

## Política sobre actividad física

Nombre del programa de cuidado infantil: \_\_\_\_\_

Nuestro personal reconoce que todos los niños necesitan suficiente tiempo de juego activo bajo techo y al aire libre durante todo el día para desarrollar y practicar la motricidad gruesa y las habilidades de movimiento adecuadas para su edad, y que el juego activo incluye actividades de moderadas a vigorosas como rodar, gatear, correr, trepar, bailar, saltar, galopar, saltar y brincar. Nuestro personal modela comportamientos saludables y activos realizando actividad física (Physical Activity, PA) junto con los niños tanto como sea posible. Cuando esto no es posible, nuestro personal al menos anima a los niños a realizar PA de manera segura.

### Bebés

(hasta 12 meses de edad)

Durante cada día completo de cuidado, y mientras están despiertos, nuestros bebés que aún no gatean pasan varios periodos de tres a cinco minutos a la vez (y más si disfrutan la actividad) boca abajo interactuando con el personal y otros bebés. Mientras están bajo nuestro cuidado, los bebés pasan todo el “[tiempo boca abajo](#)” que puedan tolerar.

No sentamos ni colocamos a nuestros bebés en equipos restrictivos (p. ej. columpios, asientos moldeados, centros de actividad estacionarios, etc.) durante más de 15 minutos a la vez, dos veces al día, excepto cuando comen o duermen, o están asegurados en un asiento para auto mientras viajan dentro de un vehículo. Se recomienda en todo momento un entorno menos restringido que incluya una variedad de juegos al aire libre y bajo techo.

El tiempo al aire libre es importante para nuestros bebés. El personal modela comportamientos que muestran que pasar tiempo al aire libre es importante. Pasar tiempo al aire libre de manera constante puede ocasionar un aumento de la PA una vez que el bebé empiece a moverse más.

Llevamos a nuestros bebés al aire libre de dos a tres veces al día, cuando lo permite el clima.



Entre los ejemplos de juego supervisado al aire libre y bajo techo se incluyen:

- Jugar en superficies seguras como un tapete o una cobija extendida en el suelo con pelotas de tamaño apropiado u otros juguetes apropiados para la edad colocados justo fuera de su alcance con lo que se fomenta que se estiren y se muevan.
- Jugar con juguetes diseñados para que los niños más grandes los usen para ponerse de pie de manera segura, gatear por un túnel y empujar juguetes en una superficie segura. Los bebés más grandes pueden usar pelotas para empujarlas, recostarse sobre ellas o patearlas.
- El personal ofrece sus manos a los bebés para que las jalen; hacen bicicletas con las piernas de los bebés, u abren y cierran ambos brazos en el pecho del bebé.

*Nota: Andar en una carriola o un carrito, o mecerse en un columpio para bebés aceptable y seguro no sustituyen el juego de motricidad gruesa.*

### **Tiempo de pantalla:**

- Los bebés no tienen tiempo de pantalla (p. ej., computadoras, iPads, teléfonos, videos y televisión).

## **Niños pequeños**

**(de 12 meses a tres años de edad)**

Todos los días, nuestros niños pequeños participan al menos durante **30 minutos** en PA estructurada (dirigida por el maestro) y al menos **60 minutos** en total de PA no estructurada (juego libre) y se da prioridad a la PA de moderada a vigorosa, incluido correr.

Los niños pequeños no están sentados por más de 60 minutos mientras están despiertos.

Todos los días, les damos a nuestros niños el tiempo y las oportunidades suficientes para explorar y mejorar los movimientos corporales que les ayudarán a desarrollar habilidades de movimiento fundamentales emergentes, incluidas habilidades locomotoras como caminar, correr y saltar; habilidades para el control de objetos como lanzar, atrapar y patear, y habilidades de estabilidad como doblarse, girarse y rodar.

Usamos carriolas, sillas altas y otros equipos similares con los niños pequeños solo cuando es necesario y solo por un tiempo breve.

Llevamos a nuestros niños pequeños al aire libre para juego activo dos o tres veces al día (para un total de 60 a 90 minutos de tiempo al aire libre), cuando el clima lo permite.

### **Tiempo de pantalla:**

- Los niños pequeños de uno y dos años de edad no tienen tiempo frente a pantallas.

Proporcionamos y ofrecemos acceso gratuito y oportunamente disponible a agua de autoservicio durante todo el día en áreas bajo techo y al aire libre, y durante las actividades al aire libre y bajo techo.



## Niños en edad preescolar (de tres a cinco años de edad)

Todos los días, nuestros niños acumulan al menos **60 minutos** de PA estructurada (dirigida por el maestro) y **de 60 a 90 minutos o más en total de PA no estructurada** (juego libre) y se da prioridad a la PA de moderada a vigorosa, incluido correr.

Nuestros niños en raras ocasiones se sientan durante más de 60 minutos a la vez mientras están despiertos.

Todos los días, les damos a nuestros niños suficientes tiempo y oportunidades de desarrollar habilidades maduras fundamentales de movimiento, incluidas habilidades locomotoras como correr, saltar y brincar; habilidades para el control de objetos como lanzar, atrapar y patear, y habilidades de estabilidad como estirarse, doblarse, girarse y rodar.

Llevamos a nuestros niños en edad preescolar al aire libre para juego activo dos o tres veces al día (para un total de 60 a 90 minutos de tiempo al aire libre), cuando el clima lo permite.

Animamos a todos los niños a que intenten nuevas actividades y celebramos con ellos cuando participan, sin importar el nivel de habilidad. Nos enfocamos en autodesafíos y en encontrar una nueva meta para cada niño de acuerdo con su nivel de habilidad. Por ejemplo, decimos: “¡Buen esfuerzo! ¡Brincaste tres veces en un pie! ¿Puedes brincar cuatro veces?”.

### Tiempo de pantalla:

- Los niños en edad preescolar no pasan más de 30 minutos frente a una pantalla por semana mientras están en el centro, y solo para alcanzar metas educativas o promover la PA.
- No permitimos tiempo de pantalla durante las comidas y los bocadillos, ni durante los tiempos de siesta/descanso.

Proporcionamos y ofrecemos acceso gratuito y oportunamente disponible a agua de autoservicio durante todo el día en áreas bajo techo y al aire libre, y durante las actividades al aire libre y bajo techo.



## Seguridad

Pedimos que los niños usen ropa adecuada para el clima, incluida la ropa y el calzado adecuados de la temporada, de manera que puedan participar por completo, moverse libremente y jugar de manera segura bajo techo y al aire libre.

Para evitar las quemaduras solares y la sobreexposición a la luz solar, protegemos a los niños con sombra y trabajamos con los padres para que les den bloqueador solar, ropa protectora y gorras.

Brindamos áreas de juego seguras bajo techo y al aire libre que cumplen o superan las normas de seguridad recomendadas para realizar actividades de los músculos mayores.

Mantenemos las áreas de actividad y juego libres de objetos afilados, basura y demás cosas que puedan lastimar a los niños.

Siempre supervisamos a los niños cuando usan el equipo del área de juego o cuando participan en juego activo.



## Educación para padres, capacitación al personal y expectativas

Nuestro personal recibe capacitación e información sobre la PA adecuada para la edad al menos una vez al año.

### El personal:

- Al menos una vez al año, proporcionará a los padres de nuestros bebés, niños pequeños y niños en edad preescolar información sobre cómo impulsar la PA en el hogar y sobre la importancia del juego activo para el crecimiento y el desarrollo de sus hijos (p. ej., mediante boletines, correos electrónicos, tableros de anuncios y eventos de noche familiar).
- Animará y modelará comportamientos de PA con todos los grupos de edades dirigiendo una variedad de actividades físicas estructuradas.
- Estará activo durante el juego activo de los niños. El personal usa ropa y calzado que permiten el movimiento fácil y seguro.
- Animará una variedad de actividades físicas que sean apropiadas y seguras para los niños de todos los niveles de habilidad del sitio (p. ej. animar a correr en el área de juego cuando sea seguro correr).
- Proporcionará muchas oportunidades para realizar PA en el interior cuando el clima no permita jugar al aire libre.
- Animará a los niños a que beban agua durante los tiempos de juego.

Publicamos nuestro horario diario para que las familias sepan cuándo es hora del tiempo de juego activo diario de sus hijos.

No prohibimos el juego activo como castigo para los niños.

Proporcionamos suficientes artículos para PA (como esponjas y bolas de goma) para atender a todos los niños que estén jugando en un momento dado.

Los administradores de los centros y los directores de las actividades de nuestra organización consultan a un experto en PA en la infancia temprana al menos una vez al año para garantizar que nuestra programación e implementación de PA sean adecuadas y cumplan todas las recomendaciones y pautas estatales y federales correspondientes.

Nombre del padre en letra de molde: \_\_\_\_\_

Firma del padre: \_\_\_\_\_

Nombre del empleado en letra de molde: \_\_\_\_\_

Firma del empleado: \_\_\_\_\_

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

*Extraído del documento PLANTILLAS Y POLÍTICAS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN PARA EL CUIDADO Y LA EDUCACIÓN TEMPRANOS.*