Actividad física en programas de cuidado infantil en hogares de familia

Más que un juego de niños

Los niños pequeños necesitan mantenerse físicamente activos.

El tiempo de juego activo promueve el desarrollo social, mental y físico, mantiene saludable el cuerpo y el cerebro de los niños y los prepara para ingresar al jardín listos para aprender y gastar energía.

CONSEJOS para aumentar la actividad física

- **Agregue descansos** en la rutina diaria para realizar actividades, como la hora de la ronda.
- **Mantenga a los niños activos entre una clase y otra.** Incluso realizar una actividad intensa de cinco o diez minutos puede ayudar.
- **Evite que los niños estén sentados durante mucho tiempo.** Haga que los niños se levanten y se muevan cada 15 minutos.
- **Utilice la actividad física** como ayuda para enseñar los planes de clases.
- **Incluya actividades guiadas por el maestro.** Introduzca canciones y juegos con movimientos simples, como "Simón dice", "Sigan al líder" y "Cabeza, hombros, rodillas y pies".
- **Estimule a los niños** para que sigan participando en el juego activo.
- **Ofrezca diferentes tipos de equipos portátiles de juego** para mantener a los niños interesados en el juego activo.
- **Defina políticas y procedimientos por escrito** que describan los planes de actividad física diaria de su programa.
- **Establezca un límite o elimine el tiempo que los niños pasan frente a las pantallas**, como las del televisor, los DVD, la computadora y los juegos de video.

IDEAS para superar dificultades comunes

CLIMA

- Pídales a los padres que vistan a los niños con ropa y zapatos adecuados para el juego activo al aire libre.
- Tenga ropa, botas, gorros y guantes extras.
- Dígales a los padres que preparen una muda de ropa extra para jugar con agua durante los meses de verano.
- En verano, programe juegos al aire libre en los momentos más frescos del día.
- Realice una caminata por un ámbito natural o un recorrido por el barrio, cuando el pasto o el equipo del patio estén mojados o cubiertos de nieve.

ESPACIO

- Cree un espacio abierto para jugar o bailar apartando las mesas, las sillas y los juguetes.
- Utilice los pasillos para realizar actividades como la rayuela.
- ¡Traslade las actividades al aire libre! La mayoría de los juegos también pueden realizarse al aire libre.

EQUIPO

- Tenga opciones económicas como pelotas de playa, túneles, pufs, cintas, bastones, bufandas y aros de hula-hula.
- Estimule a los niños para que usen su imaginación y den nuevos usos a los objetos.
- Organice una carrera de obstáculos con objetos improvisados. Los niños pueden empujar sillas a través de la habitación, gatear debajo de las mesas o saltar bloques.

Para obtener más ideas, visite el sitio:

***We Have The Moves (Tenemos los movimientos) de Sesame Street*:**
http://bit.ly/1ILqAAi (en inglés)

continúa

IDEAS para superar dificultades comunes – continuación

CAPACITACIÓN

- Coménteles a sus proveedores sobre las capacitaciones STARS, gratuitas y en línea: http://depts.washington.edu/uwcphn/work/ece.shtml
- Distribuya una guía de recursos para los proveedores con juegos e ideas para comenzar.
- Hable con sus proveedores sobre sus actividades preferidas para hacer que los niños se muevan. Cree un "Libro de actividades de intercambio de estrategias."
- Conozca opciones adecuadas para satisfacer las necesidades de niños de diferentes edades y niños con necesidades especiales.

Para obtener más ideas, visite el sitio:

Department of Early Learning (Departamento de Aprendizaje Temprano)
http://1.usa.gov/1ILqEzV (en inglés)

Let's move! Child Care (¡A moverse! - Cuidado de niños)
http://bit.ly/1ILqJDJ (en inglés)

Best Practices for Physical Activity (Las mejores prácticas para la actividad física)
http://bit.ly/1ILqMQ3 **(en inglés)**

CÓMO se comparan los programas de cuidado infantil en hogares de familia del estado de Washington con las mejores prácticas nacionales

Porcentaje de programas de cuidado infantil en hogares de familia que cumplen con las mejores prácticas:

	Las mejores prácticas:
20%	Niños en edad preescolar realizan actividad física guiada por un adulto durante **60 minutos** o más por día (en el transcurso del día)
19%	Niños en edad preescolar (niños de entre 3 y 5 años) realizan **120 minutos** o más de actividad física por día
22%	Niños de entre 2 y 5 años juegan afuera durante **90 minutos** o más por día
35%	Niños de dos años realizan **90 minutos** o más de actividad física por día
52%	El proveedor fomenta verbalmente la actividad física y a menudo participa en el tiempo de juego físicamente activo

Información sobre la encuesta

En 2013, el Centro de Nutrición de Salud Pública de la Universidad de Washington encuestó a todos los proveedores de programas de cuidado infantil en hogares de familia con licencia del estado que cuidan a niños de entre dos y cinco años de edad. El objetivo de la encuesta fue conocer más sobre las prácticas de estos programas en cuanto a la nutrición, la actividad física y el tiempo que pasan los niños frente a las pantallas. En general, el 32% de los proveedores de cuidado infantil en hogares de familia completaron la encuesta (1281 de 4013 proveedores de cuidado infantil en hogares de familia). El informe completo está disponible en el sitio: **http://depts.washington.edu/uwcphn/work/ece/waccsurvey.shtml**

Washington State Survey of Nutrition and Physical Activity in Child Care

Washington State Department of Health

DOH 340-261 October 2015 Spanish

Las personas con discapacidades pueden solicitar este documento en otros formatos. Para presentar una solicitud, llame al 1-800-525-0127 (TTY/TDD 711).

Washington State Department of Early Learning

University of Washington uwcphn Center for Public Health Nutrition