



# El aprendizaje temprano y la preparación escolar: Hoja de consejos prácticos para el desarrollo físico de los niños

Para Early Head Start/Head Start (EHS/HS); la Agencia de Reasentamiento de Refugiados; Head Start para Migrantes y Trabajadores de Temporada (MSHS); y los proveedores de atención temprana y educación en la primera infancia

*Todos los proveedores pueden trabajar junto a las familias para ayudarles a que sus hijos crezcan seguros y saludables, participando diariamente en actividades físicas. La presente hoja de consejos prácticos para el desarrollo físico de los niños corresponde a la página 26 del manual La crianza de niños pequeños en un país nuevo: Apoyo al aprendizaje temprano y desarrollo saludable.*

**Ideas para estimular la conversación:** (o el personal, las familias y aliados comunitarios pueden diseñar preguntas acerca de aspectos específicos del programa)

- ¿Qué juegos realiza su niño dentro y fuera de la casa?
- ¿Cuáles son las actividades que usted nota ayudan a fortalecer la mano y los músculos de los dedos de su hijo?
- ¿De qué manera usted ejemplifica a su hijo cómo vivir saludablemente (p. ej., hablando acerca de los vegetales y consumiéndolos)?



## Consideraciones culturales:

- Puede que algunas familias de refugiados necesiten ayuda para conectarse con instalaciones o establecimientos de recreación pública en los Estados Unidos.
- Si las familias desconocen los parques infantiles americanos, es posible que no conozcan la manera de monitorear el uso por parte de los niños del equipo de estos parques.
- El concepto de las habilidades motrices finas y gruesas puede ser un concepto nuevo para algunas familias de refugiados. Estas son destrezas que quizás antes se lograban normalmente realizando las tareas diarias, pero con el avenimiento de estilos de vida más sedentarios en los Estados Unidos, se ha afectado y limitado el desarrollo tradicional de estas habilidades.
- Los niños que viven en apartamentos y en climas fríos tienen menos oportunidad de desarrollar sus destrezas motoras gruesas. Las familias de climas calientes pueden necesitar ayuda ajustándose a climas más

fríos (p. ej., sabiendo cómo vestir a los niños para el frío y llevarlos a jugar afuera cuando es seguro; o encontrar recintos dónde jugar durante los meses más fríos).

## Recuerde mencionar:

- El desarrollo físico se refiere al desarrollo de músculos mayores y menores (habilidades motrices finas y gruesas), al balance, la coordinación y la salud (p. ej., higiene, sueño, nutrición y mantenimiento de un peso corporal adecuado).
- Las habilidades motrices gruesas y finas impactan a todas las áreas del desarrollo y aprendizaje infantil y contribuyen a la preparación escolar.
- La actividad física diaria (p. ej., el ejercicio) es importante para el crecimiento de los músculos, el control del peso corporal y el sistema inmune. Los buenos hábitos físicos constituyen los pilares de una vida larga y sana.

Cont.



# El aprendizaje temprano y la preparación escolar: Hoja de consejos prácticos para el desarrollo físico de los niños (cont.)



## Recuerde mencionar:

- Durante un día de 8 horas, los niños pequeños deben participar en alguna actividad moderada por 60-90 minutos mientras que los preescolares deben participar entre 90-120 minutos.
- Las familias y cuidadores deben servir de modelos a los niños para establecer estilos de vida saludables, los cuales deben incluir: consumir comidas y refrigerios saludables y nutritivos, mantener la higiene, tener rutinas de sueño regulares, seguir reglas de seguridad personal y ejercitarse diariamente.
- Los adultos pueden observar cómo los niños confrontan y responden a los obstáculos físicos y pueden ofrecerles ayuda al mismo tiempo que los motivan a persistir.
- Los adultos pueden entusiasmar a los niños a participar en actividades físicas proporcionando una amplia gama de juegos y materiales de la vida diaria que los niños pueden usar individualmente o en grupos (p. ej., caminando por el vecindario, utilizando sonajeros, anillos de dentición o pelotas de distintos tamaños; pintando con dedos o con pinceles; dibujando en la arena; utilizando crayones, marcadores y lápices de colorear; y jugando con juguetes de ruedas, instalaciones para trepar, cajas de cartón, etc.).

## Normas de Desempeño pertinentes del programa Head Start:

<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/standards/hspss/1304>

45 CFR 1304.21 (a)(1)(i)(iii)

45 CFR 1304.21 (a)(5)(i)(ii)(iii)

45 CFR 1304.21 (a)(6)

45 CFR 1304.40 (b)(1)(iii)

45 CFR 1304.40 (b)(3)(i)(ii)

# El aprendizaje temprano y la preparación escolar: Hoja de consejos prácticos para el desarrollo físico de los niños (cont.)

## Recursos en ECLKC:

### Centro Nacional de Recursos de Early Head Start

- “Metas de preparación escolar para bebés y niños pequeños en los programas de Head Start y de Early Head Start: Ejemplos del Centro Nacional de Recursos de Early Head Start”. <http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/ehsnrc/Early-Head-Start/early-learning/curriculum/school-readiness-goals-infants-toddlers.pdf>

### Centro Nacional para la Salud

- **Diagrama sobre el crecimiento saludable.** [http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/healthy-active-living/HAL\\_Resources/NCHEnglishFlipChartF011514\\_7-7final508.pdf](http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/healthy-active-living/HAL_Resources/NCHEnglishFlipChartF011514_7-7final508.pdf)
- **La educación sobre la salud y la participación familiar – Recursos Educativos para la Familia.** <http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/health-literacy-family-engagement/health-literacy-and-family-engagement.html>
- **Hoja de consejos prácticos y tarjetas para los padres: Bienvenido al cuidado de grupo.** <http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/health-literacy-family-engagement/family-education/tip-sheets-cards.html>
- **Sección de la Internet en referencia a la salud física.** <http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/physical-health>

### Centro Nacional para la Enseñanza y el Aprendizaje de Calidad

- **La salud física y el desarrollo.** <http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/teaching/practice/curricula/PDandH.html>

