

BOLETÍN DE LA SALUD Y SEGURIDAD EN EL CUIDADO INFANTIL DE CAROLINA DEL NORTE

CENTRO DE RECURSOS PARA LA SALUD Y SEGURIDAD EN EL CUIDADO INFANTIL

MAYO DE 2002

VOLUMEN 2, NÚMERO 5

Acerca del Centro de Recursos

El Centro de Recursos de Salud y Seguridad en el Cuidado Infantil de Carolina del Norte (NC Child Care Health and Safety Resource Center) es un proyecto del Departamento de Salud Maternal e Infantil de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill (Department of Maternal and Child Health, School of Public Health, The University of North Carolina at Chapel Hill). El financiamiento del Centro de Recursos se origina en un subsidio en bloque del Título V para Salud Maternal e Infantil de la Oficina de Salud Maternal e Infantil de la Administración de Servicios y Recursos de Salud del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. (USDHHS's Health Resources and Services Administration/Maternal and Child Health Bureau) concedido a la universidad bajo un contrato de la División de Salud Pública del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte (Division of Public Health, NCDHHS).

El desarrollo, la traducción, la impresión, la presentación en la Web y el envío por correo del Boletín de Salud y Seguridad son financiados por un subsidio en bloque de la Fundación de Desarrollo y Cuidado Infantil de la Oficina de Cuidado Infantil de la Administración de Niños y Familias del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. (Child Care and Development Fund Block Grant of the Child Care Bureau, Administration on Children and Families, USDHHS) por medio de un contrato entre la División de Desarrollo Infantil, el NCDHHS y el Departamento de Salud Maternal e Infantil de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill.

En Este Número

- 1 Juegos físicos activos. Importante para todas las edades
- 2 Planificación de juego activo en ambientes interiores y exteriores
- 3 Pautas de actividad física para niños menores de cinco años
- 4 Actividades que promueven el crecimiento físico
- 5-6 Páginas para los padres
- 7 Equipo de terrenos de juegos
- A-B Que salgan los nenes
Ambientes de aprendizaje al aire libre para nenes y niños pequeños (Inserto)

Juegos Físicos Activos Importante para Todas las Edades

Los niños se sienten atraídos naturalmente hacia el juego activo. Sin este tipo de juego, los niños se ponen quisquillosos e inquietos. Esto se ve cuando van sentados en el automóvil con su cinturón de seguridad abrochado en viajes largos y en otras oportunidades en que no pueden mantenerse activos por un cierto período de tiempo. El juego activo es crucial para la salud y el desarrollo de los niños. En el cuidado infantil, debe haber disposiciones para que haya juego activo durante todo el día. Los proveedores de cuidado infantil que trabajan con niños menores deben establecer patrones saludables de actividad física, adquisición de destrezas motrices y exploración del medio ambiente físico. Estas experiencias aumentan el desarrollo físico, mental y social general de los niños.

La investigación actual confirma también que la actividad física de los nenes y niños menores es un componente importante del aprendizaje y del desarrollo inicial del cerebro.

National Association for Sport and Physical Education.

Los beneficios para la salud de la actividad física son muchos. La adopción de un estilo de vida físicamente activo cuando se es joven aumenta la probabilidad de que los niños pequeños desarrollen destrezas motrices. Estas

destrezas son la base de los deportes, el baile y otros tipos de ejercicio. La investigación actual confirma también que la actividad física de los nenes y niños menores es un componente importante del aprendizaje y del desarrollo inicial del cerebro.

La actividad física también reduce el riesgo de desarrollar

Enfermedad coronaria del corazón

Alta presión arterial

Diabetes mellitus

Obesidad

Otras afecciones crónicas

in La actividad física contribuye al desarrollo mental. El juego activo da a los niños la oportunidad de planificar sus actividades, experimentar con nuevas destrezas y aprender por ensayo



y error. Los niños que tienen oportunidades de ser activos son capaces de concentrar su atención en tareas autodirigidas, desarrollar amistades cooperativas para superar obstáculos y, como resultado de ello, desarrollar destrezas y relaciones sociales con sus iguales.

Referencia:

National Association for Sport and Physical Education. (2002). *Active Start: A Statement of Physical Activity Guidelines for Children Birth to Five Years*. Reston, VA: NASPE Publications.



Planificación de Juego Activo en Ambientes Interiores y Exteriores durante Todo el Día

No hay duda de que el ambiente exterior ofrece grandes oportunidades para el juego activo. El juego al aire libre permite liberar energía, hacer actividades vigorosas y hablar en voz alta. El juego en ambientes exteriores se ve como el momento de hacer juego activo. El cuerpo de los niños no siempre sigue el mismo patrón diario del ambiente de cuidado infantil. Cuando el ambiente exterior es considerado como el único lugar en que se puede hacer juego activo, y ocasionalmente hay días en que la inclemencia del tiempo hace imposible salir al aire libre, se pierde el único ambiente de juego activo. A menudo el tiempo de juego al aire libre se programa a una hora específica, por ejemplo, de 10:00 a 10:30 de la mañana, lo cual puede no coincidir con el momento en que el niño necesita actividad. *El problema es entonces dar a los niños las oportunidades y opciones de juego activo durante todo el día dentro y fuera del salón de clase.* Todos los niños menores de cinco años y los niños en edad escolar deben hacer actividades físicas a diario que promuevan la buena forma física relacionada con la salud y las destrezas de movimiento.

Muchas personas consideran que las destrezas motrices fundamentales "se desarrollan solas" a medida que los niños crecen, pero esto no es verdad. El desarrollo de las destrezas motrices requiere práctica, estímulo y a veces enseñanza. Los adultos frecuentemente enseñan a sus niños el alfabeto y les enseñan también a contar, pero es menos común verlos enseñando a sus niños destrezas motrices fundamentales. Estas destrezas son los elementos básicos del desarrollo de movimientos específicos de los deportes, los juegos y el baile. Las destrezas tales como caminar y correr parecen emerger por sí solas, en tanto que saltar, correr rápido, deslizarse, atrapar y lanzar objetos, dar saltos, patear y golpear, parecen requerir más práctica y enseñanza. Los niños necesitan enseñanza práctica y estímulo para aprender las destrezas básicas para los deportes y las actividades de movimiento de toda la vida.

La investigación sugiere que los niños pueden adquirir una destreza hasta un cierto punto pero que nunca llegan a un nivel avanzado sin enseñanza, práctica y estímulo.

— National Association for Sport and Physical Education

En los ambientes interiores se puede establecer un espacio seguro para que los niños puedan moverse y mantenerse activos. Algunos programas de cuidado infantil tienen la suerte de tener acceso a un gimnasio o espacio interior diseñado para el juego activo. Pero muchos programas deben establecer espacios para el juego activo retirando los muebles de un lugar, usando un pasillo o estableciendo un área de transición cubierta que una los ambientes interiores con los ambientes exteriores. Muchas actividades que tradicionalmente se producen en ambientes exteriores se pueden ofrecer en ambientes interiores estableciendo espacios para ello y dando

la oportunidad de que ocurran.

Las semiestructuras pueden constituir un área de transición y pueden servir para muchos propósitos. Las semiestructuras son áreas cubiertas, abiertas, tales como cobertizos o arboledas, en que los niños pueden estar afuera, protegidos de la lluvia, del sol y de otras condiciones meteorológicas. Los porches cerrados, los patios cubiertos y los toldos de lona o de plástico también pueden servir como lugares para jugar. Son lugares en que las actividades interiores se pueden llevar al exterior y las actividades exteriores pueden protegerse de los elementos.

Las semiestructuras se pueden usar como "salones de clase exteriores". El salón de clase exterior se puede diseñar de muchas maneras y puede utilizarse para muchos propósitos tales como el juego activo. Tal como satisfacemos la necesidad de extender el salón de clases al ambiente exterior, necesitamos también



Las oportunidades para hacer juego activo en ambientes exteriores puede disponerse de muchas maneras. Muchos programas instalan equipo de terreno de juegos anclado en forma permanente para dar a los niños oportunidad de que hagan ejercicio.

Cuando el ambiente exterior está dominado por el equipo anclado, los niños intentan ser creativos y usar lo que hay. Intentarán utilizar el resbalín para subir en vez de bajar y para lanzar cuesta abajo juguetes, camiones y carros de juguete. También lanzarán tierra vegetal desde las plataformas y se columpiarán de lado, boca abajo o de pie. Se pueden producir problemas muy graves si los niños usan cascos para bicicleta cuando juegan en el equipo anclado debido a la posibilidad de que se les atasque la

cabeza o se estrangulen. A los niños les gusta intentar hacer cosas nuevas. Sin embargo es importante limitar la exploración en el área de equipo anclado debido a los problemas de seguridad que se pueden producir.

La ventaja del equipo anclado de terreno de juego bien mantenido y seguro es que ofrece a los niños la oportunidad de arriesgarse en un ambiente libre de protuberancias, espacios angostos, bordes afilados, superficies calientes y otros peligros. Desde el equipo anclado los niños pueden saltar hacia superficies protegidas, subir a alturas que de otro modo no alcanzarían y ver las cosas desde arriba. Los niños pueden moverse (columpiarse, deslizarse, girar) de maneras que de otro modo no habrían sido posibles. Dar una variedad de oportunidades para el juego activo en ambientes interiores y exteriores es importante independientemente de que se use o no equipo anclado de terrenos de juegos.

Algunas de estas oportunidades pueden ser las siguientes:

- área para desplazarse en juguetes en que los niños se pueden montar
- espacio abierto para juegos activos creativos
- área de construcción, de trabajo o de proyectos
- área para juegos de pelota
- espacio de movimiento creativo, sonido y música
- área para levantar y jalar objetos
- oportunidades para cargar cosas
- piezas sueltas para construir: cajas caballetes y planchas
- montículo de tierra vegetal, arena o tierra para trepar y escarbar
- formas de terreno tales como colinas con césped y bermas
- elementos del mundo natural, tales como tocones, troncos y rocas

Cuando el ambiente no define lo que debe ser el juego activo, se producen tres cosas:

- Los niños inventan, experimentan, crean y expanden oportunidades de juego activo,

- Los maestros inventan, experimentan, crean, expanden y, en ciertos casos, guían las oportunidades de hacer juego activo,
- Tanto los maestros como los niños se divierten más.

El juego activo no significa que un niño tiene que llevar a cabo actividades específicas tales como trepar, columpiarse o correr. Los niños pueden hacer grandes cantidades de ejercicio construyendo un recorrido con obstáculos por el cual luego se desplazarán, o moviendo tierra en el jardín. De hecho, la mayoría de los niños se mantienen activos intermitentemente de diversas maneras durante el día.

Pautas de Actividad Física para Niños Menores de Cinco Años

de la Asociación Nacional para el Deporte y la Educación Física

Nenes

1. Los nenes deben interactuar con los padres y/o los proveedores de cuidado en actividades físicas diarias dedicadas a promover la exploración de su ambiente.
2. Los nenes deben situarse en ambientes seguros que faciliten la actividad física y que no restrinjan el movimiento durante períodos de tiempo prolongado.
3. La actividad física de los nenes debe promover el desarrollo de destrezas de movimiento.
4. Los nenes deben tener un ambiente que satisfaga o sobrepase los estándares de seguridad recomendados para el desempeño de actividades que involucren los grandes músculos.



5. Las personas responsables del bienestar de los nenes deben estar conscientes de la importancia de las actividades físicas y facilitarles las destrezas de movimiento.

Niños pequeños

1. Los niños pequeños deben acumular por lo menos 30 minutos diarios de actividad física estructurada.
2. Los niños pequeños deben hacer entre una y varias horas diarias de actividad física no estructurada y no deben permanecer inactivos por más de 60 minutos, excepto cuando duermen.
3. Los niños pequeños deben desarrollar destrezas de movimiento que sean la base de movimientos más complejos.

La Nutrición es Importante También

Tal como en el caso de los adultos, la nutrición desempeña un papel importante en la salud de los niños. Además de las actividades físicas, los niños necesitan una variedad de sustancias nutritivas con mayor concentración de alimentos de alta densidad nutritiva. Con el énfasis que nuestra cultura hace en la comida basura y su fácil disponibilidad, es importante resistir la tendencia de dar a los niños alimentos que tengan poco valor nutritivo.

Los padres y proveedores de cuidado deben dar a los niños una variedad de comidas sanas para satisfacer sus necesidades de nutrición, y no debe olvidarse la importancia de que beban agua, especialmente cuando hace calor.

4. Los niños pequeños deben tener a su disposición áreas interiores y exteriores que satisfagan o sobrepasen los estándares de seguridad recomendados para el desempeño de actividades que involucren los grandes músculos.

Continúa en la página 8

Referencia:

National Association for Sport and Physical Education. (2002). *Active Start: A Statement of Physical Activity Guidelines for Children Birth to Five Years*. Reston, VA: NASPE Publications.

Actividades que Promueven el Crecimiento Físico

deslizarse
columpiarse
mecerse
trepar
balancearse
arrastrarse
saltar
rodar
empujar
jalar
dar saltitos
correr
lanzar objetos
atrapar objetos
hacer juegos cooperativos
hacer juego competitivos
construir cosas
caminar
coleccionar
distribuir
organizar
escondese
ordenar
manipular
moldear
tocar y manipular
sentarse
observar
escarbar
plantar
explorar
buscar
jugar con agua
jugar con arena
jugar con pelotas
jugar con juguetes
jugar con muñecas
caminar sin rumbo

Referencia:

Eriksen, A. (1985) *Playground Design: Outdoor Environments for Learning and Development*, New York, Van Nostrand Reinhold Press, pp 79-80.

Actividad

Aros Musicales — Esta actividad puede hacerse en ambientes exteriores o interiores. Es una variación de las sillas musicales que da a los niños la oportunidad de correr, dar saltitos, correr a saltos y arrastrarse. A medida que disminuye la cantidad de aros, es necesario que todos los niños cooperen para compartir el espacio a fin de que quepan en el aro.

Modo de Juego:

Distribuya aros de hula hula en un espacio abierto interior o exterior. Toque música y diga a los niños que se muevan por el salón. Pare la música y pida a los niños que se paren dentro de un aro. Lentamente elimine aros hasta que quede uno solo.

Objetivos para los Niños:

1. Desarrollar destrezas locomotrices.
2. Desarrollar buena forma cardiovascular
3. Desarrollar el equilibrio

Instrucciones:

1. Seleccione movimientos tales como correr, correr a saltos, saltar o arrastrarse para que todos se desplacen por el salón cuando la música comience.
2. Diseñe una nueva manera de moverse cada vez que la música empiece.
3. Refuerce continuamente la idea de compartir el espacio. Este puede ser un concepto nuevo para muchos niños.
4. Cuando haya eliminado todos los aros, excepto uno o dos, enseñe a los niños la manera de caber, por medio de la cooperación, en un solo aro.
5. Recuerde felicitar a los niños por haberlo hecho muy bien.



Referencia:

De McCall, R. M. y Craft, D. H (2000) *Moving with a Purpose: Developing Programs for Preschoolers of All Abilities*, Champaign, IL: Human Kinetics



Mayo es

Mes de la conciencia sobre el asma y las alergias

Mes del buen oído y el habla

Mes de la conciencia sobre el cáncer de la piel

Mes del aire limpio

4 al 11 de Mayo es la Semana nacional de los niños seguros

El 12 de Mayo es el Día de la madre

Del 20 al 27 de Mayo es la Semana de abrocharse el cinturón en EE.UU.

El 25 de Mayo es el Día de los niños perdidos

El 31 de Mayo es el Día mundial de rechazo al tabaco

Junio es

Mes nacional de la conciencia sobre el trauma

Mes de la seguridad con los fuegos artificiales

Mes de la iluminación de la noche por la vista

Mes de la investigación de la visión

Del 6 al 8 de Junio es la Semana nacional de la conciencia sobre el dolor de cabeza

Del 10 al 16 de Junio es la Semana nacional de la salud de los hombres

Del 23 al 29 de Junio es la Semana Helen Keller de conciencia sobre la sordera y la ceguera

Del 27 de Junio al 5 de Julio es el Mes de la conciencia sobre la seguridad para los ojos

páginas para los padres



Estilo de Vida de la Familia —ambios con la Época

Los estilos de vida de la familia han cambiado radicalmente en Carolina del Norte y en todo el país durante las últimas generaciones. Hemos pasado de una cultura en que las madres pasaban la mayor parte del tiempo en casa con



niños pequeños a una cultura en que la madre y el padre trabajan y hay más hogares con un solo progenitor. El cuidado infantil no era una necesidad para muchos hogares aun cuando la madre trabajaba, porque los familiares y vecinos a menudo estaban disponibles y participaban en el cuidado de los niños.

Hasta hace pocas décadas atrás, los padres se sentían más seguros de permitir a los niños que jugaran fuera de la casa en el vecindario. El ambiente exterior era un lugar para jugar y

aprender. Algunos niños crecían cerca de un terreno de juegos o tenían columpios en el patio de atrás. Otros no. En ambos casos los niños jugaban juegos imaginativos, creaban sus propios juegos y jugaban con mayor independencia y menos supervisión que los niños de hoy en día que crecen en la guardería infantil.

Hoy en día, más del 65% de las madres de niños menores de 5 años en Carolina del Norte trabajan fuera de la casa (Asociación para los Niños de Carolina del Norte 2001 (North Carolina Partnership for Children, 2001)). Nuestra cultura ha cambiado de manera que los niños necesitan cuidados, a menudo desde el nacimiento, de parte de personas que no son sus padres, de manera que los padres puedan trabajar. Para el niño que se queda en casa con su padre o su madre, hay menos niños en el vecindario con quien jugar, porque muchos de ellos están en la guardería infantil. El juego no supervisado al aire libre es una preocupación en cuanto a seguridad en nuestra sociedad actual en que se conocen tantos casos terribles de secuestro, abuso sexual infantil y lesiones intencionales y no intencionales. Se han hecho esfuerzos para encontrar compañeros para padres y niños que se quedan en casa: grupos de juego, grupos de preescolar, grupos de madres con mañana libre, grupos de madres y grupos de padres. Este compañerismo se daba por sentado cuando la mayoría de las madres estaban en casa con los niños. La socialización

Continúa en la [página 6](#)



1.800.246.6731

de los niños se producía en la casa, en la familia, en el vecindario y en las comunidades religiosas. Esto sigue ocurriendo hoy en día, pero como hay más padres que trabajan, la socialización y el aprendizaje a temprana edad también se está produciendo en programas formales de cuidado infantil y preescolares.

Los niños que van a la guardería infantil a tiempo completo desde su infancia hasta el momento en que entran a la escuela, pasan aproximadamente 10 horas al día, 5 días a la semana, 50 semanas al año en ambientes de cuidado infantil. Eso da un total de 12.500 horas, lo cual es aproximadamente la misma

Tiempo que el niño pasa en ambientes de cuidado infantil entre 6 semanas y 6 años de edad	Tiempo que el niño pasa en la escuela de 6 a 18 años de edad
12,500 horas	12,500 horas

cantidad de tiempo que un adulto de hoy en día pasa en la escuela desde el jardín de infancia hasta su graduación de la secundaria (Olds, 1998).

Otro cambio de la generación actual de niños es la tecnología.

Ver televisión ha sido una preocupación durante años en lo que se refiere al contenido de los programas y a la cantidad de tiempo que los niños pasan



frente al televisor. Hoy en día los juegos de video y los juegos de computadora pueden dominar los juegos de los niños (Johnson, 1999).

Los niños de todas las edades pasan más tiempo en ambientes interiores que en ambientes exteriores y hay pruebas de que se producen efectos negativos en los niños de todas las edades. Algunos de estos efectos negativos son el aumento de la obesidad y la disminución de las actividades físicas y la forma física en los niños. También estamos viendo un aumento



en los problemas de salud de los niños, tales como el aumento de los niveles de colesterol y el aumento de las enfermedades respiratorias y el asma (American Academy of Pediatrics, 1999).

Poner a disposición de los niños ambientes de aprendizaje al aire libre, atractivos y estimulantes puede ofrecer experiencias alternativas. *Para muchos niños en un programa de cuidado infantil, su principal experiencia de las actividades al aire libre puede ser lo que viven al aire libre en el contexto de su programa de cuidado infantil.* A temprana edad, los niños aprenden a encantarse con los ambientes exteriores de manera que más tarde en su infancia pueden retener el gusto por las actividades al aire libre. Los programas de cuidado infantil deben esforzarse por crear un ambiente al aire libre que dé a los niños la oportunidad de explorar, aprender y sentir el ambiente exterior de la mayor cantidad de maneras posible. Cuando no se pueda salir afuera, encuentre otras maneras de hacer actividades con sus niños. Cree laberintos subterráneos, vaya a la piscina local, baile en la cocina o en el pasillo, haga yoga, etc.

Referencias:

- American Academy of Pediatrics. Media Education Policy Statement. *Pediatrics* 1999; 104(2): 341-343.
- Johnson, S. R., M.D. *Strangers in Our Homes: TV and Our Children's Minds*, Presentado en la Waldorf School of San Francisco, 1999 (1º de Mayo).
- NC Partnership for Children (2001). *Professionals: Facts and Figures*, extraído del 4/8/02 from www.ncsmartstart.org.
- Olds, A. Lecture at the Child Care Design Institute, Harvard School of Design, 1998.





Equipo de Terrenos de Juegos

El equipo anclado de terreno de juegos son equipo y estructuras permanentemente anclados al suelo. Los columpios, resbalines, estructuras para trepar, plataformas y balancines con resortes son ejemplos de equipo anclado que se encuentra frecuentemente en espacios de juego al aire libre para niños pequeños. Los terrenos de juego que se han concentrado tradicionalmente en este equipo a menudo han tenido problemas de seguridad (Greenman, 1988). Se pueden hacer una variedad de juegos activos e imaginativos con el equipo de terreno de juegos. Los niños imaginan, suben a grandes alturas, vuelan a lugares desconocidos y experimentan con cada nueva destreza que sus cuerpos dominan. El equipo del terreno de juegos tiende a definir mejor la actividad, con lo cual, sin embargo, queda menos espacio para la imaginación del niño. El niño es alentado a ser más creativo cuando las actividades están menos definidas, como en el caso de la construcción de un recorrido de obstáculos. Muchas de las decisiones deben ser tomadas por el niño: qué piezas usar, cómo unir las para crear la medida correcta de dificultad, dónde construir el recorrido de obstáculos y cómo usarlo de la mejor manera posible.

En la mayoría del equipo de terreno de juegos tradicional, las actividades ya están definidas. Los niños no tienen manera de cambiar el ambiente y la interacción social y la creatividad pueden verse limitados. De hecho "los niños prefieren en la menor de las medidas las áreas de juego tradicionales cuando se les da la oportunidad de escoger" (Noren-Bjorn, 1982). Es importante observar que incluir el equipo del terreno de juegos en el ambiente de aprendizaje al aire libre es una decisión y no un requisito. El equipo de terreno de juegos anclado no necesita un plan y presupuesto bien organizado.

Cuando se incluye equipo anclado en el ambiente de aprendizaje exterior es importante tener en cuenta lo siguiente:

- ¿Qué será necesario para preparar el espacio? Entre lo que se debe considerar se encuentra el drenaje, las cercas, la posibilidad de quitar plantas o árboles, la necesidad de agregar plantas o árboles. etc.
- ¿Cuánto espacio, incluyendo las zonas de caída, se necesita para instalar el equipo?
- ¿Cuál es el propósito del equipo? ¿Qué aportará el equipo a los niños? ¿Hay otras maneras de lograr ese objetivo?
- ¿Es seguro el equipo? El fabricante o constructor debe estar dispuesto a dar docu-

mentación escrita de que el equipo satisface las pautas de la Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor (Consumer Product Safety Commission, CPSC) y la Sociedad Americana de Pruebas y Materiales (American Society for Testing and Materials, ASTM).

- ¿Pueden usarse el equipo niños con una variedad de habilidades? ¿Es accesible para niños con diversas capacidades, incluyendo niños con discapacidades?
- ¿Quién se beneficia al usar el equipo? ¿Está diseñado el equipo para la edad de los niños que lo van a usar?
- ¿Cuánto costará en términos de tiempo, dinero y esfuerzo instalar el equipo y la superficie elástica? El equipo anclado es a menudo costoso y requiere instalación profesional.
- ¿Qué tipo de mantenimiento es necesario para el área de equipo? ¿Quién lo va a hacer y cuánto va a costar?

Aunque requiere que los programas de cuidado infantil dispongan de actividades al aire libre para los niños, la División de Desarrollo Infantil no requiere que los programas tengan equipos con estructuras ancladas. Cuando el espacio y/o el presupuesto al aire libre son limitados, es adecuado, y a veces preferible, utilizar piezas libres y otras alternativas de equipo para lograr los objetivos. Ciertas piezas de equipo anclado, tales como los balancines, tubos para gatear, túneles, plataformas y resbalines, también se venden como equipo más pequeño, móvil, y que se puede hacer girar en un espacio pequeño o retirar para dejar espacio libre en el área de juego. Cuando se usan estos componentes móviles, es importante dar espacio adecuado y superficies de protección contra las caídas. Algunos componentes, por ejemplo los túneles para gatear portátiles, colocados directamente en el suelo, no presentan problemas de caídas y no requieren superficie con base protectora.

Referencias:

- Greenman, J. (1988). *Caring Spaces, Learning Places: Children's Environments that Work*, Redmond, WA: Exchange Press.
- Noren-Bjorn, E. (1982). *The Impossible Playground*. West Point, NY: Leisure Press.

Continuado de la página 3

5. Las personas responsables del bienestar de los niños pequeños deben estar conscientes de la importancia de las actividades físicas y facilitarles las destrezas de movimiento.

Niños de preescolar

1. Los niños de preescolar deben acumular por lo menos 60 minutos diarios de actividad física estructurada.
2. Los niños de preescolar deben hacer entre una y varias horas diarias de actividad física no estructurada y no deben permanecer inactivos por más de 60 minutos, excepto cuando duermen.



3. Los niños de preescolar deben desarrollar destrezas de movimiento que sean la base de movimientos más complejos.
4. Los niños de preescolar deben tener a su disposición áreas interiores y exteriores que satisfagan o sobrepasen los estándares de seguridad recomendados para el desempeño de actividades que involucren los grandes músculos.
5. Las personas responsables del bienestar de los niños de preescolar deben estar conscientes de la importancia de las actividades físicas y facilitarles las destrezas de movimiento.

Referencia:

National Association for Sport and Physical Education. (2002). *Active Start: A Statement of Physical Activity Guidelines for Children Birth to Five Years.*

BOLETÍN DE SALUD

VOL. 2 NÚMERO 5

EDITORA:

Janet McGinnis

COLABORADORES:

Jonathan Kotch and Jacqueline Quirk

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES:

Comité Asesor para el Proyecto de Ambientes de Aprendizaje al Aire Libre de Carolina del Norte (Advisory Committee for the North Carolina Partnership for Children's Outdoor Learning Environment Project): Janet McGinnis, Chair, Mark Baker, Kathy Brownfield Dail, Lisa Camp, Anna Carter, Richard Clifford, Nilda Cosco, Marlin Deacon, Vicki McPherson Daughtry, Karen DeBord, Mary Jo Deck, Mary Douglass, Nancy Easterling, Thelma Harms, Kim Heath, Phyllis Hill, Jonathan Kotch, Robin Moore, Ed Norman, Scott Payne, Jackie Quirk, Amy Rabb, Linda Rivers, Rhonda Roach, Lois Slade, Dave Smith, Ann Stephens, Nancy Striniste, Virginia Sullivan, Barbara Vandenbergh, Pat Wesley, Catherine Woodall.

Esta publicación es producida por el Centro de Recursos de Salud y Seguridad en el Cuidado Infantil de Carolina del Norte y distribuida a establecimientos de cuidado infantil con licencia, agencias CCR&R, asociaciones Smart Start, consultores de cuidado infantil de la DCD y consultores de salud en el cuidado infantil en Carolina del Norte.

Usted puede transferir una copia de esta publicación desde nuestro sitio Web: www.healthychildcarenc.org

Los artículos se pueden imprimir sin permiso si se menciona el boletín, y el material no se reproduce con propósitos comerciales.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN,

o si desea enviar comentarios,

ESCRIBA A:

NC Child Care Health & Safety
Resource Center
1100 Wake Forest Road, Suite 100
Raleigh, NC 27604

O LLAME AL:

1-800-246-6731

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES
HRSA
Health Resources & Services Administration
Maternal & Child Health Bureau

Se imprimieron 10.000 copias de este documento a un precio de 46 centavos por copia.



Que Salgan los Bebés

*Ambientes de Aprendizaje al Aire Libre
para Nenes y Niños Pequeños.*

Juego Activo con Nenes y Niños Pequeños

El ejercicio para los nenes y niños pequeños es uno de los elementos constituyentes fundamentales del aprendizaje para caminar, correr, y más tarde jugar al tenis, por ejemplo. Los nenes y niños pequeños con demasiada frecuencia quedan físicamente restringidos cuando son llevados de paseo en cochecito o cuando son recluidos en corrales para niños en casa.

Creación de Experiencias de Movimiento Tempranas y Positivas para Nenes y Niños Pequeños

Los niños nacen con un conjunto de reflejos que les ayuda a sobrevivir. Rápidamente aprenden a moverse y a controlar su cuerpo y a interactuar con el ambiente en que se encuentran. Dada la oportunidad, los niños practican y refinan sus movimientos, lo cual les ayuda a controlar los movimientos de su cuerpo y constituye la base de un desempeño motor más refinado cuando se convierten en niños pequeños y luego cuando lleguen al

Continúa en el lado B

Consideraciones de Seguridad

Resista la tentación de poner a los niños pequeños en espacios limitados al aire libre para mantenerlos seguros, pues ellos necesitan espacio para moverse y explorar. Los nenes y los niños pequeños están especialmente en situación de riesgo de lesionarse durante el juego activo. Algunas de las razones de esto son las siguientes:

1. Sus destrezas físicas emergentes son nuevas e inseguras. Tropezar y caer es muy común cuando un niño pequeño está aprendiendo a caminar, correr o trepar.
2. Las destrezas físicas se están desarrollando tan rápido que los proveedores de cuidado pueden no anticipar lo que los niños van a hacer a continuación y no supervisarlos adecuadamente, y la primera vez que ponen a prueba una nueva destreza pueden lesionarse.
3. La conciencia del peligro y su capacidad de evitarlo es muy limitada en los nenes y niños pequeños.
4. Los niños pequeños pueden subir hasta alturas de las cuales después no pueden bajar con seguridad. Pueden caerse o intentar deslizarse con los pies adelante a través de aberturas en rejas o plataformas; el cuerpo puede ser suficientemente angosto para caber, pero la cabeza se les puede atascar y entonces corren el riesgo de estrangularse.
5. La mayoría del equipo de terrenos de juegos ha sido diseñado para niños en edad escolar y preescolar y no es apropiado para nenes y niños pequeños.

Los Nenes y Niños Pequeños Necesitan Supervisión de Cerca y Ambientes de Juego Seguros

Referencia:

Sokal-Gutierrez, Karen. (2001). *Safe Active Plays: A Training Manual for Early Childhood Professionals*. Piedmont, California: Video Active Productions, Inc.

Juguetes para Niños Pequeños y Nenes

Menores de seis meses:

Juguetes generalmente seguros: Cosas brillantes y sin peligro de sujetar que se puedan colgar en una pared o enganchar en una reja; mangas de viento, carillones, juguetes blandos, libros de tela, etc.

De 6 a 12 meses

Juguetes generalmente seguros:

- Cascabeles irrompibles con extremos grandes
- Juegos chirriantes con productores de ruido moldeado
- Muñecas lavables y animales de peluche con facciones brillantes bordadas
- Objetos de colores brillantes que cuelgan a la vista (por ejemplo, móviles) pero fuera del alcance de los niños y con cuerdas de menos de 12 pulgadas de longitud
- Objetos de tela coloreada brillantemente o pelotas de goma con superficies texturizadas para agarrar
- Tazas irrompibles y objetos lisos que se pueden mascar

Tazas irrompibles y objetos lisos que se pueden mascar

- Bloques con esquinas redondeadas
- Juguetes que se pueden jalar o empujar
- Libros con páginas de cartón rígido o recubiertas de tela
- Espejos que no sean de vidrio
- Juguetes que se pueden desarmar y que tienen piezas grandes
- Clasificadores de formas



Juguetes posiblemente peligrosos para nenes:

- Cascabeles con extremos de menos de 1- 3/8 plg. de diámetro
- Juguetes con piezas que se pueden quitar fácilmente y que son suficientemente pequeñas como para que el niño se las trague o juguetes con piezas afiladas
- Juguetes con pintura a base de plomo o cuerdas de más de 12 plg. de longitud.
- Animales de peluche con ojos de botón o de vidrio.
- Globos

Juguetes posiblemente peligrosos para niños pequeños:

- Igual que la categoría de juguetes para niños menores de 12 meses, más los juguetes para niños mayores que estén a su alcance
- Juguetes con cuerdas de más de 12 plg. de longitud
- Globos

Continuado del lado A

preescolar. Esta es una etapa crítica durante la cual se desarrollan las conexiones entre el cerebro y los músculos.

Los nenes necesitan dominar una amplia gama de movimientos básicos tales como sentarse, pararse y caminar. Los padres y proveedores de cuidado deben darles la oportunidad para que se muevan y animarlos a desarrollar destrezas de movimientos gruesos y finos.

Actividades planificadas para nenes

1. Juegos de bebés. Esconderse y reaparecer sorprendiendo al bebé, jugar a las palmas-ditas
2. Sesiones en las cuales se sostiene, se mece y se lleva al niño a nuevos ambientes
3. Coloque al niño boca abajo sobre un cobertor o sobre un piso limpio y anímelo a que se mueva
 - a. Coloque un cascabel o su juguete favorito justo fuera de su alcance
 - b. Cambie la posición del objeto para asegurar que el niño finalmente lo alcanza
4. Dele una variedad de objetos para jugar que sean livianos y fáciles de manipular y agarrar y que tengan colores brillantes y



textura variada, pero que no se puedan tragar, que no tengan bordes afilados o puntiagudos y que no sean tóxicos.

5. Ponga a disposición del niño un área segura (una cobija o alfombra de un mínimo de 5x7 pies) para que el niño juegue, ruede y haga otras actividades en que use los músculos grandes.
6. Supervíselo de cerca en un ambiente abierto para que explore y desarrolle su capacidad de darse vuelta, sentarse, gatear, arrastrarse y pararse.
7. Interactúe con el nene mientras siga prestando atención al juego. Use expresiones faciales, verbales y no verbales para motivar la participación física del niño.

Los niños pequeños tienen sus propias carac-



terísticas, puntos fuertes y necesidades particulares. Puede esperarse que exploren enérgicamente con su recién descubierta capacidad de caminar. La postura de pie con las manos libres abre un nuevo mundo de posibilidades de movimiento y aumenta las oportunidades para explorar y aprender. Las destrezas básicas de movimiento, tales como correr, saltar, lanzar objetos y patear, se desarrollan y emergen de la práctica de movimiento que tengan. Si no tienen práctica de movimiento, el desarrollo de las destrezas motrices puede verse afectado negativamente. El niño que no tiene acceso a escaleras puede tardar en desarrollar su capacidad de subir escaleras. Los niños a quienes se dificulta hacer rebotar y perseguir balones pueden retrasarse en cuanto a la coordinación entre los ojos y las manos.

Actividades planificadas para niños pequeños

1. Enfaticé destrezas tales como lanzar, agarrar, patear y golpear objetos cuando sea apropiado para el nivel de desarrollo. Son prerrequisitos para movimientos más complejos que llevarán a cabo durante la niñez y la edad adulta.
2. Lleve a cabo actividades que animen al niño pequeño a soportar parte del peso de su cuerpo con las manos para que comience a desarrollar fuerza en la parte de arriba del cuerpo.
3. Ponga a disposición del niño objetos para hacer actividades físicas estructuradas a fin de mejorar el movimiento y las destrezas sociales: equipo de tamaño infantil, instrumentos musicales, actividades para cantar canciones y tocar ritmos básicos juntos, y también para jugar juegos de persecución.
4. Dele al niño oportunidades para que haga actividad física no estructurada a fin de que experimente. Disponga lugares bajo los cuales pueda gatear o a cuyo alrededor pueda moverse. Dele pelotas grandes

para agarrar y juguetes inflables; organice actividades en que escurbe y construya cosas en el foso con arena.

5. Ponga a disposición del niño objetos que promuevan el desarrollo de la fortaleza, el equilibrio, la flexibilidad y la resistencia cardiovascular: juguetes sobre los que se pueda montar, juguetes que pueda empujar o jalar, juguetes sobre los cuales pueda equilibrarse, a los cuales pueda subirse y desde los cuales pueda saltar al suelo sin peligro.
6. Ponga a disposición del niño espacios seguros en ambientes interiores y exteriores para hacer juegos activos. En ambientes interiores disponga un espacio accesible y seguro (mínimo de 5x7 pies por niño) para que haga movimientos activos.
7. Fije los límites apropiados a las capacidades físicas del niño. Anímelo a que repita y expanda lo que haya aprendido. Anímelo y dele juguetes y equipo infantil para mantenerlo interesado y ayudarlo a adquirir nuevas destrezas de movimiento.

Referencias:

National Association for Sport and Physical Education. (2002). *Active Start: A Statement of Physical Activity Guidelines for Children Birth to Five Years*. Reston, VA: NASPE Publications.

