



Fecha: \_\_\_\_\_

Su Nombre: \_\_\_\_\_

Nombre del Programa de Cuidado Infantil: \_\_\_\_\_



## Actividad Física para Bebés y Niños

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

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

### Antes de comenzar:

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

### A medida que usted evalúa:

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

### Comprensión de los resultados:

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



## Tiempo Proporcionado

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

## Entorno de Juego en Interiores

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

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

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

Ninguno                       1-2 tipos                       3 tipos                       4-5 tipos

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

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

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

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

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

En ocasiones aisladas o nunca                       A veces                       A menudo                       Siempre

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

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

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

## Prácticas Diarias

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

Siempre                       A menudo                       A veces                       Nunca

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

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



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

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

- En ocasiones aisladas o nunca       A veces       A menudo       Siempre

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

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

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

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

## Educación y Desarrollo Profesional

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.

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

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



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

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

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

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

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

*Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.*

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

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

## Política

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

*Consulte la lista y marque la respuesta a continuación.*

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

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

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

