National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education

Lista de revisión familiar para la actividad física en el cuidado y educación infantil

Tomado de *La prevención de la obesidad infantil en los programas* de cuidado y educación infantil
Normas selectas de Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards

¿Ve usted que se hacen las siguientes prácticas?

checklist

Oportunidades para la actividad física

_____ Los bebés tienen tiempo supervisado para estar boca abajo. Este tiempo comienza con un periodo de tres a cinco minutos y se aumenta gradualmente.

_____ Los bebés hacen actividades afuera y/o salen a pasear en la carriola, siempre que el tiempo lo permita.

_____ Durante un día de ocho horas, los proveedores de cuidado y maestros programan diario dos o tres periodos de juego activo para los niños, adentro y/o afuera, siempre que el tiempo lo permita.

_____ A los niños se les dirige en dos o más juegos activos y/o actividades de movimiento diario por un proveedor de cuidado o maestro.

_____ A los niños se les da bastante tiempo para actividad física cada día de ocho horas (niños pequeños de 60 a 90 minutos; niños preescolares de 90 a 120 minutos).

Animar la actividad física

_____ Los proveedores de cuidado y maestros usan ropa y calzado que les permite el movimiento fácil.

_____ Los proveedores de cuidado y maestros animan a las familias a vestir a sus hijos para el juego activo.

_____ A los niños se les anima a correr afuera en donde sea amplio y seguro el espacio.

_____ Los proveedores de cuidado y maestros incluyen movimiento y acción física adentro con juegos infantiles y actividades de aprendizaje.

_____ Los proveedores de cuidado y maestros participan en capacitaciones para aprender actividades y juegos que promueven la actividad física de los niños.

_____ A los niños se les anima a tomar agua limpia y salubre durante todas las actividades.

Limitar el tiempo frente a la pantalla (televisión, DVD, computadora)

_____ Los niños menores de dos años de edad no ven la televisión o DVDs ni usan computadoras en el programa de cuidado infantil.

_____ Los niños mayores de dos años de edad no están frente a la pantalla por más de media hora por semana en total (televisión, DVD, computadora).

_____ Los niños no miran la televisión o DVDs durante las comidas o meriendas.

_____ El uso de computadoras por los niños en cuidado y educación infantil está limitado a periodos de 15 minutos o menos (excepto niños en edad escolar para quienes el tiempo podría extenderse para la tarea o proyectos escolares).

Políticas y prácticas que promueven la actividad física

_____ Hay un plan por escrito para promover la actividad física de los niños.

_____ Los proveedores de cuidado y maestros arreglan el ámbito para animar el juego activo y seguro para todos los niños.

Oportunidades de enseñanza para niños mayores de 2 años de edad

Los proveedores de cuidado y maestros promueven
la actividad física de los niños, incluyendo en el currículum
de forma regular la actividad física apropiada a la edad:
Aprender juegos tales como juegos de pelota,
"Duck-Duck Goose", "Simon Says", bailar, brincar, dar maromas,
saltar con la música, actuar, presentar breves obras
de teatro con participantes imaginarios (¡un caballo saltando!).

Cómo pueden las familias ayudar a los proveedores de cuidado y maestros a promover actividad física:

- Limite el tiempo que los niños pasan frente a la televisión y computadora y alabe al proveedor de cuidado y maestro de su hijo cuando nace lo mismo.
- Juegue afuera con sus hijos y desarrolle en ellos buenos hábitos, divirtiéndose usted con ellos (hagan un mono de nieve, recojan las hojas del pasto).
- Anime a los niños pequeños a que jueguen imitando los animales que usted les sugiera.
- Pregunte al proveedor de cuidado médico de su hijo si él/ella estaría dispuesto a hablar en una reunión familiar en el programa de cuidado y educación infantil sobre la importancia de la actividad física.
- Para que su hijo esté listo para el juego activo, vístalo con ropa cómoda en la que pueda moverse con facilidad. Verifique que su hijo tenga espacio en el calzado para jugar con seguridad.

Recursos Adicionales

Bright Futures (Futuros brillantes): http://www.brightfutures.org/physicalactivity/pdf/index.html

Little Voices for Healthy Choices (Voces pequeñas para opciones saludables): http://ehsnrc.org/Activities/littlevoices.htm

Healthy Children: Motor Activity and Self-Play (Niños sanos: actividad motriz y jugar solos):
http://www.healthychildren.org/English/ages-stages/preschool/nutrition-fitness/pages/Motor-Activity-and-Self-Play.aspx

American Academy of Pediatrics, American Public Health Association, and National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education. 2010. La prevención de la obesidad infantil en los programas de cuidado y educación infantil – Normas selectas de 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

Este sitio de Internet presenta artículos y recursos para la niñez temprana, http://www.aahperd.org/headstartbodystart/

El sitio de Internet de la Academia Americana de Pediatría se dedica a la prevención del sobrepeso y obesidad infantil.
http://www.aap.org/obesity/index.html

I am moving, I am learning (Me muevo, estoy aprendiendo):
http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/ecdh/Health/Nutrition/Nutrition%20Program%20Staff/IMIL/IamMovingIam.html

Lista de revisión familiar para la nutrición en la actividad física está basada en *La prevención de la obesidad infantil en los programas de cuidado y educación infantil – Normas selectas de "Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards, 3rd Ed."* (*Caring for Our Children, 3rd Ed.* está por publicarse en 2011) American Academy of Pediatrics, American Public Health Association, and National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education.

Renuncia de responsabilidad: *Este material es con propósitos de referencia únicamente y no se usará como substituto de consulta médica o dental, ni se usará para autorizar acciones más allá de la licenciatura, capacitación o habilidad de alguna persona.*

©2011 National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education