restricciones de salud, quedarse sin aliento durante la actividad física es saludable, seguro y no causa ningún daño físico.^{13,22}

Fomente la acumulación de actividad física durante el día para todos los niños.

Se recomienda que los niños acumulen el tiempo recomendado de actividad física diaria participando en dosis de 10 minutos o más de actividad. Estas dosis de actividad no tienen que ser continuas para brindar los beneficios de salud necesarios. Las dosis intermitentes de actividad también son beneficiosas y se presentan como descargas de actividad vigorosa y moderada, y breves períodos de descanso.

Varíe el nivel de intensidad en función del estado físico del niño.

Si participa en una actividad física con los niños, busque señales de cansancio o frustración, y esté preparado para cambiar la actividad a fin de satisfacer las necesidades de cada niño en particular. Los niveles de intensidad varían según el estado físico del niño. Un niño puede agotarse levemente al correr por el área de juegos, mientras que otro niño puede agotarse profundamente al hacer la misma actividad. Si los niños están cansados de la actividad física, es importante apoyarlos y fomentar la diversión, redirigirlos a una actividad menos intensa o modificada, o ayudarlos a terminar la actividad si corresponde.

La variedad es importante.

Cuando participe en actividades físicas con los niños, asegúrese de incluir una variedad de actividades apropiadas para la edad. Aliente a los niños en edad preescolar y escolar a trabajar juntos para adaptar o inventar juegos y actividades con usted. Esto servirá para mantener su interés evitando el aburrimiento y la monotonía de hacer la misma actividad día tras día. Además, participar en diversas actividades permite que los niños tengan numerosas oportunidades de trabajar músculos diferentes.

Brinde oportunidades de hacer actividad física dirigida por el adulto o el niño.

La actividad física puede ser guiada por el adulto o el niño, y ambas son importantes. La actividad física dirigida por el adulto (estructurada) tiende a lograr que los niños estén activos en niveles más altos de intensidad, mientras que la actividad física de juego libre dirigida por el niño (no estructurada) permite que los niños exploren sus entornos, sean creativos y utilicen su imaginación.

No se olvide de los bebés. También pueden hacer ejercicio físico.

Es importante que los bebés tengan la oportunidad de explorar sus entornos, desarrollar la fuerza y aumentar la conciencia corporal durante el momento de juego. El juego libre supervisado boca abajo en espacios abiertos y seguros alienta a los niños a explorar, tocar y sentir el mundo a su alrededor.

Glosario de términos

El “**tiempo boca abajo**” es el tiempo que un niño pasa boca abajo a lo largo del día. El “tiempo boca abajo” es solamente para cuando el bebé está despierto. Debe seguir ubicando a los bebés boca arriba al dormir para reducir el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL). Además, pasar tiempo boca abajo aumenta la fuerza y la coordinación necesarias para lograr hitos de movimientos, entre ellos, darse vuelta, sentarse y gatear.^{23,24}

La actividad sedentaria es aquella en la que no se está en movimiento, como leer, jugar un juego de mesa o dibujar. La actividad sedentaria no ofrece demasiada actividad física o ejercicios.²⁵

La actividad física de intensidad vigorosa es la actividad física rítmica y repetitiva que usa grandes grupos musculares, que genera una respiración rápida y que sólo permite que el niño hable en oraciones cortas. Por lo general, la frecuencia cardíaca de los niños aumenta significativamente, y es probable que suden.²²

La actividad física de intensidad moderada

aumenta la frecuencia cardíaca y respiratoria de los niños. Es posible que transpiren, pero que todavía puedan mantener una conversación. Pueden hablar, pero no pueden cantar.^{21,22}

La actividad física de moderada a vigorosa (MVPA) es una combinación de actividad física de intensidad moderada y vigorosa.^{21,22}

La actividad física estructurada es guiada por el docente, adecuada para el desarrollo y divertida. La actividad estructurada debe incluir:

- Actividad física planificada todos los días que contribuya al desarrollo de habilidades motoras adecuadas para la edad. La actividad debe ser atractiva e incluir a todos los niños con muy poca o sin espera.
- Actividad física divertida todos los días que sea vigorosa (los niños se quedan “sin aliento” o tienen una respiración más profunda y rápida que durante actividades típicas) en dosis breves.

La actividad física no estructurada es el juego libre guiado por el niño. La actividad no estructurada debe incluir:

- Actividades que respeten y promuevan los intereses y las habilidades individuales de los niños.
- La participación del docente con los niños, apoyo para prolongar el juego e indicaciones gentiles y estimulación por parte de los docentes, cuando corresponda, para mantenerse físicamente activos.



Bebés: Desde el nacimiento hasta los 11 meses



Recomendado

El “tiempo de boca abajo” supervisado todos los días cuando esté despierto, comenzando con períodos breves (entre 3 y 5 minutos) y aumentando la duración a medida que demuestren que están disfrutando de la actividad.⁴⁰

Se recomiendan actividades físicas planificadas diarias que contribuyen de manera segura a los hitos del desarrollo del bebé (por ejemplo, lograr el autocontrol de cabeza y cuello, darse vuelta, sentarse en el suelo, patear, gatear, alcanzar y tomar objetos, etcétera).²⁰

Tiempo afuera entre 2 y 3 veces por día, según lo tolerado, en un entorno seguro supervisado por un adulto.⁴⁰

En la habitación del bebé, debe haber superficies de juego grandes, abiertas y seguras, y equipamiento adecuado para promover la libertad de movimiento y la actividad física: sonajeros, pelotas, juguetes de causa y efecto simples, etc.²⁰

Limitado⁴⁰

Mientras estén despiertos, los bebés deben estar menos de 15 minutos por vez en equipos de espacio limitado. *Ejemplos:*

- Columpios
- Sillas mecedoras
- Asientos para automóviles
- Cochecitos

No Recomendado

Tiempo frente a una pantalla para niños menores de dos años. *El tiempo frente a una pantalla incluye:*

- TV or DVDs
- Computadora
- Videojuegos
- Andadores infantiles y centro de ejercicios

Actividad física que no sea adecuada para el desarrollo. *Esto incluye, entre otras:*

- Correr
- Lanzar
- Atrapar
- Actividades demasiado estructuradas que no son interesantes ni atractivas para los bebés

Formas de mantener las recomendaciones²⁶

- La actividad física se debe fomentar cuando el bebé está despierto e interesado, y debe estar supervisada por un adulto.
- Hasta que el bebé se arrastre o gatee, proporcione al menos 30 minutos de tiempo de boca abajo todos los días. Siéntese en el piso cuando el bebé esté boca abajo, cara a cara, para hablar, cantar y explorar juntos.
- Planifique actividades seguras y atractivas, tanto en espacios cerrados como al aire libre. Algunos ejemplos de “habilidades motoras” incluyen juegos simples, patear, bailar y practicar yoga.
- Brinde un entorno seguro y atractivo para explorar mediante el uso de sonajeros, móviles, espejos. Con bebés más grandes, incluya pelotas, muñecas, juguetes de causa y efecto simples, y muebles sólidos que usarán para levantarse.
- Coloque al bebé sobre mantas u otras superficies seguras y secas con sus juguetes favoritos cerca para alentar que alcance objetos, la libertad de movimiento y la exploración en espacios cerrados y al aire libre todos los días.
- Comparta información sobre hábitos saludables con las familias a través de charlas, boletines informativos y eventos especiales.

Niños pequeños: De 1 a 2 años



Recomendado

Entre 60 y 90 minutos* o más de actividad física a lo largo de un período de 8 horas durante el día con oportunidades de actividad física de moderada a vigorosa.⁴⁰

- Inclusión tanto de actividad física estructurada como no estructurada.²⁰

* *Esto se puede hacer en pequeñas dosis de 10 minutos a lo largo del día.*

Entre 60 y 90 minutos de tiempo al aire libre diario en un entorno seguro supervisado por un adulto.⁴⁰

Espacio libre, juguetes y equipos adecuados para el desarrollo que fomenten la actividad física de los niños: juguetes para montar, pelotas, bloques grandes, túneles, barcos mecedores, trepadores bajos, etc.

Es importante alentar la participación en actividades físicas adecuadas para su edad, que sean divertidas y que ofrezcan variedad.

Limitado⁶¹

Para niños de 2 años en adelante, limite el tiempo frente a una pantalla (TV/DVD, computadoras, videojuegos, teléfonos inteligentes) a 1–2 horas por día.

Debido a que los niños probablemente tengan tiempo adicional frente a una pantalla en el hogar, limite la exposición en el programa de cuidado infantil a 30 minutos una vez por semana.

Los medios de comunicación deben ser educativos y adecuados para el desarrollo, y estar supervisados y expresamente permitidos por los padres.

Limite el uso de la computadora a incrementos de 15 minutos, excepto en los niños con necesidades especiales que requieran y utilicen constantemente tecnología informática de asistencia o adaptativa.⁴⁰

No Recomendado

Más de 60 minutos de actividad sedentaria a la vez, excepto al dormir.

Andadores infantiles

Actividad física que no sea adecuada para el desarrollo. *Esto incluye, entre otras:*

- Saltar con un solo pie
- Brincar
- Subir las barras trepadoras
- Juegos competitivos

Uso de medios de comunicación en niños menores de 2 años.⁶¹

Formas de mantener las recomendaciones²⁶

- Sea un ejemplo de disfrute de actividad física acompañando a los niños en juegos de pelota, baile, juegos en general y otras actividades físicas.
- Conceda un tiempo en su cronograma para la actividad física diaria, planificada y estructurada que contribuya al desarrollo de habilidades motoras adecuadas para la edad (caminar, correr, lanzar, patear, etcétera). La actividad debe ser atractiva, divertida e incluir a todos los niños con muy poca o sin espera.
- Planifique varias actividades físicas divertidas que sean vigorosa (los niños se quedan “sin aliento” o tienen una respiración más profunda y rápida que durante actividades típicas) en dosis breves (juguetes para montar, circuito de obstáculos, saltos, etcétera).
- Prepare juegos que incorporen música, imitación e indicaciones simples, como movimientos de animales, seguir al líder o bailar con bufandas.
- Proporcione objetos pequeños para rodar, lanzar y patear, tales como sillas estilo “Sacco” y pelotas.
- Ofrezca juguetes que aumenten la conciencia espacial y la coordinación, como los juguetes para empujar (cortadoras de césped o carritos de muñeca) o juguetes de arrastre (carros y juguetes para montar).
- Brinde oportunidades para saltar usando alfombras, almohadas o líneas en el piso.
- Ofrezca actividades para fomentar el equilibrio: caminar por una barra de equilibrio en el piso o en superficies desparejas o con texturas diferentes, con apoyo cuando sea apropiado.
- Proporcione rampas, escalones, trepadores bajos y circuitos de obstáculos para desarrollar habilidades, la fuerza, la coordinación y la confianza.
- Comparta información sobre hábitos saludables con las familias a través de charlas, boletines informativos y eventos.

Preescolares: De 3 a 5 años



Recomendado

120 minutos* o más de actividad física a lo largo de un período de 8 horas durante el día con oportunidades de actividad física de moderada a vigorosa.⁶³

- Inclusión tanto de actividad física estructurada como no estructurada.²⁰

* *Esto se puede hacer en pequeñas dosis de 10 minutos a lo largo del día*

Entre 60 y 90 minutos de tiempo al aire libre diario en un entorno seguro supervisado por un adulto.⁴⁰

Espacio libre, juguetes y equipos adecuados para el desarrollo que fomenten la actividad física de los niños: triciclos, colchonetas de yoga, pelotas, barcos mecedores, rayuela, aros, etc.

Es importante alentar la participación en actividades físicas adecuadas para su edad, que sean divertidas y que ofrezcan variedad.

Limitado

Limite el tiempo frente a una pantalla (TV/DVD, computadoras, videojuegos, teléfonos inteligentes) a 1–2 horas por día.

Debido a que los niños probablemente tengan tiempo adicional frente a una pantalla en el hogar, limite la exposición en el programa de cuidado infantil a 30 minutos una vez por semana.

Los medios de comunicación deben ser educativos y adecuados para el desarrollo, y estar supervisados y expresamente permitidos por los padres.

Limite el uso de la computadora a incrementos de 15 minutos, excepto en los niños con necesidades especiales que requieran y utilicen constantemente tecnología informática de asistencia o adaptativa.⁴⁰

No Recomendado

Más de 60 minutos de actividad sedentaria a la vez, excepto al dormir.

Actividad física que no sea adecuada para el desarrollo. *Esto incluye, entre otras:*

- Andar en bicicleta de 2 ruedas
- Andar en patineta/patines
- Juegos de eliminación

Formas de mantener las recomendaciones²⁶

- Sea un ejemplo de disfrute de actividad física acompañando a los niños en juegos de pelota, baile, yoga, saltos, juegos activos y otras actividades físicas.
- Conceda un tiempo en su cronograma para incluir actividad física diaria, planificada y estructurada que contribuya al desarrollo de habilidades motoras adecuadas para la edad (saltar con los dos pies, saltar alternado, saltar en un solo pie, etcétera). La actividad debe ser atractiva, divertida e incluir a todos los niños con muy poca o sin espera.
- Planifique varias actividades físicas divertidas que sean vigorosas (los niños se quedan “sin aliento” o tienen una respiración más profunda y rápida que durante actividades típicas) en dosis breves (andar en triciclo, bailar al compás de la música, recorrer un circuito de obstáculos, jugar a la mancha, etc.).
- Prepare juegos que incorporen música, imitación e indicaciones simples, como movimientos de animales, seguir al líder o bailar con bufandas.
- Planifique actividades seguras y atractivas al aire libre: rayuela, motocross en triciclo, mancha congelada, juegos de paracaídas, etc.
- Proporcione rampas, escalones, trepadores bajos y circuitos de obstáculos para desarrollar habilidades, la fuerza, la coordinación y la confianza.
- Desarrolle estaciones de movimiento en espacios cerrados o al aire libre para que los niños puedan practicar habilidades de desarrollo: lanzar, atrapar, patear, mantener el equilibrio, cambiar de dirección, saltar con los dos pies, saltar en un solo pie, saltar alternado, galopar, etc.
- Ofrezca actividades para fomentar el equilibrio: pararse en un solo pie o caminar por una barra de equilibrio en el piso o en superficies desparejas o con texturas diferentes.
- Brinde oportunidades para saltar con los dos pies y en un solo pie usando alfombras, almohadas o líneas en el piso.
- Aliente a los niños a trabajar juntos para crear sus propios juegos.
- Ayude a que los niños reconozcan su propia frecuencia cardíaca más rápida y la respiración más profunda cuando están haciendo actividad física.
- Comparta información sobre hábitos saludables con las familias a través de charlas, boletines informativos y eventos.

Edad escolar: 6 años en adelante



Recomendado¹³

Todos los días, los niños en edad escolar necesitan:

- Al menos 60 minutos* de actividad física,
- Actividades aeróbicas, así como actividades para fortalecer los músculos y los huesos adecuadas para la edad

** Esto se puede hacer en pequeñas dosis de 10 minutos a lo largo del día*

Tiempo al aire libre todos los días.

Es importante alentar la participación en actividades físicas adecuadas para su edad, que sean divertidas y que ofrezcan variedad.

Limitado

Limite el tiempo frente a una pantalla (TV/ DVD, computadoras, videojuegos, teléfonos inteligentes) a 1–2 horas por día. Debido a que los niños probablemente tengan tiempo adicional frente a una pantalla en el hogar, limite la exposición en el programa de cuidado infantil a 30 minutos una vez por semana.

Los medios de comunicación deben ser educativos y adecuados para el desarrollo, y estar supervisados y expresamente permitidos por los padres.

Limite el uso de la computadora a incrementos de 15 minutos, excepto en los niños con necesidades especiales que requieran y utilicen constantemente tecnología informática de asistencia o adaptativa.⁴⁰

No Recomendado¹³

Más de 120 minutos (2 horas) de actividad sedentaria sin interrupción.

Juegos de eliminación.

Formas de mantener las recomendaciones

- Participe en juegos que incorporen música, imitación e indicaciones simples en los que los niños sean los líderes.
- Participe en juegos que incorporen fuerza, coordinación y confianza, por ejemplo, búsqueda de objetos ocultos, carreras de postas, circuitos de obstáculos, diferentes versiones de la mancha, lucha de la cuerda.
- Aliente a los niños a adaptar o inventar sus propios juegos.
- Ofrezca objetos seguros para lanzar, patear y atrapar.
- Proporcione juegos infantiles para trepar.
- Comparta información sobre hábitos saludables con las familias a través de charlas, boletines informativos y eventos.
- Respalde y supervise el juego libre dirigido por los niños, que también se conoce como actividad física no estructurada.
- Aliente habilidades e intereses individuales de los niños.
- Haga que los niños participen, brinde apoyo para prolongar el juego y dé indicaciones gentiles y estimulación, cuando corresponda, para que se mantengan físicamente activos.
- Provide free space, toys and equipment to encourage children to be physically active: climbers, monkey bars, yoga mats, balls, balance beams, hopscotch, hoops, etc.

La actividad física debe incluir:

Actividad física aeróbica de intensidad moderada o vigorosa para la mayor parte de los 60 minutos por día, y actividad física de intensidad vigorosa al menos 3 días por semana.¹³

Actividad física planificada todos los días que sea atractiva e involucre a todos los niños con muy poca o sin espera.

Actividades de resistencia o de fortalecimiento como parte de los 60 minutos o más durante, al menos, 3 días de la semana muscular.¹³ Las actividades deben ser divertidas y pueden incluir: movimientos para fortalecer los músculos sin pesas, por ejemplo, con estructuras del patio de juegos (como barras trepadoras, muros de piedra para escalar), así como movimientos para fortalecer los músculos con pesas (por ejemplo, actividades con bandas elásticas).

Actividades para fortalecer los huesos como parte de los 60 minutos o más durante, al menos, 3 días de la semana para promover el crecimiento óseo y la fuerza (por ejemplo, correr, saltar a la cuerda, rayuela).¹³

Actividad física vigorosa durante, al menos, 10 minutos por día (por ejemplo, correr, artes marciales, juegos activos que involucren correr y perseguir).

Modelos de políticas

Apoyo de modelos de políticas de cuidado infantil y educación temprana para manuales del programa, del personal y de las familias

La política puede hacer que sus prácticas sean conocidas, entendidas y respaldadas por el personal, las familias y los niños más grandes. Cuando desarrolla declaraciones de políticas para sus manuales y materiales de orientación, es más probable que sus prácticas preferidas sean permanentes, incluso cuando haya cambios en su centro o en el personal. A continuación encontrará modelos de algunas declaraciones que puede agregar a sus políticas y procedimientos para que su programa de atención y educación de la primera infancia brinde un apoyo más pronunciado a la actividad física. Las declaraciones de políticas pueden ayudar a que el personal y las familias comprendan por qué la actividad física diaria es tan importante para la salud y el bienestar de los niños.



Modelos de políticas para programas de cuidado infantil y educación temprana

Desde el nacimiento hasta los 11 meses

1. Siguiendo las recomendaciones de la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) y para fomentar el desarrollo motriz óptimo, este programa coordinará atractivas actividades para el tiempo boca abajo con todos los bebés, al menos, entre 2 y 3 veces por día, mientras el niño esté despierto. Nuestro personal responderá de inmediato a las señales de frustración, aburrimiento o fatiga.⁵⁸
2. Para promover la actividad física de por vida, este programa proporcionará actividad física diaria planificada que sea segura, atractiva y adecuada para cada niño a fin de respaldar con seguridad su desarrollo físico y la salud.⁶⁰
3. Todos los bebés y niños tendrán un tiempo al aire libre todos los días. Los niños irán afuera cuando las temperaturas sean superiores a 15 °F (incluido el factor de sensación térmica) e inferiores a 90 °F. El tiempo al aire libre se limitará a 20–30 minutos cuando las temperaturas se encuentren entre 16 y 32 °F.⁴⁰
4. Para fomentar el desarrollo infantil, no se utilizarán columpios, sillas mecedoras ni ningún otro equipo de espacio limitado (excepto sillas altas y cochecitos) en el aula, en ningún momento.⁵⁹

Niños de un año en adelante

1. En (nombre del centro), estamos comprometidos con la salud de los niños. Reconocemos la importancia del personal como modelos de conducta positivos para los niños mientras aprenden a vivir una vida sana. Por lo tanto, nosotros:⁶⁰
 - Daremos el ejemplo de comportamientos positivos realizando actividad física con los niños, tanto en lugares cerrados como al aire libre.
 - Alentaremos a todos los niños a probar nuevas actividades físicas y responderemos de manera positiva cuando lo hagan.
 - Compartiremos nuestras propias experiencias positivas con la actividad física y favoreceremos el diálogo con los niños sobre sus experiencias personales.
 - Ofreceremos actividades físicas atractivas y divertidas todos los días en nuestros planes de estudio.
 - Tendremos en el aula a disposición de los niños equipos seguros en todo momento (por ejemplo, pelotas blandas, juguetes para empujar y de arrastre, bloques bajos alfombrados para trepar, etc.).
 - No usaremos la actividad física como castigo.
 - Reorientaremos a los niños a actividades físicas seguras y/o los haremos partícipes de charlas sobre qué hacer cuando surjan problemas relacionados con la seguridad u otras inquietudes (por ejemplo, barro, discusiones sobre equipos de juego, etc.)
2. En este programa, está prohibido el tiempo frente a una pantalla (excepto en casos de uso educativo de computadoras y actividad física).⁴¹



Modelos de políticas reglamentarias de cuidado infantil y educación temprana

1. El Licenciario deberá garantizar que cada niño, según su capacidad, tenga la oportunidad de realizar, como mínimo, 1 hora de actividad física de moderada a vigorosa en espacios cerrados y/o al aire libre cada cuatro (4) horas de la jornada a la que asiste el niño en el horario de 7:00 a. m. a 7:00 p. m.
2. El Licenciario deberá asegurarse de que el momento para ver televisión, video digital (DVD) y cinta de video siga estas pautas:
 - A. Prohibido para los niños menores de dos (2) años;
 - B. No permitido sin la aprobación escrita del padre/tutor de cada niño;
 - C. Limitado a programas que sean adecuados para la edad y educativos; y
 - D. No deberá superar los 30 minutos por semana, por niño o grupo de niños.
 - a. El tiempo frente al televisor puede extenderse en eventos u ocasiones especiales específicos, como un acontecimiento actual, días festivos o celebración de cumpleaños. La documentación por escrito debe justificar los motivos por los que se extiende el período.
3. El Licenciario debe asegurarse de que el uso de computadoras sea de la siguiente manera:
 - A. Prohibido para los niños menores de dos (2) años;
 - B. No permitido sin la aprobación escrita del padre/tutor de cada niño;
 - C. Limitado a programas, juegos y sitios web que sean adecuados para la edad y educativos;
 - D. Deberá ofrecer protección de la exposición a sitios web inadecuados, como aquellos que son sexualmente explícitos, violentos o utilizan lenguaje inadecuado;
 - E. Supervisado por un miembro del personal, y;
 - F. No deberá superar los 30 minutos por semana, por niño o grupo de niños.
 - a. Los períodos de uso pueden ampliarse para proyectos especiales, como tarea para el hogar, investigación de temas o eventos o intereses especiales de un niño o del grupo de niños. La documentación por escrito debe justificar los motivos por los que se extiende el período de uso.
 - b. Limitado a incrementos de 15 minutos sin interrupción, excepto en los niños en edad escolar que completan deberes y niños con necesidades de atención médica especiales que necesitan y utilizan constantemente tecnología informática de asistencia y adaptativa.
4. El Licenciario debe asegurarse de que el personal limite el tiempo del bebé en cualquier equipo de espacio limitado, como una cuna, asiento infantil, columpio, silla alta o corralito a menos de 15 minutos sin interrupción mientras esté despierto; inmediatamente después, deberán ofrecerse oportunidades de movimiento.
5. El Licenciario debe asegurarse de que el personal interactúe con los niños pequeños a la altura de los ojos, sentado en el piso con ellos siempre que sea adecuado. El personal debe brindar oportunidades a lo largo del día para que los niños caminen, corran, trepen, apilen, hagan equilibrio, garabateen, dibujen y desarrollen habilidades de motricidad específicas y básicas.
6. El Licenciario debe asegurarse de que el personal interactúe con los niños en edad preescolar a la altura de los ojos, sentado en el piso con ellos siempre que sea adecuado. El personal debe brindar oportunidades a lo largo del día para que los niños caminen, corran, trepen, apilen, hagan equilibrio, garabateen, dibujen, escriban y desarrollen habilidades de motricidad específicas y básicas.

Ejemplos de políticas escolares

La Ley de Reautorización de Nutrición Infantil y WIC (Mujeres, Bebés y Niños) de 2004 estipuló los componentes que deben cubrirse, como mínimo, en todas las políticas de bienestar del distrito. Dentro de cada uno de estos amplios componentes, hay diversas prácticas recomendadas específicas que pueden formar parte de una política de bienestar integral. A continuación, se enumeran varios de estos puntos de las políticas de buenas prácticas. Los puntos de las políticas que aparecen como “altamente recomendados” son los que tienen el mayor potencial de tener un efecto positivo en la salud de una gran cantidad de alumnos.²⁸

Políticas altamente recomendadas²⁸

1. Todos los alumnos reciben educación física diaria o, al menos, 150 minutos de actividad física por semana.
2. Los alumnos ocupan, al menos, el 50% del tiempo de educación física en actividad física de moderada a vigorosa.
3. La educación física cumple con las normas del plan de estudios del Departamento de Educación del Estado.
4. La educación física es impartida por un profesor de educación física certificado (según lo define el Departamento de Educación del Estado)
5. El programa de educación física::
 - Ofrece diferentes opciones de actividad física;
 - Cuenta con juegos cooperativos y juegos competitivos;
 - Cubre las necesidades de todos los alumnos, especialmente de aquellos que son menos atléticos;
 - Tiene en cuenta el sexo y las diferencias culturales en los intereses de los alumnos;
 - Promueve la participación en actividad física fuera de la escuela;
 - En el nivel de escuela secundaria, se centra en ayudar a los adolescentes en la transición hacia un estilo de vida adulto activo; y
 - Es una experiencia agradable para todos los alumnos.
6. Las escuelas primarias tienen, al menos, 20 minutos por día de receso, preferentemente al aire libre. Las escuelas primarias tienen un plan de respaldo para la actividad física cuando el receso no puede hacerse al aire libre debido a condiciones climáticas.
7. En situaciones en las que los alumnos de todos los niveles se encuentren en un espacio cerrado durante largos períodos (2 horas o más), las escuelas proporcionan descansos periódicos en los que los alumnos pueden hacer actividad de moderada a vigorosa.



Otras políticas escolares para considerar²⁸

1. Los docentes y demás personal escolar no usan la actividad física (por ejemplo, correr, hacer flexiones de brazos) ni pueden denegar las oportunidades de actividad física (por ejemplo, receso, educación física) como castigo.
2. Los docentes y demás personal escolar utilizan las oportunidades de actividad física como recompensa.
3. Los espacios y las instalaciones escolares están disponibles para que los alumnos, el personal y los miembros de la comunidad hagan actividad física antes, durante y después de la jornada escolar, los fines de semana y durante las vacaciones. Las políticas escolares relacionadas con la seguridad se aplican en todo momento.
4. Los distritos/las escuelas brindan información a los padres sobre la educación física y otras oportunidades de actividad física en la escuela antes, durante y después de la jornada escolar.
5. Los programas de cuidado infantil extraescolares ofrecen y promueven—en forma oral y mediante la asignación de espacios, equipos y actividades—períodos diarios de, al menos, 20 minutos de actividad física moderada/vigorosa para todos los participantes.
6. La educación física adaptada y apropiada está incluida en los planes de educación individuales para los alumnos con enfermedades crónicas, otras situaciones de discapacidad u otras necesidades especiales que impiden la participación de esos estudiantes en la instrucción o las actividades de educación física habitual.
7. Los profesores de educación física tienen una capacitación anual para el desarrollo profesional.
8. La clase de educación física tiene una proporción de alumno/profesor similar a la de otras áreas curriculares.

Preguntas frecuentes y fundamentos

Bebés

¿Por qué es necesario colocar a los bebés boca abajo? ¿Los expertos no recomiendan que los bebés estén boca arriba?

Mientras los bebés estén dormidos o sin la supervisión de adultos, deben estar boca arriba para reducir la incidencia del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL).^{23,24} Sin embargo, se debe colocar a los bebés boca abajo todos los días para jugar mientras están despiertos y supervisados por un adulto.²⁴ El tiempo boca abajo aumenta la fuerza y la coordinación necesarias para lograr hitos de desarrollo físico.²⁴ Los investigadores han descubierto que los bebés que pasan más tiempo boca arriba mientras están despiertos tienen habilidades de motricidad gruesa inferiores a las de aquellos que pasan tiempo boca abajo.²⁹

¿Qué tienen de malo las sillas mecedoras para bebés, los columpios, cochecitos y equipos similares?

¿Los centros de ejercicios no ayudan a que los bebés hagan actividad física?

Las investigaciones han demostrado que los bebés que usan en exceso los equipos de espacio limitado, incluidos los centros de ejercicios, pueden experimentar un desarrollo tardío de las habilidades motoras.³⁰⁻³² Por lo tanto, es importante restringir o no permitir el uso de equipos de espacio limitado para promover el mejor desarrollo físico de los bebés bajo su cuidado. El bebé aprenderá más sobre su cuerpo y cómo funciona en el mundo real si tiene la libertad de explorar el entorno y aprender de sus experiencias.

¿Por qué no se permiten los andadores infantiles?

Las investigaciones han demostrado un riesgo grande de lesión grave y leve, e incluso la muerte, debido al uso de andadores infantiles, y no han demostrado que ayuden a que los niños aprendan a caminar. Por lo tanto, la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) no recomienda el uso de andadores infantiles. Si usted o uno de los padres insiste en usar un andador infantil móvil, es esencial que elijan un andador que cumpla con las normas de rendimiento de ASTM F977-96 para evitar caídas por las escaleras.^{32,33}

Bebés y niños

¿Los DVD y juegos de computadora para bebés y niños pequeños no son buenos para ellos? ¿No los ayudan a ser más inteligentes?

La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) no recomienda nada de tiempo frente a una pantalla para niños menores de 2 años y no más de 2 horas por día después de los 2 años.³⁴ Las investigaciones demuestran que, para los niños de 8 a 16 meses, cada hora de mirar DVD/videos de bebés está asociada con entre 6 y 8 palabras que no se aprenden, en comparación con aquellos que no los miraron.³⁵ En niños mayores, más horas de televisión a los 3 años está asociado con calificaciones más bajas en pruebas cognitivas a los 6 años.³⁶ Los niños aprenden mejor a través del juego interactivo con cuidadores y a través de la exploración de su entorno.

Todos los niños

¿Por qué es importante la actividad física? ¿Los niños no son activos ya de por sí?

Durante el juego libre, los niños no son tan activos como la gente comúnmente cree. Los investigadores han determinado que los niños en edad preescolar son sólo moderadamente a vigorosamente activos por aproximadamente 25 minutos durante el día en el programa de cuidado infantil y son sedentarios más del 50% del día.³⁷ Sólo el 36% de los jóvenes participa en, al menos, 60 minutos de actividad física por día.^{38,39} Por lo tanto, para ayudar a que los niños y jóvenes obtengan las cantidades recomendadas de actividad física diaria, debemos ofrecer más oportunidades de realizar una actividad física divertida y atractiva a lo largo del día.

¿Por qué debemos llevar a los niños afuera todos los días? ¿No se enfermarán cuando haga frío?

Las investigaciones han demostrado que el juego al aire libre ayuda a los niños a estar más físicamente activos.⁴⁰ No hay datos ni evidencia para respaldar la creencia de que los niños deben permanecer en espacios cerrados en algún momento del año para prevenir infecciones, neumonía u otras enfermedades. De hecho, salir es importante para exponer a los niños a la luz del sol por la vitamina D y para respirar aire fresco.

- Los niños pueden jugar al aire libre diariamente cuando el clima y las condiciones de la calidad del aire no impliquen un riesgo importante para la salud. El clima que plantea un riesgo importante para la salud incluye una sensación térmica de 15 °F o menos, y un índice de calor de 90 °F o más, según lo identificado por el Servicio Meteorológico Nacional.⁴⁰
- Durante el invierno: Los niños pueden salir al aire libre cuando las temperaturas se encuentran por sobre los 15 °F, incluido el factor de sensación térmica. El tiempo al aire libre debe limitarse a 20-30 minutos cuando las temperaturas se encuentran entre 16 y 32 °F. Vista a los niños en capas (por lo general, una capa más abrigada que en adultos). Cubra las manos, los pies, las cabezas y los cuellos para evitar que el calor se escape. Los cuidadores deben revisar las extremidades de los niños para controlar el mantenimiento de color y calor normales al menos cada 15 minutos cuando los niños se encuentran al aire libre en climas fríos.⁴⁰
- Durante el verano: Ubique a los bebés de menos de 6 meses a la sombra, porque a esta edad no se puede usar protector solar. Para bebés y niños mayores de 6 meses, use protector solar y gorro o sombrero, especialmente durante el horario de diez de la mañana a dos de la tarde. La ropa debe ser suelta, de color claro, ligera y limitada a una capa de material absorbente para facilitar la evaporación de sudor. Antes de la actividad física prolongada en clima cálido, los niños deben estar bien hidratados y se los debe incentivar a beber agua durante y después de la actividad. Ayude a que los bebés se mantengan correctamente hidratados y vuelvan adentro cuando sea necesario.⁴⁰

¿Por qué debemos reducir el tiempo frente a una pantalla?

La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) recomienda que los niños mayores de dos años no pasen más dos horas frente a una pantalla (televisión, videojuegos, tiempo recreativo en la computadora, etcétera) por día.³⁴ En promedio, los niños usan dispositivos con pantalla durante casi seis horas por día.^{41,42} Un mayor tiempo frente a la pantalla se asocia con un mayor riesgo de obesidad, bajo desempeño académico, comportamiento violento y agresivo, abuso de sustancias, actividad sexual e imagen corporal negativa.^{36,41,43-57} Por lo tanto, disminuir el tiempo frente a una pantalla es importante para ayudar a que los niños desarrollen hábitos saludables de por vida.



Recursos de actividad física

Ámbitos de cuidado infantil y educación temprana

(*indica que el recurso está disponible con cargo)

A Guide to Creating Active Outdoor Play Spaces: <http://www.eatsmartmovemorenc.com/ActivePlaySpaces/Texts/PlaySpacesGuide-HiRez.pdf>

*Animal Trackers**

Un programa de educación física para niños de entre 3 y 6 años. Con más de 60 actividades repartidas en 10 unidades y repleto de personajes coloridos con toneladas de juegos, canciones e historias, los niños aprenderán a asociar el desarrollo de las habilidades motoras y la coordinación con algo divertido. <http://www.healthy-start.com/preschool-teaching-aids/animal-trackers.html>

*Coordinated Approach to Child Health (CATCH) Early Childhood Program**

Creado en función del programa de salud escolar coordinado original, este programa está diseñado para nutrir el amor por la actividad física, proporcionar una introducción a la horticultura en el aula y la nutrición, e incentivar la alimentación saludable en niños de 3 a 5 años. <http://www.catchinfo.org/pdf/cec%20flier.pdf>

*Choosy Kids**

Recursos para desarrollar una selección de alimentos saludables y preferencias de actividad física en los niños. Cuenta con materiales gratuitos y de pago. <http://www.choosykids.com/CK2/>

*Color Me Healthy**

Un programa elaborado para ofrecerles a los niños de entre cuatro y cinco años oportunidades de aprendizaje divertidas e interactivas sobre actividad física y alimentación saludable. Cuenta con materiales gratuitos y de pago. <http://www.colormehealthy.com>

Eat Well Play Hard in Childcare Settings (EWPHCCS)

Una intervención que ofrece educación sobre nutrición y actividad física a los niños en edad preescolar, sus padres y el personal en el programa de cuidado infantil. El plan de estudios se centra en mejorar la conducta de nutrición y actividad física de los niños en edad preescolar y de sus padres/cuidadores, y en influir en las prácticas alimentarias y de actividad en entornos de cuidado infantil. Materiales elaborados por el Departamento de Salud del Estado de Nueva York: <http://www.health.state.ny.us/prevention/nutrition/cacfp/ewphccs.htm>

Growing, Moving, Learning Infant Toddler Toolkit

Este conjunto de herramientas incluye actividades adecuadas para el desarrollo que promueven actividades físicas y alimentación saludable para bebés y niños pequeños. Ofrece actividades para hacer en el aula y en el hogar, y fomenta que los padres escriban la respuesta de su hijo a las actividades. Los ejercicios de actividades incluyen maneras de adaptar y ampliar cada actividad. El desarrollo y la producción de este conjunto de herramientas fueron un esfuerzo colaborativo de Nemours y el Instituto de Delaware para la Excelencia en la Primera Infancia en la Universidad de Delaware. http://www.dieec.udel.edu/sites/dieec.udel.edu/files/pdfs/early_childhood_professionals/Infant%20Toddler%20Toolkit%20Complete%20Vols%201-2-3.pdf

Head Start Body Start

Un sitio web que proporciona enlaces a fichas de consejos y otros recursos de actividad física para niños pequeños, sus familias y maestros: un calendario de actividades de fácil acceso, experiencias de actividad física para planificar para bebés y niños pequeños, y actividades para niños en edad preescolar. El sitio ofrece diversos enlaces adicionales a recursos para desarrollar programas, entornos y oportunidades al aire libre/en la naturaleza; además, hay enlaces a seminarios web y clases en línea. Los materiales pensados para las familias están disponibles en español y en inglés. Proporcionado por el National Center for Physical Development and Outdoor Play (Centro Nacional de Desarrollo Físico y Juegos al Aire Libre). <http://www.aahperd.org/headstartbodystart/>

I am Moving, I am Learning (IMIL)

Una estrategia proactiva para abordar la obesidad infantil en niños del programa Head Start. IMIL busca aumentar la actividad física de moderada a vigorosa, mejorar la calidad de las actividades de movimiento intencionalmente planificadas y facilitadas por adultos, y promover las elecciones de alimentos saludables: <http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/ecdh/Health/Nutrition/Nutrition%20Program%20Staff/IMIL/IamMovingIam.htm>

Let's Move! Child Care

Un esfuerzo nacional impulsado por la Primera Dama Michelle Obama y Nemours para promover la salud de los niños alentando y apoyando la nutrición más saludable y las prácticas de actividad física en el cuidado infantil. El sitio web ofrece diversos recursos, acceso a una amplia gama de herramientas y videos útiles, e historias inspiradoras de socios y proveedores que están cambiando sus prácticas para ayudar a que los niños crezcan sanos: <http://www.healthykidshealthyfuture.org/home/activities.html>

MODEL Health! Promoting Nutrition & Physical Activity in Children

Lecciones de nutrición y actividad física: <http://healthymeals.nal.usda.gov/hsmrs/Maryland/ MODELHealth.pdf>

*Music & Movement: Nutrition in Action**

Ofrece soluciones creativas y divertidas para que los niños aprendan sobre nutrición y actividad física: <http://www.nutritioninaction.org/Pages/default.aspx>

Sesame Street Healthy Habits for Life

Un conjunto de recursos bilingüe y multimedia para aulas de preescolar que intenta crear hábitos saludables de maneras divertidas y adecuadas para el desarrollo. Este conjunto de herramientas ofrece juegos, poemas, canciones, carteles, actividades, boletines informativos para la familia y mucho más para incorporar la actividad física, la nutrición y opciones saludables en las aulas de preescolar: <http://www.sesameworkshop.org/what-we-do/our-initiatives/healthy-habits-for-life.html>

Ámbitos escolares

*CATCH (Coordinated Approach to Child Health) Physical Education**

CATCH PE, un componente del multifacético programa CATCH con base empírica, ha demostrado que aumenta considerablemente los niveles de actividad física de los estudiantes en los grados K-8 en la clase de educación física. El programa combina actividades de alto nivel de energía y de no eliminación con estrategias didácticas que permiten que los niños estén activos y se diviertan. <http://www.catchinfo.org/whatis.html>

*Eat Well & Keep Moving**

Un programa con base empírica para los grados 4 y 5, que permite que los niños aprendan y adopten prácticas de actividad física y nutrición saludable usando seis componentes coordinados: educación en el aula, servicio de comidas, educación física, bienestar del personal, participación de los padres y una campaña de promoción en todas las escuelas. <http://www.eatwellandkeepmoving.org/>

*Peaceful Playgrounds**

Una guía para diseñar un área de juegos para grados K-6 que ofrece una variedad de juegos divertidos para maximizar la cantidad de alumnos que participan en la actividad física. El equipo de Peaceful Playgrounds incluye una guía para marcar el área de juegos, establecer reglas y expectativas, seleccionar el equipo del área de juegos, y resolver conflictos. www.peacefulplaygrounds.com

Physical Best

Un programa educativo de entrenamiento integral para grados K-12 diseñado para brindar a los estudiantes el conocimiento, las habilidades y las actitudes que necesitan para tener una vida saludable y en forma. El programa promueve la actividad física placentera para TODOS los niños y se puede combinar con el programa de evaluación FITNESSGRAM/ACTIVITYGRAM para ayudar a que los alumnos fijen y controlen su progreso hacia objetivos personales de entrenamiento. <http://www.aahperd.org/naspe/professionaldevelopment/physicalbest/>

Planet Health*

Un plan de estudios interdisciplinario con base empírica centrado en mejorar la salud y el bienestar de los alumnos de sexto a octavo grado mientras se crean y refuerzan habilidades en lengua, matemáticas, ciencia, estudios sociales y educación física. Los objetivos del programa incluyen una mayor actividad, mejora de la calidad nutricional y disminución de la inactividad. <http://www.planet-health.org/> Puede enviar un pedido en www.humankinetics.com

SPARK (Sports, Play, & Active Recreation for Kids)*

Una serie de programas diseñados para ayudar a los maestros a ofrecer educación física de calidad en entornos de la primera infancia, clases de educación física de K-8 PE y programas extraescolares. SPARK se centra en el uso máximo del tiempo de educación física y en mejoras individuales del estado físico. <http://www.sparkpe.org/about.jsp>

Take 10!*

Público: Grados K-5

Una serie de actividades físicas de 10 minutos que son adecuadas para la edad y que están vinculadas con objetivos de aprendizaje académicos. Los equipos del programa incluyen tarjetas de actividad, hojas de trabajo, afiches de seguimiento con calcomanías, videos de formación docente y evaluaciones para maestros y alumnos. <http://www.take10.net>

VERB

Una campaña de marketing social nacional y multicultural que alienta a los preadolescentes (entre 9 y 13 años) a estar físicamente activos. Los componentes para descargar de la campaña VERB incluyen folletos, actividades para el aula, juegos, anuncios impresos, equipos de recompensa y mucho más. <http://www.cdc.gov/youthcampaign/>

Entornos extraescolares

CATCH Afterschool (CATCH Kids Club)*

Un programa extraescolar para grados K-8 desarrollado por el Programa CATCH (Coordinated Approach to Child Health) con base empírica. Ofrece educación sobre nutrición y actividad física agradable, y refuerza los mensajes aprendidos durante la jornada escolar. <http://www.catchinfo.org/whatis.html>

Safe Routes to School

Un programa para grados K-8 diseñado para que sea más seguro para los niños ir caminando y en bicicleta a la escuela. El programa ofrece una guía sobre diversas estrategias de educación, ingeniería, ejecución y estimulación para que más niños vayan caminando y en bicicleta a la escuela. <http://www.saferoutesinfo.org/guide/introduction/index.cfm>

SPARK After School Program*

Un programa extraescolar para grados K-8 que promueve la actividad física agradable para TODOS los niños. Desarrollado en función del programa SPARK con base empírica. <http://www.sparkpe.org/programAfterSchool.jsp>

VERB

Una campaña de marketing social nacional y multicultural que alienta a los preadolescentes (entre 9 y 13 años) a estar físicamente activos. Los componentes para descargar de la campaña VERB incluyen folletos, actividades para el aula, juegos, anuncios impresos, equipos de recompensa y mucho más. <http://www.cdc.gov/youthcampaign/>

Libros de actividad física*

Sanders, Stephen, W. (2002). *Active for Life: Developmentally Appropriate Movement Programs for Young Children*. Human Kinetics Publishers.

Craft, D. & Smith, C. (2008). *Active play! Fun physical activities for young children*. Cortland, NY: Active Play Books.

Fuchs, M. & Craft, D. (2012). *Movement matters: A movement album for Montessori early childhood programs*. Cortland, NY: Active Play Books.

Pica, R. (2004). *Experiences in Movement: Birth to Age 8*. Wadsworth Publishing.

Torbert, M., & Schneider, L. (1993). *Follow Me Too: A Handbook of Movement Activities for Three- to Five-Year-Olds*. Addison-Wesley.

Recursos de tiempo frente a una pantalla

Campaña para una infancia sin anuncios

Recursos, conjunto de herramientas y hojas informativas para cuidadores y familias sobre cómo limitar el tiempo frente a una pantalla y alternativas para invertir ese tiempo. Incluye herramientas para organizar y participar en la Semana sin Pantallas: <http://www.commercialfreechildhood.org/>

Kaiser Permanente

Folleto sobre limitación de tiempo frente a una pantalla para publicar o enviar a casa a las familias. Incluye una hoja de registro de tiempo frente a la pantalla, página de actividad y listas de libros para niños y adultos: <http://www.health.state.mn.us/divs/hpcd/chp/cdr/obesity/pdfdocs/screentimetoolkit.pdf>

USDA Team Nutrition

Información sobre la limitación de tiempo frente a una pantalla para niños, que incluye actividades que los proveedores de atención infantil pueden probar para disminuir la cantidad de tiempo que los niños pasan mirando televisión: <http://www.fns.usda.gov/tn/Resources/nutritionandwellness/limitscreen.pdf>

WIC

Afiche para colgar o enviar a casa a las familias: http://www.idph.state.ia.us/hcci/common/pdf/poster_childcare_centers.pdf

Consejos para la familia

Los siguientes consejos para la familia fueron diseñados para su reproducción y distribución a fin de respaldar las recomendaciones de esta guía.



¿Sabía que...?

¿Darle amor a su bebé proporciona una sensación de seguridad que le permite explorar su entorno?

¿Los bebés aprenden a través del movimiento? Cuando los bebés se mueven, desarrollan fuerza, conexiones cerebrales y conocimientos sobre el mundo y las personas en él.

¿Alzar o mecer suavemente a los bebés no sólo los calma, sino que puede mejorar la coordinación, el equilibrio, el tono muscular y la agudeza visual?

¿Los bebés necesitan tiempo boca abajo todos los días para desarrollar músculos fuertes en la espalda y en el cuello, y para que puedan aprender a moverse y controlar su cuerpo?

Que el 40% de los bebés de tres meses miran TV/video/DVD, si bien no se recomienda el tiempo frente a una pantalla para niños menores de dos años

AYUDE A QUE SU HIJO ESTÉ FÍSICAMENTE ACTIVO TODOS LOS DÍAS.

Un bebé (desde el nacimiento hasta los 11 meses) se encuentra físicamente activo cuando rueda, alcanza objetos, gatea y se desplaza a velocidad constante.

Los recién nacidos disfrutan del movimiento de ser transportados, mecidos y acurrucados cerca de los cuerpos de sus familiares. Cuando los bebés tienen unas pocas semanas, necesitan diversas oportunidades de libertad de movimiento y exploración en espacios cerrados y al aire libre todos los días. Preste mucha atención a lo que su bebé quiere y necesita, y descubrirá infinitas opciones para realizar actividad física todos los días.

LA ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA PARA LOS BEBÉS...

- Desarrolla el cerebro y aumenta la capacidad de aprendizaje.
- Desarrolla y mantiene saludables los huesos, los músculos y las articulaciones.
- Promueve buenos hábitos de sueño.
- Les permite mantener un peso saludable.
- Desarrolla un corazón y una mente saludables.
- Desarrolla su independencia.
- Desarrolla habilidades motrices, como sentarse, gatear y alcanzar objetos.

ACTIVIDAD FÍSICA Y SU FAMILIA

La mayoría de nosotros no hace suficiente actividad física por día, pero es divertido y algo que se puede disfrutar en familia. La actividad física es una parte importante de un estilo de vida saludable para personas de todas las edades, y nunca es demasiado pronto para comenzar a estar físicamente activo. Puede ayudar a que su bebé sea activo interactuando y jugando cuidadosamente con él todos los días. Inclúyalo en las salidas familiares y lleve una manta para que pueda explorar una vez que lleguen a destino.

CONSEJOS PARA SER ACTIVOS CON EL BEBÉ

- ¡Que sea divertido! Cuando la actividad física es agradable, toda la familia QUERRÁ jugar.
- Los bebés son naturalmente activos y curiosos sobre el mundo. Anímelo a explorar en entornos seguros con su atenta supervisión y participación.
- ¡Manténganse activos juntos! Use la actividad física como un momento de unión familiar. Cuando juegan juntos, el bebé tiene la oportunidad y el aliento para probar y dominar nuevas habilidades, como darse vuelta, sentarse, gatear, levantarse y alcanzar y tomar objetos.
- Sea un buen ejemplo de hábitos saludables. Agregue la actividad física a lo que ya hace. Estacione lejos de la puerta cuando vaya de compras. Camine para buscar su correo en vez de conducir hasta el buzón. Use las escaleras en lugar de tomar el ascensor.
- Ofrezca objetos atractivos para usar y explorar a fin de respaldar el desarrollo físico y el juego activo:

Para los bebés más pequeños

- Sonajeros
- Móviles
- Libros de páginas rígidas
- Espejos irrompibles

Para bebés más grandes

- Pelotas
- Muñecas
- Muebles sólidos que usan para levantarse, mantenerse de pie y desplazarse.

- ¡Juegue con su bebé! Disfrute del momento para descubrir el mundo juntos.

- Tenga el “tiempo boca abajo” de 2 a 3 veces por día. Esto significa ubicarlo en un área limpia, segura y sin obstáculos en el suelo boca abajo. Coloque algunos de sus juguetes favoritos, un espejo irrompible o libros de páginas rígidas cerca para que los busque y explore. Asegúrese de responder a las señales de frustración. Siéntese en el piso cara a cara para hablar, cantar y jugar con él.
- Brinde muchas oportunidades seguras cada día para que se mueva en el suelo sin obstáculos o en una manta limpia al aire libre.
- Participe en juegos simples que usen diferentes movimientos: Palmaditas, Este Pequeño Cerdito, Tamaño del Bebé, Ruedas del Autobús, etcétera.
- Limite el tiempo en equipos de espacio limitado, como portabebés, sillas y columpios a menos minutos de 15 minutos mientras esté despierto.
- Limite el uso de cochecitos.
- Establezca un área segura dentro de su casa donde jugar activamente. El mal tiempo no es excusa para no estar activo.
- Programe un horario diario regular para la actividad física. Quizá una hora antes o después de la cena puedan hacer una caminata en familia o simplemente hacer rodar una pelota al aire libre.
- Active el fin de semana planificando diversión familiar en movimiento. Pruebe una caminata, un paseo por el parque o un chapuzón en la piscina. Incluya a su bebé, pero recuerde traer una manta para que pueda explorar libremente cuando hagan un descanso.

LOS NIÑOS MENORES DE DOS AÑOS NO DEBEN PASAR TIEMPO FRENTE A UNA PANTALLA

¿Qué es el tiempo frente a una pantalla? Es el tiempo que se pasa frente a una pantalla, por ejemplo, mirando televisión o DVD, usando la computadora, teléfonos inteligentes, o jugando videojuegos. La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés), una organización de médicos pediatras, recomienda que los niños menores de dos años no pasen tiempo frente a la pantalla.

Demasiado tiempo frente a una pantalla no es bueno para la salud de su bebé ni para su desarrollo físico y mental. Los niños corren un mayor riesgo de sufrir obesidad. Cuanto más tiempo pasen frente a una pantalla, menos tiempo pasarán explorando activamente su entorno y desarrollando habilidades físicas importantes, como sentarse, gatear y alcanzar objetos.

CONSEJOS PARA QUE LOS NIÑOS NO MIREN TELEVISIÓN

- Apague la televisión. Siéntese en el piso con su bebé y jueguen juntos. Cante canciones infantiles con movimientos como “Este Pequeño Cerdito” o invente alguna que incluya el nombre de su bebé. Vayan al aire libre y exploren en el césped u observen a los niños que vuelven a casa de la escuela. Ponga música y bailen.
- Traslade los televisores del hogar de los dormitorios a un lugar central, como la sala de estar.
- Espere a ver programas de adultos cuando sus hijos se hayan ido a dormir.

“Usted es la guía y el primer maestro de su bebé, la mejor persona de la que aprender a vivir una vida sana. En vez de pasar tiempo frente a una pantalla, céntrese en actividades positivas como la actividad física para que su bebé crezca saludable.”

¿Sabía que...?

¿Los niños pequeños necesitan actividad física para crecer sanos?

¿Los niños pequeños aprenden a través del movimiento? Cuando se mueven, desarrollan fuerza, conexiones cerebrales y conocimientos sobre el mundo y las personas en él. A medida que sus habilidades aumentan, su confianza también.

¿No tiene que “enseñar” a los niños a caminar? Solo brinde apoyo y oportunidades para que ellos practiquen sus habilidades de desarrollo.

¿Que el 68% de los niños menores de dos años miran más de dos horas de televisión por día, si bien el tiempo frente a una la pantalla no está recomendado para los niños de esta edad?

AYUDE A QUE SU HIJO ESTÉ FÍSICAMENTE ACTIVO TODOS LOS DÍAS.

Los niños pequeños deben tener, al menos, de 60 a 90 minutos de actividad física todos los días. Un niño pequeño (de 1 a 2 años) usa energía al caminar, correr, trepar y lanzar. Los niños necesitan un entorno seguro y buena supervisión para mantener su seguridad. Son curiosos, están en movimiento y a veces son intrépidos, y no siempre pueden comprender los resultados de sus acciones. A menudo, los niños adoran participar en actividades diarias con la familia, por lo tanto, si están interesados, alíentelos a que ayuden con la clasificación de la lavandería, a poner la mesa y a guardar los juguetes. Las opciones son infinitas para incluir la actividad física en el día de su hijo.

LA ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA PARA LOS NIÑOS PEQUEÑOS...

- Desarrolla el cerebro y aumenta la capacidad de aprendizaje.
- Desarrolla y mantiene saludables los huesos, los músculos y las articulaciones.
- Promueve buenos hábitos de sueño.
- Les permite mantener un peso saludable.
- Desarrolla un corazón y una mente saludables.
- Desarrolla su independencia.
- Desarrolla habilidades motrices, como caminar, correr y lanzar.
- Desarrolla habilidades sociales, como compartir, comunicar, resolver problemas y tomar decisiones.

ACTIVIDAD FÍSICA Y SU FAMILIA

La mayoría de nosotros no hace suficiente actividad física por día, pero es divertido y algo que se puede disfrutar en familia. La actividad física es una parte importante de un estilo de vida saludable para personas de todas las edades. Puede ayudar a su hijo a desarrollar hábitos saludables incluyendo la actividad física en su rutina diaria. Toda la familia estará más saludable y, al mismo tiempo, estará fomentando el aprendizaje.

CONSEJOS PARA SER ACTIVOS CON EL NIÑO

- ¡Que sea divertido! Cuando la actividad física es agradable, usted y sus hijos QUERRÁN jugar.
- Los niños son naturalmente muy activos y curiosos sobre el mundo. A menudo son intrépidos, ya que no siempre esperan los resultados de sus acciones. Anímelos a explorar en entornos seguros con su atenta supervisión y participación.
- ¡Manténganse activos juntos! Use la actividad física como un momento de unión familiar. Cuando juegan juntos, el niño tiene la oportunidad y el apoyo para probar y dominar nuevas habilidades, como caminar, correr, trepar, patear, lanzar y atrapar.
- Sea un buen ejemplo de hábitos saludables. Agregue la actividad física a lo que ya hace. Estacione lejos de la puerta cuando vaya de compras. Camine para buscar su correo en vez de conducir hasta el buzón. Use las escaleras en lugar de tomar el ascensor.
- Ofrezca una amplia gama de equipos u oportunidades para apoyar el desarrollo físico y el juego activo:
 - Objetos para rodar, tirar y patear, como silla estilo “Sacco” y pelotas grandes y livianas
 - Juguetes para empujar, como carritos de compras, cortadoras de césped o carritos de muñeca resistentes
 - Carros para llenar con objetos y arrastrar
 - Juguetes para montar
 - Trepadores bajos
- Limite el uso de cochecitos. Aliente a los niños pequeños a caminar distancias cortas.
- Involucre a su familia en las tareas domésticas: poner la mesa, clasificar la lavandería, doblar la ropa, lavar el auto, guardar los juguetes, etc.
- Ofrezca diversas oportunidades para jugar al aire libre en un entorno seguro y supervisado. El mal tiempo no es una excusa para no estar activo; solo asegúrese de que esté vestido correctamente para las condiciones climáticas.
- Programe un horario diario para la actividad física. Quizá una hora antes o después de la cena puedan hacer una caminata en familia o jugar al aire libre.

- No es necesario hacer la misma actividad física durante una hora entera o incluso hacer todo de una sola vez. Usted y su familia pueden hacer todas las actividades diferentes que deseen a lo largo del día en bloques de, al menos, diez minutos. Luego, sume los minutos para lograr sus objetivos de, al menos, un periodo de 60 a 90 minutos de actividad física por día.
- Active el fin de semana planificando diversión familiar en movimiento. Pruebe una caminata, un paseo por alguna área de juegos cercana o un chapuzón en la piscina.
- Ponga diferentes tipos de música y bailen juntos. Para agregar variedad, prueben improvisar música haciendo percusión con las manos en un banco o una mesa resistente. Los niños de todas las edades adoran la música y se divertirán bailando y haciendo percusión con la familia.
- Pruebe hacer rodar una pelota de un lado a otro entre ustedes. A medida que el niño se sienta más cómodo con esta actividad, vea si le gustaría jugar a atraparla. Haga que le tire una pelota y luego devuélvasela. Al principio es posible que persiga la pelota, pero antes de que se dé cuenta la atrapará.
- Pruebe patear una pelota grande y liviana alrededor. A medida que el niño se sienta más cómodo con esta actividad, vea si le gustaría jugar a patearla. Haga que le patee una pelota y luego devuélvasela con otra patada. Pruebe patear la pelota de maneras diferentes, fuerte y suave, y observe a dónde va la pelota.

TIEMPO FRENTE A UNA PANTALLA

¿Qué es el tiempo frente a una pantalla? Es el tiempo que se pasa frente a una pantalla, por ejemplo, mirando televisión o DVD, usando la computadora, teléfonos inteligentes, o jugando videojuegos. La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés), una organización de médicos pediatras, recomienda que los niños menores de dos años no pasen tiempo frente a la pantalla y no más de 1–2 horas por día para niños de dos años en adelante.

Demasiado tiempo frente a una pantalla no es bueno para la salud del niño ni para su desarrollo físico y mental. Los niños corren un mayor riesgo de sufrir obesidad. Cuanto más tiempo pasen frente a una pantalla, menos tiempo estarán activos, usando energía y desarrollando habilidades físicas importantes. Además, cuanto más

televisión mire su hijo, más posibilidades hay de que coma bocadillos a pesar de no tener hambre, que puede ocasionar un aumento de peso.

CONSEJOS PARA QUE LOS NIÑOS NO MIREN TELEVISIÓN

Es posible que su hijo esté acostumbrado a mirar televisión, por lo tanto, establecer algunas “reglas de medios de comunicación” puede llevar tiempo, pero funcionará. ¡Esto no significa que usted no podrá mirar televisión nunca más! Pero establecer límites ayudará a que su hijo crezca sano y le dará más oportunidades de pasar tiempo juntos. Los niños encontrarán algo divertido para hacer si usted se lo facilita y los ayuda con ideas. Pruebe lo siguiente para empezar:

- Coloque juguetes especiales o materiales que el niño disfruta en un estante o armario en su cocina: bloques, libros de páginas rígidas o de una caja de arte con objetos seguros para usar (crayones, marcadores, calcomanías, cinta y hojas en blanco). El niño puede “trabajar” en la cocina mientras usted prepara la comida.
- Apague la televisión durante la cena, y disfruten el uno del otro. Este es un momento excelente para hablar con él.
- Traslade los televisores del hogar de los dormitorios a un lugar central, como la sala de estar, para que usted pueda ver fácilmente con el niño pequeño y controlar el uso de los niños más grandes.
- Fije un horario específico durante el día, con la programación educativa adecuada para la edad, durante el cual mirar la televisión es apropiado para su hijo de dos años. Un enfoque aún mejor es guiarlo a actividades que no impliquen un tiempo frente a la pantalla. Si usted permite que su hijo de dos años mire televisión, siempre vean el programa juntos, para que puedan hablar de él.
- Espere a ver programas de adultos cuando sus hijos se hayan ido a dormir.
- Cree un rincón tranquilo. Tenga libros con imágenes y rompecabezas sencillos disponibles, para que pueda entretenerse.
- Cree un área segura para la actividad física supervisada, donde el niño pueda caminar, correr, jugar y usar juguetes para empujar o de arrastre. Siempre supervise de cerca a los niños pequeños.

“Usted es la guía y el maestro de su hijo, la mejor persona de la que aprender a vivir una vida sana. En vez de pasar tiempo frente a una pantalla, céntrese en actividades positivas como la actividad física para que su hijo crezca saludable.”

¿Sabía que...?

¿Los niños en edad preescolar necesitan actividad física para crecer sanos?

¿Los niños que son activos tienen más probabilidad de ser activos de adultos?

¿La actividad física no sólo tiene un efecto potente y positivo en el estado físico y el desarrollo, sino que también promueve la salud mental, el bienestar social y el aprendizaje?

¿Muchos niños pasan la misma cantidad de tiempo frente a una pantalla que al aire libre?

AYUDE A QUE SU HIJO ESTÉ FÍSICAMENTE ACTIVO TODOS LOS DÍAS.

Los niños en edad preescolar deben hacer, al menos, de 90 minutos a 120 minutos de actividad física todos los días. Los niños en edad preescolar (de 3 a 5 años) están dominando habilidades como correr, saltar y lanzar. Desarrollan confianza en sus capacidades con el tiempo cuando tienen oportunidades de seguir sus intereses y aprender y practicar sus nuevas aptitudes. A menudo, los niños en edad preescolar son muy sociales e imaginativos; les encanta jugar, bailar, andar en triciclos y crear circuitos de obstáculos para atravesar. Están llenos de ideas y le ayudarán a descubrir infinitas opciones para incluir la actividad física en el día.

LA ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA PARA LOS NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR...

- Desarrolla el cerebro y aumenta la capacidad de aprendizaje.
- Desarrolla y mantiene saludables los huesos, los músculos y las articulaciones.
- Promueve buenos hábitos de sueño.
- Les permite mantener un peso saludable.
- Desarrolla un corazón y una mente saludables.
- Desarrolla su independencia.
- Desarrolla habilidades motrices, como saltar con los dos pies, saltar alternado y saltar en un solo pie.
- Desarrolla habilidades sociales, como compartir, comunicar, resolver problemas y tomar decisiones.

ACTIVIDAD FÍSICA Y SU FAMILIA

La mayoría de nosotros no hace suficiente actividad física por día, pero es divertido y algo que se puede disfrutar en familia. La actividad física es una parte importante de un estilo de vida saludable para personas de todas las edades. Puede ayudar a su hijo en edad preescolar a desarrollar hábitos saludables incluyendo la actividad física en su rutina diaria. Toda la familia estará más saludable y, al mismo tiempo, estará fomentando el aprendizaje.

CONSEJOS PARA SER ACTIVOS CON EL NIÑO EN EDAD PREESCOLAR

- ¡Que sea divertido! Cuando la actividad física es agradable, usted y sus hijos QUERRÁN jugar.
- ¡Manténganse activos juntos! Use la actividad física como un momento de unión familiar. Cuando juegan juntos, el niño tiene la oportunidad y el apoyo para probar y dominar nuevas habilidades, como correr, saltar con los dos pies, saltar en un solo pie, galopar, pedalear, trepar, lanzar y atrapar.
- Sea un buen ejemplo de hábitos saludables. Agregue la actividad física a lo que ya hace. Estacione lejos de la puerta cuando vaya de compras. Camine para buscar su correo en vez de conducir hasta el buzón. Use las escaleras en lugar de tomar el ascensor.
- No es necesario hacer la misma actividad física durante una hora entera o incluso hacer todo de una sola vez. Usted y su familia pueden hacer todas las actividades diferentes que deseen a lo largo del día en bloques de, al menos, diez minutos. Luego, sume los minutos para lograr sus objetivos de, al menos, un periodo de 90 a 120 minutos de actividad física por día.
- Ofrezca una amplia gama de oportunidades para hacer actividad física, así como algunos equipos básicos:
 - Diferentes tipos de pelotas y sillas estilo “Sacco”
 - Cajas que ya no usa o túneles para atravesar gateando
 - Triciclo u otro juguete para montar
 - Juguetes para empujar y de arrastre, como carros, cochecitos para muñecas o cortadoras de césped
 - Acceso a equipo para trepar en un patio de juegos
- Organice un “desfile de movimientos.” Camine alrededor de la habitación o al aire libre, y diga diferentes movimientos que usted y su hijo puedan hacer, como dar vueltas, brincar, saltar en un solo pie, saltar con dos pies, etc.
- Organice una búsqueda en la naturaleza. Busquen bellotas, piñas, plumas de aves, rocas brillantes, etc.
- Participe en juegos de canto simples que impliquen movimiento: “Hokey-Pokey,” “Cabeza, hombros, rodillas y dedos del pie” o “¡Si es feliz y lo sabe!”

- Si tiene deseos de correr, pruebe algunos juegos divertidos, como la mancha, luz roja y luz verde, o mancha congelada.
- Involucre a toda la familia en tareas domésticas: poner la mesa, clasificar la lavandería, doblar la ropa, lavar los platos, guardar los juguetes, limpiar la casa, empacar para un viaje, cuidar el jardín, etc.
- Programe un horario diario para la actividad física. Quizá una hora antes o después de la cena puedan hacer una caminata en familia o jugar al aire libre.
- Ofrezca diversas oportunidades para jugar al aire libre en un entorno seguro y supervisado. El mal tiempo no es una excusa para no estar activo; solo asegúrese de que esté vestido correctamente para las condiciones climáticas.
- Active el fin de semana planificando diversión familiar en movimiento. Pruebe una caminata por el bosque, un paseo por alguna área de juegos cercana o un chapuzón en la piscina.
- Limite el uso de cochecitos. Anímela a caminar.

LIMITE EL TIEMPO FRENTE A UNA PANTALLA PARA NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR DE 1 A 2 HORAS O MENOS POR DÍA.

¿Qué es el tiempo frente a una pantalla? Es el tiempo que se pasa frente a una pantalla, por ejemplo, mirando televisión o DVD, usando la computadora, teléfonos inteligentes, o jugando videojuegos. La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés), una organización de médicos pediatras, recomienda no más de 1 a 2 horas por día de tiempo frente a una pantalla para niños de dos años en adelante.

Demasiado tiempo frente a una pantalla no es bueno para la salud del niño en edad preescolar ni para su desarrollo físico y mental. Los niños corren un mayor riesgo de sufrir obesidad. Cuanto más tiempo pasen frente a una pantalla, menos tiempo estarán activos, usando energía y desarrollando habilidades físicas importantes, como saltar en un solo pie, galopar, saltar alternado, atrapar, lanzar. Además, cuanto más televisión mire, más posibilidades hay de que coma bocadillos a pesar de no tener hambre, que puede ocasionar un aumento de peso. El niño en edad preescolar promedio mira 2.6 horas de televisión por día.

CONSEJOS PARA QUE LOS NIÑOS NO MIREN TELEVISIÓN

Es posible que sus hijos estén acostumbrados a mirar televisión, por lo tanto, establecer algunas “reglas de medios de comunicación” puede llevar tiempo, pero funcionará. ¡Esto no significa que usted no podrá mirar televisión nunca más! Pero establecer límites ayudará a que su hijo crezca sano y le dará más oportunidades de pasar tiempo juntos. Los niños encontrarán algo divertido para hacer si usted se lo facilita y los ayuda con ideas. Pruebe lo siguiente para empezar:

- Cree junto a su hijo un “permiso de televisión”. Decidan juntos durante qué hora del día se permitirá la televisión y qué programas puede ver. Si usted y su hijo difieren en programas adecuados, hable con él sobre por qué piensa de ese modo sobre ciertos programas. Recuerde limitar el tiempo frente a una pantalla a 1-2 horas o menos por día.
- Coloque juguetes especiales o materiales que el niño disfruta en un estante o armario en su cocina: bloques, libros de páginas rígidas o de una caja de arte con objetos seguros para usar (crayones, marcadores, calcomanías, cinta, tijeras, pegamento y hojas en blanco). El niño puede “trabajar” en la cocina mientras usted prepara la comida.
- Apague la televisión durante la cena, y disfruten el uno del otro. Pídale a todos los que están sentados a la mesa (esto lo incluye a usted) que compartan los mejores y peores momentos de su día.
- Traslade los televisores del hogar de los dormitorios a un lugar central, como la sala de estar, para que usted pueda ver programas fácilmente con el niño y controlar el uso de la televisión de los niños más grandes. Fije un momento específico del día en el que está permitido mirar televisión educativa, segura y adecuada para la edad.
- Cuando su hijo mira televisión, miren el programa juntos y conversen sobre lo que ven.
- Si le permite usar una computadora, siempre vigile y enseñe cómo usarla correctamente.
- Espere a ver programas de adultos cuando sus hijos se hayan ido a dormir.
- Cree un rincón tranquilo y acogedor con libros con imágenes, rompecabezas y bloques para que juegue con tranquilidad.

“Usted es la guía y el maestro de su hijo, la mejor persona de la que aprender a vivir una vida sana. En vez de pasar tiempo frente a una pantalla, céntrese en actividades positivas como la actividad física para que su hijo crezca saludable.”

¿Sabía que...?

¿Los niños que son activos tienen más probabilidad de ser activos de adultos?

¿La actividad física tiene un impacto positivo en el estado físico y en el desarrollo, y es buena para su salud mental, bienestar social y aprendizaje?

¿El idioma inglés tiene más de 10,000 palabras para describir actividades físicas?

¿El adolescente estadounidense promedio pasa más tiempo mirando televisión que haciendo cualquier otra actividad, excepto dormir, incluso más tiempo que ir a la escuela?

AYUDE A QUE SU HIJO ESTÉ FÍSICAMENTE ACTIVO TODOS LOS DÍAS.

La actividad física es cualquier movimiento corporal que gaste energía. Los niños que son físicamente activos disfrutan de los diversos beneficios positivos para la salud física (desarrolla los músculos y desarrolla y mantiene los huesos saludables) y emocional (reduce los sentimientos de ansiedad y depresión). Cuando los niños están físicamente activos todos los días, no sólo son alumnos más eficaces, sino que tienen menos probabilidades de tener sobrepeso. Los niños y los jóvenes están llenos de ideas para mantenerse activos y le ayudarán a descubrir infinitas opciones para incluir la actividad física en el día.

LA ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA PARA NIÑOS Y JÓVENES...

- Desarrolla el cerebro y la capacidad de aprendizaje.
- Desarrolla y mantiene saludables los huesos y músculos
- Tiene más energía y duerme mejor.
- Mantiene un peso saludable
- Desarrolla un corazón saludable
- Desarrolla su independencia.
- Aumenta la autoestima y los sentimientos de felicidad.
- Desarrolla habilidades sociales, como compartir, comunicar, resolver problemas y tomar decisiones.

ACTIVIDAD FÍSICA Y SU FAMILIA

La actividad física es una parte importante de un estilo de vida saludable para personas de todas las edades. Ayúdese y ayude a su hijo haciendo que la actividad física sea algo divertido que puedan disfrutar juntos en familia. Los niños y jóvenes de seis años en adelante deberían hacer, al menos, 60 minutos de actividad física por día, y los adultos deben realizar, al menos, 30 minutos. No es necesario hacer la misma actividad física durante una hora entera o incluso hacer todo de una sola vez. Usted y su familia pueden hacer todas las actividades diferentes que deseen durante el día en bloques de, al menos, diez minutos. Luego, sume los minutos para lograr sus objetivos de, al menos, una hora de actividad física por día.

CONSEJOS PARA SER ACTIVOS CON SU HIJO

- ¡Que sea divertido! Cuando la actividad física es agradable, usted y sus hijos QUERRÁN jugar.
- ¡Manténganse activos juntos! Use la actividad física como un momento de unión familiar. Hable con sus hijos mientras pasean al perro, vayan al área de juegos, monten bicicleta juntos o jueguen al aire libre.
- Sea un buen ejemplo de hábitos saludables. Agregue la actividad física a lo que ya hace. Estacione lejos de la puerta cuando vaya de compras. Camine para buscar su correo en vez de conducir hasta el buzón. Use las escaleras en lugar de tomar el ascensor.
- Ofrezca una amplia gama de oportunidades para hacer actividad física, así como algunos equipos básicos de actividad:
 - Bicicletas
 - Cuerdas para saltar
 - Pelotas
 - Tenis
- Organice una búsqueda en la naturaleza. Busquen bellotas, piñas, plumas de aves, rocas brillantes, etcétera.
- Organicen un juego que involucre movimiento, como representaciones con mímica, Frisbee y atrapar, o inventen su propio juego (¡y las reglas!).
- Programe un horario diario para la actividad física. Quizá una hora antes o después de la cena puedan hacer una caminata en familia o jugar al aire libre.
- Vayan caminando a la escuela u organicen un “autobús escolar caminante” (un grupo de niños que caminan a la escuela con uno o más adultos) en su vecindario para que los niños tengan una oportunidad segura, social y supervisada para hacer actividad física.
- Haga que la actividad física sea un desafío para toda la familia. Proponga que cada miembro de la familia establezca objetivos personales y registre los minutos en un cuadro en el refrigerador.
- Involucre a toda la familia en tareas domésticas: poner la mesa, clasificar la lavandería, doblar la ropa, lavar, guardar los juguetes, limpiar la casa, empacar para un viaje, cuidar el jardín, etcétera.

- Aproveche los parques de la ciudad y las oportunidades recreativas. Muchas áreas tienen “carreras populares” patrocinadas, excursiones de caminatas y senderismo, y ligas de deportes..
- Ofrezca diversas oportunidades para jugar al aire libre en un entorno seguro y supervisado. El mal tiempo no es una excusa para no estar activo; solo asegúrese de que esté vestido correctamente para las condiciones climáticas.

LIMITE EL TIEMPO FRENTE A UNA PANTALLA DE 1 A 2 HORAS O MENOS POR DÍA.

¿Qué es el tiempo frente a una pantalla? Es el tiempo que se pasa frente a una pantalla, por ejemplo, mirando televisión o DVD, usando la computadora, teléfonos inteligentes, o jugando videojuegos. La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés), una organización de médicos pediatras, recomienda no más de 1 a 2 horas por día de tiempo frente a una pantalla para niños de dos años en adelante.

Demasiado tiempo frente a una pantalla no es bueno para la salud del niño ni para su desarrollo físico y mental. Los niños corren un mayor riesgo de sufrir obesidad. Cuanto más tiempo un niño pase frente a una pantalla, menos tiempo estará activo, usando energía y desarrollando habilidades físicas importantes. Además, cuanto más televisión mire su hijo, más posibilidades hay de que coma bocadillos a pesar de no tener hambre, que puede ocasionar un aumento de peso. Nuestros hijos pasan más tiempo que nunca frente a una pantalla: casi 6 horas por día. Esto es aproximadamente 42 de horas por semana... ¡más que un trabajo a tiempo completo!

CONSEJOS PARA QUE LOS NIÑOS NO MIREN TELEVISIÓN

Es posible que sus hijos estén acostumbrados a mirar televisión, por lo tanto, establecer algunas “reglas de medios de comunicación” puede llevar tiempo, pero funcionará. ¡Esto no significa que usted no podrá mirar televisión nunca más! Pero establecer límites ayudará a que su hijo crezca sano y le dará más oportunidades de pasar tiempo juntos. Los niños encontrarán algo divertido para hacer si usted se lo facilita y los ayuda con ideas.

Pruebe lo siguiente para empezar:

- Creen juntos un “permiso de televisión”. Decidan durante qué hora del día se permitirá la televisión y qué programas puede ver. Recuerde limitar el tiempo frente a una pantalla a 1-2 horas o menos por día.
- La tarea para el hogar siempre es un buen lugar para empezar. Si tiene hijos más pequeños, coloque juguetes especiales o materiales que el niño disfruta en un estante o armario en su cocina: bloques, libros de páginas rígidas o de una caja de arte con objetos seguros para usar (crayones, marcadores, calcomanías, cinta, tijeras, pegamento y hojas en blanco). El niño puede “trabajar” en la cocina mientras usted prepara la comida.
- Apague la televisión durante la cena, y disfruten el uno del otro. Pídale a todos los que están sentados a la mesa (esto lo incluye a usted) que compartan los mejores y peores momentos de su día.
- Traslade los televisores del hogar de los dormitorios a un lugar central, como la sala de estar, para que usted pueda ver programas fácilmente con el niño y controlar el uso de la televisión de los niños más grandes.
- Fije un momento específico del día en el que está permitido usar la computadora o mirar televisión educativa, segura y adecuada para la edad.
- Aliente otras actividades que no impliquen un tiempo frente a la pantalla. Para desarrollarse y aprender, los niños necesitan muchas oportunidades para hacer ejercicio e interactuar con otras personas y el mundo a su alrededor.
- Espere a ver programas de adultos cuando sus hijos se hayan ido a dormir.
- Sugírales a sus hijos a un buen libro, libro de cómics, periódico o revista para leer, para la escuela o por placer. Si todavía no puede leer solo, léale en voz alta.

“Usted es la guía y el maestro de su hijo, la mejor persona de la que aprender a vivir una vida sana. En vez de pasar tiempo frente a una pantalla, céntrese en actividades positivas como la actividad física para que su hijo crezca saludable.”

References

- 1 Ogden CL, Carroll MD, Kit BK, et al. Prevalence of obesity and trends in body mass index among US children and adolescents, 1999-2010. *JAMA*. 2012;307:483-490.
- 2 Whitaker RC, Wright JA, Pepe MS, Seidel KD, Dietz WH. Predicting obesity in young adulthood from childhood and parental obesity. *N Engl J Med*. Sep 25 1997; 337(13):869-873.
- 3 Serdula MK, Ivery D, Coates RJ, Freedman DS, Williamson DF, Byers T. Do obese children become obese adults? a review of the literature. *Prev Med*. 1993;22:167-177.
- 4 Shinha R, Fisch G, Teague B, et al. Prevalence of impaired glucose tolerance among children and adolescents with marked obesity. *N Engl J Med*. 2002;346:802-810.
- 5 Pinhas-Hamiel O, Dolan LM, Daniels SR, Standiford D, Khoury PR, Zeitler P. Increased incidence of non-insulin-dependent diabetes mellitus among adolescents. *J Pediatr*. 1996;128:608-615.
- 6 Richards GE, Cavallo A, Meyer WJ III, et al. Obesity, acanthosis nigricans, insulin resistance, and hyperandrogenemia: pediatric perspective and natural history. *J Pediatr*. 1985;107:893-897.
- 7 Gidding SS, Bao W, Srinivasan SR, Berenson GW. Effects of secular trends in obesity on coronary risk factors in children: the Bogalusa Heart Study. *J Pediatr*. 1995;127:868-874.
- 8 Clarke WR, Woolson RF, Lauer RM. Changes in ponderosity and blood pressure in childhood: the muscatine study. *Am J Epidemiol*. 1986;124:195-206.
- 9 Johnson AL, Cornoni JC, Cassel JC, Tyroler HA, Heyden S, Hames CG. Influence of race, sex, and weight on blood pressure behaviors in young adults. *Am J Cardiol*. 1975;35:523-530.
- 10 Centers for Disease Control and Prevention. Health consequences: overweight and obesity. <http://www.cdc.gov/obesity/causes/health.html>. Updated May 28, 2009. Accessed July 2009.
- 11 Crocker J, Garcia JA. Self-esteem and the stigma of obesity. http://www.rcgd.isr.umich.edu/crockerlab/articles/2005_Crocker_Garcia_Self-Esteem_&_Stigma_of_Obesity.pdf. Accessed July 2009.
- 12 Brownell K, Puhl R. Stigma and discrimination in weight management. *The Permanente Journal*. <http://xnet.kp.org/permanentejournal/sum03/stigma.html>. Accessed July 2009.
- 13 US Department of Health and Human Services. *2008 Physical Activity Guidelines for Americans*. <http://www.health.gov/paguidelines>. October 17, 2008. Accessed April 2009.
- 14 US Department of Health and Human Services. *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General* 1996.
- 15 American College of Sports Medicine. *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 8th ed; 2009.
- 16 Ganley T, Sherman C. Exercise and children's health. *The Physician and Sports Medicine Journal*. February 2000.
- 17 American Heart Association. Exercise (physical activity) and children. <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=4596>. Accessed July 2009.
- 18 President's Council on Physical Fitness and Sport. Health benefits of physical activity during childhood and adolescents. <http://www.fitness.gov/childhood.htm>. Accessed July 2009.
- 19 Weight-control Information Network, National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Healthy eating and physical activity across the lifespan. <http://www.win.niddk.nih.gov/publications/child.htm#tips>. Accessed July 2009.
- 20 National Association for Sport and Physical Education. *Active start: A Statement of Physical Activity Guidelines for Children Birth to Five Years*. 2nd ed; 2002.
- 21 American College of Sports Medicine, American Heart Association. Physical activity and public health guidelines. http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Home_Page&TEMPLATE=/CM/HTMLDisplay.cfm&CONTENTID=7764. Accessed July 2009.
- 22 US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Division of Nutrition and Physical Activity. *Promoting Physical Activity: A Guide for Community Action*. 1999.
- 23 National Institutes of Health, Eunice Kennedy Shriver, National Institute of Child Health and Human Development. Safe sleep for your baby: ten ways to reduce the risk of Sudden Infant Death Syndrome (SIDS). http://www.nichd.nih.gov/publications/pubs/safe_sleep_gen.cfm. Accessed July 2009.
- 24 Healthy Childcare America and American Academy of Pediatrics. Back to sleep, tummy to play. <http://www.healthychildcare.org/pdf/SIDStummytime.pdf>. Revised 2008. Accessed July 2009.
- 25 Sedentary activity: definition. <http://www.dictionary.com>. Accessed July 2009.
- 26 Delaware Department of Education. *Early Learning Foundations for School Success*. http://www.doe.k12.de.us/infosuites/students_family/earlychildhood/preschool.shtml. Accessed July 2009.
- 27 Office of Child Care Licensing, Division of Family Services, Department of Services for Children, Youth and their Families. Delacare: rules for early care and education and school-age centers. http://kids.delaware.gov/pdfs/occl_regulations_plain_jan_2007.pdf. Accessed July 2009.
- 28 Nemours Health and Prevention Services. Planting the seeds for healthy schools: building effective district wellness policies. 2008. <http://www.nemours.org/department/nhps/school/school-toolkit.html>. Accessed July 2009.
- 29 Majnemer A, Barr RG. Associations between sleep position and early motor development. *J Pediatr*. 2006;149(5):623-629.e1.
- 30 Garrett M, McElroy A, Staines A. Locomotor milestones and babywalkers: cross sectional study. *BMJ*. 2002;324:1494.
- 31 Abbott A, Bartlett D. Infant motor development and equipment use in the home. *Child Care Health Dev*. 2001;27(3):295-306.
- 32 US Department of Agriculture, Food and Nutrition Services, Supplemental Food Programs. Infant nutrition and feeding: a guide for use in the WIC and CSF programs: Chapter 7. <http://www.nal.usda.gov/wicworks/Topics/FG/CompleteIFG.pdf>. Accessed July 2009.
- 33 Committee on Injury and Poison Prevention, American Academy of Pediatrics. Injuries associated with infant walkers. *Pediatrics*. 2001;108(3):790-792.
- 34 American Academy of Pediatrics. *Bright Futures Guidelines for Health Supervision of Infants, Children and Adolescents: 3rd ed*. Elk Grove Village, IL. 2008.
- 35 Zimmerman FJ, Christakis DA, Meltzoff AN. Associations between media viewing and language development in children under age 2 years. *J Pediatr*. 2007;151(4):364-368.
- 36 Zimmerman FJ, Christakis DA. Children's television viewing and cognitive outcomes: a longitudinal analysis of national data. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2005;159:619-625.
- 37 Bower JK, Hales DP, Tate DF, Rubin DA, Benjamin SE, Ward DW. The childcare environment and children's physical activity. *Am J Prev Med*. 2008;34(1):23-29.
- 38 Centers for Disease Control and Prevention, Department of Health and Human Services. Youth Risk Behavior Surveillance-United States, 2007. <http://www.cdc.gov/HealthyYouth/yrbs/index.htm>. Accessed July 2009.
- 39 Child Trends Databank. Vigorous physical activity by youth. <http://www.childtrendsdatabank.org/indicators/16PhysicalActivity.cfm>. Accessed July 2009.

40 American Academy of Pediatrics, American Public Health Association, and National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education. 2012. Preventing Childhood Obesity in Early Care and Education: Selected Standards from Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards; Guidelines for Early Care and Education Programs, 3rd Edition. http://nrckids.org/CFOC3/PDFVersion/preventing_obesity.pdf

41 American Academy of Pediatrics: Committee on Public Education. Children, adolescents, and television. *Pediatrics*. 2001;107(2):423-426.

42 CHILDWISE. The monitor trends report 2009: trends data from the CHILDWISE MONITOR report 1994-2008. <http://www.childwise.co.uk/childwise-published-research-detail.asp?PUBLISH=53>. Accessed July 2009.

43 Harrison K, Cantor J. The relationship between media consumption and eating disorders. *J Commun*. 1997;47:40-67.

44 Andersen RE, Crespo CJ, Bartlett SJ, Cheskin LJ, Pratt M. Relationship of physical activity and television watching with body weight and level of fatness among children: results from the Third National Health and Nutrition Examination Study. *JAMA*. 1998;279:938-942.

45 Jeffrey RW, French SA. Epidemic obesity in the United States: are fast foods and television viewing contributing? *Am J Public Health*. 1998;88(2):277-280.

46 Morgan M. Television and school performance. *Adolesc Med*. 1993;4:607-622.

47 Strasburger VC. "Sex, drugs, rock'n'roll," and the media: are the media responsible for adolescent behavior? *Adolesc Med*. 1997;8:403-414.

48 Huston AC, Donnerstein E, Fairchild H, et al. *Big World, Small Screen: The Role of Television in American Society*. Lincoln, NE: University of Nebraska Press; 1992.

49 Donnerstein E, Linz D. The mass media: a role in injury causation and prevention. *Adolesc Med*. 1995;6:271-284.

50 Eron LR. Media violence. *Pediatr Ann*. 1995;24:84-87.

51 Willis E, Strasburger VC. Media violence. *Pediatr Clin North Am*. 1998;45(2):319-331.

52 Kunkel D, Cope KM, Farinola WJM, Biely E, Rollin E, Donnerstein E. *Sex on TV: Content and context: a biennial report to the Kaiser Family Foundation* 1999.

53 Huston AC, Wartella E, Donnerstein E. *Measuring the effects of sexual content in the media: a report to the Kaiser Family Foundation* 1998.

54 Brown JD, Greenberg BS, Buerkel-Rothfuss NL. Mass media, sex and sexuality. *Adolesc Med*. 1993;4:511-525.

55 Harrison K, Cantor J. The relationship between media consumption and eating disorders. *J Commun*. 1997;47:40-67.

56 Signorelli N. Sex roles and stereotyping on television. *Adolesc Med*. 1993;4:551-561.

57 Children Now. *A Different World. Children's Perceptions of Race and Class in the Media*. Oakland, CA; 1998.

58 American Academy of Pediatrics. (2008). "Reducing the Risk of SIDS in Child Care." Retrieved March 17, 2010, from <http://www.healthychildcare.org/PPT/SIDSfinal.ppt#330,37,Slide 37>.

59 American Academy of Pediatrics. (2008). "Back to Sleep, Tummy to Play." Retrieved March 17, 2010, from <http://www.healthychildcare.org/Pdf/SIDStummytime.pdf>.

60 Center for Disease Control. (2008, November 5). "Physical Activity for Everyone." Retrieved March 17, 2010, from <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/getactive/children.html>.

61 American Academy of Pediatrics: Council on Communications and Media. Media use by children younger than 2 years. *Pediatrics*. 2011;128(5):1-6. Retrieved December 19, 2012, from <http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2011/10/12/peds.2011-1753.full.pdf>

62 American Academy of Pediatrics: Children, adolescents, and television. *Pediatrics*. Feb 2001;107(2):423-426.

63 Pate RR, O'Neill JR. Physical Activity Guidelines for Young Children: An Emerging Consensus. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2012;166(12):1095-1096. doi:10.1001/archpediatrics.2012.1458.



REFERENCIAS ESPECÍFICAS DE FOLLETOS

Liddle TL, Yorke L. *Why Motor Skills Matter: Improve Your Child's Physical Development to Enhance Learning and Self-Esteem*. New York: McGraw-Hill; 2004.

Zimmerman FJ, Christakis DA. Television and DVD/video viewing in children younger than 2 years. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2007;161(5):473-479.

Henry J Kaiser Family Foundation. New study finds children age zero to six spend as much time with TV, computers and video games as playing outside. <http://www.kff.org/entmedia/entmedia102803nr.cfm>. Accessed July 2009.

Dennison BA, Erb TA, Jenkins PL. Television viewing and television in bedroom associated with overweight risk among low income preschool children. *Pediatrics*. Jun 2002;109(6):1028-1035.

Coon KA, Goldberg J, Rogers BL, Tucker KL. Relationships between use of television during meals and children's food consumption patterns. *Pediatrics*. 2001;107(1):e7.

Stranger JD. *Television in the Home 1998: The Third Annual National Survey of Parents and Children*. Philadelphia, PA: Annenberg Public Policy Center; 1998.

Nemours Health and Prevention Services. Fact sheet for kids: Growing up healthy. <http://static.nemours.org/www-filebox/nhps/grow-up-healthy/growing-up-healthy-kids2.pdf>. Accessed July 2009.

Nemours Health and Prevention Services. Fact sheet for parents: Growing up healthy. <http://static.nemours.org/www-filebox/nhps/grow-up-healthy/growing-up-healthy-parent2.pdf>. Accessed July 2009

Notas

VERSION 3



252 Chapman Road
Christiana Building, Ste. 200
Newark, Delaware 19702
302-444-9100 ■ 888-494-5252

nemours.org/growuphealthy