

## ¡Movámonos! Cuidado de niños

La iniciativa ¡Movámonos! *Cuidado de niños* es un innovador y emocionante evento que cambia vidas para niños pequeños a lo largo y ancho de los Estados Unidos. La iniciativa fue creada por la Primera Dama, Michelle Obama, la National Association of Child Care Resource and Referral Agency (NACCRRA), y la fundación Nemours, para construir un futuro más brillante para nuestros hijos. ¡Movámonos! *Cuidado de niños* tiene metas de nutrición y de actividad física que evitan la obesidad infantil.



### Metas de ¡Movámonos! Cuidado de niños

#### Actividad física

Proporcione de 1 a 2 horas de actividad física durante el día, incluyendo juegos en exteriores cuando sea posible.

#### Tiempo de pantalla

Ningún niño menor de 2 años. Para 2 años en adelante, trabaje para limitar a 30 minutos por semana durante el cuidado de niños. Que el objetivo sea no más de 1-2 horas al día de tiempo de pantalla de calidad en casa.

#### Alimentos

Trate de servir frutas y vegetales en todas las comidas. Que las comidas sean estilo familiar siempre que sea posible. Evite servir alimentos fritos.

#### Bevidas

Cuando pueda, dé agua durante las comidas y durante el día. Evite bebidas azucaradas. Para niños de dos años o más, sirva leche baja en grasa o sin grasa y 4-6 onzas máximo de jugo 100% al día.

#### Alimentación de infantes

Proporcione leche materna a los infantes de madres que desean amamantar. Dé la bienvenida a las madres que amamenten a mitad del día y apoye las decisiones de los padres con alimentación de infantes.

Adaptado de ¡Movámonos! Cuidado de Niños y Nemours

### ¿Por qué participar?

Los objetivos de la iniciativa son: comenzar temprano, divertirse con la nutrición, lograr que los niños se muevan, inspirar y cambiar vidas. Los niños dependen de sus maestros y padres para modelarles opciones saludables. Cuando los niños ven la implementación de actividades físicas y comidas saludables servidas, ellos estarán más inclinados a modelar los mismos comportamientos.

Participando en *¡Movámonos!* La iniciativa de *Cuidado de Niños* es divertida, emocionante y muy benéfica para niños y adultos. Mirando de cerca a las estadísticas, hay tres veces más niños obesos a comparación con los que había 30 años atrás. Cerca de un tercio de los niños en los Estados Unidos tienen sobrepeso o son obesos. También, los niños son diagnosticados con diabetes tipo 2 y otras condiciones relacionadas con la obesidad, más y más cada día. Participar en este programa mejora el impacto que usted puede tener en los niños, para que vivan vidas saludables.



Abril de 2012, continuación

## ¿Cómo participar?

### Paso 1:

Primero inscríbase. Después de inscribirse, recibirá un certificado de participación. Inscríbase en: <http://www.healthykidshealthyfuture.org/content/hkhf/home/startearly/signupnow.html>

### Paso 2:

Tome el cuestionario *¡Movámonos! Cuidado de niños*. El cuestionario es una evaluación para determinar qué tanto sus prácticas y políticas actuales se comparan con los 5 objetivos.

### Paso 3:

Cree un plan de acción personalizado. El plan de acción personalizado le ayudará a alcanzar las metas, desarrolladas a partir del cuestionario en el paso 2.

### Paso 4:

Acceda a ideas y recursos. Utilice diferentes ideas y recursos disponibles para implementar las metas.

### Paso 5:

Obtenga el premio de reconocimiento *¡Movámonos! Cuidado de niños*. Después de retomar el cuestionario en el paso 2 y alcanzar los objetivos, usted recibirá el Premio de Reconocimiento.

### Paso 6:

¡Celebre! ¡Y comuníquelo a los padres de familia!

## Recursos y enlaces de NFSMI

### Actividad física

*¡En sus marcas, listos, fuera!* Creando y manteniendo un ambiente de bienestar en los centros de cuidado de niños es un recursos de mejores prácticas para brindar un ambiente de bienestar en la educación de los niños más pequeños. El recurso se enfoca en recursos, coaliciones y ambientes saludables.

<http://www.nfsmi.org/documentlibraryfiles/PDF/20110126034352.pdf>

*CARE Connection: Conexión de música, movimiento y juego* es un plan de la lección con actividades que animen a caminar como una actividad física y resalta porqué es una manera divertida de mantenerse saludable. La lección incluye los materiales necesarios, libros a leer y sugerencias para el éxito.

<http://www.nfsmi.org/documentlibraryfiles/PDF/20090827043805.pdf>

## Comida y bebida

(*More than Mud Pies*) *Más que bolas de lodo* es un programa de educación en nutrición diseñado para animar las ideas positivas acerca de la nutrición y los alimentos.

<http://www.nfsmi.org/ResourceOverview.aspx?ID=247>



Abril de 2012, continuación

*CARE Connection: Educación de nutrición* es una lista de varias lecciones para "tomar y llevar", boletines para la familia, videos, planes de lecciones, y actividades para asistir a los proveedores a ayudar a los niños a crear hábitos de alimentación positivos que duren toda la vida.

<http://www.nfsmi.org/ResourceOverview.aspx?ID=207>

## Alimentación de infantes

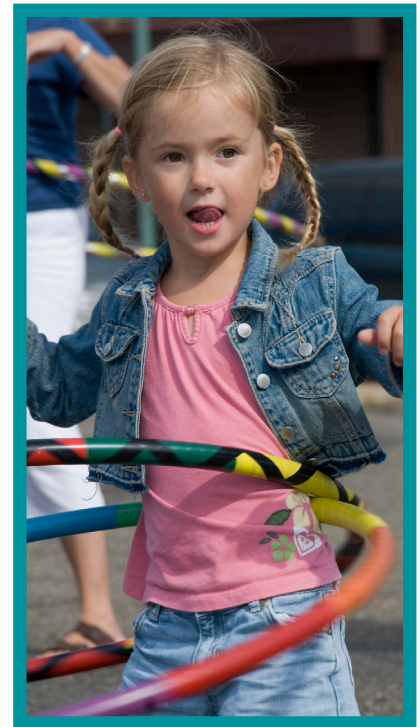
*CARE Connection: Alimentación de infantes* tiene varios recursos para proveedores de cuidados para niños, para cumplir las necesidades nutricionales de los infantes.

<http://www.nfsmi.org/ResourceOverview.aspx?ID=339>

## ¡Sugerencias para el éxito!

### Actividad física

- Proporcióneles juguetes que animen el ejercicio físico. Por ejemplo: saltar la cuerda, aros hula-hula, pelotas, bicicletas, triciclos, cometas, frisbees.
- Ofrezca asistencia de persona a persona y aprenda cómo los niños abordan y responden a los retos físicos. El movimiento y el ejercicio tienen muchos beneficios ¡también para los adultos!
- Sea anfitrión de un Día de ejercicio para introducir *¡Movámonos! Cuidado de niños*.
- Diseñe un tiempo específico para la actividad física.
- Invite a un atleta colegial de su localidad para participar en las actividades físicas con los niños.
- Incluya música y danza.
- Sea un modelo para los niños participando en actividades físicas con ellos.
- Con la ayuda de los niños, establezca un curso de obstáculos con sillas, conos, pelotas y otros objetos. Guíe a los niños sobre cómo moverse a través de cada parte del curso de modo que puedan obtener un entendimiento de las instrucciones en el espacio tales como sobre, debajo, al rededor y a través.
- Para aquellos días en los que no es una opción jugar en exteriores, provea de espacio en el interior para actividades con música y movimiento. Ponga colchonetas en el piso para dejar caerse, hacer ejercicios de estiramiento y movimiento. Organice juegos cooperativos usando aros hula-hula, serpentinas, paracaídas y pelotas de playa.



## Tiempo de pantalla

- Permita que los niños actúen una historia en un libro o en un programa de televisión.
- Permita el tiempo de pantalla sólo durante eventos especiales.
- Implemente actividades dirigidas por el maestro o dirigidas por el niño durante el tiempo de pantalla en curso.



Abril de 2012, continuación

## Educación sobre alimentos, bebidas, y nutrición

- Haga de todas las actividades de alimentos y bebidas una ocasión especial.
- Elogie a los niños cuando prueban nuevos alimentos y bebidas.
- Ayude a los niños a observar y hablar acerca de colores, texturas, tamaños y formas.
- Ofrezca un alimento nuevo a la vez.
- Tenga paciencia cuando el niño explora o prueba nuevas comidas y bebidas.
- Presente artículos del menú con colores brillantes.
- Permita que los niños ayuden en la preparación de los alimentos.
- No use el alimento como una recompensa o un castigo.
- Permita que los niños participen en plantar y mantener un jardín.

## Alimentación de infantes

- Elija un lugar para que las madres extraigan la leche o amamenten.
- Elija un espacio de almacenamiento en el refrigerador para leche materna.
- Capacite al personal para el manejo seguro de la leche materna.
- Proporcione literatura para los padres y colóquela a la vista.
- Dé la bienvenida a las madres para visitas.



## Fuentes

Nemours. (Febrero de 2012). ¡Movámonos! Cuidado de niños. Obtenido del sitio web de ¡Movámonos! Cuidado de niños <http://www.healthykidshealthyfuture.org/content/hkhf/home/welcome.html>

Wisconsin Department of Health Services. Diez pasos para centros de cuidado de niños amigables con el amamantado. Obtenido del sitio web del Programa nutrición, actividad física y obesidad de Wisconsin <http://www.healthykidshealthyfuture.org/content/hkhf/home/welcome.html>

# Nutrition Highlights

## **Mensaje nacional - Calendario 2010 de mensajes para comunicación de las directrices dietéticas de la USDA**

El tema de enero a abril es "Balanceando calorías" y el mensaje clave seleccionado es "Disfruta tu comida, pero come menos". Para obtener más información, siga el enlace en <http://www.cnpp.usda.gov/Publications/MyPlate/CommunicationsMessageCalendar.pdf>.

## **Mes nacional del jardín**

Abril es el mes nacional del jardín. ¿Tiene un jardín o necesita ideas acerca de jardinería en el cuidado de niños? Hay varios tipos de jardines para adaptarse a espacios pequeños o grandes. Hay jardines elevados, jardines en una cubeta, jardines de plantas colgadas, jardines solares, jardines en contenedores, jardines en una taza, jardines tradicionales en la tierra y muchos más. Hay varios recursos disponibles para plantar un jardín, a nivel local, estatal y nacional. Póngase en contacto con la iniciativa de jardines populares de la USDA, la red de jardineros maestros del Servicio de extensión cooperativa de la USDA, la Asociación de jardineros comunitarios americanos, y el Mercado de granjeros, para obtener información acerca de cómo plantar jardines. Si un jardín no es opción en sus instalaciones, visite a un jardinero de su localidad o invite a un granjero a sus instalaciones de cuidado de niños.

## **Conferencia nacional**

La conferencia 39 de la Asociación nacional de inicio de líderes, se llevará a cabo del 16 al 20 de abril de 2012. La conferencia tendrá su sede en el complejo Gaylord Opryland Resort and Convention Center en Nashville, Tennessee. La conferencia trae un grupo muy diverso de profesionales reunidos para capacitaciones, celebraciones y trabajo en equipo entre los profesionales del cuidado de niños. Para registrarse siga el enlace en <https://nhsaannual.expotracker.net/index.aspx>.

## **Semana de niños pequeños, de 22 al 28 de abril**

La National Association for the Education of Young Children (NAEYC) es anfitriona de la celebración de la Semana anual de los niños pequeños desde 1971. Este año, el tema es "Los primeros años son años de aprendizaje". La Semana de los niños pequeños se enfoca en los niños pequeños y sus familias y los programas y el servicio de cuidado de niños. Para sugerencias e ideas de celebración, visite el sitio web en: <http://www.naeyc.org/woyc>.



abril de 2012, continuación