



Healthy Kids, Healthy Future

**PALS**

Physical Activity Learning Session



## Sesión 2

### Las buenas prácticas para la actividad física en entornos de ECE: tiempo y espacio

**Boston Public Health Commission**  
**Boston Healthy Childcare Initiative**



# Quien Somos



**Sonia Carter**



**Maria Yepes**



**Kindra Lansburg**



**Altagracia  
Lorenzo**



**The Boston Public Health Commission  
Division of Chronic Disease Prevention and Control  
The Boston Healthy Childcare Initiative**



# BHCCI Acuerdo de Aprendizaje

- **Llegar a tiempo**
- **Estar mentalmente y físicamente presente**
- **Mantener sus camaras encendidas y comunicarse si necesitan ayuda con un fondo de Zoom**
- **Si no estas presente, no podras disfrutar, aprender, colaborar o conectarse con el grupo**
- **Queremos tener conversaciones dinamicas. Por favor, mantegase en mute si no esta hablando.**



**Comparta un tipo  
de actividad  
física  
que nunca haya  
intentado.**

# ¿Qué aprenderá en esta sesión?



Con esta  
capacitación, usted:  
Aprenderá y  
practicará habilidades  
para conocer las  
mejores prácticas de  
tiempo y espacio en  
el entorno de ECE.

# Buenas prácticas para la actividad física



Tiempo: duración recomendada de actividad física en entornos de ECE



Espacio: instalaciones al aire libre y en interiores

Tipo: actividad física estructurada, no estructurada, en interior y al aire libre

Actividades diarias: integración de mejores prácticas en las clases, transiciones y demás operaciones del programa

Proveedores: el papel de los adultos en la dirección, participación, modelado de roles y fomento de la actividad física

Familias: apoyo y comunicación con las familias

Capacitación: desarrollo profesional continuo para promover la actividad física de los niños

Políticas: políticas escritas que ayudan a apoyar la actividad física de los niños a lo largo del día

# Reflexión sobre las buenas prácticas



## Cuaderno de calentamiento

Buenas prácticas	Fortaleza	Áreas de mejora	Notas
Tiempo <ul style="list-style-type: none"> <li>Niños pequeños: de 60 a 90 minutos al día</li> <li>Niños en edad preescolar: 120 minutos al día</li> <li>Bebes: tiempo boca abajo</li> <li>Tiempo al aire libre: de 2 a 3 veces por día</li> </ul>			
Espacio <ul style="list-style-type: none"> <li>Espacio al aire libre</li> <li>Espacio en interior</li> <li>Equipo portabil</li> </ul>			
Tipo <ul style="list-style-type: none"> <li>Estructurada</li> <li>No estructurada</li> <li>MVPA</li> <li>Al aire libre</li> </ul>			
Actividades diarias <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificados sobre el horario diario</li> <li>Transiciones y centros de aprendizaje</li> </ul>			
Practicas del proveedor <ul style="list-style-type: none"> <li>Dirige</li> <li>Participa</li> <li>Da el ejemplo</li> <li>Estimula</li> <li>Gestion del salon de clases</li> </ul>			
Familias <ul style="list-style-type: none"> <li>Hitos del Desarrollo</li> <li>Comunicación</li> </ul>			
Capacitación <ul style="list-style-type: none"> <li>Plan de estudios</li> <li>Recursos</li> </ul>			
Políticas <ul style="list-style-type: none"> <li>Políticas del programa</li> </ul>			

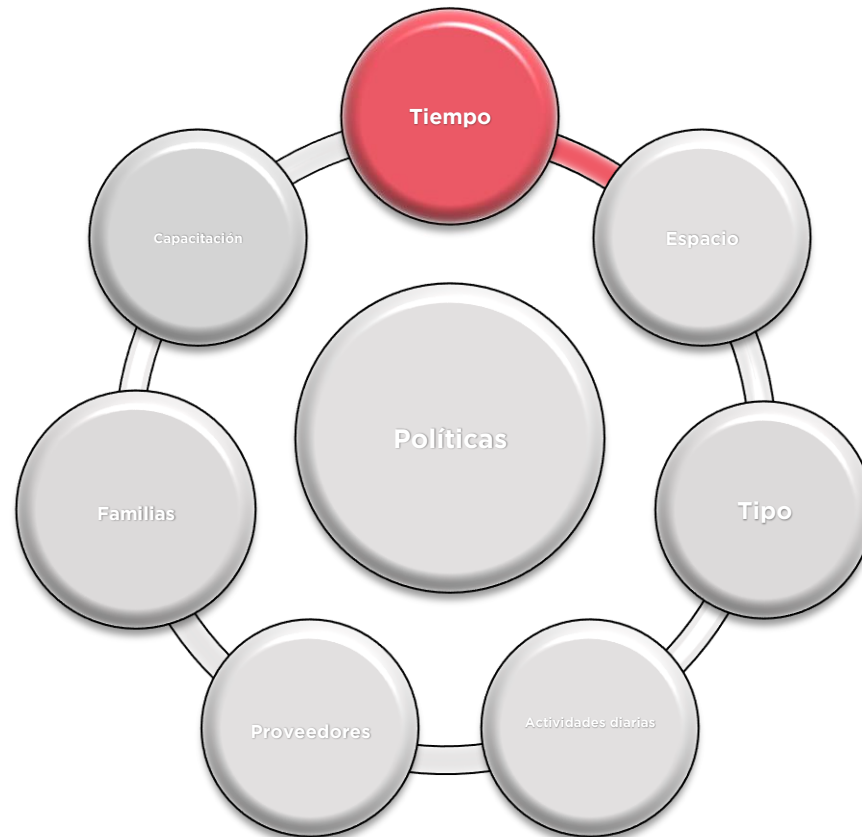
¿Cuáles son sus fortalezas?

¿Qué es lo que ya está haciendo actualmente?

¿Qué es lo que aun no hace?

¿Qué quiere recordar después?

# Los niños no realizan la cantidad recomendada de actividad física.





# ¿Qué tipo de actividad necesitan los niños?

## Bebés

Los bebés necesitan actividades físicas de forma constante, animadas y apropiadas para el desarrollo.



## Niños pequeños

Los niños pequeños necesitan actividad física de moderada a vigorosa (MVPA) en interiores o al aire libre.





## ¿Qué es el tiempo boca abajo para los bebés?

El tiempo boca abajo consiste en colocar a los bebés boca abajo solo mientras están despiertos y bajo supervisión.

El tiempo boca abajo debe comenzar apenas nace.

Además, prepara a los bebés para deslizarse boca abajo y gatear y ayuda a desarrollar los músculos de la parte superior del cuerpo.

Se les debe dar muchas oportunidades para tener un tiempo boca abajo supervisado todos los días.

# Los bebés necesitan tiempo boca abajo

El tiempo boca abajo debe tener lugar sobre una superficie firme (sobre una manta en el piso, en el regazo del cuidador o en el pecho del educador).

Debe aumentar el tiempo y la frecuencia a medida que los bebés ganan fuerza y disfrutan de la experiencia.



# Video: Tiempo Boca Abajo



# Essential Tummy Time Moves

## To Develop Your Baby's Core



The American Academy of Pediatrics recommends placing babies on their backs to sleep and their tummies to play as part of a daily routine. Just a few minutes a day, a few times a day, can help your baby get used to Tummy Time and help prevent early motor delays. If you begin early (even from just a few days old) and maintain a consistent schedule, your baby will learn to love Tummy Time. This helps develop the muscles in their back, neck, and trunk on their way to meeting developmental milestones.

Here are the top five moves you can begin as soon as your baby is born:



### Tummy to Tummy

Lie down on the floor or a bed, flat or propped up on pillows. Place your baby on your chest or tummy so that you're face-to-face. Always hold firmly for safety.



### Eye-Level Smile

Get down level with your baby to encourage eye contact. Roll up and place a blanket under the chest and upper arms for added support.



### Lap Soothe

Place your baby face-down across your lap to burp or soothe them. A hand on your baby's bottom will help them feel steady and calm.



### Tummy-Down Carry

Slide one hand under the tummy and between the legs when carrying baby tummy down. Nestle your baby close to your body.



### Tummy Minute

Place your baby on their tummy for one or two minutes every time you change them. Start a few minutes at a time and try to work up to an hour a day in short intervals by the end of three months. Don't get discouraged. Every bit of Tummy Time makes a difference!

**COPY FREELY. DO NOT CHANGE. MUST ACKNOWLEDGE PATHWAYS.ORG**  
Pathways.org is a 501(c)(3) not-for-profit organization. Permission to cite any part of this work must be obtained from Pathways.org. Materials are provided at no cost; no fees or charges may be associated with any of the Pathways.org materials without prior written approval.  
[www.Pathways.org](http://www.Pathways.org) • [Facebook.com/PathwaysDotOrg](https://www.facebook.com/PathwaysDotOrg) • (800)955-CHILD (2445)



# ¿Cuánto tiempo deben estar activos los niños?

## Bebés

- **Tiempo boca abajo:**  
de 3 a 5 minutos al principio
- **Juego al aire libre:**  
de 2 a 3 veces al día



## Niños pequeños

- **Tiempo de MVPA:**  
de 60 a 90 minutos al día
- **Juego al aire libre:**  
de 60 a 90 minutos al día de 2 a 3 veces al día



# La actividad moderada a vigorosa combina distintos tipos de actividades.

## Intensidad moderada

Hace que el corazón de los niños lata más rápido y que su respiración sea más dificultosa, pero aun pueden hablar con facilidad

Por ejemplo, una caminata rápida.

## Intensidad vigorosa

Hace que el corazón de los niños lata mucho más rápido de lo normal y que se esfuercen por respirar mucho más de lo normal, y quedan "sin aliento"

Por ejemplo, correr.





**Los niños pequeños necesitan actividad física de moderada a vigorosa (MVPA) en interiores o al aire libre, todos los días.**

Los niños pequeños tienen un modo de andar o moverse particular que se muestra con las habilidades de movimiento en desarrollo.

Por lo general, caminan con las piernas bien separadas y cambian su paso de un lado a otro, y usan los brazos para mantener el equilibrio.

Están desarrollando equilibrio, control, coordinación y fuerza.



## Los niños en edad preescolar necesitan más tiempo para la actividad física que los niños pequeños.

Por lo general, tienen más resistencia y han desarrollado habilidades motrices que colaboran con el movimiento durante más tiempo.

Lo mejor para niños en edad preescolar: de 90 a 120 minutos al día.

La actividad física se puede acumular en breves períodos intensos de 10 a 15 minutos a lo largo del día de cuidado infantil.



# Reflexión sobre las buenas prácticas



## Cuaderno de calentamiento

Buenas prácticas	Fortaleza	Áreas de mejora	Notas
<b>Tiempo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Niños pequeños: de 60 a 90 minutos al día</li> <li>Niños en edad preescolar: 120 minutos al día</li> <li>Bebes: tiempo boca abajo</li> <li>Tiempo al aire libre: de 2 a 3 veces por día</li> </ul>			
<b>Espacio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Espacio al aire libre</li> <li>Espacio en interior</li> <li>Equipo portabil</li> </ul>			
<b>Tipo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Estructurada</li> <li>No estructurada</li> <li>MVPA</li> <li>Al aire libre</li> </ul>			
<b>Actividades diarias</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificados sobre el horario diario</li> <li>Transiciones y centros de aprendizaje</li> </ul>			
<b>Practicas del proveedor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dirige</li> <li>Participa</li> <li>Da el ejemplo</li> <li>Estimula</li> <li>Gestion del salon de clases</li> </ul>			
<b>Familias</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hitos del Desarrollo</li> <li>Comunicación</li> </ul>			
<b>Capacitación</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Plan de estudios</li> <li>Recursos</li> </ul>			
<b>Políticas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Políticas del programa</li> </ul>			

¿Es el tiempo una fortaleza o un área de mejora?

**¡Descanso de la actividad!**

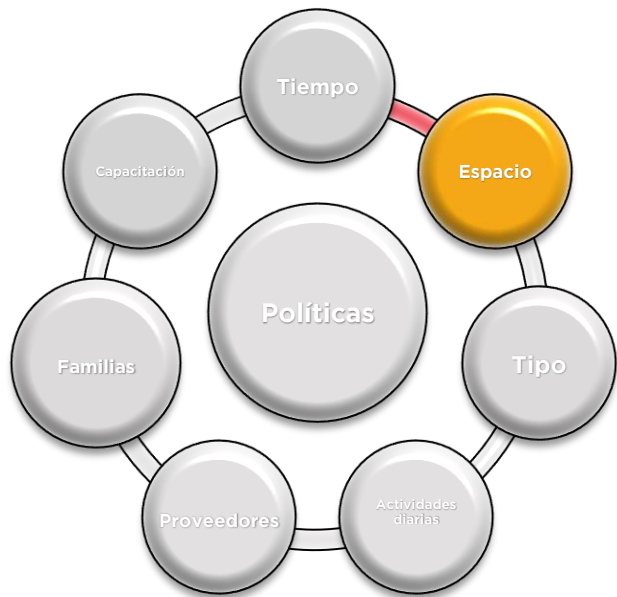


# ¡Descanso de la actividad!



**¿Qué habilidades de Desarrollo se utilizaron en esta actividad?**

**¿Cómo podría modificar esta actividad para diferentes grupos de edad?**



**Los niños necesitan espacio para desarrollar la motricidad gruesa.**





## Los niños necesitan espacios de juego al aire libre.

Las áreas de juego al aire libre deben:

- Estar cerca de la instalación y se debe poder llegar a ellas por una ruta libre de peligros.
- Brindar libre espacio para que el movimiento de la motricidad gruesa sin que ocurran colisiones entre los niños activos.
- Cumplir con el tamaño mínimo del patio de recreo, 75 pies cuadrados (7 metros cuadrados) por niño.
- Cumplir los requisitos de la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades (ADA).



## Piense en el clima

- Saque a los niños al aire libre cuando se den las siguientes condiciones meteorológicas:
  - ❑ Sensación térmica por encima de  $-15^{\circ}$  F
  - ❑ Índice de calor por debajo de  $90^{\circ}$  F
  - ❑ Índice de calidad del aire en un rango seguro
- Proteja a los niños del sol, en especial de 10:00 a.m. a 2:00 p.m.
  - ❑ Use protector solar.
  - ❑ Tenga agua potable a mano.
- Pida a las familias que manden ropa adecuada para que los niños jueguen al aire libre con cualquier clima.
  - ❑ Los niños necesitan sombreros, abrigos,
  - ❑ guantes, ropa de lluvia, protector solar.
  - ❑ Mantenga una provisión adicional de ropa.



## **Desafío: clima**

**“Hace demasiado calor para estar afuera”**

**“Hace demasiado frío para estar afuera”**

**“Hace demasiada lluvia para estar afuera”**

Proponga una lluvia de ideas de soluciones para estas situaciones.



**¿Cuáles son las regulaciones de Massachusetts con respecto al clima y el juego al aire libre?**



## Understand the Weather

### Wind-Chill



- 30° is *chilly* and generally uncomfortable
- 15° to 30° is *cold*
- 0° to 15° is *very cold*
- -20° to 0° is *bitter cold* with significant risk of *frostbite*
- -20° to -60° is *extreme cold* and *frostbite* is likely
- -60° is *frigid* and exposed *skin will freeze* in 1 minute

### Heat Index



- 80° or below is considered *comfortable*
- 90° beginning to feel *uncomfortable*
- 100° *uncomfortable* and may be *hazardous*
- 110° considered *dangerous*

All temperatures are in degrees Fahrenheit

# Child Care Weather Watch

### Wind-Chill Factor Chart (in Fahrenheit)

		Wind Speed in mph								
		Calm	5	10	15	20	25	30	35	40
Air Temperature	40	40	36	34	32	30	29	28	28	27
	30	30	25	21	19	17	16	15	14	13
	20	20	13	9	6	4	3	1	0	-1
	10	10	1	-4	-7	-9	-11	-12	-14	-15
	0	0	-11	-16	-19	-22	-24	-26	-27	-29
	-10	-10	-22	-28	-32	-35	-37	-39	-41	-43



Comfortable for out door play



Caution



Danger

### Heat Index Chart (in Fahrenheit %)

		Relative Humidity (Percent)												
		40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
Air Temperature (F)	80	80	80	81	81	82	82	83	84	84	85	86	86	87
	84	83	84	85	86	88	89	90	92	94	96	98	100	103
	90	91	93	95	97	100	103	105	109	113	117	122	127	132
	94	97	100	103	106	110	114	119	124	129	135			
	100	109	114	118	124	129	130							
	104	119	124	131	137									



## **Video:**

**Encouraging physical activity using indoor spaces  
(Fomentar la actividad física utilizando espacios  
interiores)**



**¿Cómo puede incorporar la educación física y las rutinas diarias en sus salones de clases?**

**Dé a los bebés tiempo todos los días para moverse libremente y explorar los alrededores, con la supervisión adecuada y en un área segura.**

---





## **Seleccione equipo que sea seguro y libre de peligros.**

El equipo y los materiales deben:

- ser adecuados para la edad y el desarrollo.
- ser fuertes y seguros.
- estar disponibles en interiores y exteriores.
- sean portátiles de algún modo.

Debe verificar y monitorear regularmente el equipo.



**Elija equipo que sea inclusivo.**

**Los equipos de juego portátiles y los objetos de juego sueltos pueden promover más actividad física que los equipos fijos.**

Considere utilizar:

- Pelotas
- Bolsas de frijoles
- Aros de hula
- Triciclos





## Limite el uso de equipo que restrinja el movimiento.

- No use equipos de restricción por más de 15 minutos cada vez (excepto durante la siesta o la comida).
- El uso excesivo del equipo puede limitar la capacidad de los niños para desarrollar los músculos centrales.
- Entre el equipo que restringe el movimiento se encuentran:
  - Andadores y rebotadores con silla incorporada
  - Columpios
  - Sillas altas
  - Asientos para automóviles en el salón de clases



# Desafío: espacio



**“No tenemos espacio suficiente para que los niños estén físicamente activos”.**

Piense en tres formas de superar el desafío del espacio limitado.

# Desafío: espacio



**“No temenos espacio suficiente para que los niños estén físicamente activos”.**

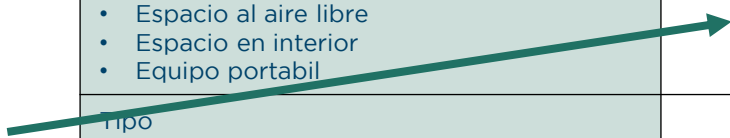
- Solución 1: sea creativo en la búsqueda y uso de espacio.
- Solución 2: busque recursos y capacitaciones especiales para promover la actividad física en espacios reducidos.
- Solución 3: cree una lista de juegos y actividades para espacios pequeños.

# Reflexión sobre las buenas prácticas



## Cuaderno de calentamiento

Buenas prácticas	Fortaleza	Áreas de mejora	Notas
<b>Tiempo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Niños pequeños: de 60 a 90 minutos al día</li> <li>Niños en edad preescolar: 120 minutos al día</li> <li>Bebes: tiempo boca abajo</li> <li>Tiempo al aire libre: de 2 a 3 veces por día</li> </ul>			
<b>Espacio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Espacio al aire libre</li> <li>Espacio en interior</li> <li>Equipo portabil</li> </ul>			
<b>Tipo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Estructurada</li> <li>No estructurada</li> <li>MVPA</li> <li>Al aire libre</li> </ul>			
<b>Actividades diarias</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificados sobre el horario diario</li> <li>Transiciones y centros de aprendizaje</li> </ul>			
<b>Practicas del proveedor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dirige</li> <li>Participa</li> <li>Da el ejemplo</li> <li>Estimula</li> <li>Gestion del salon de clases</li> </ul>			
<b>Familias</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hitos del Desarrollo</li> <li>Comunicación</li> </ul>			
<b>Capacitación</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Plan de estudios</li> <li>Recursos</li> </ul>			
<b>Políticas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Políticas del programa</li> </ul>			



¿Es el espacio una fortaleza o un área que necesita mejorar para usted?

# Resumen de buenas prácticas: tiempo y espacio

## Bebés

Tiempo boca abajo supervisado con frecuencia

de 3 a 5 minutos, aumentando según la tolerancia

Al aire libre 2 a 3 veces al día



## Niños pequeños

de 60 a 90 minutos de MVPA

de 60 a 90 minutos de juego al aire libre

Al aire libre 2 a 3 veces al día



## Niños en edad preescolar

de 90 a 120 minutos de MVPA

de 60 a 90 minutos de juego al aire libre

Al aire libre 2 a 3 veces al día





# Taller de Padres

---



**¿Tiene  
preguntas?**



**Agradecemos su  
participación en  
la Sesión 2.**



**Siguiente sesión:**

**8 de Diciembre, 2022.**

**6:30-8:30pm**

**[chronicdisease@bphc.org](mailto:chronicdisease@bphc.org)**

