

¡Vamos A Movernos! El Cuidado De Niño: Preguntas y Respuestas Parte 2

Los dos últimos boletines de noticias se centraron en ¡Vamos A Movernos! Iniciativas de cuidado de niños, una breve recapitulación de los objetivos están en la página 2 de este boletín o le invitamos a visitar nuestro sitio web para la versión archivada del boletín de enero. Este mes abordamos una pregunta que a menudo se le pregunta sobre la actividad física y proporcionamos algunas sugerencias para subir la actividad física en sus hogares.

Nuestro horario durante el día ya es repleto. ¿Cómo podemos introducir más actividad física y por qué deberíamos hacerlo?

La evidencia mas y mas muestra que los niños que son activos tienden a tener menos problemas de conducta y de disciplina, les va mejor en la escuela, y tienen la capacidad de atención en clase. Ya que muchos niños están en guarderías durante toda la semana, es importante que usted, como un proveedor de cuidado infantil, para dar a los jóvenes de todas las edades oportunidades de realizar actividad física al diario en un espacio de juego seguro, rodeado de adultos positivos y sensibles como usted.

Desde el nacimiento hasta los 5 años, los cuerpos de los niños están creciendo todos los días, en todos los sentidos. La actividad física mejora la salud general de los niños. Cuando se mueven, los niños sólo se sienten bien. La actividad física también ayuda a los niños:

- Mantenga un peso saludable
- reducir el riesgo de sentirse estresado o enfermedades relacionadas con la obesidad y la depresión que desarrolla (diabetes tipo 2, presión arterial alta y los niveles de colesterol poco saludables)
- construir su fuerza, flexibilidad y resistencia
- mejorar sus habilidades motoras, habilidades sociales y el desarrollo del cerebro
- desarrollar y mantener huesos fuertes
- dormir mejor
- tener confianza en sí mismos y sus cuerpos a medida que van creciendo

Lo ideal es que los niños tengan juego activo de dos a tres veces todos los días. Pero usted realmente no tiene que labrarse mucho tiempo consecutivo para incorporar la actividad física en su rutina. En lugar de pensar en el ejercicio como una actividad separada, o agregada, sólo tratar de introducir chorros de movimiento en otras actividades ya programadas durante el día escolar:

- **Haga que los niños representen una historia**, al momento que se les esta leyendo.
- **Anime a los niños a moverse como diferentes animales durante las transiciones** de una actividad o otra habitación (saltar como un conejo, caminar en cuatro patas como un oso, camina como un cangrejo, nadar como un pez, o llegar a otros).
- **Romper el plan de estudios un poco** tomando descansos de 5 o 10" (minutos) para estirar, marchar alrededor de la habitación, saltos, o dejar que ellos elijan.

Si tiene chiquillos en su cuidado, recuerde bebés necesitan estar activos, también. Los bebés tal vez no sean capaz de correr y jugar como los "niños grandes" por el momento, pero hay mucho que pueden hacer sus pequeños para que muevan sus brazos y piernas a lo largo del día.

- No se debe abusar del equipo para bebé. Una gran parte de obtener la actividad física que necesitan es asegurarse de que no se mantengan en equipo para bebé por mucho tiempo. Simplemente tratar de minimizar el tiempo en cochecitos, asientos de gorila, y platillos de ejercicio.
- Darle al bebé "el tiempo boca abajo" a lo largo del día. Los bebés pueden explorar su mundo y construir su fuerza y habilidades a través de "el boca abajo" - cuando juegan el juego libre en lugares abiertos, seguros y supervisados. De hecho esto influye a los bebés ver, tocar y sentir lo que les rodea. Dejar que los niños pasen tiempo en sus estómagos les ayuda a:

- fortalecer los músculos del cuello y de los hombros
- alcanzar la meta del movimiento como rodarse, sentarse y gatear
- evitar una cabeza plana (de la que se establece demasiado cuando estan en la cama por mucho tiempo)

Trate de tener los bebés boca abajo, varias veces al día. Para estimular el movimiento, trate de poner los juguetes preferidos fuera de su alcance. Asegúrese siempre de que los niños estén despiertos y alerta (nunca cuando duermen) cuando estan boca abajo y que juegan sobre una superficie sólida el suelo, nunca sobre una superficie que es suave o alta (como un colchón o un sofá).

Y lo más importante, ser un modelo influyente. Los adultos que participan y parecen disfrutar de la actividad física muestra al niño que el ser activo no es algo que tienes que hacer - ¡Es divertido!

*healthykidshealthyfuture.org

¡Vamos A Movernos! El Cuidado De Niño: Preguntas y Respuestas Parte 2

Prueba Final – Marzo 2014

**Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para la licenciatura.
Usted no tiene que enviarlo a nuestra oficina o al estado.**

Objetivo de Aprendizaje: Después de leer el boletín, el proveedor entiende las pocas preocupaciones comunes sobre el programa y consejos útiles para hacer frente a las preguntas.

1. La evidencia muestra que los niños que son activos tienden a tener menos problemas de conducta y de disciplina, les va mejor en la escuela, y tienen más capacidad de atención en clase.

Verdadero o Falso

2. La actividad física mejora la salud general de los niños, así como mejora sus habilidades motoras, habilidades sociales, y el desarrollo del _____ .

3. La actividad física mejora la salud general de los niños, así como reducir el riesgo de sentirse estresado o deprimido y el desarrollo de enfermedades relacionadas con la obesidad (diabetes tipo 2, presión arterial alta y los niveles de colesterol poco saludables).

Verdadero o Falso

4. Idealmente, los niños deben tener _____ a _____ veces de juego activo todos los días.

5. Una forma de involucrar a los niños en la actividad: incitarles a moverse como diferentes animales durante _____ de una actividad o una habitación a otra (saltar como un conejo, caminar en cuatro patas como un oso, camina como un cangrejo, nadar como un pez, o venir con otros).

6. Una gran parte de obtener bebés de la actividad física que necesitan es asegurarse de que no se mantengan en cualquier tipo de equipo para bebé por mucho tiempo. Simplemente tratar de minimizar el tiempo en cochecitos, asientos de gorila, y platillos de ejercicio.

Verdadero o Falso

7. Darle al bebé "el tiempo boca abajo " a lo largo del día en que los niños pueden explorar su mundo y construir su fuerza y habilidades mientras _____ libre de pancita en lugares abiertos y seguros.

8. Dejar que los niños pasen tiempo en sus estómagos les ayuda a fortalecer los músculos del cuello y de los hombros y alcanzan las metas del movimiento como rodarse, sentarse y gatear.

Verdadero o Falso

9. Asegúrese siempre de que los niños tienen el tiempo boca abajo cuando están despiertos y alertas (nunca _____).

10. Igual que con todos los hábitos grandes que queremos que los niños desarrollen, ponga el ejemplo y sea un _____. Los adultos que participan y parecen disfrutar de la actividad física el muestra a los niños que el ser activo no es algo que tienen que hacer - ¡Es divertido!



Southwest Human Development Services
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455
www.swhuman.org

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES

Patrocinador del

Programa de Alimentos de USDA para el Cuidado de Niños y Adultos

Gratamente otorga a:

ESTE CERTIFICADO

Por completar 30 minutos de entrenamiento en

Marzo 2014 - ¡Vamos A Movernos! El Cuidado de Niños- Preguntas y Respuestas Parte 2

UN CURSO AUTO-EDUCATIVO

(Es necesario completar la prueba al reverso de esta hoja para que el certificado sea válido)

Este Proveedor del Cuidado Diario de Familia apoya el compromiso de Cuidado de Calidad de Menores como se demuestra en completar este curso

Dado en esta fecha: _____

Lindsey Seybold

Lindsey Seybold
Coordinadora de Entrenamiento
Southwest Human Development Services

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES
Una Corporación de Texas Privada, No lucrativa

