Niños activos

Una guía de Wisconsin para mejorar la actividad física en los niños

Recomendaciones desde el campo del cuidado y de la educación de la primera infancia

Las organizaciones, asociaciones y departamentos siguientes se dedican a promocionar la actividad física y la nutrición durante la primera infancia a fin de prevenir la obesidad. Cada uno de ellos ha examinado y aprobado *Niños activos* y *Bocaditos de salud* como método efectivo y comprobado de mejorar la actividad física y la nutrición.

Wisconsin Department of Health Services
Wisconsin Department of Children and Families
Supporting Families Together Association
Wisconsin Early Childhood Association
Wisconsin Council on Children and Families
Wisconsin Department of Public Instruction
University of Wisconsin-Extension
Wisconsin Child Care Resource & Referral Agencies
Department of Family Medicine, University of Wisconsin-Madison

Esta publicación se puede consultar y bajar de la red en http://dpi.wi.gov/fns/cacfpwellness.html y www.dhs.wisconsin.gov/physical-activity.

Active Early: A Wisconsin Guide for Improving Childhood Physical Activity fue financiado por Acuerdo Cooperativo Número 3U58DP001997-01S4 de los Centers for Disease Control and Prevention. Los autores son los únicos responsables de su contenido, el cual no necesariamente representa la perspectiva oficial de los Centers for Disease Control and Prevention.

Esta publicación también se benefició, al menos en parte, de fondos federales del U.S. Department of Agriculture. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente ni la opinión ni las normas del Department of Agriculture de los Estados Unidos y la mención de nombres de marca, productos comerciales u organizaciones tampoco implica el respaldo de éstos por parte del gobierno de los Estados Unidos.

Material con derechos reservados: Se ha hecho el máximo esfuerzo por averiguar la propiedad de materiales con derechos reservados y obtener permiso para su uso. Cualquier omisión es involuntaria.

Niños activos

Una guía de Wisconsin para mejorar la actividad física en los niños

Dr. Tony Evers, Director
Wisconsin Department of Public Instruction

Dennis G. Smith, Secretary
Wisconsin Department of Health Services

Eloise Anderson, Secretary
Wisconsin Department of Children and Families

Esta publicación se puede conseguir de:

COMMUNITY NUTRITION TEAM
Wisconsin Department of Public Instruction
125 S. Webster St.
Madison, WI 53707
608.267.9129
http://dpi.wi.gov/fns/cacfp1.html

OBESITY PREVENTION UNIT
Division of Public Health
Wisconsin Department of Health Services
P.O. Box 2659
Madison, WI 53701-2659
608.267.3694
www.dhs.wisconsin.gov/physical-activity

BUREAU OF QUALITY IMPROVEMENT
Division of Early Care and Education
Wisconsin Department of Children and Families
201 E Washington Ave
Madison, WI 53707
608.266.8880
www.dcf.wisconsin.gov

El Wisconsin Department of Public Instruction no discrimina en base al sexo, la raza, el color, la religión, las creencias, la edad, el origen nacional, el abolengo, el embarazo, el estado civil o paternal, la orientación sexual o la discapacidad.

De acuerdo con la Ley Federal y la política del U.S. Department of Agriculture está prohibido que esta institución discrimine en base a la raza, el color, el origen nacional, el sexo, la edad o la discapacidad.

Para presentar una denuncia por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 o llame al teléfono gratuito 866.632.9992 (Voz). Las personas con discapacidad auditiva o dificultad en el habla pueden contactar al USDA mediante el Federal Relay Service al 800.845.6136 (español) o 800.877.8339 (inglés). USDA se atiene a la igualdad de oportunidades en el empleo y la provisión de servicios.

prefacio

En Wisconsin, se informa que el 31% de los niños con edades comprendidas entre los 2 y los 4 años tienen sobrepeso o son obesos. Una dieta pobre y una falta de actividad física son los factores más importantes que contribuyen a una epidemia de niños obesos o con sobrepeso.

Queremos que los niños pequeños desarrollen costumbres saludables y sabemos que estas costumbres empiezan en casa y en el contexto de la primera infancia. Wisconsin tiene capacidad de atender a más de 170.000 niños en centros regulados de cuidado infantil. Estos niños dependen de profesionales de cuidado y educación infantiles para proporcionar una parte significativa de su actividad física diaria, su ingesta de nutrimentos y su educación sobre la nutrición. Los proveedores de cuidado infantil necesitan material informativo para ayudarles a proporcionar comidas nutritivas e incorporar actividades físicas adecuadas para cada edad que ayudarán a que los niños desarrollen costumbres saludables que les duren toda la vida.

Reconociendo la importancia de los ambientes de cuidado infantil para que nuestros niños más pequeños reciban un comienzo saludable, nuestros socios en Wisconsin han creado las guías siguientes *Niños activos: Una guía de Wisconsin para mejorar la actividad física en los niños* y *Bocaditos de salud: Una guía de Wisconsin para mejorar la nutrición infantil*. Estas guías están diseñadas para ayudar a los profesionales de educación de la primera infancia a que luchen contra la obesidad infantil, mejorando la actividad física y la nutrición.

Creemos que los profesionales de educación de la primera infancia pueden mejorar la salud y el bienestar de los niños estableciendo normas para los programas de cuidado infantil entre sus prácticas empresariales.

Al desarrollar e implementar normas que mejoren la calidad nutritiva de la comida, promocionen la actividad física e informen a los proveedores de cuidado infantil, a los padres y a los cuidadores, se permite que los niños desarrollen una base sólida para el crecimiento y desarrollo óptimos.

Las guías se basan en datos científicos actuales y ofrecen una auto-evaluación para que los programas de cuidado infantil evalúen libremente su propio ambiente, sus normas y sus prácticas en cuanto a la nutrición y la actividad física. Las guías también sugerirán áreas claves para la mejoría y ofrecerán información sobre cómo implementar estrategias para desarrollar normas para los programas de cuidado infantil.

Al colaborar con sus proveedores, cuidadores y padres, los niños de Wisconsin tendrán la oportunidad de adoptar costumbres saludables que les duren toda la vida.

Dr. Tony Evers
Superintendent
Wisconsin Department of Public Instruction

Dr. Henry A. Anderson
Director
Wisconsin Division of Public Health

Eloise Anderson
Secretary
Wisconsin Department
of Children and Families

índice de materias

prefacio iii
introducción 2
evaluación del programa 7
plan de mejora de calidad 8

ACTÚE

Recomendaciones para la actividad física 12

El desarrollo 14

resumen 14
hitos de la motricidad gruesa 16
los bebés 18
los niños pequeños 19
los niños de edad preescolar 20
los grupos de edades mixtas 21
la inclusividad 22
la competencia cultural 23
herramientas incluidas 23
la colaboración familiar 23
la colaboración comunitaria 23

La evaluación del niño 24

resumen 24
evaluar a los niños en su programa 24
cómo crear tiempo para la evaluación . . . 25
lo que sigue a la evaluación 25
consideraciones para todas las edades . . 25
los bebés 26
los niños pequeños 26
los niños de edad preescolar 27
los grupos de edades mixtas 27
la inclusividad 28
la competencia cultural 29
herramientas incluidas 29
la colaboración familiar 29
la colaboración comunitaria 29

Rutinas diarias 30

resumen 30
consideraciones para todas las edades . . 30
los bebés 32
los niños pequeños 33
los niños de edad preescolar 34
los grupos de edades mixtas 35
la inclusividad 36
la competencia cultural 37
herramientas incluidas 37
la colaboración familiar 37
la colaboración comunitaria 37

El ambiente 38

resumen 38
consideraciones para todas las edades . . 39
los bebés 40
los niños pequeños 41
los niños de edad preescolar 42
los grupos de edades mixtas 43
la inclusividad 43
la competencia cultural 43
la colaboración familiar 43
la colaboración comunitaria 43

Recursos 44

resumen 44
la inclusividad 46
la competencia cultural. 46
herramientas incluidas 46
la colaboración familiar. 46
la colaboración comunitaria 46
currícula y libros. 47
artículos y sitios de Internet 48
herramientas y materiales
para la evaluación 49

Prácticas empresariales 50

resumen 50
¿qué es una norma? 50
desarrollo de normas 50
tipos de norma 51
los bebés 52
los niños pequeños 52
los niños de edad preescolar 53
los grupos de edades mixtas 53
ambiente laboral y personal saludables . 54
la inclusividad 55
la competencia cultural. 55
herramientas incluidas 55
la colaboración familiar. 55
la colaboración comunitaria 55

APÉNDICES

Apéndice A: Listas de control ¡Movámonos! para el cuidado infantil
La actividad física y el tiempo frente a una pantalla 57
Apéndice B: Normas de actividad física para centros de cuidado infantil. 63
Apéndice C: Plan de mejora de calidad de *Niños activos* 64
Apéndice D: Tabla del desarrollo lingüístico 65
Apéndice E: Muestras de horarios para el día entero:
Guarderías y hogares que ofrecen cuidado de niños. 68
Apéndice F: Muestra de horario para el día entero: Bebés y niños pequeños . . 69
Apéndice G: Libros para moverse: La actividad física y la alfabetización 70
Apéndice H: Materiales caseros para la actividad física 71
Apéndice I: Ideas sobre material y equipo para la actividad física 72

Agradecimientos 73

introducción

"Los niños aprenden costumbres sanas de los adultos y cuidadores en su vida. Tenemos la oportunidad de proporcionar a toda una generación con alimentos y costumbres saludables dentro de un ambiente divertido, seguro y en el que confíen en nosotros"

– Jan Pelot
Wood County Head Start
Wisconsin Rapids

¿qué son Niños activos y Bocaditos de salud?

Niños activos y *Bocaditos de salud* son guías complementarias diseñadas para ayudar a los profesionales de cuidado y educación infantiles a combatir la obesidad en los niños mejorando la actividad física y la nutrición en su programa. *Niños activos* trata de la actividad física mientras que *Bocaditos de salud* trata de comidas saludables, entornos nutritivos y cómo mejorar el esquema de comidas del Child and Adult Care Food Program (CACFP). Las guías se basan en la ciencia actual, en investigación sobre la salud pública y en recomendaciones nacionales.

¿quién debería usar Niños activos y Bocaditos de salud?

Los profesionales de cuidado y educación infantiles pueden usar las guías en varios entornos, incluso:

- Guarderías y hogares que ofrecen cuidado de niños, programas de cuidado después de clase, centros Head Start y otros centros CACFP
- Agencias patrocinadoras, coaliciones comunitarias, organizaciones locales dedicadas a la infancia y la niñez, agencias gubernamentales y otros grupos interesados en mejorar la nutrición local y las prácticas de actividad física en entornos de cuidado y educación infantil.

Los programas de cuidado infantil encontrarán información sobre normas que se deben crear y estrategias a probar; cómo ayudar a que el personal mejore su actividad física y su nutrición y cómo *Niños activos* y *Bocaditos de salud* se relacionan con otras iniciativas en Wisconsin sobre el cuidado infantil y la concesión de licencias

Los maestros/as de cuidado infantil encontrarán recomendaciones específicas para mejorar la actividad física y la nutrición en sus aulas.

Los profesionales de capacitación y asistencia técnica en educación infantil y organizaciones comunitarias interesadas en mejorar la nutrición local y la actividad física en entornos de educación infantil también encontrarán información útil sobre cómo colaborar con proveedores de cuidado de niños.

definiciones comunes

Los programas de cuidado y educación infantiles se refiere a todos los centros de cuidado infantil, tanto en guarderías como en el hogar, programas de cuidado después de clase, programas preescolares, programas 3K y 4K, centros Head Start y refugios de emergencia que atienden a niños pequeños.

Padre(s), familia(s) y cuidador(es) se usa en el sentido más amplio para significar los adultos responsables del cuidado de los niños.

La actividad física describe el movimiento corporal de cualquier tipo, incluso el recreo, el mantenimiento físico y la participación en los deportes, además del movimiento en actividades rutinarias. La actividad física tiene varios niveles de intensidad:

- **Sedentaria,** caracterizada por poca o ninguna actividad, por ejemplo la siesta o el estar sentado quieto
- **Actividad ligera,** como colorear, empujar juguetes por el piso, gatear, caminar a paso lento
- **Actividad moderada,** como caminar a paso rápido, levantar o construir con bloques
- **Actividad enérgica,** como correr o saltar.
- **La actividad física estructurada** es dirigida por un/a maestro/a y deberá ocurrir tanto adentro como afuera
- **La actividad física no estructurada** es iniciada por un/a niño/a, como el juego libre, y deberá ocurrir tanto adentro como afuera

Las edades generalmente se componen de los grupos siguientes

- **Bebés:** menores de 1 año
- **Niños pequeños:** entre 12 y 23 meses
- **Niños de edad preescolar:** entre 2 y 5 años
- **Niños de edad escolar:** de 6 años y mayores

¿cómo se relacionan Niños activos y Bocaditos de salud con las iniciativas ya existentes en Wisconsin en cuanto a la primera infancia?

La actividad física y la nutrición tienen un lugar en casi todos los aspectos del contexto actual del campo del cuidado y de la educación de la primera infancia en Wisconsin.

La concesión de licencias y la certificación

La actividad física y la nutrición pertenecen claramente a la reglamentación de concesión de licencias y certificación. Por ejemplo, los niños deben jugar afuera a diario si el tiempo no lo impide y todo centro regulado de cuidado infantil debe acatar las pautas de CACFP para la programación de comidas.

YoungStar

Con sesenta minutos de actividad física diaria, su programa de cuidado infantil puede ganar un punto adicional en YoungStar. Podría ser el único punto necesario para que su programa llegue al próximo nivel. YoungStar también incluye otro punto para comidas nutritivas servidas a diario. Los proveedores pueden verificar las comidas nutritivas:

- participando en CACFP, incluida la capacitación asociada con el programa de comidas
- entregando tres meses de menús para demostrar que ofrece comidas y refrigerios saludables

Para más detalles sobre YoungStar, vaya al http://dcf.wi.gov.youngstar

El modelo Wisconsin de pautas para el aprendizaje en la primera infancia

La actividad física claramente pertenece al campo de la salud y al desarrollo físico porque desarrolla habilidades motrices, pero además apoya los cuatro campos restantes. La nutrición también pertenece al campo de la salud y al desarrollo físico porque incluye la presentación de hábitos alimenticios saludables, el uso de los cubiertos para alimentarse y los modales en la mesa durante las comidas.

El modelo piramidal de desarrollo socio-emotivo

Establecer ambientes positivos de alta calidad e introducir experiencias nuevas, tales como conocer y probar alimentos nuevos o actividades físicas, contribuye al desarrollo social y emotivo. Por ejemplo, los niños desarrollan conciencia de sí mismos aprendiendo sobre el cuerpo y cómo moverlo, mientras que para ellos, experiencias como la de comer en familia contribuyen a desarrollar la capacidad de comportamiento social conveniente.

"Creo que cada uno de estos programas es complementario en el sentido de que considera al 'niño entero' y asegura que los niños reciben una experiencia equilibrada durante la primera infancia".

– Brenda Flannery,
Lil Blessings Child Care, Crandon

¿por qué Niños activos y Bocaditos de salud?

En toda la nación, las tasas de obesidad y sobrepeso entre los niños pequeños van en alza. En Wisconsin, el 31 por ciento de los niños de bajos recursos con edades comprendidas entre los 2 y los 4 años, el 25.1 por ciento de los estudiantes de secundaria y el 64.9 por ciento de los adultos tienen sobrepeso o son obesos.[1-3] La nutrición escasa y la falta de actividad física son causas centrales de la obesidad. Se necesita acción urgente para disminuir las tasas de obesidad y mejorar la salud de los residentes de Wisconsin.

Los investigadores han advertido que si las tasas de obesidad infantil continúan subiendo, es probable que los niños de hoy tengan una vida más corta que la de sus padres.[4] La obesidad durante la primera infancia aumenta notablemente la probabilidad de que un niño se convierta en adulto obeso e incrementa el riesgo de muchas enfermedades crónicas, incluidas la enfermedad cardiovascular y la diabetes.[5]

La actividad física y los hábitos alimenticios se desarrollan temprano, por lo que los entornos de cuidado y educación infantiles son importantes para prevenir la obesidad. Wisconsin tiene capacidad de atender a más de 170.000 niños en centros regulados de cuidado infantil. Como promedio, los niños menores de 5 años pasan más de 30 horas semanales en entornos de cuidado infantil.[6]

Los estudios demuestran que los entornos de cuidado y educación infantiles tienen la posibilidad de combatir la obesidad infantil al promocionar los hábitos siguientes:

- Hacer más actividad física
- Ver menos televisión y pasar menos tiempo usando computadoras y juegos electrónicos
- Dar pecho más tiempo a los bebés
- Comer más fruta y hortalizas
- Comer menos alimentos de alto contenido calórico, como los dulces, las papas fritas de bolsa y las galletas
- Ingerir menos bebidas azucaradas, tales como los refrescos no dietéticos, las mezclas de jugo de frutas y las bebidas energéticas

Nota: El contenido de las guías está sujeto a cambios, en base a nuevos datos científicos, investigación sobre la salud pública y recomendaciones nacionales de salud. La versión en la red de estas guías se modificará según sea necesario. La versión más actualizada está disponible en los sitios de Internet siguientes: http://dpi.wi.gov/fns/cacfpwellness.html and www.dhs.wisconsin.gov/health/physicalactivity/Sites/Community/Childcare/index.htm.

Referencias

1. Centers for Disease Control and Prevention. Pediatric and Pregnancy Nutrition Surveillance System. 2010.
2. Centers for Disease Control and Prevention. Youth Risk Behavior Surveillance – United States, 2009. Surveillance Summaries. *MMWR*. 2010;59.
3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). *Behavioral Risk Factor Surveillance System Survey Data*. In: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, ed. Atlanta, GA2007-2009.
4. Olshansky SJ, Passaro DJ, Hershow RC, et al. A Potential Decline in Life Expectancy in the United States in the 21st Century. *New England Journal of Medicine*. 2005;352(11):1138-1145.
5. Serdula MK, Ivery D, Coates RJ, Freedman DS, Williamson DF, Byers T. Do Obese Children Become Obese Adults - A Rreview of the Literature. *Preventive Medicine*. Mar 1993;22(2):167-177.
6. Overturf Johnson J. *Who's Minding the Kids? Child Care Arrangements: Winter 2002*. Washington, DC: U.S. Census Bureau;2005.

La obesidad es una afección en la que una cantidad muy grande de grasa corporal superflua se acumula en el cuerpo.

El sobrepeso es una afección en la que el cuerpo acumula más grasa corporal de lo normal para la edad, altura y complexión de la persona, pero no tanta como en la obesidad.

La prevención es el acto de parar algo antes de que ocurra.

¿Qué causa la obesidad?

- Factores conductuales, como la dieta y los niveles de actividad física
- Factores ambientales, como el entorno social y el entorno físico
- Factores biológicos, como la genética
- Otros factores contribuyentes:
  - Patrones de alimentación
  - Peso bajo al nacer
  - Subida de peso excesiva durante el embarazo
  - Alimentación con fórmula
  - Padres obesos/con sobrepeso
  - Estilos y costumbres de crianza de los padres

¿cómo uso Niños activos y Bocaditos de salud?

Primero, evalúe su programa usando la **lista de control ¡Movámonos! (Paso 1)** que se encuentra en el Apéndice A. Use los resultados para priorizar aquellas áreas en las que desee hacer cambios e identificar las metas de actividad física. Tenga en cuenta que no hace falta afrontar todas las áreas de inmediato.

Segundo, use el **plan de mejora de calidad (PMC) (Paso 2)** que se encuentra en la página 8 y en el Apéndice C para resumir cómo llevará a cabo el mejoramiento. Use la sección Actúe, que incluye recomendaciones para las prácticas idóneas, además de cambios en el ambiente y las normas del programa, para elaborar el PMC. Éstos serán sus objetivos deseados. Es importantísimo elaborar normas escritas para el programa que apoyen y sostengan las mejoras que Ud. quiere realizar.

Luego, **implemente los cambios (Paso 3)** usando ideas y herramientas de la sección **Actúe**. La manera en la que implemente los cambios la determinarán las tareas enumeradas en su PMC, las barreras potenciales, las partes responsables y los recursos disponibles.

Por último, **repita la evaluación (Paso 4)** con regularidad. Evaluarse regularmente le producirá oportunidades adicionales de mejoramiento. Puede continuar midiendo el progreso hacia sus objetivos y calcular su éxito usando el PMC. Por favor, tome nota de que también deberá evaluar su programa para ver si hacen falta mejoras nutritivas completando la auto-evaluación en *Bocaditos de salud*.

El diagrama a continuación se adaptó del ciclo de enseñanza *Wisconsin Model Early Learning Standards*.

Niños activos Actúe incluye:

- El desarrollo
- La evaluación del niño
- Rutinas diarias
- El ambiente
- Recursos
- Prácticas empresariales

En cada sección encontrará:

- Un resumen del tema
- Consejos breves
- Ideas para la actividad
- La inclusividad
- La competencia cultural
- Herramientas incluidas en el apéndice
- La colaboración familiar
- La colaboración comunitaria

Pasos 1 y 4:
Evaluación del programa

Use la **lista de control ¡Movámonos!** para hacerse una idea del estado actual de su programa y para priorizar aquellas áreas que necesiten mejoras. **Repita la evaluación** para comprender si sus cambios de norma y de programa fueron efectivos.

Paso 2:
Plan de mejora de calidad y desarrollo de normas

En base a los resultados de su evaluación, use la sección **Actúe** para crear un **Plan de mejora de calidad** y para **redactar normas para su programa**.

Paso 3:
Implemente cambios

Implemente cambios usando ideas y herramientas de la sección **Actúe** para contribuir a la creación de cambios positivos en su centro de cuidado infantil.

comprender su estado actual y por dónde empezar

Con frecuencia, la evaluación es un paso con el que no se suele contar. Sin embargo, tomarse algún tiempo para evaluar su programa aumenta la probabilidad de que Ud. haga cambios acertados de mayor impacto para los niños, el personal y los padres. Las estrategias enumeradas abajo pueden usarse tanto para *Niños activos* como para *Bocaditos de salud* y ayudarán a determinar qué se hace actualmente en su programa y qué otras cosas se podrían hacer en el futuro para mejorar la nutrición y la actividad física.

Empiece con la lista de control ¡Movámonos!:
Listas de control para la actividad física y el tiempo ante una pantalla

Esta herramienta de auto-evaluación le permite evaluar libremente su ambiente, sus normas y sus prácticas y sugerirá áreas clave de mejoramiento. Vea el Apéndice A para la lista de control ¡Movámonos!. *Bocaditos de salud* incluye una auto-evaluación de la nutrición.

Esta herramienta puede suplementar la auto-evaluación exigida por YoungStar y le ayudará a examinar específicamente el ambiente para la actividad física en su programa.

> *"La auto-evaluación nos ayudó a comprender los cambios que debíamos hacer para mejorar. El PMC nos ayudó a comprender cuáles eran los obstáculos que nos impedían tener éxito y qué necesitábamos para mejorar físicamente".*
>
> – Toni Nader, Escuela Library Square, Kenosha

Evaluación continua para la mejora de calidad

Documente los cambios que realice para mostrar si ha progresado en las áreas de mejora de calidad. Repita el proceso de auto-evaluación con regularidad para asegurar que su PMC siga alineado con el tipo de mejoras que Ud. desea realizar. Esto le ayudará a ver los resultados de los cambios hechos y a celebrar sus éxitos.

Otras ideas para la evaluación

Es importante conseguir que las familias y el personal del centro también participen en el proceso de evaluación. Use un cuestionario sencillo o entrevístelos.

Encuesta para los padres: Use un cuestionario para pedir la opinión de los padres sobre la nutrición y la actividad física en el programa. El cuestionario se podría distribuir a la hora de recogida de los niños o se podría mandar a casa con ellos. Se podrían usar preguntas para averiguar si los padres tienen alguna preocupación. Aquí tiene unas preguntas de muestra:

- ¿Piensa que nuestro programa apoya los hábitos de su hijo/a en cuanto a la nutrición y la actividad física?
- ¿Piensa que nuestro programa le comunica información sobre la nutrición y/o la actividad física con regularidad?

Entrevistas o cuestionario para el personal: Use un cuestionario para pedir la opinión del personal sobre lo que se podría hacer para promocionar la nutrición y la actividad física. Esto se puede usar para aprender sobre las interacciones del personal con los niños y los padres y para entender mejor el ambiente del programa. Pedir la opinión del personal también puede contribuir a crear solidaridad a la hora de realizar cambios más tarde. Aquí tiene unas preguntas de muestra:

- ¿Qué hace Ud. actualmente para promocionar la nutrición y la actividad física?
- ¿Cómo se podrían mejorar la nutrición y la actividad física?

MUESTRA DE UN PLAN DE MEJORA DE CALIDAD

modo de empleo

Usando los resultados de la auto-evaluación, priorice el área(s) de mejora de calidad a completar dentro del plan. No hace falta enfrentar todas las áreas de actividad física de inmediato. Empiece por ponerse entre tres y cinco objetivos/resultados que lograr. Puede resultar agobiante ponerse más objetivos/resultados que esos, mientras que ponerse demasiado pocos limitará el éxito que experimente en su programa. Tenga cuidado de apuntar sus metas de una manera que demuestre que sean inclusivas y aptas para todas las culturas.

ejemplo

Fecha del PMC original: 1 de enero de 20XX

Fecha de repaso del PMC: 15 de marzo de 20XX

Área de mejora de calidad	Objetivo/ resultado deseado	Posibles barreras	Tareas	Parte(s) responsable(s)	Recursos a mano/Recursos necesarios	Medición	Plazos/hitos	Prueba del plan
La actividad física	Proporcionar oportunidades regulares de actividad física a los niños	A los niños que se portan mal se les prohíbe la actividad física	• Idear otras maneras de guiar a los niños que se porten mal • Crear una norma para el centro que declare que no se prohibirá la actividad física a los niños que se porten mal	• El administrador o dueño • El personal, si procede	• Dueño/ personal creativo • Guía *Niños activos*	• Se crearon y se usan estrategias alternativas para guiar a los niños que se portan mal • Se creó una norma	• Idear soluciones esta semana • Crear e implementar una norma para finales de mes	¿Valió la pena? (S) o N ¿Medible? (S) o N ¿Mejoraron los resultados? (S) o N ¿Inclusivo? (S) o N ¿Apto para todas las culturas? (S) o N
Norma de muestra: Nuestro centro no prohibirá la actividad física a los niños que se hayan portado mal.								

definiciones del plan de mejora de calidad

Objetivo/resultado deseado:
Lo que Ud. espera lograr con su plan o meta.

Barreras:
Problemas, actitudes y retos que hay que tener en cuenta y afrontar para conseguir el éxito.

Tarea(s):
Pasos/estrategias para lograr un objetivo/resultado deseado.

Parte(s) responsable(s):
La(s) persona(s) a quien(es) se les asigna la tarea.

Recursos a mano/recursos necesarios:

- **Recursos a mano:** Gente, tiempo, materiales y conocimientos existentes en su programa que se podrían usar para realizar sus tareas.
- **Recursos necesarios:** Gente, tiempo, materiales y conocimientos fuera de su programa y necesarios para realizar sus tareas.

Medición – ¿cómo sabrá el equipo cuando se haya logrado el objetivo?
Una manera sencilla de monitorear el progreso hacia un objetivo/resultado deseado. Los programas exitosos comprueban su progreso cada quince días como promedio. Por ejemplo, si Ud. tiene la meta de aumentar la actividad física, necesita:

1) Comprender con cuántos minutos de actividad física cuenta en la actualidad el programa por término medio.
2) Presentar su tarea/estrategia para lograr la meta.
3) Volver a medir el tiempo de actividad física con el que cuenta el programa después de poner en práctica su estrategia.
4) Si no se ha logrado su meta, pruebe otra estrategia.

Plazo/hitos:
El plazo de tiempo que los programas estipulan para una tarea o meta. Los hitos son los pasos en el camino por los que un programa sabe si está en camino de lograr su objetivo/resultado.

Prueba del plan:

- **¿Vale la pena este plan?** Una respuesta afirmativa significa que Ud. cree que lograr su objetivo tendrá resultados positivos para los niños, las familias, el personal, o su empresa.
- **¿Este plan es concreto, específico y medible?** Una respuesta afirmativa significa que cuando Ud. vuelva a mirar el objetivo podrá mostrar resultados claros por su medición.
- **¿El resultado de este plan mejorará los resultados para los niños, las familias, el personal, o su empresa?** Una respuesta afirmativa significa que es muy probable que los cambios sean positivos..
- **Los resultados incluyen a todos los niños y son aplicables a todas las culturas y etapas de desarrollo?** Una respuesta afirmativa significa que estos cambios positivos lo son para TODOS los niños y familias, incluidos aquellos con discapacidades u otras necesidades especiales. Hay que individualizar el aprendizaje y el ambiente para acomodar el desarrollo óptimo de todos los niños a los que se cuida, para familias con perspectivas, experiencias vitales, cultura e idioma diferentes y para cada edad y etapa de desarrollo infantil.

Fechas:
Apunte la fecha original en la que completó el PMC y la(s) fecha(s) en que se revisó para fines de evaluaciones sucesivas.

HISTORIA DE ÉXITO

Efectos positivos de participar en juegos activos con regularidad

El Centro del Niño y de la Familia de Madison College ha hecho un gran adelanto en cuanto a promocionar la actividad y movimiento entre sus niños durante todo el día. Lisa Jones, maestra del centro y el resto del personal llevan siempre consigo una selección de ideas para la actividad física para garantizar que sepan alentar a los niños a que sigan moviéndose. Lisa se inspira en Color Me Healthy, SPARK y Mailbox Magazine porque piensa que las ideas para la actividad física descritas en estas publicaciones son sencillas, efectivas y muchas veces pedagógicas. Por ejemplo, un juego popular en el centro llamado "Carrera de conejos" empieza con zanahorias de papel esparcidas por el aula. Luego los niños saltan como conejos para recoger cuantas zanahorias puedan.

"Hace poco empecé a usar patinetas de color en mi clase y los niños se adaptaron pronto a moverse por el aula con la barriga o el trasero", describe Lisa. "Pero los beneficios para los niños fueron más allá del aspecto físico. Socialmente pudieron decidir cómo maniobrar los patinetes conectados. En un momento dado, todos montábamos, 9 niños y una maestra, haciendo como si fuera un tren. Me pareció fantástico ver a niños de 2 y 3 años colaborar de esa manera".

Desde que el Centro del Niño y de la Familia aumentó la cantidad de actividad física diaria dirigida, los maestros han notado que no necesitan disciplinar a los niños tantas veces, un efecto positivo que atribuyen al "caos controlado" del juego activo practicado con regularidad.

Cuando se le preguntó sobre la importancia de la actividad física dirigida, Lisa dijo, "Los maestros tienen que participar en las actividades también. Cuando los niños te ven hacer las actividades, es más probable que se levanten y se muevan contigo, por no hablar del impacto en nuestra propia salud".

"No me gusta el ejercicio, pero me encanta jugar", añade Lisa.

¡ACTÚE!

Recomendaciones para la actividad física

	Bebés	Niños pequeños	Preescolares	De edad escolar
Actividad física	Actividad física y exploración activa **diarias**	Al menos **60-90 minutos** por jornada de ocho horas de cuidado	Al menos **90-120 minutos** por jornada de ocho horas de cuidado	Al menos **60 minutos** de actividad física diaria
Estructurada o dirigida por el maestro/a	Interacciones **diarias** entre cuidador/a y bebé que fomenten la actividad física y la exploración activa	Al menos **30 minutos** por jornada de ocho horas de cuidado	Al menos **60 minutos** por jornada de ocho horas de cuidado	
Juego libre o no estructurado	Exploración activa y actividad física **diarias**	Al menos **30 minutes** por jornada de ocho horas de cuidado	Al menos **60 minutos** por jornada de ocho horas de cuidado	
Juego al aire libre	**Jugar al aire libre a diario,** si no lo impide el tiempo • Programe tiempo para el juego independiente al aire libre usando la motricidad gruesa • Compense el uso de carreolas con mucho tiempo independiente al aire libre • Vista a los bebés de acuerdo con el tiempo	Al menos **2–3 times veces (60-90 minutos) a diario** de juego al aire libre, si el tiempo no lo impide • Vista a los niños pequeños de acuerdo con el tiempo, incluido el calzado	Al menos **2-3 veces (60-90 minutos) a diario** de juego al aire libre, si el tiempo no lo impide • Vista a los niños de acuerdo con el tiempo, incluido el calzado	Los niños de edad escolar deben pasar tiempo al aire libre a diario
Tiempo sedentario	A los bebés no se les debe poner en posiciones que restrinjan el movimiento durante periodos prolongados de tiempo	**No más de 60 minutos** de tiempo sedentario por día **No más de 15 minutos** seguidos, excepto para dormir	**No más de 60 minutos** de tiempo sedentario por día **No más de 15 minutos** seguidos, excepto para dormir	Los niños de edad escolar **no deben pasar más de 120 minutos** seguidos de actividad sedentaria

Recomendaciones para la actividad física, continuación

	Bebés	Niños pequeños	Preescolares	De edad escolar
Ambiente y prácticas para la actividad física	Colocar a los bebés en entornos seguros que: • faciliten la actividad física • promuevan el desarrollo de habilidades de movimiento • permitan actividades musculares finas y gruesas	Debe haber bastante: • espacio adentro y afuera • equipo para juegos activos • oportunidades para desarrollar habilidades motrices gruesas y finas No se debe nunca prohibir la actividad física por haberse portado mal. En vez de eso, deje que los niños se calmen por sí mismos antes de volver al juego activo.	Debe haber bastante: • espacio adentro y afuera • equipo para juegos activos • oportunidades para desarrollar habilidades motrices gruesas y finas No se debe nunca prohibir la actividad física por haberse portado mal. En vez de eso, deje que los niños se calmen por sí mismos antes de volver al juego activo.	La actividad física deberá incluir actividades aeróbicas además de actividades aptas para su edad y destinadas a fortalecer los músculos y los huesos. (Esto se puede hacer en dosis pequeñas de 10-15 minutos a lo largo del día). Es importante promover la participación en actividades físicas aptas para la edad, divertidas y variadas. No se recomiendan los juegos de eliminación.
Tiempo ante una pantalla	Cero horas ante una pantalla para los bebés	Cero horas ante una pantalla para los menores de 2 años Limítese a los programas educativos o de movimiento activo	Menos de 30 minutos por semana para los niños de 2 años Limítese a los programas educativos o de movimiento activo	Limitar el tiempo ante una pantalla a **menos de una hora diaria** En centros de cuidado después de clase, se debe pedir permiso a los padres para que el niño participe en cualquier actividad de pantalla. Esto incluye: TV/DVD, computadora y videojuegos

Fuentes: NAP SACC - Nutrition and Physical Activity Self-Assessment for Child Care. Ammerman A, Ward DS, Benjamin SE, Ball SC, Sommers J, Malloy M, Dodds J. An Intervention to Promote Healthy Weight: Nutrition and Physical Activity Self-Assessment for Child Care (NAP SACC) Theory and Design. Prev Chron Dis (serial online) 2007 July. Available from: www.cdc.gov/pcd/issues/2007/jul/toc.htm. AAP – American Academy of Pediatrics. Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards; Guidelines for Early Care and Education Programs, 3rd Edition. RWJ – expert panel funded by the Robert Wood Johnson Foundation). Model Physical Activity Standards for Child-Care Providers (For Infants Through Preschool-Age Children) Developed by the National Policy & Legal Analysis Network to Prevent Childhood Obesity (NPLAN). NASPE - National Association for Sport and Physical Education. ECERS - R – Early Childhood Environment Rating Scale. SHAPES – Study of Healthy Activity & Eating Practices and Environments in Head Start. NYC – New YorK City standards. COC - Caring for Our Children, 3rd Edition Comprehensive Set of Standards (2011)

"Es importante que los niños fortalezcan los músculos finos y gruesos y utilicen las calorías que ingieren"

– Darlene Tanck,
Dolly's Daycare, Merrill

resumen

El desarrollo físico de un niño se refiere a la tasa de crecimiento y al control muscular, a la coordinación y a la capacidad de sentarse, pararse, caminar y correr. El desarrollo motriz es una parte del desarrollo físico y se refiere al aumento en la capacidad de los niños de usar su cuerpo y sus habilidades motrices.

El desarrollo motriz se puede dividir en habilidades motrices gruesas y finas.

- **Las habilidades motrices gruesas** se refiere a la capacidad de un niño de controlar las partes más grandes del cuerpo e incluye el equilibrio, la coordinación, el control intencionado, la locomoción y la estabilidad
- **Las habilidades motrices finas** se refiere al nivel de coordinación y la capacidad de manipular partes más pequeñas del cuerpo (como por ejemplo usar el pulgar y el índice para recoger una uva pasa)

La capacidad de actividad física de un niño depende del crecimiento y desarrollo físicos. Hay muchos aspectos del desarrollo físico y de la motricidad gruesa, que incluyen:

- **Las habilidades locomotrices:** darse la vuelta, gatear, caminar y correr
- **Las habilidades de equilibrio y de coordinación:** pararse, agacharse, andar de puntillas y saltar
- **Las habilidades manipulativas:** llevar, tirar y agarrar

Aunque los niños no crecen ni se desarrollan todos al mismo paso, es importante tener en cuenta los patrones generales de crecimiento en la primera infancia. Este patrón de crecimiento explica mucho sobre el movimiento y la actividad de un niño. Tenga en cuenta estos puntos clave al trabajar con los niños a los que cuida:

- **Al nacer, la cabeza es la parte del cuerpo que más rápido crece**
  - Como resultado, los bebés y los niños pequeños tienen un centro de gravedad más alto
  - El equilibrio por lo tanto les resulta difícil y por esta razón los niños pequeños son propensos a caerse

- **El torso se alarga durante la primera infancia.**
  - Esto baja el centro de gravedad
  - Con este crecimiento, los niños son capaces de equilibrarse y son menos propensos a caerse
  - Los niños no desarrollan un centro de gravedad parecido al de los adultos hasta aproximadamente los 6 años
- **Los niños crecen del torso hacia afuera.**
  - Los brazos de los niños crecen antes que las manos, las cuales crecen antes que los dedos. Las piernas crecen antes que los pies.
  - Por esto, los niños desarrollan las habilidades motrices gruesas antes que las finas
  - Los bebés demuestran este proceso al aprender a asir objetos. Los recién nacidos hacen gestos con el brazo entero para llegar a las cosas. Al crecer, empiezan a usar la mano entera para agarrar objetos. A la larga usarán los dedos para agarrar objetos.

El desarrollo cerebral se refiere al crecimiento del cerebro y la creación de conexiones nuevas en el cerebro. El movimiento y la actividad influyen de manera positiva en el desarrollo cerebral. La actividad física le ayuda al cuerpo al producir una sustancia química que actúa como abono para el cerebro.[1] Varios factores influyen en el desarrollo cerebral durante la primera infancia:

- La actividad física
- La genética
- El oxígeno
- La receptividad de los cuidadores
- Las experiencias diarias
- El amor

El desarrollo lingüístico se refiere al proceso de aprender a hablar y comunicarse. El desarrollo lingüístico se vincula con el desarrollo físico. Conocer las palabras que describen el cuerpo, los tipos de movimiento, la intensidad, la dirección y las relaciones espaciales ayuda a los niños a adquirir, practicar y perfeccionar habilidades. El movimiento y el ritmo estimulan los lóbulos frontales del cerebro y enriquecen el desarrollo lingüístico y el desarrollo motriz.

El movimiento y el cerebro

Puesto que el centro motriz afecta otras partes del cerebro, el movimiento asiste y beneficia en:

- El desarrollo cerebral
- La integración de los sentidos
- La vista
- El oído
- La coordinación
- La capacidad de planear un movimiento antes de realizarlo

consejo breve

Al participar en una actividad física con los niños a los que Ud. cuida, hable de los movimientos usando vocabulario que les permita entender sus actividades

"Llevo meses intentando enseñar a una niña a saltar a la cuerda. Tiene 4 años y medio y le cuesta cruzar la línea media con el cuerpo, y he luchado por encontrar una manera de enseñárselo. Cuando me dieron algunas de las herramientas, fue el CD Choosy el que ayudó a enseñar esas habilidades. El día que aprendió a saltar a la cuerda, nos emocionamos todos y bailamos. Fue maravilloso ver lo orgullosa que se sentía de lograrlo".

– Teresa Storm, Tender Times Child Care, Amery

1 Dr John Riley, Psiquiatra de Harvard

Hitos del desarrollo de la motricidad gruesa: Tabla de referencia rápida

EDAD	Habilidades de traslación	Habilidades de equilibrio	Habilidades manipulativas
Nacimiento hasta un año	• Mantiene la cabeza erguida sin moverla • Levanta la cabeza/los hombros apoyándose en los brazos • Se da la vuelta de boca arriba a boca abajo • Gatea • Se para jalando de algo	• Se sostiene sentado un momento • Se para un momento sin apoyo • Puede estar sentado si está apoyado • Se balancea hacia adelante y hacia atrás apoyándose en las manos y las rodillas	• Abre la mano para soltar un juguete • Extiende una sola mano • Intenta agarrar un sonajero si se le pone delante • Extiende toda la mano para alcanzar un juguete
1 a 2 años	• Se pasea apoyándose en los muebles • Atraviesa una habitación andando, con paradas • Sube y baja escaleras, con apoyo • Camina independientemente • Hace movimientos corporales nuevos, como rodadas • Camina de lado y hacia atrás • Camina hasta una pelota y la patea • Corre solo • Corre con más velocidad • Salta en parada • Salta objetos o para bajarse de un escalón	• Se agacha para agarrar juguetes • Se pone de puntillas para alcanzar algo • Se sube y se baja de una silla de adultos • Se arrodilla mientras juega • Se pone a horcajadas sobre una barra o el borde de un cajón de arena • Intenta pararse sobre una tabla plana	• Carga una pelota grande mientras se mueve • Lanza un saquito • Tira una pelota u otro objeto empujándola con las dos manos • Atrapa una pelota grande de rebote contra el cuerpo con los brazos estirados • Patea una pelota estacionaria • Sujeta objetos con una mano y da golpes con la otra • Vuelca un cubito con una mano y recoge una pala que se cae con la otra • Tira una pelota a propósito • De pie, tira una pelota por encima de la cabeza usando ambos brazos
2 a 3 años	• Atraviesa una habitación andando • Camina de prisa • Camina hacia atrás • En un juguete de montar, empuja con los pies al manejar • Usa una andadera para llegar a la mesa • Marcha por la habitación • Sube y baja escaleras alternando los pies, sujetándose en una barandilla o con apoyo • Salta en parada con los dos pies juntos	• Se agacha para agarrar juguetes • Se pone de puntillas para llegar a algo • Se sube y se baja de una silla de adultos • Juega arrodillado • Se pone a horcajadas sobre una cinta adhesiva en el suelo • Sigue una cinta adhesiva en el suelo andando de lado • Camina de lado por una barra o el borde de un cajón de arena	• Carga una pelota grande mientras se mueve • Lanza un saquito • Tira una pelota u otro objeto empujándola con las dos manos • Atrapa una pelota grande de rebote contra el cuerpo con los brazos estirados • Patea una pelota estacionaria

Hitos del desarrollo de la motricidad gruesa: Tabla de referencia rápida, continuación

EDAD	Habilidades de traslación	Habilidades de equilibrio	Habilidades manipulativas
3 a 4 años	• Corre • Evita los obstáculos y la gente al moverse • Sube y baja escaleras alternando los pies • Se sube al menos dos peldaños de una trepadora • Se sube y se baja del equipo del patio de recreo • Monta un triciclo usando los pies para adelantar • Monta un triciclo usando los pedales • Galopa, pero no sin tropiezos • Salta objetos o para bajarse de un escalón	• Camina hacia adelante siguiendo el borde de un cajón de arena, mirando los pies • Salta desde un escalón bajo, aterrizando en los dos pies • Salta objetos pequeños	• Tira una pelota u otro objeto • Atrapa una pelota contra el cuerpo (dobla los brazos al agarrarla) • Golpea un globo con una pala grande • Camina o corre hacia una pelota y la patea hacia adelante.
4 a 5 años	• Corre sin tropiezos, vira y se para/vuelve a arrancar rápidamente • Salta y da vueltas • Marcha • Atraviesa una pista de obstáculos • Galopa y brinca con facilidad • Juega a "Seguir al rey" imitando una variedad de movimientos de traslación • Participa en juegos que requieran saltar o patear un balón	• Cruza el patio de recreo saltando en un pie; salta de un pie a otro • Atraviesa una barra o el borde de un cajón de arena andando, hacia adelante y hacia atrás • Intenta saltar la cuerda • Salta, brinca o se da vueltas y se para sin caerse	• Da un paso hacia adelante para lanzar una pelota y la acompaña con el brazo • Atrapa una pelota en el aire con las dos manos • Lanza una pelota del tamaño de una mano • Regatea una pelota • Golpea una pelota estacionaria • Rebota y atrapa una pelota • Patea una pelota en movimiento mientras corre • Aporrea, agita, gira o balancea un brazo o una pierna

De Active Start: A Statement of Physical Activity Guidelines for Children from Birth to Age 5, 2nd Ed. (2009), www.AAHPERD.org, National Association of Sport and Physical Education

los bebés

Los bebés absorben toda la información a su alrededor mientras aprenden a controlar sus movimientos. Se comunican no sólo con el llanto sino también con el lenguaje corporal. Los cuidadores pueden desempeñar un papel activo en el desarrollo físico, cognitivo y lingüístico de los bebés que cuidan.

El desarrollo físico
Pasar ratitos boca abajo promueve el desarrollo físico de los bebés porque así pueden practicar levantar la cabeza y la parte superior del cuerpo, lo cual a la larga los ayudará a gatear. También les da la oportunidad de aprender a darse la vuelta. Hasta los bebés más chiquitos deberán pasar ratitos boca abajo. Además, Ud. puede empezar a moverles los brazos y las piernas de arriba hacia abajo y de un lado para otro. A medida que crecen, Ud. puede usar los objetos preferidos de los bebés para animarles a revolverse y moverse.

"Al bebé lo observo atentamente y cambio su entorno para que tenga oportunidades de trepar y levantarse sin peligro, además de apoyarle el cuerpo para que pueda dar saltitos y bailar con los demás niños".

– Brenda Flannery,
Lil Blessings Child Care, Crandon

consejo breve

¡Hágalo fácil! Es importante que los niños pequeños dominen lo que pueden hacer antes de pasar a la fase siguiente de desarrollo

El desarrollo lingüístico
Mucho antes de que los niños pequeños empiecen a formar el habla, los bebés absorben lo que ven y oyen en su alrededor, lo cual es esencial para el desarrollo del lenguaje. Mientras Ud. toca y mueve a los bebés y promueve la actividad física, platíqueles continuamente. Diga el nombre de las partes diferentes del cuerpo al moverlas y describa los movimientos que hagan.

El desarrollo cerebral
El tacto es un estimulante importante del desarrollo cerebral. Tómese algún tiempo para averiguar qué les gusta a los bebés que cuida. Por ejemplo, a uno de ellos le podría gustar que le acaricien suavemente los brazos y las manos, mientras que otro posiblemente responda mejor a una presión más fuerte. Algunas oportunidades para estimular el desarrollo cerebral de los bebés incluyen cruzarles los brazos y las piernas por la línea media del cuerpo. Esto conducirá a mejorar su coordinación física.

idea para una actividad

Pista de obstáculos con almohadas

Coloque almohadas y cojines del sofá en el suelo para que el bebé vaya deslizándose, gateando, rodando y trepando por encima y alrededor de ellos.

– Dr Craft's Active Play! página 99

"A los bebés deles objetos que puedan agarrar, llevarse a la boca, manipular y lanzar al suelo sin peligro. Estas actividades les ayudan a desarrollar la coordinación viso-motora".

– Dr. Craft's Active Play! página 98

los niños pequeños

Es importante que los cuidadores que trabajen con niños pequeños se den cuenta de que cada niño tiene una tasa individual de crecimiento y desarrollo. Esto ayudará a los proveedores a estimular el desarrollo progresivo de habilidades en esta edad.

El desarrollo físico
A medida que crece el cuerpo y se fortalecen los brazos y las piernas del niño pequeño, mejoran su equilibrio y coordinación. Al promover la actividad física en su programa, recuerde que el crecimiento físico y el desarrollo se dan en secuencia. Por ejemplo, un niño pequeño aprende a pararse antes de caminar y camina antes de correr. Tenga en cuenta la secuencia de desarrollo de habilidades al diseñar actividades para los niños bajo su cuidado.

El desarrollo cerebral
El cerebro mismo y las conexiones dentro de él crecen rápidamente en los niños pequeños. Estas conexiones contribuyen no sólo a la adquisición de las habilidades motrices necesarias para que los niños pequeños sean activos sino también a una variedad de habilidades cognitivas y sociales. Los niños pequeños necesitan variedad de experiencias para seguir estimulando el desarrollo cerebral. El movimiento y la actividad física estimulan el cerebro y promueven el aprendizaje, así que es importante darles espacio a los niños pequeños y animarles a moverse durante todo el día. La nutrición y el sueño también son esenciales para el desarrollo cerebral.

El desarrollo lingüístico
Al aprender palabras nuevas, los niños pequeños necesitan un contexto para acompañarlas y Ud. puede que necesite un contexto para entender las palabras que usen. Al enseñarles vocabulario nuevo relacionado con la actividad física, empiece con vocabulario sencillo como arriba, abajo, dentro, fuera, rápido, despacio, salta y brinca. Demuestre como se realiza el movimiento para que los niños tengan el contexto necesario para añadir las palabras nuevas a su habla. No se preocupe si los niños usan las palabras de forma incorrecta—siga usándolas y repitiéndolas, realizando los movimientos en cada ocasión.

idea para una actividad

Limpiar el piso

¡Nunca ha sido tan divertida una sesión de lanzamiento dentro de casa! Vacíe una cesta de pares de calcetines enrollados y verá cómo los niños lo pasan de maravilla limpiando el piso.

Aprenda más sobre esta actividad en la página 40 de *Dr. Craft's Active Play!*

"He notado que al aumentar la cantidad de actividad física en el aula de los niños de 2 años, los niños tienen mejor apetito, duermen bien la siesta y hasta han disminuido algunos problemas de conducta".

– Debbie Wright,
COA Child Care Center,
Milwaukee

los niños de edad preescolar

Mucha gente cree que los niños pequeños son suficientemente activos por naturaleza. Puede parecer que los niños de edad preescolar están siempre en movimiento; sin embargo, la investigación muestra que gran parte de su actividad física es ligera, e incluye el estar sentado, agachado, tumbado, parado o caminando. Como promedio, los niños preescolares de hoy no son tan activos como en generaciones anteriores, ni tan activos como han de ser para mantener su salud.

El desarrollo físico
Durante los años preescolares, los niños desarrollan habilidades motrices gruesas más complejas, las cuales suelen adquirirse por etapas sucesivas. Por ejemplo, dar saltitos requiere coordinar los pasos y los saltos y montar un triciclo requiere manejar y pedalear. Deles tiempo a los niños para que practiquen sus habilidades motrices gruesas todos los días.

La motricidad gruesa se desarrolla rápidamente al par de la fina. Ésta permite que los niños realicen movimientos más finos como sostener y utilizar objetos pequeños como los lápices con los dedos en vez del puño. Aunque solemos pensar en la motricidad fina en términos de escribir o colorear, también se usa en la actividad física. Necesitamos habilidades motrices finas para poder sostener y manipular los objetos más pequeños como una pelota de béisbol. Conforme siguen desarrollándose la motricidad gruesa y fina, los niños mejoran su control motor y su coordinación viso-motora, los cuales fomentan la actividad física.

El desarrollo cerebral
A lo largo de los años preescolares, el cerebro continúa creciendo y desarrollándose y experimenta fases de crecimiento rápido de conexiones. Estas conexiones en el cerebro son esenciales para el desarrollo sano y permiten que los niños afinen, controlen y coordinen tanto la motricidad gruesa como la fina. La experiencia estimula toda esta actividad cerebral y los niños necesitan oportunidades de aprender, practicar y perfeccionar las actividades físicas.

El desarrollo lingüístico
Los niños preescolares aprenden palabras nuevas con una rapidez asombrosa. Usan las palabras que conocen para ensanchar, aumentar y explorar su vocabulario. Los niños pueden aprender términos como balanceo, ejercicio y ritmo del corazón si éstos se presentan junto con palabras que ya conocen. Cuanto más Ud. les ofrezca un ejemplo físico del significado de las palabras, representando el movimiento para que lo vean, tanto más pueden usarlas ellos mismos. Además, los niños aprenden gramática al mismo tiempo que el vocabulario, así que mejora su capacidad de entender y seguir instrucciones que incluyan más de un paso.

> "Poder saltar una vara de limbo en la altura máxima, están tan orgullosos de poder hacerlo".
>
> – April Orth,
> April's Child Care,
> Salem

idea para una actividad

Movimientos de animales

Escoja los animales preferidos de los niños que cuida y haga tarjetas que funcionen como recordatorio para el movimiento. Prepare su reproductor de CD para que los niños puedan moverse como sus animales preferidos cuando suene la música. Para empezar esta actividad, seleccione una tarjeta y luego ponga la música. Cuando la música se pare, los niños se quedan sin moverse esperando la siguiente tarjeta de animal para imitar. No se olvide de aprovechar esta oportunidad de enseñar vocabulario de movimiento, usando frases como "caminen como un cangrejo" o "salten como un conejito".

grupos de edades mixtas

Trabajar con niños de varias edades significa trabajar con niños en etapas de desarrollo completamente distintas. Es importante conocer el nivel de desarrollo físico, cerebral y lingüístico de cada niño para poder adaptar las actividades, las rutinas y los ambientes de acuerdo con las etapas de desarrollo de todos los niños.

Puede haber grupos de edades mixtas en centros que cuentan con varios miembros disponibles a ayudar, o en hogares con un(a) solo/a cuidador(a). Ante una variedad de niveles de desarrollo, las actividades deben ser flexibles. Aquí tiene algunas ideas para que niños de varios niveles de desarrollo participen en una sola actividad:

1. **Andamio.** Esta es una herramienta valiosa para dos niños de edades y capacidades parecidas, cuando uno de ellos va un poco adelantado. Deles una actividad en la que el niño mayor ayude al menor, como regatear una pelota, lanzar una pelota por un aro o columpiar. Esto ayudará a que ambos desarrollen sus habilidades.
2. **Apoye las actividades que inicien los niños.** Unos dados grandes con diferentes habilidades motrices gruesas en cada lado o unas tarjetas con imágenes que ilustren habilidades motrices gruesas son herramientas valiosas para promover el juego auto-dirigido. Los niños mayores pueden ir turnándose para tirar los dados o escoger tarjetas y realizar su propia versión de las actividades físicas.
3. **Aproveche la tecnología (¡pero sólo cuando la necesite de verdad!).** Para cuando tenga un día agitado y necesite una breve distracción para los niños, es buena idea tener a mano CDs y DVDs de música y movimiento o actividades.

idea para una actividad

Pañuelos de muchos colores

Cada niño escoge un pañuelo de color distinto e imita cosas de la naturaleza, como los árboles, el agua, el cielo o los animales.

Deles pañuelos a los bebés también para que aprendan por exploración sensorial. Los bebés verán a los niños mayores moverse y procesarán lo que hagan.

la inclusividad

La actividad física puede que sea distinta para los niños con una discapacidad del desarrollo. Si Ud. trabaja con un niño que tiene una discapacidad identificada del desarrollo, piense en cómo adaptar las oportunidades de actividad física a las necesidades individuales del niño. Aquí tiene algunos ejemplos:

- Un niño con retraso en el habla o el lenguaje o con pérdida auditiva posiblemente necesite pistas visuales y verbales más frecuentes, tales como contar hasta tres en voz alta y con los dedos y saltar tres veces
- Un niño con retraso cognitivo posiblemente necesite que las instrucciones se presenten en pasos pequeños y sencillos. Puede que se beneficie de colaborar con un amigo que ayude a demostrar los pasos
- Un niño con autismo puede ser más o menos sensible al ruido, al tacto o a la luz. Es posible que sea necesario adaptar el equipo, los materiales y el ambiente. Además, las rutinas son muy importantes y las actividades deben suceder a las mismas horas durante el día
- Un niño con discapacidades físicas puede progresar en ambientes que proporcionen bastante espacio para moverse. Incluya equipo adaptado y guarde los materiales de manera accesible. Ud. puede modificar las actividades para usar distintas partes del cuerpo u otros movimientos.

Tenga cuidado de no generalizar. No todos los niños con un cierto tipo de discapacidad o retraso responden a las mismas adaptaciones. Conozca a los niños a su cuidado y personalice los materiales para cada uno.

Si Ud. se da cuenta de que un niño se desarrolla a un paso o de una manera diferente, sea receptivo/a a las necesidades de ese niño y a las de sus padres. Asegúrese de comprender el Plan de Educación Individualizado (*Individualized Education Plan – IEP*) o el Plan de Servicios Individualizados a la Familia (*Individualized Family Service Plan – IFSP*) y todo lo que se refiere a la actividad física. Ésta deberá ser flexible y adaptable a todos los niños bajo su cuidado. Existen recursos para ayudarle a adaptar actividades y materiales para que todos los niños puedan participar en la actividad física.

la competencia cultural

Uno de los conceptos más importantes de la competencia cultural es respetar al individuo. La mejor manera de asegurarse de que Ud. está respetando la cultura de cada niño es llegar a conocer a todas las familias a su cuidado por medio de comunicación constante sobre el progreso y las necesidades de cada niño, lo cual le permitirá entender los valores de cada familia.

Maneras de familiarizarse con la cultura de una familia y su actitud ante la actividad física incluyen:

- Pregunte sobre la actividad física en las entrevistas y consultas
- Incluya una sección llamada "Todo sobre mí" en su plan de estudios. En ella, pregunte qué actividades físicas practican los niños y las familias. Incluya fotos de la actividad física para promocionarla en su aula y en casa
- Invite a los niños a compartir sus experiencias sobre la actividad física. Pueden describirle al grupo un juego o una actividad que hacen en casa con la familia. Puede que Ud. se entere de juegos y actividades nuevos también

herramientas incluidas

- **Tabla del desarrollo lingüístico**
  Use esta tabla para refrescar su vocabulario sobre el movimiento para poder enseñar a los niños a comunicarse acerca del movimiento y la actividad física (Apéndice D)

"En los espectáculos para los padres, siempre incorporamos una actividad de movimiento. La mejor hasta ahora ha sido un baile con palos de ritmo realizado por los papás".

– Verna Drake,
Westby Day Care and Learning Center,
Westby

la colaboración familiar

Planifique noches de visita para las familias enfocadas en el desarrollo y la actividad física. Esto también le brindará una oportunidad de averiguar cómo los estilos de vida activos se interpretan en las culturas de las familias en su programa.

la colaboración comunitaria

Colabore con el museo infantil local para promocionar la actividad física. Considere crear una exposición para educar a las familias acerca del desarrollo físico y para promover la actividad física.

"Invitamos a un padre que es maestro de escuela pública a que viniera a dirigir una "Noche de Actividades para la Familia". Preparamos varias estaciones para la participación activa, incluso una para el estiramiento, una pista de obstáculos, un juego de tira y afloja con una cuerda en el que participaban las familias, un rincón para hacer hula-hoop y otro para actividades de llenar baldes. Participó un gran número de familias".

– Wendy Eagon,
University Children's Center,
Menasha

LA EVALUACIÓN DEL NIÑO

resumen

La evaluación del niño analiza los patrones e hitos individuales de desarrollo, entre ellos el desarrollo de la motricidad gruesa y fina. Observar y documentar el desarrollo de cada niño contribuye a:

- Identificar retrasos o anomalías del desarrollo para la intervención temprana
- Entender las capacidades de cada niño para que los planes de actividad satisfagan las necesidades de todos ellos
- Crear un currículo que secuencie la enseñanza de habilidades
- Saber adaptar los programas y ambientes de actividad física
- Observar la conducta de un niño y entender mejor las razones o el contexto de esas conductas

"He usado mis observaciones para planificar oportunidades que promocionen la actividad física para un bebé, tres niños de 2 años, uno de 4 años y dos de 6 años. Para hacer eso, entre otras cosas he observado los tipos de actividad que despiertan su curiosidad a cada edad".

– Brenda Flannery,
Lil Blessings Child Care,
Crandon

evaluar a los niños en su programa

La Tabla de referencia rápida para los hitos de desarrollo de la motricidad gruesa (páginas16 y 17) le ayudará a observar y evaluar el desarrollo físico de cada niño bajo su cuidado. Incluye:

- Un enfoque en el desarrollo y la habilidad física
- Categorías de habilidad dentro del campo del desarrollo físico
- Sugerencias para la secuenciación del desarrollo de habilidades físicas
- Distintas versiones creadas para los diferentes grupos de edades

cómo encontrar tiempo durante el día para la evaluación

Observar el desarrollo físico y motriz grueso de los niños a su cuidado durante el día no tiene por qué ser una responsabilidad pesada que le cueste cumplir. Ud. puede planificar actividades a propósito para ayudarle a evaluar habilidades y puede colocar su material de anotación de manera estratégica en lugares de fácil acceso durante el día. Puede hacer observaciones útiles al interactuar con los niños, dirigir actividades, apoyar el juego iniciado por los niños y reflexionar sobre los acontecimientos del día.

Documentación
Para facilitar la documentación, considere cómo ha arreglado su ambiente y qué métodos de documentación funcionan mejor para Ud. En su libro *Focused Observations: How to Observe Children for Assessment and Curriculum Planning*, Gaye Gronlund and Marlyn James analizan una variedad de herramientas e ideas para documentar el desarrollo de un niño. Incluyen un cuaderno de anotaciones, una lista de control para anotaciones rápidas, una carpeta de archivos con notas adhesivas y una carpeta con fichas.

Puede optar por llevar un cuaderno de notas o unas fichas con anilla para apuntar cosas durante el día, o tal vez prefiera tener una tablilla con sujetapapeles para cada niño para poder apuntar cosas durante los ratos más tranquilos o después de que los niños se vayan a casa.

No se desanime si tiene que probar varios métodos para averiguar cuál funciona mejor para Ud. y para su programa. ¡Esto sólo significa que Ud. de verdad ha descubierto lo que funciona mejor!

consejos breves

- Coloque las herramientas para anotar observaciones y evaluaciones en lugares de fácil acceso en su casa o aula. Por ejemplo, ponga una ficha para cada niño en una anilla que se engancha a la presilla de su cinturón.
- La observación y la evaluación son un proceso continuo. Una vez que haya completado los pasos de acción, comience la observación y evaluación de nuevo para evaluar el progreso e identificar áreas nuevas de mejora.
- Lleve un diario de las actividades físicas exitosas. ¡Así podrá mirar hacia atrás y recordar por qué hace lo que hace!

¿qué sigue a la evaluación?

Crear pasos de acción para el desarrollo infantil
Una vez que haya evaluado a los niños que cuida, use la información que haya conseguido para crear horarios y planes de lecciones que proporcionen tiempo para practicar habilidades y promocionar el desarrollo físico. Ya que su evaluación ha proporcionado una imagen del desarrollo físico de todos sus niños, Ud. puede preparar adaptaciones para niños con diferentes niveles de habilidad. No se olvide de comunicar los éxitos a los padres y sugerirles ideas para apoyar el crecimiento y desarrollo de su hijo/a en casa.

consideraciones para todas las edades

Los niños crecen rápido y es importante anotar y documentar su desarrollo.

- **Use una variedad de actividades** para ayudarse a evaluar las habilidades que los niños hayan perfeccionado, las que necesiten practicar y mejorar y las que posiblemente necesiten atención adicional
- **Haga observaciones periódicas** de cómo los niños responden y participan en la actividad física, cómo inician su propia actividad física y cómo siguen desarrollándose físicamente
- **Comunique sus observaciones a los padres.** Considere añadir una sección sobre el desarrollo físico a su informe diario o crear una carpeta del desarrollo para compartir con frecuencia con los padres
- **Involucre a los padres en la evaluación** invitándoles a compartir sus observaciones del niño en casa o a contribuir a la carpeta del niño

los bebés

Evalúe el desarrollo físico de los bebés animándoles a hacer una variedad de actividades que demuestren su progreso hacia varios hitos, tales como agarrar, sentarse y gatear. Por ejemplo, use la actividad descrita abajo de poner al bebé boca abajo para evaluar su desarrollo en cuánto a levantar la cabeza, mantenerla erguida, darse la vuelta y gatear. Use sus interacciones como método de evaluación también. Haga pequeñas actividades con los bebés a lo largo del día, como extender la mano para agarrar diferentes objetos, bailar por la habitación con un bebé en brazos y moverles los brazos, las piernas y los dedos mientras nombra las partes del cuerpo en voz alta. Observe cómo los bebés reaccionan a actividades distintas y cómo empiezan a iniciar sus propios movimientos, además del progreso de su desarrollo físico.

consejo breve

Dado el aumento de movilidad de los niños a partir del primer año, tenga cuidado de crear espacios bajos y no peligrosos para trepar y proporcione juguetes que se puedan empujar o jalar. Esto contribuye al desarrollo de las habilidades motrices gruesas, como la de traslación y las de manipulación y estabilidad.

idea para una actividad

Tiempo boca abajo

Coloque al bebé boca abajo. Haga rodar pelotas suaves de color intenso cerca de él. Anímele a que las siga (con los ojos, de un lado para otro), a que extienda la mano y las toque.

Equipo: Una manta o alfombra suave, pelotas de color

Tiempo requerido: 5-10 minutos o hasta que pierda interés

Adaptaciones: Ajuste la distancia en la que ruedan las pelotas; cambie la textura o el tamaño de las pelotas

consejo breve

Todos los días, toque las manos de los bebés con un juguete para animarles a agarrarlo. Conforme se desarrollan verá cómo progresan de usar el brazo entero para intentar agarrar los objetos a usar la mano entera y luego sólo los dedos.

los niños pequeños

Al proporcionar una variedad de materiales y juguetes que enfaticen el desarrollo de la motricidad gruesa, como materiales suaves para lanzar y atrapar (por ejemplo, pañuelos y globos de Mylar) y juguetes portátiles que se puedan empujar o jalar, Ud. tendrá la oportunidad de observar a los niños bajo su cuidado explorar los materiales disponibles.

También puede estructurar actividades para los niños pequeños para observar habilidades motrices gruesas o actividades físicas específicas. Por ejemplo, la búsqueda de objetos descrita a mano derecha le permite observar ciertas habilidades de traslación como caminar o correr, habilidades manipulativas como empujar o jalar y habilidades de estabilidad como pararse y mantener el equilibrio al intentar alcanzar algo. Si una camioneta empujable se coloca al otro lado de la habitación, Ud. puede observar al niño caminar, empujar y equilibrarse. Si una pelota se coloca en un estante un poco más alto que el niño, Ud. puede observar su capacidad de alcanzarla y mantener el equilibrio. ¡Las opciones son infinitas y dependen de Ud.!

consejo breve

Prepare tarjetas de actividad con dibujos de animales, objetos o personas en diferentes posiciones de equilibrio. Por ejemplo, muestre una cigüeña parada en una pata, una rana en cuclillas o un soldadito en posición de firme. Intente hacer tarjetas para otras habilidades, como las de traslación o manipulación de objetos.

ideas para la actividad

Búsqueda de objetos

Coloque sus juguetes preferidos por toda la habitación para que los niños tengan que alcanzarlos gateando, apoyándose en los muebles o caminando. Escoja una variedad de juguetes que les ofrezcan la oportunidad de tocar diferentes texturas, ver diferentes colores y cargar objetos de diferente tamaño y peso. Use este tiempo para observar y anotar habilidades motrices gruesas.

Equipo: Los juguetes preferidos de los niños

Tiempo requerido: 5-10 minutos o hasta que pierdan interés

Adaptaciones: Ajuste la distancia entre objetos

los niños de edad preescolar y los niños mayores

Estructure una variedad de actividades para observar las habilidades motrices gruesas y el desarrollo físico de los niños de edad preescolar. Decida qué habilidades específicas le interesa evaluar y cómo podría animar a los niños a practicarlas. Por ejemplo, puede usar tarjetas de yoga para que los niños practiquen diferentes habilidades de equilibrio, como estar parado en un pie, en cuclillas, o de puntillas. Además, puede crear dados para practicar diferentes habilidades de traslación. Ponga una habilidad diferente de traslación, como caminar, correr o deslizarse, en cada lado del dado. ¡Luego pida que los niños tiren los dados y practiquen la habilidad indicada!

Invasores del espacio

Prepare un espacio cuadrado de 10 pies por 10 pies claramente delineado. Al moverse los niños por este espacio, evalúe el espacio personal y general que ocupen. Use pistas como "Miren nuestra área de juego. Cuando yo diga 'ya,' caminen por el área de juego sin topar con nadie más". Puede usar este tiempo para observar y anotar la postura, la velocidad y la facilidad. Diga, "Ahora corran dentro de nuestra área de juegos sin toparse con nadie". Observe y anote otra vez.

Equipo: Cuatro conos o papeles y cinta para marcar las esquinas

Tiempo requerido: 10 minutos

Adaptaciones: Haga múltiples áreas de juego para acomodar a más de 4 o 5 niños. Invite a los niños a usar otras habilidades locomotrices, como caminar hacia atrás o saltar con un pie. Ponga música de fondo

los grupos de edades mixtas

Los grupos de niños de edades mixtas añaden una cualidad especial al proceso de evaluación. Los niños menores observan a los mayores para ver cómo se mueven. Sea cual sea la edad de los niños, los proveedores deberán procurar entender el método preferido de cada uno. Pero con un grupo de edades mixtas se ve cómo las interacciones entre los niños que han perfeccionado una habilidad y los que aún la están aprendiendo contribuyen a promocionar el desarrollo físico y la motricidad gruesa. Puede usar sus observaciones a la hora de planificar los estudios para que haya más actividades estructuradas para fomentar el aprendizaje de niños de edades variadas.

consejo breve

Muchas veces la mejor manera de aprender algo es enseñándoselo a alguien. Pida que un niño mayor enseñe una actividad física nueva o una habilidad motriz gruesa a un niño menor.

idea para una actividad

Juegos de imitación

Escoja una actividad en la que los niños tengan que imitarse, como "Simón dice" o "Imitar al rey." Deje que los niños mayores dirijan diferentes actividades para que Ud. observe las habilidades de los menores. Si desea observar habilidades específicas, haga tarjetas o dados para guiar a los niños mayores en la selección de actividades. Luego cambie para que los niños menores dirijan el juego.

Equipo: No es necesario, pero se pueden usar cosas como los dados, los saquitos o los pañuelos

Tiempo requerido: Variable

Adaptaciones: Juegue adentro o al aire libre para variar. Según el tamaño de su grupo, puede aumentar o disminuir el espacio disponible

la inclusividad

No presuponga que un niño tiene un retraso del desarrollo o una discapacidad si él/ella aún no ha llegado a un hito del desarrollo. Considere las razones posibles como problemas de salud, cultura de la familia e historia del niño. Si después de examinar estas opciones Ud. sigue creyendo que no se desarrolla normalmente, actúe.

Si le preocupa el desarrollo de un niño, comparta sus observaciones y preocupaciones con los padres. Es importante hacerlo con delicadeza. Su meta al hablar de esto con los padres es apoyarlos, proporcionando el mejor cuidado posible para su hijo/a. Esto se hace ofreciéndoles apoyo y comprensión a los padres. Es mejor contarles lo que ha observado de manera objetiva y recomendar que lo consulten con su pediatra.

la competencia cultural

Es de ayuda entender los valores y la cultura de una familia antes de comenzar la evaluación, pero nunca es tarde para aprender. Al evaluar el desarrollo individual de cada niño a su cuidado, verá diferencias y es importante comprender por qué existen esas diferencias.

La cultura puede ser causa de diferencias. Por ejemplo, en una familia la norma podría ser que un niño tenga que esperar pacientemente a que le inviten a participar en una actividad, mientras que en otra, un niño tiene permiso para explorar su ambiente de forma activa en cualquier momento.

Al evaluar el desarrollo, es fundamental preguntarse "¿por qué?" Es importante entender por qué un niño ha llegado o no a un hito del desarrollo. Entender los valores y la cultura de una familia le ayudará a sacar conclusiones razonables acerca del desarrollo del niño. Asegúrese de tener en cuenta un conocimiento amplio de la vida del niño antes de sacar conclusiones acerca de su desarrollo. Al juntar la cultura con la evaluación, Ud. tiene la ventaja de poder usar esa información para crear planes de estudio y ambientes de aprendizaje aptos para todas las culturas, de manera que verdaderamente ayuden a los niños bajo su cuidado.

la colaboración familiar

Use carpetas para compartir con las familias el desarrollo físico y motriz grueso de los niños. ¡Puede incluir fotos, citas de los niños y observaciones objetivas basadas en los puntos fuertes!

la colaboración comunitaria

Inste a su comunidad a evaluar su propio compromiso con la actividad física. Los condados, las ciudades y los vecindarios realizan evaluaciones periódicas de las necesidades de la comunidad. ¡Pida que su comunidad incluya la actividad física como parte de su próxima evaluación de necesidades!

consejos para comunicarse con los padres

Enfóquese en los puntos fuertes

- Sea amable
- Sea cariñoso/a
- Sea realista
- Sea servicial
- Enfóquese en el/la niño/a
- Note la reacción de los padres

Escuche activamente

- Sea atento/a
- Sea paciente (evite interrumpir)
- Sea tolerante
- No juzgue
- Sea curioso/a

Colabore como socio/a

- Comparta información con los padres
- Invite a los padres a que compartan información
- Decida los próximos pasos con los padres

resumen

Para promover la salud y prevenir la obesidad, la actividad física debe convertirse en una costumbre diaria para los niños desde la primera infancia. Añadir 120 minutos de actividad física por día puede parecer dificilísimo; sin embargo, no lo es. ¡Varios programas de cuidado y educación infantiles por todo el estado de Wisconsin han conseguido integrar 120 minutos de actividad física en sus **horarios**, **transiciones** y **planes de estudio** sin tener que añadir tiempo al día!

consideraciones para todas las edades

Los horarios

Crear un horario diario le ayudará a asegurar que la actividad física esté programada todos los días. Al crear su horario, tenga en cuenta los consejos siguientes:

- Programe al menos 60 minutos de juego activo libre y dirigido por los niños cada día
- Incorpore actividades dirigidas por los maestros a lo largo del día para un total de 60 minutos diarios
- Asegúrese de que el juego activo iniciado por los niños y el dirigido por los maestros ocurren no sólo adentro sino también al aire libre
- Programe la actividad física a lo largo del día, pero mantenga flexibilidad. Planifique una actividad alternativa para aquellos días que no salgan según el plan
- Ponga el horario donde lo vean los niños para que sepan cuando tendrán la siguiente oportunidad de estar activos y descargar energía
- Proporcione suficiente tiempo de descanso para los niños
- Solicite la participación de los padres a intervalos regulares. Invíteles a participar en oportunidades de actividad física, incluya información acerca de actividad física en los boletines de noticias que los niños llevan a casa y comunique a sus padres a diario los éxitos de cada niño

"Me parece que los niños se enfocan y aprenden mejor después de haber implementado 120 minutos de actividad física en el horario diario".

– Kimberley Yehle, Library Square School, Kenosha

"La lección más importante que he aprendido acerca de la actividad física es que puedes encontrar tiempo para ella durante los ratos en los que anteriormente se estaba inactivo. A los niños que cuido les encanta hacer saltos de tijera mientras esperan a que todos estén listos para comer. ¡Estar activo puede ser sencillo, espontáneo y divertido!"

– Gail Pitzen, Country Care Children's Center, Cuba City

Las transiciones

Las transiciones ofrecen una oportunidad excelente de promover la actividad física durante todo el día. Ya sea al cambiar del juego libre al tiempo en grupo o al volver a entrar al edificio después de haber pasado tiempo al aire libre, Ud. puede ofrecerles a los niños una oportunidad adicional de desarrollar habilidades y descargar energía. Tenga en cuenta estos consejos para que las transiciones sean exitosas y tranquilas:

- Considere los ratos de transición como oportunidades para utilizar y practicar habilidades motrices gruesas
- Las transiciones activas pueden contribuir a satisfacer las recomendaciones para la actividad física dirigida por los maestros para los niños pequeños y los preescolares. Por ejemplo, mientras que los niños esperan para lavarse las manos, juegue a "Simón dice" o pida que los niños vayan de un espacio a otro saltando en vez de caminando
- Al comenzar las actividades físicas, realícelas Ud. mismo/a para que las vean los niños. Así las expectativas para cada actividad quedan claras
- Planifique lo que vaya a hacer. Las transiciones activas pensadas de antemano y bien diseñadas tienen más éxito
- Procure satisfacer tanto las necesidades de actividad física del grupo como las individuales. Añada modificaciones para aquellos niños que tengan habilidades más avanzadas
- A los niños siempre deles expectativas claras e instrucciones sencillas para que las transiciones se realicen sin problemas

Planificar las lecciones

Planificar las lecciones asegura la integración de la actividad física a lo largo del día y en todas las áreas de contenido. La actividad física se puede integrar en cada parte del día. Algunas ideas incluyen:

- Integrar la actividad física en TODAS las áreas de contenido del currículo, incluyendo la alfabetización y las matemáticas. Por ejemplo, los niños pueden representar los cuentos y utilizar las matemáticas como guía para la exploración activa bajo techo o al aire libre
- Utilice el movimiento como un método de aprendizaje. Los niños tendrán más éxito cuando tengan la oportunidad de aprender de lo que vean, oigan y hagan
- Al planificar las lecciones, considere cómo presentar los materiales nuevos que estarán disponibles durante los ratos de elección libre
- Demuestre cómo usar cualquier material nuevo que Ud. proporcione a los niños. Cuando los niños de todas las edades sepan cómo y cuándo usar los materiales, habrá menos contratiempos durante la semana
- Planifique actividades físicas para hacer en grupo durante toda la semana, e incluya un par de ideas alternativas, por si acaso
- Al crear la programación, incluya expectativas claras, instrucciones sencillas y metas para las actividades. Esto asegurará el éxito de sus planes de lecciones activas

"Un equilibrio entre estructura y flexibilidad significa que el horario básico está establecido y todos pueden contar con él. Sin embargo, el horario se puede cambiar o modificar, según el día—el tiempo, el humor y los intereses de los niños..."

– *All About the ECERS-R* página 359

"Para los niños pequeños, el currículo es todo lo que ocurre e incluye las transiciones, las caídas, las riñas y las siestas".

– *Curriculum That Matters* por Margie Carter

los bebés

Los horarios individualizados para los bebés deberán tener en cuenta el progreso del desarrollo y las preferencias de cada uno. Esto significa que tal vez dos bebés hagan actividades al parecer totalmente distintas. (Vea el horario de muestra en el Apéndice F). Programe oportunidades para la actividad física durante todo el día. Algunas ideas incluyen:

- Incluir dos o tres oportunidades de estar boca abajo, para que los bebés practiquen levantar la cabeza y enfocarse en objetos delante de ellos
- Al cambiarles el pañal, hable con los bebés acerca de sus movimientos
- Al preparar al bebé para la siesta, muévale los brazos y las piernas de arriba a abajo y a través de la línea media antes de fajarlo. Hable con el bebé constantemente, describiendo los movimientos
- Para promocionar la actividad física, procure reducir o incluso eliminar el uso de equipo restrictivo como las sillitas mecedoras o los columpios

Considere maneras de integrar otras experiencias que contribuyan al desarrollo físico y motriz grueso del bebé en el futuro. Por ejemplo, las experiencias sensoriales integradas en la actividad descrita a mano derecha pueden transformar el tiempo boca abajo en una oportunidad de practicar seguir la trayectoria de un objeto. Esto ayudará más tarde con la coordinación viso-motora y con la manipulación de objetos.

idea para una actividad

Aprovechar el tiempo boca abajo

Coloque al bebé boca abajo en una manta suave. Baje la luz y ponga la música de "Brilla, brilla estrellita". Haga rodar una pelota de Mylar con agua y luces entre Ud. y otro proveedor de cuidado o un niño mayor. Esto añade experiencias sensoriales y ayuda a que los bebés desarrollen su capacidad de rastreo visual durante los ratitos rutinarios que estén boca abajo.

Equipo: Música de "Brilla, brilla estrellita", una pelota de Mylar con agua y luces, una manta

Tiempo requerido: Entre 5 y 10 minutos o hasta que pierda interés

Adaptaciones: Ajuste la velocidad de la pelota para que no se agobie el bebé y siga interesado

consejo breve

¡A los niños pequeños les encanta moverse! Ofrézcales muchas oportunidades de movimiento a lo largo del día. ¡Prepare tarjetas de recordatorio con ideas breves para animarlos a moverse!

los niños pequeños

Los niños pequeños (de 12 a 23 meses de edad) necesitan 90 minutos diarios de actividad física, de los cuales 30 minutos deberán ser dirigidos por los/las maestros/as. A continuación tiene algunas ideas y consideraciones para incorporar oportunidades de desarrollo físico y motriz grueso en la rutina diaria de los niños pequeños:

- Enfoque la programación de lecciones en el refinamiento de las habilidades que hayan adquirido los niños. Por ejemplo, los niños pequeños pueden correr, pero todavía no son ágiles ni rápidos, así que deles oportunidades de practicar esta habilidad
- Ponga el horario donde lo vean los niños y utilice símbolos y dibujos para que sepan lo que va a venir
- Utilice bloques de tiempo más grandes en el horario para mantener flexibilidad durante todo el día
- Planifique ratos de juego libre con opciones de movimiento, además de sesiones en grupo en los que los niños se mantengan levantados y activos
- Consiga que la actividad física sea atractiva para los niños usando canciones y bailes que conozcan
- Promueva el desarrollo del lenguaje y la alfabetización al mismo tiempo que la actividad física. Por ejemplo, lea una historia basada en una canción, como *Los cinco patitos* o *Cinco changuitos brincando en la cama* y anime a los niños a representar los movimientos con Ud.
- Haga una demostración de las actividades y describa sus movimientos para que los niños puedan imitar los movimientos que Ud. haga
- Use palabras para describir sus movimientos, por ejemplo diga "agiten las manos" y "volteen de un lado para otro"
- Dirija transiciones activas y sencillas para los niños. Por ejemplo, el lunes, pida que los niños salten como conejitos de un espacio a otro; el martes, que anden como patos, etc.

No se preocupe si algunos niños participan más activamente que otros. Está bien que los pequeños anden sin rumbo fijo y exploren por su cuenta.

ideas para la actividad

Aros musicales cooperativos

Este juego tiene las mismas reglas básicas que el juego tradicional de las sillas, sólo que nadie queda "eliminado". Coloque aros de hula-hoop en el piso (si no los tiene, haga aros de lana o de cinta). Debe haber uno menos que el número de niños. Ponga música divertida mientras los niños pasan de un aro a otro. Cuando se pare la música, todos los jugadores deberán entrar en un aro, de modo que no se elimina ninguno. Retire un aro en cada ronda. Al retirarlos, diga al grupo que nadie queda eliminado. Lo divertido es ver cuántos jugadores quepan dentro de un aro. El juego termina cuando todos estén en el último aro.

¡Limpieza activa!

Así la limpieza será más interesante y divertida para Ud. y sus niños pequeños. Cada día, enfóquese en una habilidad de traslación diferente, como caminar rápido, saltar con un pie o con los dos. Cuando sea hora de recoger las cosas, pida que los niños usen esas habilidades de traslación al guardar los materiales. Añada experiencias sensoriales al poner música o dejar que toquen una campanilla al guardar un objeto. ¡No se olvide de demostrar lo que quiere que hagan también!

Equipo: Un aula que ha sido usada

Tiempo requerido: Hasta que terminen de recoger

Adaptaciones: Use elementos distintos para experiencias sensoriales, como bajar la luz

los niños de edad preescolar

Las mejores prácticas dicen que los niños de edad preescolar (de 2 a 5 años) necesitan 120 minutos diarios de actividad física todos los días, lo cual incluye al menos 60 minutos de actividad física dirigida por un(a) maestro/a. Para lograr ese nivel, examine su programa actual y utilice su imaginación para añadir actividad física en donde pueda. Algunas ideas incluyen:

- Para crear oportunidades de actividades dirigidas por un(a) maestro/a, añada actividad física a las sesiones de grupo (grandes y pequeños), además de a los ratos de transición
- Haga disponibles las áreas de música y movimiento durante el juego libre. Ponga música que lleve a los niños a moverse y a bailar
- Los preescolares también pueden iniciar juegos activos al aire libre. Proporcione una variedad de materiales al aire libre para promocionar el desarrollo de las habilidades de traslación (correr, saltar, trepar), las manipulativas (lanzar, patear) y las de equilibrio
- Para las sesiones de grupo, considere actividades como la de "saltar la fecha". Si es el día 20 del mes, pida que los niños salten 20 veces. Varíe la actividad animándoles a saltar con un pie o con los dos, o a dar saltitos bajitos o saltos grandes
- Pruebe una sesión de lectura activa en la que los niños representen un libro mientras Ud. se lo lea, o practiquen su capacidad de memoria al contar de nuevo la trama (Vea *Books To Move To: Physical Activity and Literacy*, Apéndice G)
- La actividad y las matemáticas van de la mano. Los niños pueden aprender los números, las formas, las direcciones y los patrones a través del movimiento
- La ciencia incluye la salud y el cuerpo humano. Al enseñarles a los niños cómo el movimiento ayuda a su corazón, sus músculos y sus huesos, aprenden bases científicas

consejo breve

Pruebe algunas actividades físicas dirigidas por el/la maestro/a al final de una sesión al aire libre para que las transiciones sean más tranquilas

idea para una actividad

Un baile loco

Lea el libro *Donde viven los monstruos*, por Maurice Sendak. Después de leerlo, ¡invite a los niños a participar en el baile loco!

Equipo: El libro *Donde viven los monstruos*

Tiempo requerido: 15 minutos

los grupos de edades mixtas

Trabajar con un grupo de niños de varias edades y etapas de desarrollo requiere mucha flexibilidad al programar los horarios y las lecciones. También verá diferentes necesidades en cuanto a la actividad física y el desarrollo motriz grueso. A continuación ofrecemos algunas ideas para incorporar la actividad física en su rutina diaria:

- Enfóquese en una categoría general de habilidades y luego considere cómo cada niño bajo su cuidado está desarrollando esa habilidad en la actualidad. Por ejemplo, haga una carrera de relevos enfocada en las habilidades de traslación. En vez de dividir a los niños en equipos, haga que todos participen en el mismo equipo. Anuncie qué habilidad se usará para cada porción del relevo y escoja habilidades apropiadas para cada nivel de desarrollo (por ejemplo, los niños en edad preescolar pueden avanzar dando brincos, los niños más pequeños pueden correr)
- Guarde tarjetas de actividades en una anilla, o haga un par de dados con dibujos de actividades físicas como recordatorio rápido cuando necesite una idea nueva. Puede que estas herramientas le ayuden a aprovechar mejor el tiempo porque muestran cómo los niños mayores pueden ayudar a dirigir actividades
- ¡Ofrezca una fiesta de baile! Los niños de todas las edades pueden estar activos cuando hay música

idea para una actividad

Figuras en grupo

Anime a los niños a que trabajen juntos en grupo y actúen por su cuenta para formar figuras y objetos diferentes con el cuerpo. Se pueden crear figuras como círculos, triángulos y rectángulos, o letras, como la "C" y la "Y", o incluso objetos, como mesas o sillas. Los niños mayores pueden ayudar a los menores. Cargue a los bebés en brazos al dirigir esta actividad para que la vean.

Equipo: Ideas de objetos a crear

Tiempo requerido: 5 o 10 minutos o hasta que pierdan interés

Adaptaciones: Siga demostrándoles con su propio cuerpo cómo hacer diferentes figuras

– De *Healthy Movement and Active Play*

consejo breve

Use actividades de movimiento en las que todos los niños tengan que participar activamente, en vez de actividades en las que algunos sólo miran y esperan. Por ejemplo, modifique los juegos para que ningún niño quede "eliminado".

"Empezamos el día con las tarjetas de bingo de animales. Las corto y las meto en un balde. Ellos se van turnando para sacar una tarjeta y representar lo que ponga. Es parte de nuestra rutina para empezar el día".

– Nancy Storkel, Learning Ladder Daycare, Tomah

"Las actividades motrices gruesas y finas mejoran habilidades que los niños siguen desarrollando. El movimiento se puede incorporar fácilmente en actividades desde las matemáticas y la alfabetización hasta la ciencia y más allá".

– Jill Bodwin, CESA 7 Headstart, Manitowoc

la inclusividad

El mejor planteamiento sobre la integración y las rutinas diarias es honrar a cada niño como individuo. Si un niño tiene un Plan Individualizado de Enseñanza (*Individualized Education Plan - IEP*) o un Plan Individualizado de Servicios a la Familia (*Individualized Family Service Plan - IFSP*), úselo como guía para reflexionar sobre los horarios, las transiciones y la planificación de las clases en cuanto se relacionen con la actividad física. Estos planes proporcionan experiencias e ideas valiosas provenientes de los padres de cada niño y pueden ayudar a planear las rutinas diarias de actividad física.

Tenga en cuenta el factor tiempo a la hora de crear horarios o planificar las clases. Los niños con retrasos del desarrollo o discapacidades posiblemente necesiten más tiempo para completar tareas o bien un periodo de tiempo más corto para asegurar que no se sientan estresados ni agobiados por la actividad. Alternativamente, puede que los niños necesiten más descansos para reposar. Considere el ritmo de la actividad y no dude en ralentizar o acelerar las cosas según sea necesario.

Incorpore flexibilidad al planificar e implementar las clases. Modifique las reglas de los juegos, prepare pistas o recordatorios adicionales para los niños y asegúrese de tener equipo adaptado para la actividad. Por ejemplo, un niño con déficit auditivo podría beneficiarse de estar colocado estratégicamente delante de Ud. para que pueda mirarle el movimiento de los labios y ver cómo Ud. hace las actividades, o bien de estar sentado a su lado para oír mejor las instrucciones. Recuerde que hay variación en los retrasos del desarrollo y las discapacidades.

No todos los niños con déficit auditivo ni todos los niños con autismo reaccionan igual a una actividad. Asegúrese de conocer a los niños bajo su cuidado y personalice las actividades según convenga.

"Pienso que no importa la edad o el tipo de discapacidad que tengan, siempre hay algún tipo de actividad física que pueden hacer, así que procuro animarles a que por lo menos lo intenten y si piensan que es demasiado difícil, que prueben otra cosa".

– Maichao Lor, MC Care, Wausau

la competencia cultural

Así como su programa de cuidado de niños tiene rutinas diarias, los niños tienen rutinas diarias en casa también. Lo que hacen en casa se transmite al programa de cuidado y lo que Ud. hace se transmite a su vida en casa. Es importante recordar que las rutinas diarias de las familias se guían por valores diferentes. Por ejemplo, una familia puede priorizar la cena familiar todas las tardes mientras que otra prioriza la participación en la comunidad por la tarde.

Comprender la rutina diaria en casa le ayudará a entender la reacción de un niño a las rutinas diarias en su programa de cuidado y educación infantiles. Hable con los padres acerca de la vida de cada niño en casa. Mantenga una actitud abierta y respetuosa y honre los valores y las prioridades de cada familia, ya que son reflejos de su cultura. Los patrones de la casa en cuanto a la comida, el sueño y la actividad física influyen en el nivel de actividad del niño en su programa. Y la actividad del niño en el programa afectará cómo come y duerme en general. Comuníquese con los padres con frecuencia acerca de la cantidad de actividad física que hace el niño a su cuidado y discuta los beneficios de la actividad física para su hijo/a. Hágales preguntas a los padres usando las palabras "cómo" y "qué" para animarles a charlar acerca de la actividad física de su hijo/a tanto en casa como a su cuidado.

herramientas incluidas

1. **Muestras de horarios para un día entero: Guarderías, hogares que ofrecen cuidado de niños, y bebés y niños pequeños.** Estos horarios de muestra ofrecen un resumen de cómo demostrar que los niños están activos físicamente durante todo el día. (Apéndices E y F)

2. **Libros para moverse: La actividad física y la alfabetización.** La actividad física se combina bien con la meta del cuidado y de la educación de la primera infancia de preparar a los niños para la escuela. Una manera de hacerlo es pidiendo que los niños estén activos mientras escuchen un cuento. Aquí tiene una lista de libros con consejos para que los niños se muevan mientras aprenden a leer. (Apéndice G)

la colaboración familiar

Planifique paseos semanales para las familias en su programa. Designe una ruta definida. Durante el paseo, pruebe algunos de los juegos usados para las transiciones durante el día para que los padres los experimenten y se entretengan también. Considere llevar a los animales domésticos también. ¡No se olvide de llevar mucha agua!

las comunidades

¡Anime a su comunidad a que proporcione rutas seguras como aceras o rutas de bicicleta cerca de las guarderías para que las familias y el personal puedan llegar sin peligro a su programa caminando o en bicicleta!

"Este mes nos enfocamos en las búsquedas familiares: empiece por hacer una lista de cosas comunes que se encuentren en su vecindario, como la casa azul o el árbol grande. Luego camine por el vecindario con su hijo/a y busque las cosas en su lista, lo cual puede llevar a un destino divertido, ¡como el parque!"

– Jill Bodwin, CESA 7 HeadStart, Manitowoc

"Juntamos a todos los niños mayores de 3 años para un partido de béisbol los martes en verano en el parque al otro lado de la calle en frente de nuestro centro".

– Karen Verhagen, Kinder Haus, Kaukauna

consejo breve

Reflexione sobre los roles culturales y de género. Existen normas sociales generales que de muchas maneras apoyan la actividad física en los niños pero no en las niñas. Sin embargo, sabemos que las niñas necesitan tanta actividad física como los niños para estar sanas.

resumen

El ambiente en su aula u hogar crea el escenario para la actividad física. Ud. puede animar a los niños a estar más activos destacando los ratos de actividad física en el horario de manera que los niños sepan cuándo esperar el próximo recreo. Puede colocar materiales nuevos y divertidos para la actividad cada semana para mantener la participación de los niños y alentarlos a escoger opciones activas durante su rato de elección libre. Además, puede crear una cultura activa en su espacio de cuidado y educación de la primera infancia usando materiales cotidianos que promuevan la actividad física, como carteles de niños activos y libros acerca de la actividad física en su área de lectura.

Los niños aprenden explorando y los niños de todas las edades necesitan tiempo para estar activos físicamente tanto adentro como al aire libre. Crear ambientes dentro y fuera que apoyen la actividad física promoverá la motricidad gruesa y tendrá gran influencia en los niños. Considere sus aulas, espacios de juego y áreas al aire libre y decida donde puede fomentar más actividad física. Estructure las actividades y los ambientes para que los niños de todas las edades puedan explorar de forma activa, aprender y practicar habilidades motrices gruesas.

Interacciones entre niño y proveedor/a y su papel como proveedor/a

- Familiarícese con las prácticas indicadas para cada etapa del desarrollo y con la secuencia de desarrollo físico y motor. También, conozca los recursos disponibles y busque otras nuevas
- Demuestre y participe en la actividad física y vístase para poder estar activo/a
- Observe y anote el desarrollo de los niños para poder ayudarles a adquirir y perfeccionar habilidades
- Establezca un ritmo de actividad que permita incluir a todos los niños del programa
- Comprenda que el movimiento y la actividad física se relacionan con el desarrollo socioemotivo. Sus interacciones con los niños acerca de su desarrollo físico y motriz grueso influirán en otras áreas de su desarrollo

"Cualquier cosa que presentemos con entusiasmo como algo divertido siempre les gusta a los niños. De vez en cuando hay alguno que dice que no quiere participar, pero siempre acaban haciéndolo".

– Maggie Smith, R.E.A.L. K.I.D.S, Menominee

consideraciones especiales para el cuidado de niños en el hogar

Si Ud. ofrece cuidado de niños en el hogar, el ambiente que tenga para la actividad física dependerá de si usa su propio hogar o un espacio separado para su programa.

Bajo techo. Si Ud. cuida a niños en su hogar, considere arreglar los muebles para definir espacios e identifique un área para la música y el movimiento. Deberá haber suficiente espacio para que los niños salten, brinquen, galopen, usen juguetes de empujar y jalar y lancen objetos blandos. Piense en las oportunidades naturales para la actividad física que se presenten en su hogar, como las escaleras para trepar, los espacios de recibidor que se pueden usar como "boleras" y hasta las sillas y los sofás que sirven de apoyo a los niños que están aprendiendo a pararse y caminar. Considere el uso de equipo portátil para poder rotar materiales a medida que evolucionen los intereses, las capacidades y las etapas de desarrollo de los niños. Use cubos y estantes para almacenar materiales para que su casa pueda ofrecer un ambiente que apoye el desarrollo físico de los niños además de un hogar para Ud. y su familia.

Al aire libre. Los niños necesitan oportunidades para explorar la naturaleza, así que considere un jardín que incluya árboles que den sombra, piedras grandes para trepar, cuestas para rodar y subir y tierra para cavar y plantar. Acompañe estos aspectos naturales con equipo apto para el desarrollo, como toboganes y columpios, además de juguetes para empujar y jalar y triciclos. Esto ofrecerá a los niños una variedad de experiencias en las habilidades de traslación, de equilibrio y manipulativas.

consideraciones para todas las edades

Aquí tiene algunos consejos para crear espacios para la actividad tanto bajo techo como al aire libre:

- el espacio ha de estar **seguro, limpio, ordenado y despejado de objetos molestos**
- arregle el espacio para que sea **fácil de supervisar** a todos los niños. Así sabrá si los niños están activos y si necesita animarlos a moverse más
- Cree un espacio **destinado a promover la actividad física**. Dedique bastante espacio a practicar las habilidades de los músculos gruesos
- Ofrezca **libre acceso** a la actividad física y a los materiales de movimiento. Esto llevará a los niños a iniciar su propia actividad física
- Establezca **expectativas claras para la conducta**. Demuestre las conductas convenientes para que los niños entiendan cómo comportarse y cómo usar los materiales y el equipo disponibles
- Algunos materiales y equipo serán más populares entre los niños que otros, así que tenga más de uno disponible. Guárdelos donde los niños los puedan sacar

El espacio adentro

- Proporcione **patrones de tránsito claros**. Coloque los muebles de cierta manera, o pinte huellas de pie en el piso para mostrar por donde caminar
- Escoja **materiales aptos para las etapas de desarrollo** para su cuarto. Si parece que a los niños no les interesa un material, puede que sea demasiado difícil o demasiado sencillo. No dude en probar otra cosa
- Coloque carteles de familias diversas y activas y en su área de lectura ponga libros con imágenes de niños que bailen, se muevan o jueguen
- Asegúrese de que haya suficiente luz para que los niños vean bien y que los materiales absorban el sonido para limitar el nivel de ruido

El espacio al aire libre

- Asegúrese de que haya mucha **variación de materiales y equipo** disponibles afuera. Por ejemplo, asegúrese de que haya **tipos diferentes de superficie**, como una pista asfaltada para bicicletas, una superficie acolchonada debajo de las áreas de trepar y espacios de césped para correr
- Proporcione **materiales portátiles además de fijos**. Por ejemplo, túneles estacionarios y movibles. Así los niños practicarán una variedad de habilidades motrices gruesas
- Asegure el acceso a muchos **materiales naturales**. Por ejemplo, tenga piedras grandes para trepar, cuestas para rodar y un jardín que cuidar
- Asegure el acceso al **agua potable**
- Proporcione un **área de sombra o toldo** para proteger a los niños del sol, de la lluvia o de la nieve

consejo breve

¡Salga afuera en invierno o incluso si llovizna! El aire libre—incluso en invierno—es bueno para los niños. Las normas de concesión de licencias en Wisconsin definen el "tiempo inclemente" como tormentas o tiempo extremo, lo cual incluye cualquiera de los elementos siguientes:

(a) Lluvia fuerte

(b) Temperatura por encima de 90 grados Fahrenheit

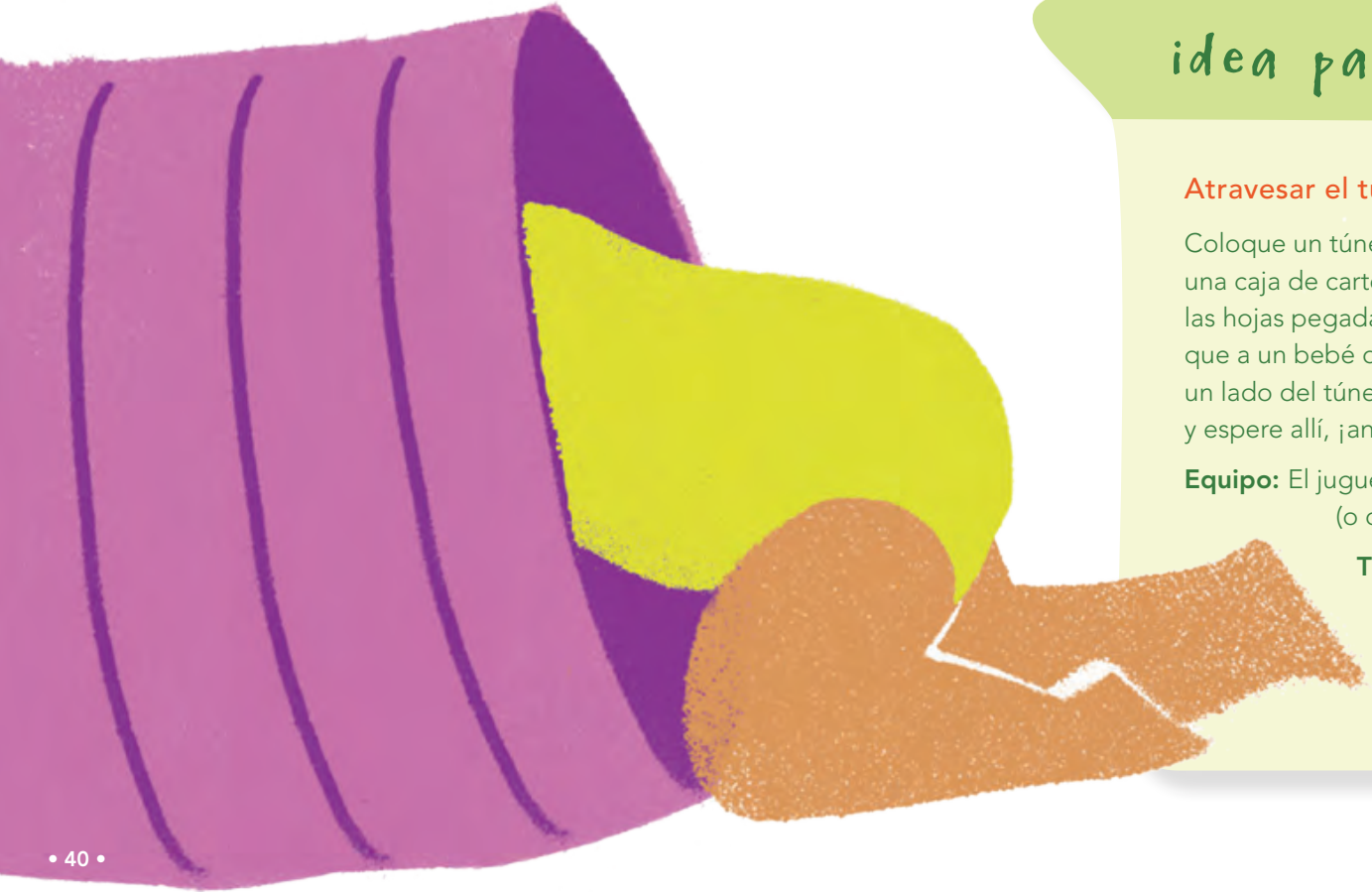
(c) Factor de enfriamiento de 0 grados Fahrenheit o menos para los niños de 2 años y mayores

(d) Factor de enfriamiento de 20 grados Fahrenheit o menos para los niños menores de 2 años

los bebés

Proporcione espacio para los bebés que se muevan y para los que aún no se muevan. Esto proporciona un espacio seguro para que todos los bebés puedan explorar su ambiente a su propia manera.

- Los bebés que todavía no caminen deberán tener espacio y tiempo para mover los brazos y las piernas libremente mientras estén despiertos
- Los bebés que gateen y caminen deberán tener espacio y apoyos suficientes (p. ej. muebles) para poder pararse y equilibrarse
- En el espacio al aire libre ponga equipo de tamaño para bebés que incluya equipo que los bebés puedan usar para apoyarse y juguetes de jalar y empujar para aquellos bebés que caminen
- Proporcione una variedad de superficies para que todos los bebés exploren
- El ambiente afuera deberá fomentar la exploración activa y autónoma por parte de los bebés
- Durante los ratitos que estén boca abajo, coloque materiales atractivos justo fuera de su alcance para que intenten alcanzarlos
- Estructure más actividades exploratorias conforme crecen los bebés, como entrar y salir de cajas de cartón bajas, o rodar balones de playa para que den manotadas y patadas
- Programe sesiones individuales con todos los bebés para estimularles la motricidad gruesa. Asegúrese de que el ambiente ofrezca oportunidades repetidas de practicar sus habilidades en desarrollo



idea para una actividad

Atravesar el túnel para llegar a un juguete

Coloque un túnel plegable o cree el suyo propio usando una caja de cartón grande abierta por los dos lados y con las hojas pegadas por encima con cinta adhesiva. Coloque a un bebé que intenta gatear y casi lo sabe hacer a un lado del túnel. Ponga su juguete preferido al otro lado y espere allí, ¡animándolo constantemente!

Equipo: El juguete preferido del niño, un túnel plegable (o caja de cartón)

Tiempo requerido: 5 a 10 minutos o hasta que pierda interés

Adaptaciones: Experimente con ajustar la longitud del túnel

los niños pequeños

Haga que el espacio interior para los niños pequeños sea un área que quieran explorar activamente. Traiga materiales que promuevan la motricidad gruesa al proporcionar una variedad de experiencias sensoriales.

- Proporcione bastante espacio para que los niños pequeños practiquen sus habilidades de traslación emergentes. Un aparato pequeño con un tobogán y escaleras de madera o un juego de asiento giratorio son adquisiciones excelentes para su mobiliario interior. Este equipo no sólo fomenta la exploración, sino que también es fácil de desinfectar las superficies no porosas
- Traiga pelotas de diferentes texturas, tamaños, pesos y colores. Las pelotas, los saquitos y los pañuelos ayudan a los niños a practicar habilidades como las de lanzar y tirar
- Introduzca el movimiento en otras áreas de su aula al traer objetos naturales, como piñas y hojas, para la mesa sensorial. Puede vincular estos objetos a la naturaleza dando un paseo por la tarde por el vecindario o por un parque cercano

"Una de mis maestras vino a decirme esta semana cuánto le encanta la trepadora nueva en su aula. Me dijo que en las dos semanas que tiene de uso, ha notado una diferencia drástica en la cantidad de tiempo que dedica a redirigir a sus niños de dos años y medio. Dijo que todos están mucho más tranquilos ahora que tienen un área designada para la actividad en su aula".

– Nancy Karn, Kids Depot, Madison

- Proporcione tiempo para que los niños pequeños exploren el ambiente exterior por su cuenta de forma activa
- Asegúrese de que haya una variedad de superficies para practicar las diferentes habilidades motrices gruesas. Localice una superficie sólida para los juguetes de jalar y empujar y un área de césped para correr y saltar
- Proporcione bastantes materiales de todos los tamaños y promueva varias habilidades motrices gruesas, como los juguetes bajos de montar que los niños pequeños pueden impulsar con los pies y trepadoras que no sean demasiado altas
- Almacene los materiales en un espacio bajo de fácil acceso para los niños pequeños
- Si comparte un espacio exterior con otras edades, procure que los niños pequeños tengan tiempo para explorar por sí mismos

consejo breve

Para asegurar que los niños hagan suficiente actividad física durante los meses de invierno, procure que el vestirse para salir afuera sea parte de la actividad física. Cante canciones o haga estiramientos mientras se ponen los mitones. ¡Sea creativo!

idea para una actividad

Salten y brinquen como Betsy

Lea el libro *Hop, Jump* por Ellen Walsh. Los niños avanzan saltando de varias maneras (saltos cortos y rápidos, saltos largos y saltos altos). Después, saltan con un pie tras otro. Después, dan saltos grandes. ¡Finalmente, hacen todos estos movimientos en cualquier orden, como quieran!

Materiales: El libro *Hop, Jump*

Tiempo requerido: Entre 10 y 15 minutos

Adaptaciones: Cambie el orden. Ajuste la cantidad de espacio de los niños

"A los niños que no tenían la confianza de participar en el juego físico afuera les gustan los centros de actividades de interior. El número limitado de niños y las actividades abiertas aumentan su confianza, su fuerza, su nivel de actividad. Los maestros han notado que los niños se enfocan mejor en grupo y parece que las clases requieren menos gestión. Los centros activos interiores permiten que los niños descarguen parte de su energía de manera positiva".

– Linda Groom, Hudson Community Children's Center, Hudson

consejo breve

¿Qué tan activa puede hacer su área de juego de teatro? Proporcione materiales para que los niños estén activos en sus juegos de imaginación. Por ejemplo, pueden hacer de maestro de aeróbic o yoga o representar un cuento como el de los tres cerditos.

los niños de edad preescolar

Los niños de edad preescolar requieren pasar tiempo adentro y tiempo al aire libre para el juego motriz grueso. El ambiente de cada espacio influirá en el resultado para la motricidad gruesa. Tome algún tiempo para planificar sus ambientes para que incorporen la actividad física y la motricidad gruesa de todas las maneras posibles.

- Considere proyectos de arte en los que los niños pinten arrodillados en el piso. Eso les ayuda a desarrollar la habilidad de equilibrarse a nivel bajo, con las manos y las rodillas
- Añada libros sobre la actividad física a su biblioteca de lectura. Léalos juntos y deles a los niños la oportunidad de representar la historia
- Invite a los niños a usar la actividad física en el área de juego teatral
- Ofrézcales opciones de representar el papel de atletas, profesores de yoga o personajes ficticios
- Cree un área para la música y el movimiento. Sitúela cerca de una toma de corriente eléctrica para poder poner música. Proporcione instrumentos que hagan más música con más movimiento, como las panderetas y las maracas
- Coloque imágenes y nombres de los materiales en los estantes para mostrar a los niños dónde se colocan
- Proporcione una variedad de equipos de juego de patio para promover las habilidades de traslación, de equilibrio y manipulativas. Incorpore elementos naturales y estructurales para darles a los niños una variedad de experiencias al aprender habilidades motrices gruesas
- Anime a los niños a participar en actividades adentro y al aire libre dirigidas por los maestros y planifique juegos y actividades vigorosos
- Participe en la actividad lo más posible para demostrar habilidades, como lanzar un balón de baloncesto o correr hacia atrás

idea para una actividad

Equilibrarse abajo y arriba

En grupo, explore el equilibrio a nivel alto y bajo. Vea quién puede mantener el equilibrio mejor por más tiempo. Las posiciones altas incluyen pararse de puntillas, con un solo pie plano apoyado, de puntillas con los pies y las rodillas flexionados, de puntillas con los ojos cerrados, y con un solo pie de puntillas. Las posiciones bajas incluyen mantener el equilibrio en dos manos y una rodilla, una mano y dos rodillas, una mano y una rodilla, en el trasero sólo, en las rodillas sólo y en una rodilla sólo.

Equipo: ¡Ideas para el equilibrio!

Tiempo requerido: Entre 5 y 10 minutos

Adaptaciones: Ofrezca las diferentes variaciones como un reto para los niños pero también para que la actividad sea divertida para todos

– De *Healthy Movement & Active Play*

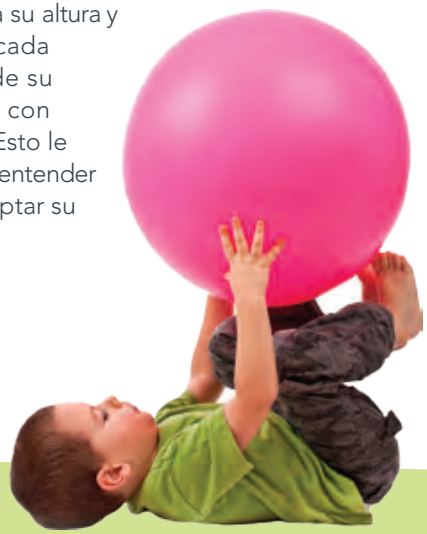
los grupos de edades mixtas

Los ambientes interiores y exteriores propicios para la actividad en grupos de edades mixtas deberán acomodar a niños de capacidades físicas diferentes. Promueva interacciones positivas entre los niños de todas las edades para que sigan aprendiendo unos de otros. Junte a los niños en la actividad física siempre que sea posible.

la inclusividad

Para asegurarse de que la experiencia de aprender sea rica y beneficiosa para todos los niños, incluyendo los que tengan discapacidades del desarrollo, puede que tenga que adaptar el ambiente de acuerdo con sus necesidades individuales. Si un niño tiene un Plan Individualizado de Enseñanza (*Individualized Education Plan – IEP*) o un Plan Individualizado de Servicios a la Familia *(Individualized Family Service Plan – IFSP*), úselo como una herramienta valiosa para hacer adaptaciones útiles.

Evalúe su ambiente atentamente poniéndose en el lugar de cada niño en su clase, incluyendo aquellos que tengan discapacidades del desarrollo. Póngase a su altura y examine cada aspecto de su ambiente con cuidado. Esto le ayudará a entender cómo adaptar su ambiente.



Por ejemplo, coloque los materiales y el equipo al alcance de todos los niños. Coloque los objetos más pesados más abajo, cerca del piso y los materiales de actividad física más ligeros, como los pañuelos o los saquitos, en los estantes más altos.

Pregúntese cómo se define el espacio. ¿Hay suficiente espacio para todos los niños? Si un niño usa una andadera o una silla de ruedas, ¿puede usar el mismo patrón de tránsito por el aula que los demás? ¿Se definen bien los límites del espacio? Si no, use cinta adhesiva o aspectos fijos del cuarto para crear un espacio para el movimiento y la actividad física. Retire los obstáculos, tanto los grandes como los pequeños.

Asegúrese de que todos los niños puedan usar el equipo y los materiales. Si nota que a uno le cuesta usar una pelota, piense en cómo ponérselo más fácil. Pruebe las pelotas con textura o de tamaño o peso diferente. Deje que los niños aprendan a rodar, lanzar y atrapar con equipo más fácil de usar para que tengan más probabilidad de éxito.

Las interacciones entre niño/a y proveedor/a son igualmente importantes para los niños con necesidades especiales. Asegúrese de que las actividades se entiendan y sean accesibles. Esto posiblemente signifique ponerse donde el niño pueda verle los labios cuando Ud. hable o lo suficientemente cerca como para poder ayudarles con el movimiento. Esto creará una asociación positiva con la actividad física.

la competencia cultural

Crear ambientes accesibles para los niños bajo su cuidado significa considerar su cultura al seleccionar materiales y equipo. Incluya juegos y actividades que los niños hacen en casa con su familia. Asegúrese de que materiales como los libros y los carteles representen a todos los niños bajo su cuidado.

¿Cómo demostrar que Ud. honra y respeta la cultura de cada uno de sus niños? Invite a los padres a dirigir actividades físicas y anime a los niños a compartir materiales y libros de su casa sobre la actividad física. Esto les ayudará a concienciarse sobre las diversas culturas mientras aprenden actividades nuevas y divertidas.

la participación familiar

Explique cómo se ha estructurado el hogar o el aula para promover la actividad física. Sugiera cómo los padres podrían arreglar su casa para promocionar la actividad física. Se puede hacer en un boletín de noticias, en una entrevista con los padres o incluso todos los días a la hora de llegar o salir.

consejo breve

¡Desenchufe su televisor y computadora en casa! Con el tiempo, ¡observe los cambios en la conducta de los niños!

la participación comunitaria

Anime a su comunidad a que construya zonas de juego infantiles en el vecindario para aumentar el acceso para las familias. Mire las herramientas y los recursos proporcionados por ¡Kaboom!, una organización cuya misión es crear zonas de recreo maravillosas a las que cada niño en los Estados Unidos pueda llegar andando, mediante la participación y el liderazgo de las comunidades.

ADAPTAR EL EQUIPO

- Proporcione una variedad de pelotas, de diferente tamaño, peso y textura
- Tenga disponibles palas o herramientas para atrapar
- Use Velcro para adaptar materiales para que sean más fáciles de manejar
- Use equipo más grande, como saquitos más grandes, o una barra o tabla más ancha

resumen

Los recursos son esenciales para promover la actividad física. Nunca sobran ideas para alentar a los niños pequeños a participar en el aprendizaje activo. Estos recursos incluyen los currículos de actividad física, los libros, los CDs y el equipo y los materiales de actividad física. Al investigar y examinar los diferentes recursos disponibles, Ud. verá que varían mucho de calidad y cantidad. Aquí tiene algunos consejos que tomar en cuenta al seleccionar los recursos.

El currículo de la actividad física

Un currículo de enseñanza del movimiento y de la actividad física enfatizará materias útiles, que incluyen:

- Instrucción en una variedad de habilidades motrices para mejorar el desarrollo del niño
- Enseñanza y evaluación de la actividad física que promuevan una comprensión del bienestar físico
- Desarrollo de conceptos cognitivos relacionados con las habilidades motrices y la actividad física
- Oportunidades para mejorar las habilidades sociales y cooperativas
- Oportunidades para aumentar el valor dado a la actividad física para la salud, la diversión, la auto-expresión y la confianza
- Secuenciación para asegurar que la motricidad, la actividad física y las evaluaciones sean las indicadas para la edad y la etapa de desarrollo, empezando con las habilidades básicas y pasando a las más avanzadas; y para monitorear, reforzar y planificar el aprendizaje de los niños

El currículo de la actividad física deberá cubrir los elementos esenciales del desarrollo físico y de la actividad. El currículo deberá:

- Corresponder a la filosofía, la misión y las declaraciones de normas que Ud. tenga establecidas
- Apoyar la integración de todos los niños, sean cuales sean sus edades, sus habilidades, su etapa de desarrollo o su contexto cultural
- Ajustarse a las pautas del *Wisconsin Model Early Learning Standards*
- Solicitar la colaboración de los padres
- Proporcionar instrucciones específicas sobre cómo implementar el currículo

Equipo y materiales

Al buscar equipo y materiales para la actividad física, hay que ver si se conforman a ciertas normas. Use la tabla a continuación a la hora de decidir cómo aprovechar su equipo y materiales.

¿Dónde se consigue equipo y materiales para la actividad física?

Hay muchas opciones. Cuando se prepare a invertir en la actividad física, tome algún tiempo para comparar los precios, la calidad y las características del equipo, los materiales y los recursos. Aquí tiene algunos distribuidores y editores para empezar:

Equipo	Materiales	Distribuidores
• ¿Qué tipo de espacio se requiere? o tamaño del área de juegos o necesidades en el interior del edificio o necesidades al aire libre • ¿El equipo es portátil o fijo? • ¿El equipo es artificial u ocurre en el ambiente natural? • ¿A cuántos niños sirve el equipo? • ¿Para qué edades se recomienda? • ¿El equipo apoya las habilidades que los niños están desarrollando? • ¿Es seguro el equipo? • ¿Sigue las normas de concesión de licencias? • ¿Sigue las recomendaciones para la mejora de calidad? • ¿Es inclusivo el equipo? • ¿Es culturalmente adecuado el equipo?	• ¿Los materiales se ajustan a su filosofía? • ¿Los materiales son aptos para la etapa de desarrollo? • ¿Los materiales apoyan las habilidades que los niños están desarrollando? • ¿Los materiales son artificiales u ocurren en el ambiente natural? • ¿Los materiales se basan en datos científicos? • ¿Quién hace los materiales—el niño o el maestro? • ¿Son seguros los materiales? • ¿Los materiales se prestan al éxito de cada niño? • ¿Son sostenibles los materiales? • ¿Son culturalmente adecuados los materiales? • ¿Son inclusivos los materiales?	• Community Playthings • Constructive Playthings • Discount School Supply • Early Childhood Manufacturers Direct • Education Station • Environments, Inc. • Kaplan • Lakeshore Learning • Play with a Purpose • School Speciality

Editores
• Brookes Publishing • Gryphon House • Highscope Press • Human Kinetics • PE Central • Redleaf Press

la inclusividad

Aquí tiene algunas preguntas para hacerse al determinar si un recurso es inclusivo:

1. ¿El recurso contiene lenguaje inclusivo y enfocado en los niños y da ejemplos específicos de resultados individuales?
2. ¿El recurso incluye imágenes y ejemplos que incluyan a niños con capacidades variadas?
3. ¿El recurso tiene sugerencias para modificaciones y adaptaciones para distintos niveles de capacidad?
4. ¿El recurso incluye consejos para dirigir actividades de manera que se abarquen varios estilos de aprendizaje?
5. Si el recurso sugiere o requiere equipo, ¿proporciona ejemplos de equipo adaptado o ideas para modificar el equipo?

la competencia cultural

Aquí tiene algunas preguntas para hacerse al determinar si un recurso es culturalmente adecuado:

1. ¿El recurso incluye imágenes y ejemplos con niños de diversas culturas?
2. ¿El recurso es lingüísticamente apropiado, por ejemplo está disponible en varios idiomas y satisface las necesidades lingüísticas de los niños y las familias?
3. ¿El recurso ofrece ideas para actividades con música y movimiento que incluyan varias culturas? Esto incluirá canciones, instrumentos y bailes culturalmente diversos.
4. ¿Los ejemplos de juegos imaginativos y actividades permiten que los niños definan su papel según su cultura, en vez de usar estereotipos?
5. ¿El recurso ofrece sugerencias para accesorios y materiales culturalmente apropiados? Por ejemplo, si no es conveniente usar una papa caliente porque en esa cultura la comida no debe usarse para jugar, ¿el recurso da una alternativa?

herramientas incluidas

1. **Materiales caseros para la actividad física.** Esta herramienta ofrece instrucciones para crear materiales caseros que promueven la actividad física en su programa de cuidado y educación de la primera infancia. (Apéndice H)
2. **Ideas para materiales y equipo para la actividad física.** Esta lista de materiales y equipo le ayudará a ofrecer oportunidades para que los niños desarrollen una variedad de habilidades motrices gruesas. (Apéndice I)

la colaboración familiar

Prepare sugerencias de actividad física para las familias. Puede incluir hojas informativas e ideas de actividades para los padres, ¡además de recursos para estar activos en casa!

la colaboración comunitaria

Pida que su biblioteca local apoye un estilo de vida activo para los niños pequeños mediante sesiones de lectura activa de cuentos o dedicando secciones de la biblioteca al desarrollo físico y la actividad para los niños pequeños.

consejo breve

Para minimizar el costo, piense en maneras diferentes de tener acceso a los recursos, como el Child Care Information Center de Wisconsin y las bibliotecas locales. Las bibliotecas muchas veces tienen acuerdos de préstamo interbibliotecario para que Ud. pueda localizar y sacar materiales que no se encuentren en su biblioteca local.

RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL CUIDADO Y LA EDUCACIÓN DE LA PRIMERA INFANCIA

Currículos y libros

	EDADES					TEMA											OTRO	
	Bebés	Niños pequeños	Preescolares	De edad escolar	Edades mixtas	Prevención de la obesidad	Recomendaciones y beneficios del ejercicio	Desarrollo	Evaluación	Rutinas diarias	Ambiente	Prácticas empresariales	Competencia cultural	Inclusividad	Colaboración familiar	Colaboración comunitaria	Ejemplos de actividad	Costo (refleja costo más bajo nuevo o 2ª mano)
CURRÍCULO																		
CATCH Early Childhood Kit			X			X	X	X		X	X			X	X		X	$$$$$
Color Me Healthy			X							X					X		X	$$$
Healthy Habits for Life			X			X	X			X	X				X		X	$
Healthy Movement Active Play			X				X	X		X					X		X	GRATIS
I Am Moving, I Am Learning		X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	$$$$
SPARK Early Childhood Curriculum Manual			X							X							X	$$$$
LIBROS																		
Active Learning Series	X	X	X					X									X	$$
Active Start for Healthy Kids		X	X			X	X	X			X		X	X	X		X	$
All About the ECERS-R			X					X		X	X				X		X	$$
All About the ITERS-R	X	X						X		X	X				X		X	$$
Big Body Play	X	X	X				X	X			X	X	X		X		X	$
Designing Preschool Movement Programs			X					X			X			X				$$
Dr. Craft's Active Play!	X	X	X	X	X	X		X		X					X		X	$$
Focused Observations	X	X	X						X	X	X				X			$$
Focused Portfolios	X	X	X		X			X	X	X					X			$$
Inclusive Games														X			X	$
Let's Go Outside: Designing the Early Childhood Playground			X	X				X			X							$
Movement Activities for Early Childhood			X					X							X		X	$
Movement in Steady Beat			X	X														$
Moving and Learning Across the Curriculum			X	X														$
Moving and Learning Series		X	X	X				X									X	$$
Moving with a Purpose: Developing Programs for Preschoolers of All Abilities		X	X					X	X	X				X	X		X	$$
Natural Playscapes											X							$$$
Purposeful Play: Early Childhood Movement Activities on a Budget			X				X							X			X	$
Six Simple Ways to Assess Young Children	X	X	X	X				X	X					X	X			$$
The Creative Curriculum®	X	X	X	X	X			X	X	X	X		X	X	X			$$$$
Wisconsin Model Early Learning Standards	X	X	X		X			X					X	X	X	X		$

$ = 25$ o menos $$ = 25$ a 49$ $$$ = 50$ a 99$ $$$$ = 100$ a 249$ $$$$$ = 250+$

Pregunte en su biblioteca pública local o en el Child Care Information Center para peticiones de préstamo

RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL CUIDADO Y EDUCACIÓN DE LA PRIMERA INFANCIA

Artículos y sitios de Internet

	EDADES					TEMA											OTRO	
	Bebés	Niños pequeños	Preescolares	De edad escolar	Edades mixtas	Prevención de la obesidad	Recomendaciones y beneficios del ejercicio	Desarrollo	Evaluación	Rutinas diarias	Ambiente	Prácticas empresariales	Competencia cultural	Inclusividad	Colaboración familiar	Colaboración comunitaria	Ejemplos de actividad	Costo (refleja costo más bajo nuevo o 2ª mano)
ARTÍCULOS																		
Active Start: A Statement of Physical Activity Guidelines for Children from Birth to Age 5	X	X	X				X	X	X		X			X				$
Alignment of the Wisconsin Model Early Learning Standards with HighScope's Preschool Child Observation Record (COR), 2nd Edition	X	X	X					X	X									GRATIS
Alignment of the Wisconsin Model Early Learning Standards, 2nd edition with the Content and Objectives of The Creative Curriculum(R) System	X	X	X					X		X	X	X						GRATIS
Best Practices for Physical Activity: A Guide to Help Children Grow Up Healthy	X	X	X	X			X			X		X			X			GRATIS
Cultural Diversity and Play								X			X	X	X					GRATIS
How we play – Cultural determinants of play			X				X	X		X	X		X		X	X		GRATIS
Preventing Childhood Obesity in Early Care and Education Programs						X	X			X		X						GRATIS
BUSQUE ESTOS TEMAS EN INTERNET																		
Choosy Kids	X	X	X	X		X	X	X							X	X	X	GRATIS
Early Childhood Development: A Multicultural Perspective	X	X	X	X				X							X			GRATIS
Family Education	X	X	X	X				X						X	X		X	GRATIS
Head Start Body Start Toolbox	X	X	X				X			X	X				X		X	GRATIS
Keystone Kids Go Active!			X														X	GRATIS
Let's Move! Child Care	X	X	X	X	X	X	X		X		X	X			X	X	X	GRATIS
National Center on Quality Teaching and Learning, Early Childhood Knowledge and Learning Center	X	X	X					X	X	X	X		X	X	X		X	GRATIS
National Network for Child Care	X	X	X	X		X		X		X	X							GRATIS
PE Central			X	X						X				X			X	GRATIS
Physical Activity For Everyone							X							X	X		X	GRATIS
Physical Activity Space & Equipment Checklist		X	X	X	X			X	X		X						X	GRATIS

$ = 25$ o menos $$ = 25$ a 49$ $$$ = 50$ a 99$ $$$$ = 100$ a 249$ $$$$$ = 250+$

Pregunte en su biblioteca pública local o en el Child Care Information Center para peticiones de préstamo

RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL CUIDADO Y EDUCACIÓN DE LA PRIMERA INFANCIA

Sitios de Internet (*continuación*), herramientas de evaluación y materiales

	EDADES					TEMA											OTRO	
	Bebés	Niños pequeños	Preescolares	De edad escolar	Edades mixtas	Prevención de la obesidad	Recomendaciones y beneficios del ejercicio	Desarrollo	Evaluación	Rutinas diarias	Ambiente	Prácticas empresariales	Competencia cultural	Inclusividad	Colaboración familiar	Colaboración comunitaria	Ejemplos de actividad	Costo (refleja costo más bajo nuevo o 2ª mano)
Play Hard Your Way							X								X		X	GRATIS
Physical Activities and Healthy Snacks for Young Children			X							X							X	GRATIS
Tips for Raising Heart Healthy, Active Children	X	X	X	X						X	X				X	X	X	GRATIS
99 Tips for Family Fitness Fun										X	X				X		X	GRATIS
HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN																		
Environment Rating Scales (ECERS-R, ITERS-R, FCCERS-R, SACERS-R)	X	X	X						X	X	X	X		X	X			$
HighScope-COR	X	X	X						X	X	X							$$$$
Model Work Standards									X			X	X					$
Nutrition and Physical Activity Self-Assessment for Child Care (NAP SACC)			X			X	X	X	X	X	X	X			X			GRATIS
Preschool Outdoor Environment Measurement Scale (POEMS)			X			X	X		X		X				X	X	X	$
Teaching Strategies GOLD™	X	X	X					X	X									$$$$
The Portage Project	X	X	X					X	X									$$$$
Wisconsin Department of Health Services Worksite Wellness Resource Kit									X			X				X		GRATIS
MATERIALES																		
Be Choosy, Be Healthy™ Activity Kit			X			X		X		X	X						X	$$$$$
All Time Favorite Dances			X	X	X			X		X	X						X	$
Bean Bag Activities and Coordination Skills			X		X			X		X	X						X	$
Dr. Jean Feldman		X	X		X			X		X	X						X	$
Greg and Steve		X	X		X			X		X	X						X	$
Kimbo Educational Music and Movement CDs and DVDs for Children		X	X		X			X		X	X						X	$
The Learning Station		X	X		X			X		X	X						X	$

$ = 25$ o menos $$ = 25$ a 49$ $$$ = 50$ a 99$ $$$$ = 100$ a 249$ $$$$$ = 250+$

Pregunte en su biblioteca pública local o en el Child Care Information Center para peticiones de préstamo

resumen

Las prácticas empresariales son esenciales para tener éxito al promocionar la actividad física en entornos de cuidado y educación de la primera infancia. Las normas de un programa y la promoción del bienestar laboral expresan el compromiso de un programa con la actividad física y sus valores y cultura en general. Con buena gestión, las prácticas de actividad física pueden resultar en un ambiente más sano para los niños que se cuidan y mejorar su conducta en cuanto a la actividad física.

¿qué es una norma?

Una norma es una regla para guiar y determinar las decisiones. Cada programa de cuidado y educación de la primera infancia deberá preparar su propia reglamentación sobre la actividad física, teniendo en cuenta las sugerencias de los padres y del personal.

Las normas pueden ayudar a:

- Crear mensajes coherentes para el personal, los padres y los oficiales de concesión de licencias que expliquen y refuercen los hábitos de actividad física
- Proporcionar una guía clara para los miembros del personal y las familias
- Proporcionar una base para evaluar su programa e identificar áreas que posiblemente requieran mejorarse
- Educar a los miembros nuevos del personal y a los padres sobre las prácticas actuales en cuanto a la nutrición y la actividad física
- Guiar las decisiones y elecciones diarias en su programa
- Comunicar los beneficios del programa a familias interesadas
- Prevenir problemas y ofrecer soluciones

Las normas se pueden incluir en:

- La guía para los padres
- El manual del personal o el Procedimiento Operativo Estándar
- Hojas o boletines
- Estar expuestos en el centro

Hable con el personal y con los padres al desarrollar las normas. Este paso importante asegura que las partes implicadas entienden su papel y están dispuestos a observar las normas. Asegúrese de que los padres conozcan las normas sobre la actividad física al inscribir a sus hijos en su programa. Repase las normas continuamente para proporcionar cuidado de calidad de manera continua.

desarrollo de la normativa

1. Examine las normas actuales de su programa e identifique aquellas áreas que requieran mejorarse
2. Consulte las recomendaciones para la actividad física y las muestras de normativa en esta guía
3. Consulte con los afectados por la normativa (el personal, los padres) mediante encuestas, cuestionarios, reuniones o discusiones
4. Redacte la normativa y pida que otro miembro del personal o uno de los padres la repase
5. Establezca fechas para la implementación de la normativa
6. Determine cómo se le comunicará la nueva normativa al personal y a los padres (por carta, revisiones a ciertas páginas del manual, un artículo en el boletín, reuniones, etc.)

7. Capacite al personal y/o a los padres sobre la nueva normativa
8. Evalúe la efectividad de la normativa
   a. Decida la mejor manera de evaluar si la norma resulta efectiva
   b. Examine y re-evalúe periódicamente

Qué incluir en una norma de actividad física

- Una declaración que describa lo que abarca la norma
- Las metas o el objetivo de la norma
- Motivos de esta norma

Las normas en esta guía se ofrecen como ejemplos de lo que se podría usar en su programa. Se pueden usar sin cambiar o puede cambiarlas según las necesidades de su programa.

tipos de norma

Un programa que opta por priorizar la actividad física debería incluir normas y prácticas para el personal basadas en datos científicos. Ud. encontrará conceptos generales relacionados con la actividad física en las normas de personal y de programa reproducidas a continuación. Para ejemplos más específicos, vea los grupos de edades específicas y la Norma de Muestra bajo Herramientas.

Normas de programa en la guía para los padres

A. Educación
   - Programe una cantidad diaria de tiempo de juego activo
   - Programe un número requerido de veces que los niños deben jugar al aire libre
   - Limite el tiempo ante una pantalla
   - Añada normas que demuestren cómo el entorno de cuidado de niños apoya la actividad física
   - Añada normas que demuestren cómo el personal puede apoyar la actividad física

B. Supervisión de conducta de los niños
   - Añada la actividad física a la supervisión de conducta de los niños, para que al igual que con las comidas, los refrigerios y las siestas, no se pueda castigar a un niño sin actividad física ni tampoco obligarle a hacerla por portarse mal
   - Participación de los padres
   - Considere ofrecer educación sobre la actividad física o eventos para involucrar a los padres una vez al año, o más a menudo
   - Incluya el desarrollo motriz grueso y la actividad física como parte normal de sus comunicaciones diarias con los padres

Normas de personal para el manual de empleados:

A. Código de vestuario
   - Asegúrese de que los miembros del personal lleven ropa y calzado que les permita estar activos con los niños

B. Educación continua
   - Incluya el desarrollo físico y la actividad física como parte obligatoria de las horas de educación continua para el personal
   - Incluya normas que aseguren que el programa proporcionará capacitación para el personal sobre la actividad física y el desarrollo

C. Responsabilidades o tareas laborales
   - Asegúrese de que los miembros del personal entiendan que su trabajo incluye la actividad física con los niños y la demostración de habilidades motrices gruesas, así como el uso de lenguaje apropiado para hablar del desarrollo físico y la actividad física

"A los padres les gustan los comentarios de sus hijos acerca del ejercicio y el corazón 'contento'. Una madre dijo que aunque ellos procuran estar activos y comer de forma sana, Niños activos ha tenido una influencia que ellos no hubieran podido lograr solos. Su hijo generaliza los hábitos saludables al preguntar sobre la comida sana y al comprobar el ritmo de su corazón. Otra madre dijo que ayudamos a establecer la base de un estilo de vida de persona adulta sana".

– Linda Groom, Hudson Community Children's Center, Hudson

consejo breve

Las normas crean el escenario para las mejores prácticas. ¡Pero recuerde que una norma sólo es tan buena como su implementación!

los bebés

Opciones de normas para el cuidado y la educación de los bebés

- Todos los bebés tienen que pasar varios ratos boca abajo durante el día, con supervisión
- A los bebés hay que darles oportunidades de moverse dentro del aula durante todo el día, excepto a las horas de comer y dormir
- Todos los bebés tendrán al menos 60 minutos de juego activo al aire libro, excepto cuando el tiempo no lo permita
- A los bebés hay que darles oportunidades de exploración al aire libre que incluyan rodear, empujarse, gatear y caminar
- Los bebés deben participar en el juego activo separados de los niños mayores
- Los bebés no pasarán más de 15 minutos seguidos en sillitas mecedoras, columpios o corralitos de niños
- No permita que los bebés pasen tiempo ante una pantalla
- Anime a los bebés para promover el desarrollo de la motricidad gruesa (alcanzar, sentarse, pararse, gatear o caminar)
- Hable con los bebés acerca de sus actividades y nombre los movimientos
- Ofrezca educación a los padres acerca de juegos activos apropiados para la edad de los bebés
- Deles noticias escritas a los padres a diario acerca de la motricidad gruesa y la actividad física de los bebés

Opciones de normas de personal y elementos de una descripción de puesto para maestros/as de bebés

- Al menos dos veces por año, ofrezca oportunidades de capacitación sobre la promoción del movimiento en los bebés
- Las responsabilidades o tareas del trabajo incluyen:
  - Animar a los bebés a participar en el juego activo y estructurar oportunidades de exploración activa para los bebés
  - Usar lenguaje positivo acerca de la actividad física y el movimiento

los niños pequeños

Opciones de normas para el cuidado y educación de los niños menores de 2 años

- Ofrezca al menos 60 minutos diarios de juego activo (libre) para todos los niños pequeños
- Separe a los niños pequeños de los mayores durante el tiempo de juego activo al aire libre
- Ofrezca más de 60 minutos diarios de juego activo al aire libre para todos los niños pequeños, a menos que lo impida el tiempo
- No obligue a los niños pequeños a estar sentados durante más de 30 minutos seguidos
- No permita que los niños pequeños pasen tiempo ante una pantalla
- Dedique un espacio interior al juego activo para todos los niños pequeños
- Anime a los niños pequeños a bailar, dar palmadas y moverse
- Participe en el juego activo y diga cosas positivas acerca de la actividad física durante el tiempo de juego activo (libre) de los niños pequeños
- Hable con los niños pequeños acerca de sus actividades y nombre los movimientos
- Ofrezca educación a los padres acerca de juegos activos apropiados para la edad de los niños
- Deles noticias escritas a los padres a diario acerca de la motricidad gruesa y la actividad física de sus hijos

Opciones de normas de personal y elementos de descripción de puestos de trabajo para maestros/as de niños pequeños

- Al menos dos veces por año, ofrezca oportunidades de capacitación sobre la promoción del movimiento en los niños pequeños
- Las responsabilidades o tareas del trabajo incluyen:
  - Animar a los niños pequeños a participar en actividades dirigidas por el/la maestro/a y estructurar oportunidades de juego activo libre
  - Usar y enseñar lenguaje positivo acerca de la actividad física y el movimiento

los niños de edad preescolar

Opciones de normas para el cuidado y educación de los niños de edad preescolar

- Ofrezca al menos 120 minutos diarios de juego activo (libre) a todos los niños de edad preescolar
- Ofrezca actividad física dirigida por un/a maestro/a a todos los niños de edad preescolar al menos dos veces al día
- Ofrezca tiempo para el juego activo al aire libre a todos los niños de edad preescolar al menos dos veces al día
- No castigue sin juego activo a los niños que se porten mal
- No obligue a los niños de edad preescolar a estar sentados durante más de 30 minutos seguidos, excepto durante la siesta y las horas de comer
- Limite el tiempo ante una pantalla a 30 minutos por semana para los niños de edad preescolar. Cualquier tiempo ante una pantalla debe ser educativo o promocionar la actividad física (¡también se podría eliminar el tiempo de pantalla para este grupo!)
- Anime a los niños de edad preescolar a estar activos durante el juego activo libre y a participar con los demás niños en el juego activo
- Apoye el juego activo en las aulas de educación preescolar con carteles, imágenes y libros
- Ofrezca educación sobre la actividad física mediante un currículo estándar al menos una vez a la semana
- Ofrezca educación a los padres acerca de juegos activos apropiados para los niños de edad preescolar
- Deles noticias frecuentes a los padres acerca de la motricidad gruesa y la actividad física de sus hijos

Opciones de normas de personal y elementos de descripción de puestos de trabajo para maestros/as de niños de edad preescolar

- Al menos dos veces por año, ofrezca oportunidades de capacitación sobre la promoción del movimiento en los niños de edad preescolar
- Las responsabilidades o tareas del trabajo incluyen:
  - Animar a los niños de edad preescolar a participar en actividades dirigidas por el maestro/a, demostrar habilidades motrices gruesas y estructurar oportunidades de juego activo libre
  - Usar y enseñar lenguaje positivo acerca de la actividad física y el movimiento

los grupos de edades mixtas

Examine las normas del programa y del personal para cada uno de los grupos de edades arriba mencionados. Verá diferencias en las normas que reflejan las mejores prácticas para cada grupo de edades. Sin embargo, también verá muchas semejanzas que harán posible la aplicación de las normas a un grupo de niños de edades mixtas. El combinar las mejores prácticas para cada grupo de edades puede que requiera creatividad, pero aquí tiene algunos ejemplos para empezar:

Opciones de normas para los hogares que ofrecen cuidado de niños o para centros de cuidado y educación de niños de edades mixtas

- Anime a todos los niños a participar en el juego activo todos los días, variando el tiempo según la edad
- Promocione el desarrollo de la motricidad gruesa ofreciendo juegos activos y participando en ellos con los niños
- Proporcione al menos 60 minutos diarios de juego activo al aire libre para todos los niños, excepto cuando el tiempo no lo permita
- Haga disponible un espacio interior para el juego activo para todos los niños
- No permita que pasen tiempo ante una pantalla
- Use lenguaje sano y enseñe a los niños acerca de la actividad física usando materiales del programa, como los libros, los carteles, los juguetes y los currículos, según sea conveniente
- Ofrezca educación a los padres acerca de juegos activos apropiados para la edad de los niños
- Deles noticias frecuentes a los padres acerca de la motricidad gruesa y la actividad física de sus hijos

Opciones de normas de personal y elementos de descripción de puestos de trabajo para hogares que ofrecen cuidado de niños o para maestros/as de niños de edades mixtas

- Al menos dos veces por año, ofrezca oportunidades de capacitación sobre la promoción del movimiento en los niños de todas las edades
- Las responsabilidades o tareas del trabajo incluyen:
  - Animar a los niños de todas las edades a participar en actividades dirigidas por el maestro/a, demostrar habilidades de motricidad gruesa y estructurar oportunidades de juego activo libre
  - Usar y enseñar lenguaje positivo acerca de la actividad física y el movimiento

el personal y el bienestar laboral

¿Qué es el bienestar laboral?

El bienestar laboral se refiere a la educación y las actividades ofrecidas por un empleador para promover estilos de vida sanos entre los empleados y sus familiares. Ejemplos de programas de bienestar laboral incluyen la educación sobre la salud, descuentos para gimnasios, normas internas de promoción de la salud y cualquier otra actividad o cambio de norma o de ambiente que beneficie la salud. Para estas herramientas de acción, nos enfocaremos en cómo promover la actividad física como parte primaria del bienestar laboral.

¿Por qué es importante?

El bienestar laboral enfatiza la salud de los empleados. Hay muchos beneficios:

- Costos controlados
- Aumento de productividad
- Reducción de absentismo
- Mayor satisfacción
- Mejora de imagen para la organización

Aquí tiene 5 pasos básicos para poner en marcha un programa de bienestar laboral

Kit de recursos para el bienestar laboral

Baje los recursos que necesitará en:

www.dhs.wisconsin.gov/physical-activity

- Encuesta sobre el bienestar laboral
- Lista de control para evaluar el lugar de trabajo

1. Evalúe su lugar de trabajo

Use la **Lista de control para evaluar el lugar de trabajo** y la **Encuesta sobre el bienestar laboral** para decidir dónde queda su programa y qué cambios querría el personal.

2. Considere sus opciones

Use la **Lista de control para evaluar el lugar de trabajo** para examinar todas las opciones de cambio a nivel individual, ambiental u organizacional y normativo.

3. Desarrolle su programa

Use sus evaluaciones para escoger opciones realistas que el personal valore. Al escoger opciones para promover el bienestar, piense estratégicamente en qué opciones beneficiarán más al personal y motivarán a todos los participantes.

Al analizar una opción, no se olvide de preguntarse:

- ¿Qué tan importante es?
- ¿Cuánto costará implementarlo?
- ¿Cuánto tiempo y esfuerzo requiere para implementarse?
- ¿A cuántos miembros del personal afecta?
- ¿Qué tan bien corresponde a los intereses y las opiniones del personal?

Al crear su plan, sea específico/a e incluya:

- Metas generales medibles y objetivos del programa de bienestar
- Estrategias específicas para implementar
- Actividades escogidas
- Personal, recursos y materiales necesarios
- Tiempo requerido
- Plan de evaluación

4. Sostenga el programa

Sostenga el interés y la motivación del personal manteniendo nuevo y fresco al programa, estableciendo metas, usando equipos o sistemas de socios para cumplir las metas y comunicándose de manera efectiva. Recuerde que los factores siguientes pueden ayudar u obstaculizar la participación del personal:

- Tiempo
- Acceso
- Conocimientos
- Coste

5. Evalúe

Tenga cuidado de seguir observando los efectos del programa. Si ciertas iniciativas no funcionan, cámbielas. Si las cosas funcionan, ¡siga adelante!

la inclusividad

Redacte sus normas para reflejar prácticas inclusivas. La actividad física se puede adaptar para cualquiera y para todos, así que asegúrese de que eso conste en sus normas. Use las frases "todos los niños" o "sea cual sea la capacidad". Incluya normas de personal que garanticen que los miembros del personal reciban capacitación en prácticas inclusivas en cuanto al desarrollo físico y la actividad física. Asegúrese de que las descripciones de puestos laborales requieran que el personal practique la inclusividad en el aula.

la competencia cultural

Asegúrese de que sus prácticas empresariales respetan y reconocen las diferentes culturas. Sus normas no sólo han de prevenir cualquier tipo de discriminación sino también celebrar la cultura de los niños y las familias en su programa.

Redacte sus normas en cuanto a la actividad física y el desarrollo de la motricidad gruesa de una manera que demuestre el compromiso de su programa con entender la cultura de cada una de las familias. Se debe reconocer a cada familia visiblemente en el ambiente, las rutinas diarias y los materiales del programa. Procure invitar a las familias a compartir su cultura y encuentre maneras de integrar lo que aprenda. Para garantizar que su normativa cubra de forma debida el tema de la capacitación cultural, ayuda tener una filosofía y declaración generales acerca de la capacitación cultural. Use lenguaje específico al delinear cada una de las normas, incluso aquellas que pertenezcan a la actividad física.

Haga explícito su compromiso con la capacitación cultural en el cuidado y educación infantiles en las normas de su programa.

herramientas incluidas

Normas de actividad física para guarderías
Estas normas de muestra resumen las mejores prácticas y cubren temas como el tiempo, el ambiente, la capacitación y la educación en cuanto a la actividad física. (Apéndice B)

la colaboración familiar

Comparta sus normas con las familias actuales y futuras en su programa. Enfatice que la actividad física se ha integrado en cada parte del día del niño para promover el aprendizaje.

la colaboración comunitaria

Póngase en contacto con su YMCA local u otro centro comunitario de recreo para averiguar si ofrecen descuentos a los proveedores de cuidado y educación infantiles en su zona.

"A los niños les encanta estar activos. El número de inscritos en nuestro programa sigue subiendo. Cada vez más, hacemos encuestas a las familias acerca de la actividad física y continúa siendo un factor clave en la participación de la gente en nuestros centros y programas".

– Jennie Melde,
La Crosse Family YMCA,
La Crosse

APÉNDICES >

Lista de control ¡Movámonos! para el cuidado infantil

Recomendaciones de actividad física para los niños de edad preescolar

1) A los niños de edad preescolar hay que ofrecerles al menos 120 minutos de tiempo activo cada día

Cantidad de juego activo estipulado				
A. Se proporciona tiempo de juego activo (en el interior y al aire libre) a todos los niños de edad preescolar, incluso a aquellos que tengan necesidades especiales:	☐ 45 minutos o menos cada día	☐ 46-90 minutos cada día	☐ 91-120 minutos cada día	☐ Más de 120 minutos cada día
B. En las aulas preescolares, se proporcionan actividades estructuradas (o dirigidas por los/las maestros/as) a todos los niños, incluso a aquellos que tengan necesidades especiales:	☐ 1 vez a la semana o menos	☐ 2-4 veces a la semana	☐ 1 vez al día	☐ 2 o más veces al día
C. Se proporciona tiempo para el juego activo al aire libre a todos los niños de edad preescolar, incluso a aquellos que tengan necesidades especiales:	☐ 1 vez al día durante 30 minutos o menos	☐ 1 vez o más al día durante 30-45 minutos en total	☐ 1 vez o más al día durante 45-60 minutos o más en total	☐ 2 veces o más al día durante 60 minutos o más en total
D. Durante un día típico, excluyendo las siestas y las comidas, los niños de edad preescolar tienen que permanecer sentados:	☐ Más de 30 minutos seguidos, o 15-30 minutos en 3 ocasiones o más	☐ 15-30 minutos en 2 ocasiones	☐ 15-30 minutos pero sólo en 1 ocasión	☐ No más de 15 minutos seguidos
Ambiente				
A. El área interior de juego motriz grueso para los niños de edad preescolar, incluidos aquellos con necesidades especiales, consiste en:	☐ Espacio sólo para el juego tranquilo	☐ Espacio para movimiento limitado (saltar y revolcarse)	☐ Espacio amplio para algunos juegos activos (saltar, revolcarse y brincar)	☐ Espacio para todas las actividades, incluso correr
B. Las áreas de juego al aire libre para los niños de edad preescolar, incluidos aquellos con necesidades especiales, consiste en:	☐ 1-2 áreas distintas de juego (p.ej. caja de arena, columpios) pero ningún espacio abierto para correr ni pista/camino para juguetes de ruedas	☐ 2-3 áreas distintas de juego, pero espacio limitado para correr y usar juguetes de ruedas	☐ Múltiples áreas de juego, o bien con espacio abierto para correr o bien con pista/camino para juguetes de ruedas	☐ Múltiples áreas de juego, espacio abierto para correr y pista/camino para juguetes de ruedas
C. El equipo de juego portátil (p. ej. juguetes de ruedas, pelotas, aros, cintas) para los niños de edad preescolar consiste en:	☐ Variedad limitada y los niños tienen que turnarse	☐ Alguna variedad pero los niños tienen que turnarse	☐ Bastante variedad tanto en el interior como al aire libre, pero los niños tienen que turnarse	☐ Mucha variedad tanto en el interior como al aire libre y los niños no tienen que turnarse

Conductas del proveedor				
A. En las aulas preescolares, el juego activo:	☐ Con frecuencia se prohibe por haberse portado mal	☐ Algunas veces se prohibe por haberse portado mal	☐ Nunca se prohibe por haberse portado mal	☐ Nunca se prohibe por haberse portado mal y tenemos una norma escrita
B. Durante el tiempo de juego activo de los niños de edad preescolar, los proveedores:	☐ Sólo supervisan el juego (general-mente sentados/as o de pie)	☐ A veces animan a los niños a estar activos	☐ A veces animan a los niños a estar activos y participan con ellos en el juego activo	☐ Muchas veces animan a los niños a estar activos y participan con ellos en el juego activo
Educación				
A. A los proveedores se les ofrece oportunidades de capacitación sobre la actividad física para los niños de edad preescolar (lo cual no incluye la seguridad en los patios de juegos)	☐ Rara vez o nunca	☐ Menos de 1 vez al año	☐ 1 vez al año	☐ 2 veces al año o más
B. A los padres de los niños de edad preescolar se les ofrece educación sobre la actividad física (p. ej. programas especiales, boletines de noticias, hojas informativas):	☐ Rara vez o nunca	☐ Menos de 1 vez al año	☐ 1 vez al año	☐ 2 veces al año o más
Normativa				
A. En nuestro centro de cuidado infantil, una normativa sobre la actividad física para los niños de edad preescolar que abarque la conducta de los proveedores, la educación y las oportunidades de juego activo:	☐ No existe	☐ Generalmente se sigue pero no está escrita	☐ Está escrita, se sigue generalmente y a veces se comunica a los padres	☐ Está escrita, disponible, se sigue y siempre se comunica a los padres

La lista de control ¡Movámonos! para el cuidado infantil se basa en el Program of Nutrition and Physical Activity Self-Assesment for Child Care - NAP SACC). La lista de control fue desarrollada bajo la dirección de la doctora Dianne S. Ward, con la ayuda de su equipo de investigadores, que incluye a Temitope Erinosho, Christina McWilliams, Amber Vaughn, Chris Ford y Phil Hanson; y en colaboración con los Centers for Disease Control and Prevention y con evaluaciones periciales de (en orden alfabético) el Carolina Global Breast Feeding Institute, Marsha Dowda, Sybille Kranz, Sara Switzer, Stewart Trost y Heather Wasser.

Recomendaciones de actividad física para los bebés/niños pequeños

1) A los niños de entre 12 y 23 meses hay que ofrecerles al menos 60 minutos de actividad física al día

Cantidad de juego activo estipulado				
A. Todos los bebés pasan ratos cortos y supervisados boca arriba, incluidos aquellos que tengan necesidades especiales:	☐ 45 minutos o menos al día	☐ 46-90 minutos cada día	☐ 91-120 minutos cada día	☐ Más de 120 minutos cada día
B. El uso de columpios o asientos de bebé (p. ej. los *Exersaucers*, los asientos de carro, o los asientos moldeados) se limita a 15 minutos (o menos):	☐ 1 vez a la semana o menos	☐ 2-4 veces a la semana	☐ 1 vez al día	☐ 2 veces al día o más
C. A los bebés, incluso a aquellos que tengan necesidades especiales, se les saca afuera:	☐ 1 vez al día durante 30 minutos o menos	☐ 1 vez al día o más durante 30-45 minutos	☐ 1 vez al día o más durante un total de 45-60 minutos o más	☐ 2 veces al día o más durante un total de 60 minutos o más
D. Al aire libre, se les da oportunidades de explorar a los bebés (p.ej. revolcarse, empujarse, gatear y caminar)	☐ Más de 30 minutos seguidos, o 15-30 minutos en 3 ocasiones o más	☐ 15-30 minutos en 2 ocasiones	☐ 15-30 minutos pero sólo en 1 ocasión	☐ No más de 15 minutos seguidos
E. Todos los *niños de 12-23 meses*, incluidos los que tengan necesidades especiales, tienen tiempo para el juego activo tanto al interior como al aire libre:	☐ 15-30 minutos cada día	☐ 31-45 minutos cada día	☐ 46-60 minutos cada día	☐ 60-90 minutos cada día
F. Todos los *niños de 12-23 meses*, incluidos los que tengan necesidades especiales, tienen tiempo para el juego activo al aire libre:	☐ 1 vez al día durante 30 minutos o menos	☐ 1 vez al día o más durante un total de 30-45 minutos	☐ 1 vez al día o más durante un total de 45-60 minutos	☐ 2 veces cada día durante un total de 60 minutos o más
Ambiente				
A. Para los bebés, incluidos aquellos que tengan necesidades especiales, los espacios de juego disponibles en el interior y al aire libre consisten en:	☐ Hay espacio sólo para el juego tranquilo	☐ Hay espacio disponible, pero sólo para una variedad de actividades limitada	☐ Hay áreas que están separadas de las de los niños de edad preescolar y que permiten la exploración y el perfeccionamiento de habilidades	☐ Hay áreas que están separadas de las de los niños de edad preescolar y con espacio disponible para todo tipo de actividades
B. El equipo de juego para bebés (pequeños juguetes de empujar, pelotas, rampas para gatear, estera o manta de uso externo) es apto para la edad y consiste en:	☐ Variedad limitada y los niños tienen que turnarse	☐ Alguna variedad pero los niños tienen que turnarse	☐ Bastante variedad tanto al interior como al aire libre, pero los niños tienen que turnarse	☐ Mucha variedad tanto al interior como al aire libre y los niños no tienen que turnarse

C. Para los niños de 12-23 meses, incluidos aquellos que tengan necesidades especiales, los espacios de juego interiores y exteriores consisten en:	☐ Hay espacio sólo para el juego tranquilo	☐ Hay espacio disponible, pero sólo para una variedad de actividades limitada	☐ Hay áreas que están separadas de las de los niños de edad preescolar y que permiten la exploración y el perfeccionamiento de habilidades	☐ Hay áreas que están separadas de las de los niños de edad preescolar y con espacio disponible para todo tipo de actividades
D. Para los niños de 12-23 meses, el equipo de juego portátil (p. ej. juguetes de ruedas, pelotas, aros, cintas) es apto para la edad y consiste en:	☐ Variedad limitada y los niños tienen que turnarse	☐ Alguna variedad pero los niños tienen que turnarse	☐ Bastante variedad tanto al interior como al aire libre, pero los niños tienen que turnarse	☐ Mucha variedad tanto al interior como al aire libre y los niños no tienen que turnarse
Conductas del proveedor				
A. Los/las proveedores/as animan a los bebés a desarrollar la motricidad gruesa (p. ej. alcanzar, sentarse, pararse, gatear, caminar):	☐ Rara vez o nunca	☐ Parte del tiempo	☐ La mayor parte del tiempo	☐ Todo el tiempo
B. Durante el tiempo de juego activo de los niños de 12-23 meses, el personal:	☐ Sólo supervisan el juego (generalmente sentados/as o de pie)	☐ A veces animan a los niños a estar activos	☐ A veces animan a los niños a estar activos y participan con ellos en el juego activo	☐ Muchas veces animan a los niños a estar activos y participan con ellos en el juego activo
Education				
A. A los proveedores se les ofrece oportunidades de capacitación sobre la actividad física para los bebés y niños pequeños (lo cual no incluye la seguridad en los patios de juegos)	☐ Rara vez o nunca	☐ Menos de 1 vez al año	☐ 1 vez al año	☐ 2 veces al año o más
B. A los padres de los bebés y niños pequeños se les ofrece educación sobre la actividad física (p. ej. programas especiales, boletines de noticias, hojas informativas):	☐ Rara vez o nunca	☐ Menos de 1 vez al año	☐ 1 vez al año	☐ 2 veces al año o más
Normativa				
A. En nuestro centro de cuidado infantil, una normativa sobre la actividad física para los bebés y niños pequeños que abarque la conducta de los proveedores, la educación y las oportunidades de juego activo:	☐ No existe	☐ Generalmente se sigue pero no está escrita	☐ Está escrita, se sigue generalmente y a veces se comunica a los padres	☐ Está escrita, diponible, se sigue y siempre se comunica a los padres

La lista de control ¡Movámonos! para el cuidado infantil se basa en el Program of Nutrition and Physical Activity Self-Assesment for Child Care - NAP SACC). La lista de control fue desarrollada bajo la dirección de la doctora Dianne S. Ward, con la ayuda de su equipo de investigadores, que incluye a Temitope Erinosho, Christina McWilliams, Amber Vaughn, Chris Ford y Phil Hanson; y en colaboración con los Centers for Disease Control and Prevention y con evaluaciones periciales de (en orden alfabético) el Carolina Global Breast Feeding Institute, Marsha Dowda, Sybille Kranz, Sara Switzer, Stewart Trost y Heather Wasser.

Recomendaciones sobre el tiempo de exposición a una pantalla para los niños de edad preescolar

1) El tiempo de exposición a una pantalla en los centros de cuidado infantil debe limitarse a 30 minutos a la semana para los niños de edad preescolar
2) El tiempo de exposición a una pantalla en casa debe limitarse a 1-2 horas de programas de calidad para los niños de edad preescolar

Estipulaciones sobre el tiempo de exposición a una pantalla				
A. En las aulas preescolares, los televisores:	☐ Se encuentran en cada aula	☐ Se encuentran en la mayoría de las aulas	☐ Se encuentran en algunas aulas	☐ Se almacenan fuera de las aulas, excepto para uso ocasional
B. Para los niños de edad preescolar, el tiempo máximo de exposición a una pantalla es de:	☐ Más de 2 horas semanales en total de exposición a una pantalla en un centro de cuidado infantil	☐ 2 horas semanales en total, o menos, de exposición a una pantalla en un centro de cuidado infantil	☐ 1 hora semanal en total, o menos, de exposición a una pantalla en un centro de cuidado infantil	☐ 30 minutos semanales en total, o menos, de exposición a una pantalla en un centro de cuidado infantil
C. Para los niños de edad preescolar, ver la televisión/ un DVD incluye:	☐ Todo tipo de programas y videos y poca coordinación con el currículo	☐ Programas y videos educativos y comerciales, algunos de los cuales están integrados con el currículo	☐ Mayormente programas y videos educativos y aptos para la edad, muchos de los cuales están integrados con el currículo	☐ Sólo programas educativos sin anuncios, aptos para la edad e integrados con el currículo
D. Para los niños de edad preescolar, ver la televisión/un DVD durante las comidas o los refrigerios ocurre:	☐ Siempre	☐ La mayor parte del tiempo	☐ Parte del tiempo	☐ Rara vez o nunca
E. Ver la televisión/un DVD se usa como premio en las aulas preescolares:	☐ Siempre	☐ La mayor parte del tiempo	☐ Parte del tiempo	☐ Rara vez o nunca
F. Entre los niños de edad preescolar, las computadoras están:	☐ Disponibles siempre y no se le limita al niño su uso	☐ Disponibles varias veces al día y se permite que cada niño las use entre 30 y 45 minutos al día	☐ Disponibles sólo a una hora establecida y se permite que cada niño las use entre 15 y 30 minutos al día	☐ Disponibles sólo a una hora establecida y cada niño se limita a 15 minutos al día
Conductas del proveedor				
A. Durante actividades que incluyan la exposición a una pantalla, los proveedores supervisan y ven con los niños:	☐ Rara vez o nunca	☐ Parte del tiempo	☐ La mayor parte del tiempo	☐ Todo el tiempo

Recomendaciones sobre el tiempo de exposición a una pantalla para los niños de edad preescolar, *continuación*

Educación				
A. A los proveedores se les ofrece oportunidades de capacitación sobre la actividad física para los bebés y los niños pequeños (lo cual no incluye la seguridad en los patios de juegos)	☐ Rara vez o nunca	☐ Menos de 1 vez al año	☐ 1 vez al año	☐ 2 veces al año o más
B. A los padres de los niños de edad preescolar se les ofrece reducir el tiempo que sus hijos pasen ante una pantalla y/o educación sobre el uso de los medios de comunicación (p.ej. programas especiales, boletines de noticias, u hojas informativas):	☐ Rara vez o nunca	☐ Menos de 1 vez al año	☐ 1 vez al año	☐ 2 veces al año o más
Normativa				
A. En nuestro centro de cuidado infantil, una normativa sobre el tiempo de exposición de los niños a una pantalla en las aulas preescolares, lo cual abarca la conducta de los proveedores, la educación y el uso de las pantallas:	☐ No existe	☐ Generalmente se sigue pero no está escrita	☐ Está escrita, se sigue generalmente y a veces se comunica a los padres	☐ Está escrita, disponible, se sigue y siempre se comunica a los padres

Recomendaciones sobre el tiempo de exposición a una pantalla para los bebés y los niños menores de 2 años

1) Antes de los 2 años, los niños no deben pasar tiempo ante una pantalla

Estipulaciones sobre el tiempo de exposición a una pantalla				
A. Los niños menores de 2 años y los bebés pueden ver la televisión/videos:	☐ 1 vez o más cada día	☐ 2-4 veces a la semana	☐ 1 vez a la semana o menos	☐ Nunca
Educación				
A. A los proveedores se les ofrece oportunidades de capacitación sobre la reducción del uso de las pantallas y/o sobre los medios de comunicación para los bebés y los niños menores de 2 años:	☐ Rara vez o nunca	☐ Menos de 1 vez al año	☐ 1 vez al año	☐ 2 veces al año o más
B. A los padres de los bebés y niños menores de 2 años se les ofrece reducir el tiempo que sus hijos pasen ante una pantalla y/o educación sobre el uso de los medios de comunicación (p.ej. programas especiales, boletines de noticias, u hojas informativas):	☐ Rara vez o nunca	☐ Menos de 1 vez al año	☐ 1 vez al año	☐ 2 veces al año o más
Norma sobre los medios de comunicación				
A. En nuestro centro de cuidado infantil, una norma sobre el uso de las pantallas para los bebés y los niños menores de dos años que abarque la conducta de los proveedores, la educación y el uso de las pantallas:	☐ No existe	☐ Generalmente se sigue pero no está escrita	☐ Está escrita, se sigue generalmente y a veces se comunica a los padres	☐ Está escrita, disponible, se sigue y siempre se comunica a los padres

La lista de control ¡Movámonos! para el cuidado infantil se basa en el Program of Nutrition and Physical Activity Self-Assesment for Child Care - NAP SACC). La lista de control fue desarrollada bajo la dirección de la doctora Dianne S. Ward, con la ayuda de su equipo de investigadores, que incluye a Temitope Erinosho, Christina McWilliams, Amber Vaughn, Chris Ford y Phil Hanson; y en colaboración con los Centers for Disease Control and Prevention y con evaluaciones periciales de (en orden alfabético) el Carolina Global Breast Feeding Institute, Marsha Dowda, Sybille Kranz, Sara Switzer, Stewart Trost y Heather Wasser.

Normas de actividad física para los centros de cuidado infantil

En un esfuerzo por proporcionar la mejor nutrición posible y el mejor ambiente posible para la actividad física para los niños en nuestro centro, hemos adoptado las normas siguientes. La administración y el personal agradecen el apoyo de los padres para promover la salud de nuestros niños.

El juego activo y el tiempo de inactividad

- ❍ Proporcionamos al menos 120 minutos diarios de juego activo a todos los niños de edad preescolar
- ❍ Proporcionamos al menos 90 minutos diarios de actividad física a los niños menores de 2 años
- ❍ Ponemos a los bebés boca abajo un ratito dos o tres veces al día cuando están despiertos
- ❍ Proporcionamos oportunidades de juego al aire libre a todos los niños dos veces o más al día
- ❍ Limitamos el uso de equipo restrictivo, como los columpios o las sillitas mecedoras, a fin de apoyar el desarrollo de los bebés
- ❍ Nos aseguramos de que los niños de edad preescolar rara vez permanezcan más de 30 minutos sentados
- ❍ No castigamos a los niños que se porten mal sin juego activo. En vez de eso, proporcionamos tiempo extra de juego activo por portarse bien
- ❍ Rara vez ponemos la televisión o videos. Los niños menores de 2 años no pueden ver ninguna pantalla

Ambiente de juego

- ❍ Proporcionamos aparatos de juego fijos (túneles, equipo para trepar y mantener el equilibrio) extensos y variados para todos los niños
- ❍ Proporcionamos equipo de juego portátil (juguetes de ruedas, pelotas, aros, cintas) diverso y disponible para que los niños lo usen simultáneamente
- ❍ El equipo de juego portátil está a disposición libre de los niños todo el tiempo
- ❍ El espacio de juego al aire libre incluye una zona abierta con césped y pista/camino para juguetes de ruedas
- ❍ El espacio de juego interior está disponible para todas las actividades, incluso para correr, cuando el tiempo no permita jugar al aire libre
- ❍ Un espacio de juego interior amplio, abierto y seguro está disponible para que los bebés se muevan libremente y estén activos
- ❍ Hay equipo interior seguro disponible en las aulas en todo momento (pelotas blandas, juguetes de jalar y empujar, bloques bajos y alfombrados para trepar, túneles)

Promover la actividad física

- ❍ Nuestro personal proporciona actividad física planificada a diario para los bebés que es segura, estimulante y apta para la edad y responde rápidamente a cualquier señal de frustración, aburrimiento o cansancio en los bebés
- ❍ Nuestro personal anima frecuentemente a los niños a estar activos y muchas veces participan con ellos en el juego activo, tanto en el interior como al aire libre
- ❍ Promovemos la actividad física de manera visual en las aulas y las zonas comunes mediante el uso de carteles, imágenes y libros expuestos
- ❍ Proporcionamos actividad física divertida y estimulante a diario en nuestros planes de estudio
- ❍ Re-dirigimos a los niños a actividades físicas no arriesgadas y/o hablamos con ellos acerca de los peligros
- ❍ Pedimos que todos los niños vengan vestidos para la actividad física. No se permite el calzado restrictivo

Educación acerca de la actividad física

- ❍ Proporcionamos oportunidades de capacitación sobre la actividad física para el personal (sobre temas que no incluyan la seguridad en el patio de juegos) dos veces al año o más
- ❍ Nuestros/as maestros/as dirigen sesiones de educación sobre la actividad física para los niños una vez a la semana o más, de acuerdo con un currículo estándar
- ❍ Ofrecemos educación acerca de la actividad física a los padres dos veces al año o más

Plan de mejora de calidad de Niños activos

Instrucciones: Usando los resultados de la auto-evaluación, priorice la(s) área(s) de mejora de calidad a completar dentro del plan. No hace falta enfrentar todas las áreas de actividad física de inmediato. Empiece por ponerse entre tres y cinco metas/resultados que lograr a la vez. Puede resultar agobiante ponerse más objetivos/resultados que esos, mientras que ponerse demasiado pocos limitará el éxito que experimente en su programa. Tenga cuidado de apuntar sus metas de una manera que demuestre que sean inclusivas y aptas para todas las culturas.

Fecha del PMC original: Fecha de evaluación del PMC:

Área de mejora de calidad	Meta/ resultado deseado	Barreras	Tarea(s)	Parte responsable	Recursos a mano/ recursos necesarios	Medición	Tiempo requerido/ Hitos	Prueba del plan
								¿Vale la pena? S o N *¿Medible? S o N* *¿Resultados? S o N* *¿Inclusivo? S o N* *¿Culturalmente apto? S o N*
								¿Vale la pena? S o N *¿Medible? S o N* *¿Resultados? S o N* *¿Inclusivo? S o N* *¿Culturalmente apto? S o N*
								¿Vale la pena? S o N *¿Medible? S o N* *¿Resultados? S o N* *¿Inclusivo? S o N* *¿Culturalmente apto? S o N*
								¿Vale la pena? S o N *¿Medible? S o N* *¿Resultados? S o N* *¿Inclusivo? S o N* *¿Culturalmente apto? S o N*

Listas de palabras para el desarrollo lingüístico

Conciencia del movimiento: Lo que hace el cuerpo

	TÉRMINO	SIGNIFICADO
MOVIMIENTOS DE ESTABILIDAD	Balancearse	Mover la parte superior del cuerpo de un lado para otro sin mover los pies
	Columpiarse	Moverse de arriba a abajo usando la parte inferior del cuerpo
	Colgarse	Agarrarse o sujetarse a algo arriba, dejando la parte inferior del cuerpo libre para moverse
	Voltearse	Cambiar el cuerpo de dirección
	Retorcerse	Girar parte del cuerpo en una dirección, dejando la otra parte en la misma posición
	Mantener el equilibrio	Mantener estable el cuerpo para no caerse
	Hacerse un ovillo	Encogerse las partes del cuerpo hacia adentro, por ejemplo llevándose las rodillas al pecho
	Pararse	Estar de pie con el cuerpo recto, pero sin mover los pies
	Sentarse	Descansar en el trasero
	Agacharse	Doblar las rodillas y bajar el cuerpo
	Arrodillarse	Doblar las piernas y poner las rodillas en el suelo
	Jalar	Mover algo hacia adelante o hacia Ud
	Empujar	Presionar sobre o contra algo
	Estirarse	Extender los brazos, las piernas o el cuerpo para alcanzar lo más lejos posible
	Doblar	Mover las articulaciones, como la cintura, el codo o la rodilla
	Agitar	Mover rápidamente de arriba a abajo o de un lado para otro
	Esquivar	Evitar toparse con algo quitándose rápidamente del camino
	Aterrizar	Bajar del aire
	Trasladar el peso del cuerpo	Apoyarse de una parte del cuerpo a otra; mantener el equilibrio en un pie y luego en otro o apoyarse en las manos y luego los pies

	TÉRMINO	SIGNIFICADO
MOVIMIENTOS DE ENTRENAMIENTO	Caminar	Avanzar poniendo un pie en el suelo antes de levantar el otro
	Trepar	Usar las manos y los pies para subirse a un objeto
	Gatear	Avanzar usando las manos y las rodillas
	Marchar	Moverse como si estuviera caminando, pero levantando más las rodillas
	Deslizarse	Moverse fluida y fácilmente, como si estuviera patinando
	Correr	Avanzar colocando un pie delante del otro rápidamente
	Saltar	Darse impulso con los dos pies y aterrizar en los dos pies
	Brincar con un solo pie	Darse impulso con un pie y aterrizar en el mismo pie
	Saltar con pasos grandes	Saltar con un pie y aterrizar en el otro pie
	Galopar	Avanzar rápidamente, con ambos pies en el aire al mismo tiempo
	Caminar de lado	Moverse de lado, dando un paso con un pie y luego acercando el otro
	Avanzar dando brincos	Avanzar con un paso y un brinco con un solo pie y luego un paso y un brinco con el otro pie
MANIPULAR OBJETOS CON MOVIMIENTOS	Lanzar	Enviar algo por el aire retirando la mano, avanzando el brazo y soltando el objeto, acompañándolo con el brazo hacia adelante
	Lanzar sin levantar el brazo por encima	Enviar algo por el aire retirando la mano por debajo del hombro, avanzando el brazo por debajo del hombro y soltando el objeto, acompañándolo con el brazo hacia adelante
	Lanzar por encima de la cabeza	Enviar algo por el aire retirando la mano por encima del hombro, avanzando el brazo por encima del hombro y soltando el objeto, acompañándolo con el brazo hacia adelante
	Rodar	Mover algo en el suelo retirándolo, empujándolo hacia adelante y soltándolo
	Agarrar	Asir algo que se mueve por el aire
	Patear	Impulsar algo hacia adelante golpeándolo con el pie
	Dar un puntapié	Dejar caer un objeto, como un balón, de las manos y patearlo antes de que bote en el suelo
	Atrapar con el pie	Detener un objeto, como un balón, con el pie
	Golpear	Pegarle a un objeto, como una bola, para alejarla con una mano u otro objeto como un bate o una raqueta
	Volear	Pegarle a un objeto antes de que toque el suelo
	Regatear	Pegarle a un objeto, como una pelota, hacia abajo, de modo que dé con el suelo y rebote hasta la mano

Conciencia del espacio: Dónde se mueve el cuerpo

Dirección

Arriba	A la izquierda	Hacia un lado
Abajo	Adelante	En el sentido de las agujas del reloj
A la derecha	Hacia atrás	En sentido contrario a las agujas del reloj

Niveles

Bajo	Alto	Mediano

Caminos

Recto	Curvo	En zigzag

Extensiones

Grande	Pequeño	Lejos	Cerca

Conciencia del esfuerzo: Cómo se mueve el cuerpo

Tiempo y velocidad

Despacio	Acelerando	Rápido
Medio	Ralentizando	Constante
Deprisa	De repente	

Ritmo

Compás (Ritmo regular)	Patrones (Orden repetido)	Cadencia (Patrón rítmico)

Sonido

Alto	Callado	Bajo

Fuerza y tensión muscular

Grado de:

Ligero	Fuerte	Pesado
Medio	Débil	

Crear:

Empezar	Constante	Explosivo

Absorber:

Parar	Recibir

Controlar el esfuerzo

Traslado del peso:

Balancearse	Rodar	Vuelo	Paso

Dimensiones:

Movimiento único	Combinación de movimientos	Transiciones

Conciencia relacional: Conciencia de sí mismo, de otros y de objetos

Partes del cuerpo

Cabeza	Pie	Hombro
Mano	Brazos	Cuello
Orejas	Dedos	Estómago
Ojos	Muñeca	Espalda
Nariz	Codo	Trasero
Pierna	Tobillos	Cadera
Rodilla	Dedos del pie	Pecho

Formas

Grande	Estrecho	Círculo
Pequeño	Delgado	Rectángulo
Curvo	Torcido	Simétrico
Recto	Triángulo	No simétrico
Ancho	Cuadrado	

Papeles

Liderar	Turnarse	Entre grupos
Seguir	Compañero	Unísono
Imitar	Solo	Contraste
Emparejar	Grupos	

Asociación

Letras	Colores	Fingido
Números	Señales de mano	

Ubicaciones

Cerca de	Delante	Aparte
Lejos de	Detrás	Rodeando
Alrededor	Encontrando	Al lado de
Por	Separando	Encima
En frente	Dentro	Debajo
De costado	Fuera	Arriba
Sobre	Junto	Abajo

Stanley, Sheila (Ed.). (1977). Physical education: A movement orientation. 2ª ed. New York: McGraw-Hill.

muestras de horarios para el día entero: guarderías y hogares que ofrecen cuidado de niños

Horario de muestra para el día entero: Guarderías		
Llegada, preparación y actividades libres	30 minutos (antes de llegar y mientras llegan los niños)	Área de música y movimiento disponible
Reunión en grupo	20 minutos	Actividad física dirigida por el/la maestro/a integrada con el contenido
Actividades libres	60 minutos	Área de música y movimiento disponible
Limpieza, lavarse las manos y refrigerio	20 minutos	Actividad relacionada con la transición
Grupos pequeños	20 minutos	Integración de actividad física con los estudios (p.ej. matemáticas, alfabetización)
Actividades libres al aire libre	40 minutos	Incluye actividad física dirigida por el/la maestro/a
Lectura en voz alta	15 minutos	Representar el cuento
Comida y conversación provechosa	40 minutos	
Descanso y actividades tranquilas	45 minutos	
Actividades libres al aire libre	30 minutos	Incluye actividad física dirigida por el/la maestro/a
Lectura en voz alta	15 minutos	Representar el cuento
Actividades limitadas y grupos pequeños	30 minutos	Área de música y movimiento disponible y/o integración de actividad física con los estudios (p.ej. matemáticas, alfabetización)
Reunión en grupo y salida	20 minutos	Actividad física dirigida por el/la maestro/a integrada con el contenido
Tiempo de planificación para el personal docente		Incluir actividades físicas adrede en el plan del día siguiente

Horario de muestra para el día entero: Hogares que ofrecen cuidado de niños		
Por la mañana temprano y llegada		
Círculo de la mañana	15 minutos	Actividad física dirigida por el/la maestro/a integrada con el contenido
Actividades libres y refrigerio de la mañana	1 hora	Área de música y movimiento disponible
Juego al aire libre	1 hora	Incluye actividad física dirigida por el/la maestro/a
Transición al volver a entrar a la sesión de lectura en voz alta al grupo	½ hora	Actividad relacionada con la transición y representación del cuento
Comida y conversación provechosa	30-45 minutos	
Siesta y refrigerio de la tarde	1-2 horas	
Actividades libres y juego al aire libre	2 horas	Área de música y movimiento disponible y actividad física dirigida por el/la maestro/a al aire libre
Transición y reunión de la tarde	½ hora	Actividad relacionada con la transición y actividad física dirigida por el/la maestro/a integrada con el contenido
Fin del día		Opciones de actividad física disponibles (i.e. área de música y movimiento)

horario para bébes y niños menores de 2 años

Anote el nombre del niño y el tiempo dedicado a rutinas de cuidado, tales como la **actividad física**, dormir, comer, etc. Usando esta información para el grupo, determine lo siguiente: **ratos al aire libre**, tiempo de planificación y tiempo de limpieza. **Destaque las sesiones de actividad física y juego al aire libre**. Considere los momentos en que pueda necesitar más ayuda para estar preparado/a antes de tiempo.

Hora	*Niño: Bebé*	*Niño: Menor de 2 años*	Niño:	Niño:
7:00am	Llega			
7:30am	Come			
8:00am	Rato boca abajo			
8:30am	Movimiento libre			
9:00am	Movimiento libre	Llega		
9:30am	Siesta	Sesión de grupo		
10:00am	Siesta	Refrigerio		
10:30am	Come	Actividades libres		
11:00am	Rato al aire libre	Rato al aire libre		
11:30am	Actividad física dirigida	Comida		
12:00pm	Movimiento libre	Siesta		
12:30pm	Rato boca abajo	Siesta		
1:00pm	Come	Actividades libres		
1:30pm	Siesta	Actividades libres		
2:00pm	Siesta	Refrigerio		
2:30pm	Siesta	Sesión de grupo		
3:00pm	Rato al aire libre	Rato al aire libre		
3:30pm	Rato al aire libre	Rato al aire libre		
4:00pm	Come	Actividades libres		
4:30pm	Rato boca abajo	Actividades libres		
5:00pm	Sale	Último refrigerio		
5:30pm		Rato al aire libre		
6:00pm		Sale		

Las **actividades libres** siempre incluyen opciones para la actividad física y el desarrollo de la motricidad gruesa. Las **sesiones de grupo** siempre incluyen 10 minutos de actividad física planificada y dirigida por el/la maestro/a, pero quedan flexibles.

Libros para moverse: La actividad física y la alfabetización

Amazon Sun, Amazon Rain
De Ximena de la Piedra

Anna Banana,
101 Jump Rope Rhymes
De Joanna Cole

The Ants Came Marching
De Martin Kelly

The Aunts Go Marching
De Maurie Jo Manning

Barnyard Dance
De Sandra Boynton

Boom Chicka Rock
De John Archambault

Bounce
De Doreen Cronin

Brown Bear, Brown Bear,
What Do You See
De Bill Martin, Jr.

The Busy Body Book:
A Kid's Guide to Fitness
De Lizzie Rockwell

Catch the Ball!
De Eric Carle

The Caterpillar Fight
De Sam McBratney

Clap Your Hands
De Lorinda Bryan Cavley

Down By the Bay
De Raffi

Five Green and Speckled Frogs
De Martin Kelly & Phil Legris

Five Little Ducks
De Raffi

Five Little Monkeys
Jumping on the Bed
De Eileen Christelow

From Head to Toe
De Eric Carle

Head, Shoulders, Knees and Toes
De Annie Kubler

Hey! Wake Up!
De Sandra Boynton

The Hokey Pokey
De Larry La Prise

Hop! Hop! Hop!
De Ann Whitford Paul

Hop Jump
De Ellen Stoll Walsh

If You're Happy and Know It!
De Jane Cabrera

Jump, Kangaroo, Jump!
De Stuart J. Murphy

Just Like Josh Gibson
De Angela Johnson

Millions of Snowflakes
De Mary McKenna Siddals

Monkey See, Monkey Do
De Marc Graveg

Monster Musical Chairs
De Stuart J. Murphy

My Mama Had a Dancing Heart
De Libba Moore Gray

One, Two, Skip A Few!
De Roberta Arenson

Over in the Grasslands
De Anna Wilson y Alison Bartlett

Over, Under, Through
De Tana Hoban

Philadelphia Chickens:
A Too Illogical, Zoological
Musical Revue
De Sandra Boynton y
Michael Ford

Polar Bear, Polar Bear,
What Do You Hear
De Bill Martin, Jr.

Rap a Tap Tap: Here's Bojangles—
Think of That!
De Leo y Diane Dillon

Shake My Sillies Out
De Raffi

Shape Space
De Cathryn Falwell

Sheep Wants to Jump
De Clive Batkin

The Snowy Day
De Ezra Jack Keats

Sometimes, I Like to Curl up in a Ball
De Vicki Churchill

Song and Dance Man
De Karen Ackerman

Stomp, Stomp!
De Bob Kolar

Stop Drop and Roll
De Margery Cuyler

Ten Flashing Fireflies
De Philemon Sturges

Ten Go Tango
De Arthur Dorros

Tessa's Tip-Tapping Toes
De Carolyn Crimi

Under the Sea
De Emma Lynch

Walking Through the Jungle
De Debbie Harter

We All Went on Safari
De Larie Krebs

We're Going on a Bear Hunt
De Michael Rosen

Where the Wild Things Are
De Maurice Sendak

Who Hops?
De Katie Davis

Who Jumps?
De Edwina Lewis y Ant Parker

The Wind Blew
De Pat Hutchins

materiales caseros para la actividad física

Artículo	Instrucciones
Barra de equilibrio	Use una viga 4 x 4 de unos 8 pies de largo. Coloque dos trozos de madera debajo de ella para estabilizarla y sujételos con tornillos. Lije los bordes con una máquina o bien ponga alfombra o estera sobre todo el largo de la viga. (Contacte con una ferretería local si necesita ayuda).
Tablas de equilibrio	Use un trozo de madera contrachapada de ½ pulgada o ¾ de pulgada de ancho para la parte superior de la tabla de equilibrio. Use un trozo de tubo o cualquier otro material resistente con forma cilíndrica para la base. Envuelva el tubo con cinta adhesiva si hace falta una superficie más lisa. Pruebe formas distintas (círculo, rectángulo, cuadro) para la parte superior de la tabla de equilibrio.
Saquitos	Corte una tela gruesa y resistente en un rectángulo de 4 x 8 pulgadas o un cuadro de 6 x 6 pulgadas. Doble la tela para hacer un cuadro (compruebe que haya doblado para adentro las superficies que quiera que acaben al exterior del saquito). Cosa los dos lados con puntos triples. Vuelva la tela del revés para revelar una superficie exterior lisa. Llene con frijoles secos u otras semillas. Cosa el último lado. Si quiere ser muy creativo/a, ¡haga saquitos de formas distintas!
Bolos	Use frascos vacíos de plástico de lejía de ½ galón o botes de papas fritas. Llénelos de 2 o 3 pulgadas de arena para sujetarlos.
Cuerda para trepar	Seleccione una cuerda de 1½ pulgadas de diámetro. Haga algunos nudos en la mitad inferior de la cuerda para que los niños tengan más éxito al trepar. Deje espacios de unas 9 pulgadas entre los nudos. Dejar la parte superior sin nudos sirve de reto para los trepadores más experimentados.
Cuerdas para saltar	Use cuerda de ventana de ⅜ o ½ pulgada u otro tipo de cuerda llamada *plow line* en inglés (se puede comprar en una ferretería). Corte en trozos de entre 5 y 8 pies de largo para tener cuerdas cortas individuales. Para prevenir que se deshilachen, envuelva los extremos de la cuerda con cinta gris impermeable y córtelos con un cuchillo afilado. Si desea cuerdas más largas, córtelas en trozos de entre 10 y 16 pies de largo.
Escalera de mano	Los rieles laterales de la escalera pueden construirse de vigas de madera de 2 x 2 pulgadas o 2 x 4 pulgadas. Los rieles deberán tener entre 7 y 12 pies de largo. Los peldaños deberán tener entre 12 y 16 pulgadas de largo y construirse de un trozo de madera de 1½ pulgadas de diámetro o de una viga de 2 x 2 pulgadas. Use tornillos y/o clavos para sujetar bien los peldaños a una distancia de entre 12 y 14 pulgadas. Lije y pinte o barnice la escalera para mayor seguridad. Además, considere variar el espacio entre peldaños para una experiencia más difícil.
Conos	Pregunte en agencias gubernamentales de tráfico y carreteras si le podrían dar algunos conos de tráfico desechados. Si no, se pueden usar frascos de medio galón de lejía o de leche vacíos y limpios como conos, llenándolos con 2 o 3 tazas de arena para que no se vuelquen.
Esteras para el movimiento	Compre caminos plásticos protectores de alfombra. Corte huellas de pies, manos y traseros de papel autoadhesivo. Aplíquelos al plástico. Sirven para guiar los movimientos de los niños.
Paracaídas	En vez de comprar un paracaídas, use una sábana de tamaño *queen* o *king*. Las tiendas de suministros militares también a veces tienen paracaídas viejos y económicos.
Pala	Con tijeras, quite la base de una botella de plástico limpia de medio galón con asa. Como medio de seguridad, cubra el borde cortado con cinta adhesiva.
Llantas	Pregunte en una tienda de llantas si le pueden dejar unas llantas de caucho de automóvil. Busque llantas de distintos tamaños para que los niños experimenten las diferencias al tocarlas y levantarlas. Puede pintarlas de varios colores y diseños usando laca o pintura a base de agua.
Caja para saltar	Llene una caja de cartón con periódicos y revistas viejos. Sujete bien la caja con cuerda y cinta adhesiva. ¡Ahora tiene una caja para saltar!
Varas	Corte palos de escoba o clavijas desechados con una sierra en trozos de 30 pulgadas o menos. ¡Lije y píntelas de colores!

De *See How They Run: A Lesson Guide to Preschool Movement Education* de Joni Coe y Lee Allsbrook. 1978.

ideas sobre material y equipo para la actividad física

Las ideas sobre material y equipo para la actividad física se presentan bajo la etapa del desarrollo físico o la habilidad motriz gruesa que más promueven. Sin embargo, ¡muchos materiales pueden usarse para desarrollar múltiples habilidades motrices gruesas!

Habilidades de traslación

CDs de movimiento
Tarjetas de movimiento
Conos señalizadores
Vallas
Dados de goma espuma
Serpentinas
Alfombra infantil de rayuela
Testigos de relevo
Esteras de movimiento
Cuerdas de saltar
Muñequeras con cintas
Triciclos
Túneles
Círculos señalizadores
Estera de gimnasia
Dados de movimiento
Trineos
Carrito

Habilidades de manipulación

Paracaídas
Pelotas de patio de juegos
Pelotas de plástico huecas y ligeras
Pelotas de deportes
Pelotas de goma espuma
Pelotas sensoriales
Pelotas de forro polar
Pelotas de playa
Guantes EZ Catch
Saquitos
Pañuelos
Discos volantes blandos
Bate de plástico
Pedestal para batear
Raquetas
Dianas
Palas
Aro de baloncesto
Arco de fútbol infantil
Bolos

Habilidades de equilibrio

Yoga de niños
Aros de hula hoop
Zancos
Aros de plástico
Balancín
Barra de equilibrio
Escalera de mano
Pasaderas
Troncos para el equilibrio

Almacenaje y mantenimiento

Carrito
Estantes
Tinas de plástico
Ganchos
Inflador
Bolsa de malla
Bomba de pie

"Best Practices for Physical Activity: A Guide to Help Children Grow Up Healthy." Nemours Health and Prevention Services. 2010 Nemours Foundation, Newark, Delaware.

AGRADECIMIENTOS

Autora principal

Bridget Cullen, MSE, es Analista de Programas y Normas para el Programa YoungStar del Wisconsin Department of Children and Families.

Equipo redactor

Jill Hoiting, MSW, es Gerente de Prevención y Normas para la Asociación Supporting Families Together.

Julie Logue es Coordinadora de Actividad Física para Communities Putting Prevention to Work del Wisconsin Department of Health Services.

Amy Meinen, MPH, RD, CD, es Coordinadora de Nutrición del Programa de Nutrición, Actividad Física y Obesidad del Wisconsin Department of Health Services.

Jon Morgan, MS, es Coordinador de Actividad Física del Programa de Nutrición, Actividad Física y Obesidad del Wisconsin Department of Health Services.

Karen Odegaard, MPH, es Coordinadora de Proyectos de Actividad Física para Communities Putting Prevention to Work del Wisconsin Department of Health Services.

Contribuidores

Zach Bartel creó las ilustraciones para *Niños activos*.

Moryah Becker, MBA, RD, es Asesora del Programa de Nutrición del Equipo de Nutrición Comunitaria del Wisconsin Department of Public Instruction.

Jessica Cioci es Especialista de Capacitación con 4-C Community Coordinated Child Care.

Leslie Clachrie es Coordinadora de Servicios a la Comunidad, Coordinadora del Programa de Comida y Asesora Técnica de YoungStar con Family Connections of Southwest Wisconsin.

Laura Fischer es Educadora de Nutrición para el Cuidado Infantil y Socia de AmeriCorps de Communities Putting Prevention to Work en Wood County, Wisconsin.

Renee Fox es Educadora de Salud con Aspirus y Communities Putting Prevention to Work en Wood County, Wisconsin.

Linda Francis es Gerente de Recursos y Relaciones Externas con Child Care Resource & Referral of Central Wisconsin, Inc.

Connie Frey es Asesora de la Primera Infancia con Child Care Resource & Referral, Inc.

Pattie Godsell es Coordinadora de Active Early y Especialista de YoungStar con Wisconsin Early Childhood Association en Milwaukee, Wisconsin.

Whitney Hein colaboró en el diseño y diagramación de *Niños activos*.

Tracie Jarentowski es Especialista de Capacitación de 4C-For Children.

Delechia Johnson es Gerente de Cuidado y Educación de la Primera Infancia de 4C-For Children.

Julee Katona es Coordinadora Local de The Parenting Place en Tomah, Wisconsin.

Tara LaRowe, PhD, es Científica Ayudante en el Department of Family Medicine, University of Wisconsin-Madison.

Michelle Messer, RN, es Especialista de Mejora de Calidad con Western Dairyland Child Care Partnership.

Paula Naumann es Asesora Técnica con Western Dairyland Child Care Partnership.

Monica Owsichek, RD, CD, es Asesora del Programa de Nutrición del Equipo de Nutrición Comunitaria del Wisconsin Department of Public Instruction.

Mark Lundey, fue el corrector de estilo de la versión inglesa de *Niños activos*.

Molle Polzin, RD, CD, es Asesora del Programa de Nutrición del Equipo de Nutrición Comunitaria del Wisconsin Department of Public Instruction.

Paige Rauen es Asesora de la Primera Infancia de Family Connections, Inc.

Susie Reeck-Mathe es Especialista sobre Recursos y Contactos para el Cuidado Infantil de The Parenting Place.

Courtney Saxler es Especialista de Investigación del Department of Family Medicine, University of Wisconsin-Madison.

Jamie Tramte Brassfield es Especialista de Mejora de Calidad de Family & Childcare Resources de N.E.W.

Mary Kay Warner es dueña de Sandhill Studio, LLC. Fue la directora artística y diseñadora de *Niños activos*.

Patti Whyte es Especialista de Recursos y Capacitación y Asesora Técnica de pre-Concesión de Licencias, YoungStar y Active Early de Northwest Connection Family Resources.

Kao Xiong es Ayudante Bilingüe y Asesora Técnica de YoungStar con Child Care Connection, Inc.

Marilyn Young es Educadora de Padres de Northwest Connection Family Resources. Connection Family Resources.

Antiguas estudiantes en práctica de las Clínicas Dietéticias del Hospital de la Universidad de Wisconsin **Michaela Covelli, Suzanne Fuchs, Nicholle Oman, Christine Taylor.**

Reseñadores

Tanya Kirtz es gerente del Programa de Comida para Cuidado de Niños y Adultos de 4-C Community Coordinated Child Care.

Sarah Mittermaier es Ayudante de Programa del Programa de Nutrición, Actividad Física y Obesidad del Department of Health Services de Wisconsin.

Lana Nenide, MS, IMH-E® (IV) es Directora de Desarrollo Profesional y Coordinadora Estatal del Modelo Pirámide de Wisconsin de la Alianza de Wisconsin para la Salud Mental Infantil.

Jeanette Paulson es Directora del Department of Workforce Initiatives con Wisconsin Early Childhood Association.

Teresa Storm es dueña y operadora de Tender Times Child Care en Amery, WI, un hogar piloto de cuidado de niños para *Niños activos*.

Traducción

Catherine Jagoe, PhD, CT, tradujo *Niños activos* al español.

Araceli Alonso, PhD, realizó la corrección de estilo de *Niños activos* en español.

OBESITY PREVENTION UNIT
Division of Public Health
Wisconsin Department of Health Services
P.O. Box 2659
Madison, WI 53701-2659
608.267.3694
www.dhs.wisconsin.gov/physical-activity

BUREAU OF QUALITY IMPROVEMENT
Division of Early Care and Education
Wisconsin Department of Children and Families
201 E. Washington Ave
Madison, WI 53707
608. 266.8880
www.dcf.wisconsin.gov

COMMUNITY NUTRITION TEAM
Wisconsin Department of Public Instruction
125 S. Webster St.
Madison, WI 53707
608.267.9129
http://dpi.wi.gov/fns/cacfp1.html

P-00280S SEPTEMBER 2011