

# Fomente el juego activo mediante políticas y prácticas escritas



## Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual del proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

**Una política escrita es una declaración que usted escribe sobre la importancia que usted le otorga a algo en su programa de cuidado infantil.** Usted puede usar dicha declaración en el manual, las descripciones o las publicidades de su programa, y en los materiales que les entrega a los padres para informarles sobre la importancia del juego activo (actividad física) y el movimiento, y cómo estos representan una gran parte del día que los niños pasan con usted.



### ¿Por qué las políticas escritas que fomentan la actividad física son importantes?

- ▶ **Las declaraciones de políticas pueden ayudar a los proveedores de cuidado infantil y a las familias** a entender por qué la actividad física es tan importante para la salud, el desarrollo y el peso de los niños.
- ▶ **Las políticas que describen la actividad física en los exteriores** pueden propiciar los juegos exteriores en la mayoría de las condiciones climáticas. Esto puede ayudar a las familias a entender la necesidad de asegurar que sus niños estén vestidos adecuadamente para el clima de cada día.
- ▶ **Cuando el nuevo personal empiece a trabajar en un programa de cuidado infantil**, las políticas escritas ayudan a que estos aprendan sobre las responsabilidades y expectativas del programa.

### ¿Qué tipos de política y prácticas sobre actividades físicas debo tener?

Todos los programas de cuidado infantil deben tener políticas escritas que incluyan los beneficios de la actividad física y las maneras en que los niños pueden participar en juegos activos que sean divertidos. Al momento de redactar o revisar las políticas, incluya:

- ▶ **Los beneficios:** Los beneficios de la actividad física y de los juegos exteriores deben estar enumerados. Vea el sitio web *Let's Move Child Care* para obtener más información.  
<http://healthykidshealthyfuture.org/content/hkhf/home/activities.html>
- ▶ **La duración:** Los niños deben pasar de 60 a 120 minutos diariamente afuera, dependiendo de su edad y de las condiciones climáticas. Las políticas deben promover el movimiento a lo largo del día mediante dos o más actividades o juegos estructurados que sean dirigidos por un cuidador. Las políticas también deben describir lo que será realizado para asegurar el juego activo en los días con condiciones climáticas extremas (ejemplos: muy caluroso, muy frío o tormentas)
- ▶ **Disponibilidad del agua:** Asegúrese de que haya agua potable libremente accesible, tanto en los interiores como exteriores, a lo largo del día. (Vea la hoja de consejos *Tenga agua disponible* en la página 51 para obtener más información.)
- ▶ **Entorno:** Las áreas cubiertas con sombra y refugio deben estar disponibles en los exteriores.
- ▶ **Ropa y calzado:** La ropa debe permitir la facilidad del movimiento para permitir que los niños participen completamente en el juego activo. El calzado debe proporcionar soporte para correr y escalar.

*más consejos sobre 'políticas' en la página siguiente...*



...más consejos sobre 'políticas'

- ▶ **Protector solar:** Los niños deben ser protegidos del sol usando ropa que los proteja del sol y filtro solar de amplio espectro con protección de los rayos UVB y UVA de SPF 15 o mayor, con permiso de los padres o guardianes.
- ▶ **Procedimientos de seguridad:** Las áreas donde se realizan las actividades deben estar libres de objetos filosos, basura u otros objetos que puedan causar una lesión. El equipo de seguridad adecuado debe ser usado acorde a la edad del niño, por ejemplo, balones y bates suaves deben ser usados en lugar de balones y bates duros con los niños pequeños.

### ¿Cuál es un ejemplo de una política escrita sobre la actividad física?

Existen muchas herramientas para ayudarle a redactar una política sobre la actividad física para su programa de cuidado infantil, y para comunicar su importancia al personal y a las familias. Una manera de empezar es con la evaluación del centro u hogar de cuidado infantil. Vea los “Recursos adicionales” en la página 98, o visite el sitio web *Let's Move Child Care* <http://healthykidshealthyfuture.org/welcome.html>. He aquí un ejemplo de una política para juegos exteriores y vestimenta y calzado adecuados para el juego activo:

**Los niños que asisten al ABC Child Care deberán jugar afuera diariamente cuando las condiciones climáticas y de calidad del aire no representen un riesgo de salud significativo. El tiempo planificado para los juegos exteriores y la actividad física dependerá del grupo de edad y de las condiciones climáticas. Las actividades deberán incluir juego estructurado (dirigido por un cuidador adulto) y juego libre (no dirigido por un adulto).**

- **Los niños pequeños (12 meses a 3 años de edad)** deberán participar en 60 a 90 minutos por día de actividad física moderada a vigorosa. **Los niños en edad preescolar (3 a 6 años de edad)** deberán participar en 90 a 120 minutos por día de actividad física moderada a vigorosa.
- **Los niños deberán estar vestidos adecuadamente para el clima** incluyendo ropa y calzado adecuados a la temporada, de modo que puedan participar completamente, moverse libremente y jugar de manera segura.
- **Los proveedores de cuidado infantil informarán a los padres, los cuidadores y las familias** que los niños necesitan ser vestidos adecuadamente conforme a las condiciones climáticas actuales para jugar en los exteriores.

#### **Los niños deben usar ropa adecuada para el clima actual:**

- **Nieve:** abrigo de invierno, botas impermeables, sombrero y guantes.
- **Lluvia:** abrigo y botas impermeables.
- **Diferentes temperaturas durante el día:** capas de ropa.

**El calzado debe proporcionar soporte para correr y escalar.** Ejemplos de calzados adecuados incluyen tenis, zapatillas deportivas y otros zapatos cerrados con suelas de goma que no se salgan con facilidad. **Ejemplos de ropa y calzado inadecuados incluyen:**

- **El calzado que pueda salirse con facilidad mientras se corre**, o que no proporcione soporte para escalar (por ejemplo: las sandalias y los zuecos).
- **La ropa que pueda quedar atrapada en el equipo del patio de recreo** (ejemplos: ropa con cordones o lazos).
- **La ropa que no protege a los niños** de las condiciones climáticas actuales.

## ----- Actividades -----

### ¿Cómo puedo implementar políticas y prácticas que fomenten la actividad física?

Piense en cómo se comunica con el personal y las familias para asegurarse de que todos entiendan e implementen las políticas y expectativas. De ser posible, incluya declaraciones de políticas escritas sobre la actividad física en los manuales de las políticas o de los programas de cuidado infantil. Comparta estas políticas con los familiares a través de un boletín o de un volante para llevar a casa. He aquí algunas ideas para asegurar que estas políticas sean entendidas e implementadas.

#### ¿Cómo puede lograr que todos estén conscientes de estas políticas? Marque sus opciones.

**Publique las políticas** escritas en una ubicación donde todos puedan leerlas y estar conscientes de ellas.

**Cuando nuevas familias estén inscribiendo a sus hijos en su programa** de cuidado infantil, hable con ellas sobre las políticas actuales de actividad física, de modo que estas sepan qué esperar. Motive a las familias a apoyar el juego activo en el hogar.

**Otras ideas:** \_\_\_\_\_

#### ¿Cómo puede fomentar la participación en las sesiones educativas o de capacitación? Marque sus opciones.

**Proporcione mini programas educativos a los padres** de modo que entiendan las razones para las políticas sobre actividad física y juegos exteriores. Use ejemplos de las mejores prácticas actuales de actividad física, tales como esos puntos enumerados en la ‘Lista de verificación saludable’ del sitio web *Let’s Move! Child Care*. <http://healthykidshealthyfuture.org/welcome.html>

**Participe en las sesiones de capacitación de actividad física al menos dos veces al año.** La capacitación debe ser proporcionada por un instructor calificado de cuidado infantil con experiencia en actividad física para niños pequeños. Contacte a su agencia estatal u organización patrocinadora para recibir asistencia en encontrar o concertar una sesión de capacitación.

**Otras ideas:** \_\_\_\_\_

#### ¿Cómo puede implementar estas políticas diariamente? Marque sus opciones.

**Motive a todos los niños a probar nuevas actividades y celebre con los niños cuando participen en cualquier nivel de habilidad.** Enfóquese en el auto-desafío, y encuentre una nueva meta para cada niño de acuerdo a su nivel de habilidad. Por ejemplo, diga: “Hiciste tres brincos con un solo pie. Ahora, ¿puedes hacer cuatro?”.

**Programe el juego activo antes de las comidas.** De esta manera, los niños sentirán hambre para comer y se comportarán mejor, haciendo la hora de la comida una experiencia más placentera para todos.

**Otras ideas:** \_\_\_\_\_



## Mis notas: