

# POLÍTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR EN PROGRAMAS DE CUIDADO INFANTIL

NOMBRE DEL PROGRAMA

FECHA

Nuestro programa está comprometido con promover un lugar seguro y activo para que los niños realicen actividades físicas de moderadas a enérgicas tanto dentro como fuera.

1. El personal anima con regularidad a los niños a realizar actividades físicas tanto adentro como afuera.
2. Las actividades físicas incluyen un mínimo de dos horas (120 minutos) de juego activo, tanto adentro como afuera. El personal participa junto con los niños y los anima durante estas actividades. De los 120 minutos:
  - ▶El personal proporciona actividades físicas estructuradas (dirigidas por un adulto) en intervalos breves que suman un total de 60 minutos.
  - ▶Los niños deben dedicar al menos 60 minutos o más al aire libre en actividades no estructuradas (juegos libres seleccionados por los niños), si el clima lo permite, divididos en tres o más sesiones más cortas
3. Nunca se priva a los niños de actividad física como castigo.
4. Durante todos los períodos de juego adentro y afuera, se mantiene la supervisión activa y las proporciones de adultos a niños.
5. Los niños tienen oportunidades de MVPA diarias afuera y adentro, en función del clima y la calidad del aire.
6. Siempre hay agua para tomar disponible y accesible, tanto adentro como afuera.
7. Hay áreas con sombra disponibles en las áreas de juego al aire libre. Se protege a los niños del sol con ropa y sombreros o bloqueador solar. Se usa bloqueador solar con protección para UVB o UVA con un FPS de 15 o más y vuelve a aplicarse según las recomendaciones con permiso de los padres o tutores.
8. Se revisa y da mantenimiento regular al equipo de juego, materiales, muebles y áreas de juego para asegurar que sean robustos, seguros y estén en buen estado y satisfagan las recomendaciones de la Comisión para la Seguridad de Productos al Consumidor de EE. UU. (CPSC, por sus siglas en inglés).
9. Hay distintos tipos de equipo de juego portátil (incluidos juguetes con ruedas, pelotas, aros, cintas) para que los niños los usen.
10. El tiempo que pasan los niños frente a pantallas, si corresponde, se limita a una hora al día y a programas educativos no comerciales de alta calidad con supervisión del personal. El personal ayuda a los niños a aplicar lo que ven y escuchan en la pantalla al mundo a su alrededor.
11. El personal recibe capacitación profesional sobre las actividades físicas para niños y los juegos al aire libre a fin de promover un crecimiento y desarrollo sanos.
12. Se les pide a las familias que vistan a los niños para juego activo al aire libre. Los niños usan ropa y zapatos cómodos y adecuados para el clima.
13. Se ofrece a las familias orientación sobre actividades físicas y juegos al aire libre adecuados para la etapa de desarrollo de los niños, como a través de folletos, hojas de sugerencias, referencias a recursos en línea o recomendaciones en persona de juegos y actividades.

*Modificado de Children's Council, San Francisco (SF), Healthy Apple, Healthy Hearts SF. (2017). Physical Activity Toolkit (Paquete de herramientas sobre actividad física), Children's Council, SF, CA. [www.childrenscouncil.org](http://www.childrenscouncil.org)*