Best Practices for Physical Activity

For Organizations Serving Children and Youth

Nemours® Health & Prevention Services

Acknowledgements

This guide was created by Denise Hughes, MS.

Thanks to Nemours team members: Kate Dupont Phillips, MPH, CHES, PAPHS; Michelle Boyle, MS; Mary Neal Jones, MS; Dorothy Onn, ACSW; Lisa Mealey, PhD; Lauren Falini, BS; Jenna Remmert, MS; and the NHPS Healthy Eating and Physical Activity Team for their input and review.

Special thanks to Elizabeth Walker, MS

Nemours Health & Prevention Services

2200 Concord Pike, 7th Floor
Wilmington, DE 19803
1-888-494-5252 ■ nhps_info@nemours.org

nemours.org/growuphealthy

VERSION 3

©2013 The Nemours Foundation. Nemours is a registered trademark of the Nemours Foundation.

Table of Contents

Introduction 4

Physical Activity Tips 6

Glossary of Terms 7

Physical Activity Guidelines 8

Infants *8*

Toddlers *9*

Preschoolers *10*

School Age *11*

Sample Policies 12

Early Care and Education *13*

Schools *16*

Frequently Asked Questions 18

Physical Activity Resources and Screen Time Resources 20

Family Tip Sheets 24

Birth through 11 months *25*

1 through 2 years old *27*

3 through 5 years old *29*

6 years and older *31*

References 33

Introduction

Nemours Health and Prevention Services (NHPS) created these physical activity guidelines to help promote and support quality physical activity for children and youth. All who care about children and want to see them achieve their full potential have a role to play in helping them grow up to be healthy adults. Those who work in child care centers, schools, community organizations or primary health care practices have powerful opportunities to ensure children have access to health-promoting physical activity on a daily basis. Equipped with information about best practices, parents, family members and neighbors can serve as important advocates to ensure that physical activity becomes a regular and enjoyable part of daily life for children.

When children are physically active on a daily basis, not only are they more effective learners, but they are less likely to be overweight or obese. In the United States, approximately 26.7% of young children ages 2–5 and approximately 31.8% of all children 2–18 are obese or overweight.[1] In Delaware, approximately 30% of young children aged 2–5 and approximately 37% of all children 2–18 are obese or overweight.[1] Overweight and obese children have an increased risk of being overweight or obese as adults and are at high risk for developing immediate health problems such as type 2 diabetes, heart disease, high blood pressure, asthma, and sleep apnea.[2-10] In addition, obese children are at greater risk for social and psychological problems, such as stigmatization and poor self-esteem.[11,12]

To slow down and reverse the trend towards higher rates of childhood obesity, NHPS partners with primary care providers, school districts, child care providers and after school programs throughout Delaware to provide children with opportunities to be physically active in places where they live, learn and play. Together, we can help Delaware's children become the healthiest in the nation.

Children who are physically active early in life and stay active throughout childhood enjoy many positive benefits to their physical health, building strength, flexibility, endurance and developing and maintaining healthy bones.[13-16] In addition, being physically active supports emotional health, reducing feelings of anxiety and depression, while promoting psychological well-being.[13,16,17] It is important to provide a positive environment for physical activity by giving children of all ages daily opportunities to be physically active, surrounded by positive and responsive adult role models.

Children who have active parents and family members and do regular activities with them are more likely to be active than those who are not active in the family setting.[18,19] Adults who demonstrate enjoyment of physical activity, encourage children to explore the world around them, support child-initiated activity, plan thoughtful structured activity and play with children are helping to lay a strong foundation for life-long health.

To help you promote and support quality physical activity in your setting, this guide provides:

- Physical activity guidelines for children birth through 18 years of age;
- Concrete examples you can use to support the guidelines;
- Rationale for the guidelines;
- Sample early care and education policies and regulations;
- Sample school policies; and
- Family Tip Sheets.

About Us

Nemours Health and Prevention Services, a non-profit organization based in Newark, Delaware, works with families and community partners to help children grow up healthy. Its goal is to effect long-term changes in policies and practices that promote child health and to leverage community strengths and resources to have the greatest impact on the most children.

NHPS is a division of Nemours, one of the nation's largest pediatric health systems, operating the Alfred I. duPont Hospital for Children and outpatient facilities throughout the Delaware Valley and northern and central Florida. NHPS expands Nemours' reach beyond clinical care to consider the health of the whole child within his or her family and community.

Nemours. Health & Prevention Service

**"Children who are physically active early in life…
enjoy many positive benefits to their physical health"**

Physical Activity Tips

Children three years old and over are encouraged to engage in moderate-to-vigorous physical activity (MVPA) daily.[13,20]

Moderate levels of physical activity are at intensities faster than a slow walk, but still allow children to talk easily.[21] Vigorous levels of physical activity are at intensities like a fast walk, jog or run that get children "breathless" or breathing deeper and faster than during typical activities.[22] Children who are "breathless" are exercising their heart and lungs along with the muscles in their arms and legs! They are getting stronger and burning calories, which allows their bodies to balance food intake with energy used to help them maintain a healthy body weight. Provided that children do not have health restrictions, being breathless during physical activity is healthful, safe and will not cause physical harm.[13,22]

Encourage physical activity to be accumulated throughout the day for all children.

Children are encouraged to accumulate the recommended time spent in daily physical activity by engaging in doses of ten minutes or more of activity. These doses of activity do not need to be continuous to provide the necessary health benefits. Intermittent doses of activity are also beneficial and come in the form of bursts of some vigorous and moderate activity and brief rest periods.

Vary the levels of intensity based on the child's fitness level.

When participating in physical activity with children, watch them for signs of fatigue or frustration and be ready to change the activity to meet the needs of each individual child. Levels of intensity vary based on the physical fitness of the child. One child may only be slightly winded from running across the playground, while another child may be heavily winded from the same activity. If children are fatigued by physical activity, it is important to support and encourage them to have fun, re-direct them to a less intense or modified activity or help them finish the activity if appropriate.

Variety is important.

When participating in physical activity with children, be sure to include a variety of age-appropriate activities. Encourage preschool and school-age children to work together to adapt or invent games and activities with you. This will serve to keep their interest by preventing boredom and monotony of doing the same activity day in and day out. In addition, engaging in a variety of activities provides children with numerous opportunities to work different muscles.

Provide opportunities for adult- or child-led physical activity.

Physical activity can be adult or child-led; both are important. Adult-led (structured) physical activity tends to get children active at higher levels of intensity; whereas child-led free play (unstructured) physical activity allows children to explore their environments, be creative and use their imaginations.

Don't forget about the infants. They can also be physically active.

It is important for infants to have the opportunity to explore their environments, build strength and increase body awareness through tummy time. Supervised free play on their tummies in open and safe places encourages infants to explore, touch and feel the world around them.

Glossary of Terms

Tummy time is the time an infant spends on his stomach (tummy) throughout the day. Tummy time is only for when the infant is awake; you should continue to put infants to sleep on their backs to reduce the risk of Sudden Infant Death Syndrome (SIDS). Also, spending time on their tummies builds the strength and coordination needed to reach movement milestones, including rolling over, sitting up, and crawling.[23,24]

Sedentary activity is non-moving activity like reading, playing a board game or drawing. Sedentary activity does not provide much physical activity and/or exercise.[25]

Vigorous-intensity physical activity is rhythmic, repetitive physical activity that uses large muscle groups, causing a child to breathe rapidly and only enabling them to speak in short phrases. Typically, children's heart rates are substantially increased and they are likely to be sweating.[22]

Moderate-intensity physical activity increases children's heart and breathing rates. They may sweat, but are still able to carry on a conversation. They can talk, but they can't sing.[21,22]

Moderate-to-Vigorous Physical Activity (MVPA) is a combination of moderate and vigorous intensity physical activity.[21,22]

Structured physical activity is teacher-led, developmentally appropriate and fun. Structured activity should include:

- Daily planned physical activity that supports age-appropriate motor skill development. The activity should be engaging and involve all children with minimal or no waiting.
- Daily, fun physical activity that is vigorous (gets children "breathless" or breathing deeper and faster than during typical activities) for short doses of time.

Unstructured physical activity is child-led free play. Unstructured activity should include:

- Activities that respect and encourage children's individual abilities and interests.
- Teacher engagement with children, support for extending play, and gentle prompts and encouragement by teachers, when appropriate, to stay physically active.

Infants:
Birth through 11 months

Recommended

Supervised tummy time daily when awake beginning with short periods of time (3–5 minutes), increasing time as they show they enjoy the activity.[40]

Daily planned physical activities that safely support the infant's developmental milestones are recommended (e.g. head and neck self-support, rolling, floor sitting, kicking, crawling, reaching and grasping for objects, etc.)[20]

Outdoor time 2–3 times a day, as tolerated, in a safe setting supervised by an adult.[40]

Large, open, safe play surfaces and appropriate equipment should be provided in every infant room to promote free movement and physical activity: rattles, balls, simple cause and effect toys, etc.[20]

Limit[40]

While awake, infants should spend less than 15 minutes at a time in confining equipment. *Examples:*

- Swings
- Bouncy chairs
- Car seats
- Strollers

Not Recommended

Screen time for children under two years of age. *Screen time includes:*

- TV or DVDs
- Computer
- Video games

Infant walkers and exercise saucers

Physical activity that is not developmentally appropriate. *Includes but is not limited to:*

- Running
- Throwing
- Catching
- Overly structured activities that do not interest or engage infants

Ways to support the recommendations[26]

- Physical activity should be encouraged when the infant is awake and interested and should be supervised by an adult.
- Until an infant is creeping or crawling, provide at least 30 minutes of tummy time daily. Get down on the floor during tummy time, face to face, so that you can talk, sing and explore together.
- Plan safe, engaging activities both indoors and outdoors. Examples of "motor skills" include simple games, kicking, dancing, and yoga.
- Provide a safe and engaging environment to explore through the use of rattles, mobiles, mirrors; for older infants add balls, dolls, simple cause and effect toys, and solid furniture to use for pulling up.
- Place infants on blankets or other safe, dry surfaces with favorite toys nearby to encourage reaching, free movement and exploration indoors and outdoors each day.
- Share information about healthy habits with families through conversations, newsletters and special events.

Toddlers:
1 through 2 years old

Recommended

60–90 minutes* or more of physical activity per 8 hour day with opportunities for moderate-to-vigorous physical activity.[40]

- Inclusion of both structured and unstructured physical activity.[20]

* *This can be done in small doses of 10 minutes throughout the day*

60–90 minutes of daily outdoor time in a safe setting supervised by an adult.[40]

Free space, developmentally appropriate toys and equipment to encourage children to be physically active: riding toys, balls, large blocks, tunnels, rocking boats, low climbers, etc.

It is important to encourage participation in physical activities that are appropriate for their age, that are fun, and that offer variety.

Limit[61]

For children 2 and older, limit total media time (TV/DVDs, computers, video games, smart phones) to 1–2 hours/day.

Because children are likely to get additional media time at home, limit exposure in child care to 30 minutes once a week.

Media should be educational, developmentally appropriate, supervised, and expressly permitted by parents.

Limit computer use to 15 minute increments except for children with special needs who require and consistently use assistive/adaptive computer technology.[40]

Not Recommended

More than 60 minutes of sedentary activity at a time, except while sleeping.

Infant walkers

Physical activity that is not developmentally appropriate.
Includes but not limited to:

- Hopping on one foot
- Skipping
- Climbing on the monkey bars
- Competitive games

Media use for children under 2.[61]

Ways to support the recommendations[26]

- Model enjoyment of physical activity by joining children in ball play, dancing, games and other physical activities.
- Build time in your schedule for daily, planned structured physical activity that supports age-appropriate motor skill development (walking, running, throwing, kicking, etc.). The activity should be engaging, fun, and involve all children with minimal or no waiting.
- Plan various fun physical activities that are vigorous (get children "breathless" or breathing deeper and faster than during typical activities) for short doses of time (riding toys, navigating an obstacle course, jumping, etc).
- Play games that incorporate music, imitation and simple directions such as animal movements, follow the leader or dancing with scarves.
- Provide small objects to roll, toss and kick, such as beanbags and balls.
- Offer toys that increase spatial awareness and coordination such as push toys (lawn mowers or doll carriages) or pull toys (wagons and riding toys).
- Provide opportunities to jump using mats, pillows, or lines on the floor.
- Provide activities to encourage balance: walking a balance beam line on the floor, or on different textured or uneven surfaces, with support when appropriate.
- Offer ramps, steps, low climbers, and obstacle courses to build skills, strength, coordination and confidence.
- Share information about healthy habits with families through conversations, newsletters and events.

Preschoolers:
3 through 5 years old

Recommended

120 minutes* or more of physical activity per 8 hour day with opportunities for moderate-to-vigorous physical activity.[63]

- Inclusion of both structured and unstructured physical activity.[20]

* *This can be done in small doses of 10 minutes throughout the day*

60–90 minutes of daily outdoor time in a safe setting supervised by an adult.[40]

Free space, developmentally appropriate toys and equipment to encourage children to be physically active: tricycles, yoga mats, balls, rocking boats, hopscotch, hoops, etc.

It is important to encourage participation in physical activities that are appropriate for their age, that are fun, and that offer variety.

Limit

Limit total media time (TV/DVDs, computers, video games, smart phones) to 1–2 hours/day.

Because children are likely to get additional media time at home, limit exposure in child care to 30 minutes once a week.

Media should be educational, developmentally appropriate, supervised, and expressly permitted by parents.

Limit computer use to 15 minute increments except for children with special needs who require and consistently use assistive/adaptive computer technology.[40]

Not Recommended

More than 60 minutes of sedentary activity at a time, except while sleeping.

Physical activity that is not developmentally appropriate. *Which includes but is not limited to:*

- Riding a 2-wheel bike
- Roller skating/blading
- Elimination games

Ways to support the recommendations[26]

- Model enjoyment of physical activity by joining children in ball play, dancing, yoga, stepping, active games and other fitness activities.
- Build time in your schedule to include daily planned structured physical activity that supports age-appropriate motor skill development (jumping, skipping, hopping, etc.). The activity should be engaging, fun, and involve all children with minimal or no waiting.
- Plan various fun physical activities that are vigorous (get children "breathless" or breathing deeper and faster than during typical activities) for short doses of time (riding tricycles, dancing to music, navigating an obstacle course, playing tag, etc.).
- Play games that incorporate music, imitation and simple directions such as animal movements, follow the leader or dancing with scarves.
- Plan safe, engaging activities outdoors: hopscotch, tricycle motocross, freeze tag, parachute games, etc.
- Offer ramps, steps, low climbers and obstacle courses to build skills, strength, coordination, and confidence.
- Develop movement stations indoors or outdoors so children can practice developing skills: throwing, catching, kicking, balancing, changing direction, jumping, hopping, skipping, galloping, etc.
- Provide activities to encourage balance: standing on one foot or walking a balance beam line on the floor, or on different textured or uneven surfaces.
- Provide opportunities to jump and hop using mats, pillows, or lines on the floor.
- Encourage children to work together to create their own games.
- Help children recognize their own faster heart rate and deeper breathing when they are physically active.
- Share information about healthy habits with families through conversations, newsletters and events.

School Aged:
6 years old and older

Recommended[13]

Daily, school aged children need:

- At least 60 minutes* of physical activity,
- Aerobic as well as age-appropriate muscle- and bone-strengthening activities

* *This can be done in small doses of 10 minutes throughout the day*

Daily outdoor time.

It is important to encourage participation in physical activities that are appropriate for their age, that are fun, and that offer variety.

Limit

Limit total media time (TV/DVDs, computers, video games, smart phones) to 1–2 hours/day. Because children are likely to get additional media time at home, limit exposure in child care to 30 minutes once a week.

Media should be educational, developmentally appropriate, supervised, and expressly permitted by parents.

Limit computer use to 15 minute increments except for children with special needs who require and consistently use assistive/adaptive computer technology.[40]

Not Recommended[13]

More than 120 minutes (2 hours) of sedentary activity at a time.

Elimination games.

Ways to support the recommendations

- Play games that incorporate music, imitation and simple directions where children are the leaders.
- Play games that incorporate strength, coordination and confidence; finding hidden objects, relay races, obstacle courses, variety of "tag" games, tug-of-war.
- Encourage children to adapt or invent their own games.
- Provide safe objects to throw, kick and catch.
- Provide playground equipment for climbing.
- Share information about healthy habits with families through conversations, newsletters and events.
- Support and supervise child-led free play, which is also called unstructured physical activity.
- Encourage children's individual abilities and interests.
- Engage children, provide support for extending play, and give gentle prompts and encouragement, when appropriate, to stay physically active.
- Provide free space, toys and equipment to encourage children to be physically active: climbers, monkey bars, yoga mats, balls, balance beams, hopscotch, hoops, etc.

Physical Activity should include:

Moderate- or vigorous-intensity aerobic physical activity for the majority of the 60 minutes a day and vigorous-intensity physical activity at least 3 days a week.[13]

Daily planned physical activity that is engaging and involves all children with minimal or no waiting time.

Muscle strengthening or resistance activities as part of the 60 or more minutes on at least 3 days of the week.[13] Activities should be fun and can include: movements that strengthen muscles without weights, for instance using playground structures (e.g. monkey bars, rock climbing walls), as well as movements that strengthen muscles with weights (e.g. working with resistance bands).

Bone-strengthening activities as part of the 60 or more minutes on at least 3 days of the week to promote bone growth and strength (e.g. running, jumping rope, hopscotch).[13]

Vigorous physical activity aiming for at least 10 minutes per day (e.g. running, martial arts, active games that involve running and chasing).[13]

Sample Policies

Sample Early Care and Education Policy Support For Program, Staff, And Family Handbooks

Policy can make your practices known, understood and supported by staff, families and older children. When you develop policy statements for your handbooks and orientation materials, your preferred practices are more likely to be permanent, even with changes in your center or staff. The following are some sample statements that you can add to your policies and procedures to make your early care and education program more supportive of physical activity. Your policy statements can help staff and families understand why daily physical activity is so important for children's health and well-being.

Sample Early Care and Education Policies for Programs

Birth through 11 months old

1. Following the American Academy of Pediatrics recommendations and to encourage optimal motor development, this program will plan engaging activities for Tummy Time with all infants at least 2-3 times per day while the child is awake. Our staff will respond promptly to cues for frustration, boredom or fatigue.[58]

2. To promote lifelong physical activity, this program will provide planned daily physical activity that is safe, engaging and appropriate for each child to safely support their physical development and health.[60]

3. All infants and children will be provided outdoor time daily. Children will go outside when the temperatures are above 15° F (including wind chill factor) and below 90°F. Outdoor time will be limited to 20-30 min when temperatures are between 16-32° F.[40]

4. To support infant development, swings, bouncy chairs and other confining equipment (except high chairs and strollers) will not be used in the infant classroom at any time.[59]

Children ages one year and older

1. We at (name of center) are committed to our children's health. We recognize the importance of staff as positive role models for children as they learn to live healthy lives. Therefore, we will:[60]

    - Role-model positive behaviors by being physically active with the children, both indoors and outdoors.
    - Encourage all children to try new physical activities and respond positively when they do.
    - Share our own positive experiences with physical activity and facilitate conversations with the children about their experiences.
    - Provide fun, engaging physical activity daily in our lesson plans.
    - Make safe equipment accessible in the classroom at all times (e.g. soft balls, push-pull toys, low carpeted blocks to climb on, etc.).
    - Not use physical activity as punishment.
    - Re-direct children to safe physical activities and/or involve them in discussions about what to do when safety issues or other concerns (e.g. mud, arguments over play equipment, etc.) arise.

2. Screen time (except for educational computer use and physical activity) is not permitted in this program.[41]

Sample Early Care and Education Regulatory Policies

1. The Licensee shall ensure that each child, according to his or her ability, is provided the opportunity for a minimum of 1 hour of moderate to vigorous physical activity indoors and/or outdoors for every four (4) hours the child is in attendance between the hours of 7:00 AM to 7:00 PM.

2. A licensee shall ensure that television, digital video display (DVD), and video cassette viewing shall be as follows:

    A. Prohibited for children younger than two (2) years of age;

    B. Not permitted without the written approval of each child's parent/guardian;

    C. Limited to programs which are age-appropriate and educational; and

    D. Not to exceed 30 minutes a week per child or group of children.

        a. Viewing times may be extended for specific special events or occasions such as current event, holiday or birthday celebration. Written documentation shall justify the reason(s) for extending the time period.

3. A licensee shall ensure that the use of the computer shall be as follows:

    A. Prohibited for children younger than two (2) years of age;

    B. Not permitted without the written approval of each child's parent/guardian;

    C. Limited to programs, games and web sites which are age-appropriate and educational;

    D. Provides protection from exposure to inappropriate web sites such as those that are sexually explicit, violent, or use inappropriate language;

    E. Supervised by a staff member, and;

    F. Not to exceed 30 minutes a week per child or group of children.

        a. Usage time periods may be extended for special projects such as homework, researching topics, or special events or interests of a child or group of children. Written documentation shall justify the reason(s) for extending the usage period.

        b. Limited to increments of 15 minutes at a time, except for school-age children completing homework and children with special health care needs who require and consistently use assistive and adaptive computer technology.

4. A licensee shall ensure that staff limits infant's time in any confining equipment such as a crib, infant seat, swing, high chair, or play pen to less than 15 min at a time while awake, immediately after which opportunities for movement are provided.

5. A licensee shall ensure that staff interact with toddlers at their eye level, sitting on the floor with them whenever appropriate. Staff shall provide opportunities throughout the day for children to walk, run, climb, stack, balance, scribble, draw, and develop fine and large motor skills.

6. A licensee shall ensure that staff interact with preschool age children at their eye level, sitting on the floor with them whenever appropriate. Staff shall provide opportunities throughout the day for children to walk, run, climb, stack, balance, scribble, draw, write, and develop fine and large motor skills.

Sample School Policies

The Child Nutrition and WIC Reauthorization Act of 2004 outlined the components that must be covered, at a minimum, in every district wellness policy. Within each of these broad components, there are many specific best practices that can form the substance of a comprehensive wellness policy. Many of these best practice policy items are listed below. Policy items which appear under the heading "Highly Recommended" are those that have the most potential to have a positive health impact on a large number of students.[28]

Highly recommended policies[28]

1. All students get daily physical education or at least 150 minutes of physical activity per week.
2. Students spend at least 50 percent of physical education time in moderate-to-vigorous physical activity.
3. Physical education is consistent with State Department of Education curriculum standards.
4. Physical education is taught by a certified physical education teacher (as defined by the State's Department of Education).
5. The physical education program:
    - Provides many different physical activity choices;
    - Features cooperative as well as competitive games;
    - Meets the needs of all students, especially those who are not athletically gifted;
    - Takes into account gender and cultural differences in students' interests;
    - Promotes participation in physical activity outside of school;
    - At the high school level, focuses on helping adolescents make the transition to an active adult lifestyle; and
    - Is an enjoyable experience for all students.
6. Elementary schools have at least 20 minutes a day of recess, preferably outdoors. Elementary schools have a back-up plan for physical activity when outdoor recess is not allowed due to weather conditions.
7. In situations where students in all grades are indoors for long periods of time (2 hours or more), schools provide periodic breaks in which students are encouraged to be moderately-to-vigorously active.

Other school policies to consider[28]

1. Teachers and other school personnel do not use physical activity (e.g., running laps, pushups) or withhold opportunities for physical activity (e.g., recess, physical education) as punishment.
2. Teachers and other school personnel use physical activity opportunities as rewards.
3. School spaces and facilities are available for physical activity to students, staff and community members before, during and after the school day, on weekends and during vacations. School policies concerning safety apply at all times.
4. Districts/schools provide information to parents about physical education and other school-based physical activity opportunities before, during and after the school day.
5. After-school child care programs provide and encourage – verbally and through the provision of space, equipment, and activities – daily periods of at least 20 minutes of moderate/vigorous physical activity for all participants.
6. Suitable adapted physical education is included as part of individual education plans for students with chronic health problems, other disabling conditions, or other special needs that preclude such students' participating in regular physical education instruction or activities.
7. Physical education teachers have annual professional development training.
8. Physical education class has student/teacher ratios comparable to those in other curricular areas.

Frequently Asked Questions and Rationale

Infants

Why do we have to get infants on their tummies? Don't experts recommend that babies stay on their backs?

While infants are asleep or not supervised by adults, infants should be placed on their backs to reduce the incidence of Sudden Infant Death Syndrome (SIDS).[23,24] However, babies should be placed on their tummies daily to play while awake and supervised by an adult.[24] Tummy time builds strength and coordination needed to reach physical development milestones.[24] Researchers have found that infants who spend more time on their backs while awake had lower gross motor skills than those who spend time on their tummies.[29]

What is wrong with infant bouncy seats, swings, strollers and equipment like that? And don't exercise saucers help babies get physical activity?

Research has shown that infants who overuse confining equipment, including exercise saucers, may experience delayed motor skill development.[30-32] Therefore, restricting or not allowing use of confining infant equipment is important to promote the best physical development of infants in your care. Your infant will learn the most about her body and how it works in the real world, if she is free to explore the environment and learn from her experiences.

Why no infant walkers?

Research has shown a large risk of major and minor injury and even death from the use of infant walkers, and walkers have not been shown by research to help children learn to walk. Therefore, the American Academy of Pediatrics does not recommend the use of infant walkers. If a you or a parent insists on using a mobile infant walker, it is vital that they choose a walker that meets the performance standards of ASTM F977-96 to prevent falls down stairs.[32,33]

Infants & Toddlers

Aren't infant and toddler DVDs and computer games good for them? Won't those things help make them smarter?

The American Academy of Pediatrics does not recommend any screen time for children under 2 years of age and no more than 2 hours a day after age 2.[34] Research shows that for 8-16 month old children, every hour of viewing baby DVD/videos was associated with 6-8 fewer words learned compared to those that did not watch them.[35] For older children, more hours of TV viewing at 3 years of age was associated with decreased cognitive test scores at 6 years of age.[36] Children learn best through interactive play with caregivers and through exploration of their environment.

All Children

Why is physical activity important? Aren't children already active?

During free-play, children are not as active as people commonly think. Researchers have found that preschoolers were only moderately to vigorously active for approximately 25 minutes during the child care day and they were sedentary for over 50% of their day.[37] Only 36% of youth participate in at least 60 minutes of physical activity a day.[38,39] Therefore, to help children and youth obtain the recommended amounts of daily physical activity, we need to provide more opportunities throughout the day for fun, engaging physical activity.

Why should we take children outside everyday? Won't they get sick when it's cold?

Research has shown that outdoor play helps children be more physically active.[40] There is no data or evidence to support the belief that children must stay inside any time of the year to prevent infections, pneumonia, or other illnesses. In fact, going outside is important to expose children to sunlight for Vitamin D and to get fresh air.

- Children can play outdoors daily when weather and air quality conditions do not pose a significant health risk. Weather that poses a significant health risk includes wind chill at or below 15º F and heat index at or above 90º F, as identified by the National Weather Service.[40]
- During the winter: Children can go outside when temperatures are above 15º F, including wind chill factor. Outdoor time should be limited to 20-30 minutes when temperatures are between 16-32º F. Dress children in layers (typically, one layer warmer than adults). Cover hands, feet, heads and necks to prevent heat from escaping. Caregivers should check children's extremities for maintenance of normal color and warmth at least every 15 minutes when children are outdoors in cold weather.[40]
- During the summer: Provide shade to infants under 6 months because sunscreen cannot be used at this age. For infants and children over 6 months, provide sunscreen and sun hat protection, especially during the hours between 10 AM and 2 PM. Keep clothes loose, light-colored, lightweight and limited to one layer of absorbent material to facilitate the evaporation of sweat. Before prolonged physical activity in warm weather, children should be well-hydrated and should be encouraged to drink water during and after the activity. Help keep infants properly hydrated and go inside when needed.[40]

Why do we need to reduce screen time?

The American Academy of Pediatrics recommends that children over age two watch no more than two hours of screen time (television, video games, recreational computer time, etc.) daily.[34] On average, children are using screen media for almost six hours daily.[41,42] Increased screen time is associated with increased risk for obesity, poor academic performance, violent and aggressive behavior, substance abuse, sexual activity and poor body image.[36,41,43-57] Therefore, reducing screen time is important to help children form lifelong healthy habits.

Physical Activity Resources

Early Care and Education Settings

(* indicates that resource is available for a fee)

A Guide to Creating Active Outdoor Play Spaces: http://www.eatsmartmovemorenc.com/ActivePlaySpaces/Texts/PlaySpacesGuide-HiRez.pdf

Animal Trackers*
A physical education program for children ages 3—6. Featuring over 60 activities spread out over 10 units and filled with colorful characters with tons of games, songs, and stories, children will learn to associate developing their motor skills and coordination with fun!
http://www.healthy-start.com/preschool-teaching-aids/animal-trackers.html

Coordinated Approach to Child Health (CATCH) Early Childhood Program*
Modeled after the original coordinated school health program, this program is designed to nurture a love for physical activity, provide an introduction to classroom-based gardening and nutrition, and encourage healthy eating in children ages 3 through 5.
http://www.catchinfo.org/pdf/cec%20flier.pdf

Choosy Kids*
Resources for developing healthy food choices and physical activity preferences in children. Features some free and some fee-based materials.
http://www.choosykids.com/CK2/

Color Me Healthy*
A program developed to reach children ages four and five with fun, interactive learning opportunities on physical activity and healthy eating. Features some free and some fee-based materials.
http://www.colormehealthy.com

Eat Well Play Hard in Childcare Settings (EWPHCCS)
An intervention that provides nutrition and physical activity education to preschool children, their parents and child care staff. The curriculum focuses on improving the nutrition and physical activity behaviors of preschool children and their parents/caregivers and influencing food and activity practices in child care settings. Materials developed by the New York State Department of Health:
http://www.health.state.ny.us/prevention/nutrition/cacfp/ewphccs.htm

Growing, Moving, Learning Infant Toddler Toolkit
This toolkit includes developmentally appropriate activities that promote physical activities and healthy eating for infants and toddlers. It provides activities to do in the classroom, and at home, and encourages parents to write about their child's response to the activities. Activity exercises include ways to adapt and extend each activity. This development and production of this toolkit was a collaborative effort by Nemours and the Delaware Institute for Excellence in Early Childhood at the University of Delaware.
http://www.dieec.udel.edu/sites/dieec.udel.edu/files/pdfs/early_childhood_professionals/Infant%20Toddler%20Toolkit%20Complete%20Vols%201-2-3.pdf

Head Start Body Start
A website that provides links to tip sheets, and other physical activity resources for young children, their families and teachers: an easily accessible calendar of activities, physical activity experiences to plan for infants and toddlers and activities for preschool children. The site offers many additional links to resources to develop program, environments, and outdoor/nature opportunities; in addition there are links to webinars and online classes. Thoughtful materials for families are available in both Spanish and English. Provided by the National Center for Physical Development and Outdoor Play.
http://www.aahperd.org/headstartbodystart/

I am Moving, I am Learning (IMIL)
A proactive approach for addressing childhood obesity in Head Start children. IMIL seeks to increase moderate to vigorous physical activity, improve the quality of movement activities intentionally planned and facilitated by adults, and promote healthy food choices:
http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/ecdh/Health/Nutrition/Nutrition%20Program%20Staff/IMIL/IamMovingIam.htm

Let's Move Child Care
A national effort pioneered by First Lady Michelle Obama and Nemours to promote children's health by encouraging and supporting healthier nutrition and physical activity practices in child care. The website offers many resources, access to a wide range of helpful tools and videos, and inspirational stories from partners and providers who are changing their practice to help children grow up healthy:
http://www.healthykidshealthyfuture.org/home/activities.html

MODEL Health! Promoting Nutrition & Physical Activity in Children
Nutrition and physical activity lessons: http://healthymeals.nal.usda.gov/hsmrs/Maryland/MODELHealth.pdf

Music & Movement: Nutrition in Action*
Offers creative and fun solutions for children to learn about nutrition and physical activity:
http://www.nutritioninaction.org/Pages/default.aspx

Sesame Street Healthy Habits for Life
A bilingual, multi-media resource kit for preschool classrooms to build healthy habits in fun, developmentally appropriate ways. This toolkit offers games, poems, songs, posters, activities, family newsletters and more to incorporate physical activity, nutrition and healthy choices into preschool classrooms: http://www.sesameworkshop.org/what-we-do/our-initiatives/healthy-habits-for-life.html

School Settings

CATCH (Coordinated Approach to Child Health) Physical Education*
CATCH PE, one component of the multi-faceted, evidence-based CATCH program, has been shown to significantly increase physical activity levels of students in grades K-8 during PE class. The program combines high energy, non-elimination activities with teaching strategies that keep kids moving and having fun.
http://www.catchinfo.org/whatis.html

Eat Well & Keep Moving*
An evidence-based program for grades 4-5 that helps children learn about and adopt healthy nutrition and physical activity practices using six coordinated components--classroom education, food services, physical education, staff wellness, parent involvement, and a school-wide promotional campaign.
http://www.eatwellandkeepmoving.org/

Peaceful Playgrounds*
A guide to designing a playground for grades K-6 that offers a variety of enjoyable games to maximize the number of students involved in physical activity. The Peaceful Playgrounds kit includes guidance on marking the playground, setting rules and expectations, selecting playground equipment, and resolving conflicts.
www.peacefulplaygrounds.com

Physical Best
A comprehensive fitness education program for grades K-12 designed to provide students with the knowledge, skills and attitudes they need to lead a healthy and fit life. The program promotes enjoyable physical activity for ALL children, and can be combined with the FITNESSGRAM/ACTIVITYGRAM assessment program to help students set and track progress toward personal fitness goals.
http://www.aahperd.org/naspe/professionaldevelopment/physicalbest/

Planet Health*
An evidence-based, interdisciplinary curriculum focused on improving the health and well-being of sixth through eighth grade students while building and reinforcing skills in language arts, math, science, social studies, and physical education. Program goals include increasing activity, improving dietary quality, and decreasing inactivity. http://www.planet-health.org/
Order from www.humankinetics.com

SPARK (Sports, Play, & Active Recreation for Kids)*
A collection of programs designed to help teachers provide quality physical education in early childhood environments, K-8 PE classes, and after-school programs. SPARK focuses on maximum use of PE time and individual improvements in fitness. http://www.sparkpe.org/about.jsp

Take 10!*
Audience: Grades K-5
A collection of 10-minute physical activities that are age-appropriate and linked to academic learning objectives. Program kits include activity cards, worksheets, tracking posters with stickers, teacher training videos, and student and teacher assessments.
http://www.take10.net

VERB
A national, multicultural social marketing campaign that encourages tweens (9-13) to be physically active. Downloadable components of the VERB campaign include handouts, classroom activities, games, print ads, reward kits, and more.
http://www.cdc.gov/youthcampaign/

After-school Settings

CATCH Afterschool (CATCH Kids Club)*
An after-school program for grades K-8 developed from the evidence-based CATCH (Coordinated Approach to Child Health) Program. Provides enjoyable physical activity and nutrition education, and reinforces messages learned during the school day
http://www.catchinfo.org/whatis.html

Safe Routes to School
A program for grades K-8 designed to make it safer for children to walk and bicycle to school. The program provides guidance on a variety of education, engineering, enforcement, and encouragement strategies to help more children walk and bicycle to school.
http://www.saferoutesinfo.org/guide/introduction/index.cfm

SPARK After School Program*
An after-school program for grades K-8 that promotes enjoyable physical activity for ALL kids. Developed from the evidence-based SPARK program.
http://www.sparkpe.org/programAfterSchool.jsp

VERB
A national, multicultural social marketing campaign that encourages tweens (9-13) to be physically active. Downloadable components of the VERB campaign include handouts, classroom activities, games, print ads, reward kits, and more.
http://www.cdc.gov/youthcampaign/

Physical Activity Books*

Sanders, Stephen, W. (2002). *Active for Life: Developmentally Appropriate Movement Programs for Young Children*. Human Kinetics Publishers.

Craft, D. & Smith, C. (2008). *Active play! Fun physical activities for young children*. Cortland, NY: Active Play Books.

Fuchs, M. & Craft, D. (2012). *Movement matters: A movement album for Montessori early childhood programs*. Cortland, NY: Active Play Books.

Pica, R. (2004). *Experiences in Movement: Birth to Age 8*. Wadsworth Publishing.
Torbert, M., & Schneider, L. (1993). *Follow Me Too: A Handbook of Movement Activities for Three- to Five-Year-Olds*. Addison-Wesley.

Screen Time Resources

Campaign for a Commercial-free Childhood
Resources, toolkits and fact sheets for caregivers and families on limiting screen time, and screen time alternatives. Includes tools for organizing and participating in Screen-Free Week: http://www.commercialfreechildhood.org/

Kaiser Permanente
Handouts about limiting screen time to post or send home to families. Includes screen time log sheet, activity page and book lists for children and adults: http://www.health.state.mn.us/divs/hpcd/chp/cdrr/obesity/pdfdocs/screentimetoolkit.pdf

USDA Team Nutrition
Information about limiting screen time for children, including activities child care providers can try to reduce the amount of time children spend watching TV:
http://www.fns.usda.gov/tn/Resources/nutritionandwellness/limitscreen.pdf

WIC
Poster to hang up or send home to families: http://www.idph.state.ia.us/hcci/common/pdf/poster_childcare_centers.pdf

Family Tip Sheets

The following family tip sheets are meant to be copied and distributed to support the recommendations of this guide.

Did you know…

Nurturing your baby provides the sense of safety that allows her to explore her environment?

Babies learn through movement? When babies move, they build strength, brain connections and knowledge about the world and the people in it.

Carrying or gently rocking babies not only soothes them, but may improve coordination, balance, muscle tone and visual alertness?

Infants need time on their tummies daily to build strong neck and back muscles and to help them learn how to move and control their bodies?

That 40% of 3 month old infants are watching TV/video/DVDs, even though screen time is not recommended for children under two.

HELP YOUR CHILD BE PHYSICALLY ACTIVE EVERY DAY.

An infant (birth through 11 months) is physically active when rolling, reaching, crawling, and cruising. Newborns enjoy the movement of being carried, rocked and snuggled close to the bodies of their family members. When infants are a few weeks old, they need plenty of opportunities for free movement and exploration indoors and outdoors every day. Pay close attention to your baby's wants and needs and you will discover endless options for working physical activity into each day!

DAILY PHYSICAL ACTIVITY FOR INFANTS…

- Develops their brains and increases their ability to learn.
- Builds and maintains healthy bones, muscles and joints.
- Promotes good sleep.
- Helps them stay at a healthy weight.
- Develops a healthy heart and mind.
- Develops their independence.
- Develops movement skills like sitting, crawling and reaching.

PHYSICAL ACTIVITY AND YOUR FAMILY

Most of us don't get enough physical activity daily, but it is fun and something you can enjoy together as a family. Physical activity is an important part of a healthy lifestyle for people of all ages and it is never too soon to begin being physically active. You can help your baby be active by gently interacting and playing with her every day. Include her in family outings and bring along a blanket so that she can explore once you reach your destination.

TIPS FOR BEING ACTIVE WITH YOUR INFANT

- Make it fun! When physical activity is enjoyable, your whole family will WANT to play!
- Babies are naturally active and curious about the world. Encourage her to explore in safe environments with your caring supervision and involvement.
- Be active together! Use physical activity as family bonding time. When you play together, she has the opportunity and encouragement to try and master new skills such as: rolling over, sitting up, crawling, pulling up and reaching for and grasping objects.
- Be a great role model for healthy habits. Add physical activity to the things you do already. Park farther away from the door when you go shopping. Walk to get your mail instead of driving up to the mailbox. Take the stairs instead of the elevator.
- Provide engaging objects to use and explore to support physical development and active play:

  For younger infants
  - Rattles
  - Mobiles
  - Board books
  - Unbreakable mirrors

  For older infants
  - Balls
  - Dolls
  - Solid furniture to use for pulling up, standing and cruising.
- Play with your baby! Enjoy the time to discover the world together.

- Have tummy time 2-3 times each day. This means laying her on a clean, safe and open area on the floor on her tummy. Place some favorite toys, an unbreakable mirror or board books nearby to encourage her to reach and explore. Be sure to respond to signs of frustration. Get down on the floor face-to-face to talk, sing and play with her.
- Give her plenty of safe opportunities every day to move on the open floor or on a clean blanket outside.
- Play simple games that use a variety of movements with her: Pat a Cake, This Little Piggy, How Big is Baby, Wheels on the Bus, etc.
- Limit time spent in confining equipment like infant carriers, seats and swings to less than15 minutes while awake.
- Limit the use of strollers.
- Set up a safe area inside your home where active play is A-OK—bad weather is no excuse for not being active!
- Schedule a regular daily time for physical activity—maybe an hour before or after dinner go for a family walk or simply roll a ball back and forth outdoors.
- Set your weekend in motion by planning active family fun. Try a hike, a walk through the park, or a dip in the pool. Include your infant, but remember to bring along a blanket so she can explore freely when you take a break.

NO SCREEN TIME FOR CHILDREN UNDER TWO!

What is screen time? It's any time spent in front of a screen, for example, watching television or DVDs, using the computer, smart phones, and/or playing video games. The American Academy of Pediatrics, an organization of children's doctors, recommends that children under two years of age have no screen time.

Too much screen time isn't good for your infant's health or her physical and mental development. It puts children at an increased risk for obesity. The more time she spend in front of a screen, the less time she is actively exploring her environment and developing important physical skills like sitting, crawling and reaching for objects.

TIPS FOR TUNING OUT AND TURNING OFF

- Turn off the TV. Get down on the floor with your baby and play together. Sing silly songs that have movements like "This Little Piggy" or make up some of your own that include her name. Go outside with her and explore in the grass or watch the children coming home from school. Turn on music and dance.
- Move the TVs in your house out of bedrooms and to a central location like the family room.
- Wait to watch adult-only shows until after your children have gone to bed.

"You are your baby's guide and first teacher—the best person to help her learn how to live a healthy life! Instead of screen time, focus on positive activities like physical activity to help your baby grow up healthy."

© 2013 The Nemours Foundation. Nemours is a registered trademark of the Nemours Foundation.

Did you know…

Toddlers need physical activity to grow up healthy?

Toddlers learn through movement? When they move, they build strength, brain connections and knowledge about our world and the people in it. As their skills increase, so does their confidence.

You do not need to "teach" toddlers to walk? Just provide support and many opportunities for them to practice their developing skills.

That 68% of children under two watch over two hours of screen time a day, even though screen time is not recommended for this age group?

HELP YOUR TODDLER BE PHYSICALLY ACTIVE EVERY DAY.

Toddlers should get at least 60 - 90 minutes of physical activity daily. A toddler (1 through 2 years old) uses energy by walking, running, climbing and throwing. Toddlers need a safe environment and good supervision to keep them safe. They are curious, mobile and sometimes fearless, and they may not always understand the result of their actions. Toddlers often love to participate in daily activities with the family, so if they are interested, encourage them to help with sorting laundry, setting the table, and putting away toys. The options are endless for working physical activity into your toddler's day!

DAILY PHYSICAL ACTIVITY FOR TODDLERS…

- Develops their brains and increases their ability to learn.
- Builds and maintains healthy bones, muscles and joints.
- Promotes good sleep.
- Helps them stay at a healthy weight.
- Develops a healthy heart and mind.
- Develops their independence.
- Develops movement skills such as walking, running and throwing.
- Develops social skills such as sharing, communicating, problem-solving, and decision making.

PHYSICAL ACTIVITY AND YOUR FAMILY

Most of us don't get enough activity daily, but physical activity is fun and something you can enjoy together as a family. Physical activity is an important part of a healthy lifestyle for people of all ages. You can begin to help your toddler develop healthy habits by including physical activity in your daily routine. Your whole family will be healthier and you will be supporting learning at the same time.

TIPS FOR BEING ACTIVE WITH YOUR TODDLER

- Make it fun! When physical activity is enjoyable, both you and your children will WANT to play!
- Toddlers are naturally very active and curious about the world. They are often fearless because they do not always expect the results of their actions. Encourage your toddler to explore in safe environments with your caring supervision and involvement.
- Be active together! Use physical activity as family bonding time. When you play together, she has the opportunity and support to try and master new skills such as: walking, running, climbing, kicking, throwing and catching.
- Be a great role model for healthy habits. Add physical activity to the things you do already. Park farther away from the door when you go shopping. Walk to get your mail instead of driving up to the mailbox. Take the stairs instead of the elevator.
- Offer a wide range of equipment or opportunities to support physical development and active play:
    - Objects to roll, throw and kick, such as bean bags and large, soft balls
    - Push toys like sturdy shopping carts, lawn mowers or doll carriages
    - Wagons to fill up with objects and pull
    - Riding toys
    - Low climbers
- Limit the use of strollers. Encourage young children to walk short distances.
- Involve your family in household tasks: setting the table, sorting laundry, folding clothes, washing the car, putting away toys, etc.
- Give your toddler plenty of opportunities to play outdoors in a safe, supervised environment. Bad weather is no excuse for not being active – just make sure that he/she is dressed appropriately for the weather conditions.
- Schedule a daily time for physical activity—maybe an hour before or after dinner go for a family walk or play a game outdoors.

- You don't have to do the same physical activity for a whole hour or even do it all at one time. You and your family can do as many different activities as you want throughout the day in blocks of at least ten minutes. Then, add up the minutes to meet your goal of at least 60-90 minutes of physical activity a day.
- Set your weekend in motion by planning active family fun. Try a hike, a walk to a nearby playground, or a dip in the pool.
- Put on different kinds of music and dance together. To add variety, try "jamming" together by drumming with your hands on a sturdy bench or table. Children of all ages love music and will get a kick out of dancing and drumming with the family.
- Try rolling a ball back and forth. As she becomes more comfortable with this activity, see if she would like to play "catch." Have her throw you a ball and then you throw it back to her. She may chase after the ball at first, but before you know it she will catch it!
- Try kicking a large, soft ball around. As she becomes more comfortable with this activity, see if she would like to play "Kick ball." Have her kick a ball to you and then you kick it back. Try kicking the ball different ways: hard and soft, and notice where the ball goes.

SCREEN TIME

What is screen time? It's any time spent in front of a screen, for example, watching television or DVDs, using the computer, smart phones, and/or playing video games. The American Academy of Pediatrics, an organization of children's doctors, recommends no screen time for children under two years of age and no more than 1–2 hours a day for children two and older.

Too much screen time isn't good for your toddler's health or her physical and mental development. It puts children at an increased risk for obesity. The more time she spends in front of a screen, the less time she is being active, using energy and developing important physical skills. Also, the more TV your child watches, the more likely she is to snack even though she is not hungry, which may lead to weight gain.

TIPS FOR TUNING OUT AND TURNING OFF

Your child may be used to watching TV, so establishing some "media rules" may take time, but it will work. This doesn't mean you can never watch TV again! But setting limits will help her grow up healthy and give you more opportunities to spend quality time together. Children will find something fun to do if you make it easy and support them with ideas. Try these to start:

- Put special toys or materials that she enjoys on a shelf or cupboard in your kitchen: blocks, board books or a craft box with safe items for them to use (crayons, markers, stickers, tape, and blank paper). She can "work" in the kitchen with you while you make dinner.
- Turn off the TV during dinner and enjoy each other. This is a great time to talk with her.
- Move the TVs in your house out of the bedrooms and to a central location like the family room so you can easily watch with her and monitor use by older children.
- Have one specific time during the day with age-appropriate, educational programming, during which TV viewing is okay for your two year old. An even better approach is to steer her to activities that do not involve screen time. If you do allow your two year old to watch television, always watch the program with her, so you can talk about it together.
- Wait to watch adult-only shows until after your children have gone to bed.
- Create a quiet corner. Have picture books available and easy puzzles so she can entertain herself.
- Create a safe area for supervised physical activity where your toddler can walk, run, and play and use push or pull toys. Always provide close supervision for toddlers.

"You are your child's guide and teacher – the best person to help her learn how to live a healthy life! Instead of screen time, focus on positive activities like physical activity to help your child grow up healthy."

© 2013 The Nemours Foundation. Nemours is a registered trademark of the Nemours Foundation.

Did you know…

Preschoolers need physical activity to grow up healthy?

Children who are active are more likely to be active as adults?

Physical activity not only has a powerful and positive impact on physical health and development, it promotes mental health, social well-being and learning?

Many children spend the same amount of time in front of a screen as they spend outdoors?

HELP YOUR CHILD BE PHYSICALLY ACTIVE EVERY DAY.

Preschoolers should get at least 90 minutes to 120 minutes of physical activity daily. Preschoolers (3 through 5 years old) are mastering skills such as running, jumping, and throwing. They develop confidence in their abilities over time when they have opportunities to follow their interests and learn and practice new skills. Preschool children are often very social and imaginative; they love games, dancing, riding tricycles and creating obstacle courses to move through. They are full of ideas and will help you discover endless options for working physical activity into the day!

DAILY PHYSICAL ACTIVITY FOR PRESCHOOLERS…

- Develops their brains and increases their ability to learn.
- Builds and maintains healthy bones, muscles and joints.
- Promotes good sleep.
- Helps them stay at a healthy weight.
- Develops a healthy heart and mind.
- Develops their independence.
- Develops movement skills such as jumping, skipping and hopping.
- Develops social skills such as sharing, communicating, problem-solving, and decision making.

PHYSICAL ACTIVITY AND YOUR FAMILY

Most of us don't get enough activity daily, but physical activity is fun and something you can enjoy together as a family. Physical activity is an important part of a healthy lifestyle for people of all ages. You can help your preschooler develop healthy habits by including physical activity in your daily routine. Your whole family will be healthier and you will be supporting learning at the same time.

TIPS FOR BEING ACTIVE WITH YOUR PRESCHOOLERS

- Make it fun! When physical activity is enjoyable, both you and your children will WANT to play!
- Be active together! Use physical activity as family bonding time. When you play together, she has the opportunity and support to try and master new skills such as: running, jumping, hopping, galloping, pedaling, climbing, catching and throwing.
- Be a great role model for healthy habits. Add physical activity to the things you do already. Park farther away from the door when you go shopping. Walk to get your mail instead of driving up to the mailbox. Take the stairs instead of the elevator.
- You don't have to do the same physical activity for a whole hour or even do it all at one time. You and your family can do as many different activities as you want throughout the day in blocks of at least ten minutes. Then, add up the minutes to meet your goal of at least 90-120 minutes of physical activity per day.
- Offer a wide range of opportunities for physical activity as well as some basic equipment:
    - Different kinds of balls and bean bags
    - Old boxes or tunnels to crawl through
    - Tricycle or other riding toy
    - Push-pull toys like wagons, doll buggies or lawn mowers
    - Access to climbing equipment at a playground
- Have a "Movement Parade." March around the room or outside and call out different things that you and she can do like twirl, leap, hop, jump, etc.
- Go on a nature hunt. Find acorns, pine cones, bird feathers, shiny rocks, etc.
- Play simple singing games that involve movement: "Hokey-Pokey," "Head, Shoulders, Knees and Toes," or "If You're Happy and You Know It!"

- If she feels like running, try some fun running games like Tag, Red Light-Green Light, or Freeze Tag.
- Involve your whole family in household tasks: setting the table, sorting laundry, folding clothes, washing dishes, putting away toys, cleaning the house, packing for a trip, caring for the garden, etc.
- Schedule a daily time for physical activity—maybe an hour before or after dinner go for a family walk or play a game outdoors.
- Give your child plenty of opportunities to play outdoors in a safe, supervised environment. Bad weather is no excuse for not being active – just make sure that he/she is dressed appropriately for the weather conditions.
- Set your weekend in motion by planning active family fun. Try a hike in the woods, a walk to a nearby playground, or a dip in the pool.
- Limit the use of strollers. Encourage her to walk.

LIMIT SCREEN TIME FOR PRESCHOOL CHILDREN TO 1-2 HOURS OR LESS EACH DAY.

What is screen time? It's any time spent in front of a screen, for example, watching television or DVDs, using the computer, smart phones, and/or playing video games. The American Academy of Pediatrics, an organization of children's doctors, recommends no more than 1-2 hours a day of screen time for children two and older.

Too much screen time isn't good for your preschooler's health or her physical and mental development. It puts children at an increased risk for obesity. The more time she spends in front of a screen, the less time she is being active, using energy and developing important physical skills like hopping, galloping, skipping, catching, throwing. Also, the more TV she watches, the more likely she is to snack even though she is not hungry, which may lead to weight gain. The average preschooler watches 2.6 hours of television per day!

TIPS FOR TUNING OUT AND TURNING OFF

Your children may be use to watching TV, so establishing some "media rules" may take time, but it will work. This doesn't mean you can never watch TV again! But setting limits will help her grow up healthy and give you more opportunities to spend quality time together. Kids will find something fun to do if you make it easy and support them with ideas. Try these to start:

- Involve your preschooler in creating a "TV allowance." Decide together during what time of day TV will be allowed and what shows are okay for viewing. If you and her disagree on appropriate shows, talk with her about why you feel the way you do about certain shows. Remember to limit all screen time to 1-2 hours or less each day.
- Put special toys or materials that she enjoys on a shelf or cupboard in your kitchen: blocks, board books or a craft box with safe items for them to use (crayons, markers, stickers, tape, scissors, glue, and blank paper). She can "work" in the kitchen with you while you make dinner.
- Turn off the TV during dinner and enjoy each other. Ask everyone around the table (this includes you) to share the best and worst parts of their day with each other.
- Move the TVs in your house out of the bedrooms and to a central location, such as the family room, where you can easily watch programs with her and monitor television use by older children. Have one specific time during the day in which age-appropriate, safe and educational TV viewing is okay.
- When she watches television, watch the program together and talk about what you are seeing.
- If you allow her to use a computer, always watch and teach her how to use it appropriately.
- Wait to watch adult-only shows until after your children have gone to bed.
- Create a quiet, cozy corner with picture books, puzzles, and blocks so that she can play quietly.

"You are your child's guide and teacher – the best person to help her learn how to live a healthy life! Instead of screen time, focus on positive activities like physical activity to help your child grow up healthy."

For more information to help children grow up healthy, visit www.nemours.org/growuphealthy

© 2013 The Nemours Foundation. Nemours is a registered trademark of the Nemours Foundation.

Nemours. Health & Prevention Services

Did you know…

Children who are active are more likely to be active as adults?

Physical activity has a positive impact on physical health and development and it is good for her mental health, social well-being and learning?

The English language has more than 10,000 words for describing physical activities?

The average American teen spends more time watching TV than any other activity except for sleeping—even more time than going to school?

HELP YOUR CHILD BE PHYSICALLY ACTIVE EVERY DAY.

Physical activity is any body movement that uses energy. Children who are physically active enjoy many positive benefits to their physical (builds muscles and develops and maintains healthy bones) and emotional (reduces feelings of anxiety and depression) health. When children are physically active on a daily basis, not only are they more effective learners, but they are less likely to be overweight. Children and youth are full of ideas for being active and can help you discover endless options for working physical activity into the day!

DAILY PHYSICAL ACTIVITY FOR CHILDREN AND YOUTH…

- Develops their brains and increases their ability to learn.
- Builds and maintains healthy bones, muscles, and joints.
- Boosts energy and promotes good sleep.
- Helps them stay at a healthy weight.
- Develops a healthy heart and mind.
- Develops their independence.
- Increases self-esteem and feelings of happiness.
- Develops social skills such as sharing, communicating, problem-solving, and decision-making.

PHYSICAL ACTIVITY AND YOUR FAMILY

Physical activity is an important part of a healthy lifestyle for people of all ages. Help your child and yourself by making physical activity something fun that you can enjoy together as a family. Children and youth six years and older should get at least 60 minutes of physical activity daily, and adults should get at least 30 minutes. You don't have to do the same physical activity for a whole hour, or even do it all at one time. You and your family can do as many different activities as you want throughout the day in blocks of at least ten minutes; just add up the minutes to meet your goal of at least one hour of physical activity per day.

TIPS FOR BEING ACTIVE WITH YOUR CHILD

- Make it fun! When physical activity is enjoyable, both you and your children will WANT to play!
- Be active together! Use physical activity as family bonding time. Talk with your kids while taking the dog for a walk, go to the play ground, ride bikes together or play a game outdoors.
- Be a great role model for healthy habits. Add physical activity to the things you do already. Park farther away from the door when you go shopping. Walk to get your mail instead of driving up to the mailbox. Take the stairs instead of the elevator.
- Offer a wide range of opportunities for physical activity, as well as some basic activity equipment:
    - Bicycles
    - Jump Ropes
    - Balls
    - Sneakers
- Go on a nature hunt. Find acorns, pine cones, bird feathers, shiny rocks, etc.
- Play a game involving movement like charades, Frisbee, catch, or invent your own game (and rules!).
- Schedule a daily time for physical activity—maybe an hour before or after dinner go for a family walk or play a game outdoors.
- Walk her to school or start a "walking school bus" (a group of children walking to school with one or more adults) in your neighborhood so kids have a safe, social and supervised opportunity for physical activity.
- Make physical activity a family challenge. Have each family member set personal goals, and keep track of your minutes on a chart on the fridge.
- Involve your whole family in household tasks: setting the table, sorting laundry, folding clothes, washing putting away toys, cleaning the house, packing for a trip, caring for the garden, etc.

- Take advantage of your city's parks and recreational opportunities. Many areas have sponsored "fun runs," walking and hiking tours, and sports leagues.
- Give your child plenty of opportunities to play outdoors in a safe, supervised environment. Bad weather is no excuse for not being active – just make sure that he/she is dressed appropriately for the weather conditions.

LIMIT SCREEN TIME TO 1-2 HOURS OR LESS EACH DAY.

What is screen time? It's any time spent in front of a screen, for example, watching television or DVDs, using the computer, smart phones, and/or playing video games. The American Academy of Pediatrics, an organization of children's doctors, recommends no more than 1-2 hours a day of screen time for children two and older.

Too much screen time isn't good for her health or physical and mental development. It puts children at an increased risk for obesity. The more time a child spends in front of a screen, the less time she is being active, using energy and developing important physical skills. Also, the more TV your child watches, the more likely she is to snack even though she is not hungry, which may lead to weight gain. Our children are spending more time than ever in front of the screen—almost 6 hours per day. That's about 42 hours per week… more than a full time job!

TIPS FOR TUNING OUT AND TURNING OFF

Your children may be used to watching TV, so establishing some "media rules" may take time, but it will work. This doesn't mean you can never watch TV again! But setting limits will help her grow up healthy and give you more opportunities to spend quality time together. Kids will find something fun to do if you make it easy and support them with ideas.

Try these to start:

- Involve her in creating a "TV allowance." Decide together during what time of day TV will be allowed and what shows are okay for viewing. Remember to limit all screen time to 1-2 hours or less each day.
- Homework is always a good place to start. If you have younger children put special toys or materials that she enjoys on a shelf or cupboard in your kitchen: blocks, board books or a craft box with safe items for them to use (crayons, markers, stickers, tape, scissors, glue, and blank paper). She can "work" in the kitchen with you while you make dinner.
- Turn off the TV during dinner and enjoy each other. Ask everyone around the table (this includes you) to share the best and worst parts of their day with each other.
- Move the TVs in your house out of the bedrooms and to a central location like the family room where you can easily watch programs with her and monitor television use by older children.
- Have one specific time during the day in which age-appropriate, safe and educational TV viewing or computer use is okay.
- Encourage other activities that do not involve screen time. In order to develop and learn, children need lots of opportunities to be active and interact with other people and the world around them.
- Wait to watch adult-only shows until after your children have gone to bed.
- Point your kids to a good book, comic book, newspaper, or magazine to read, either for school or for pleasure. If she can't read alone yet, read aloud to her.

"You are your child's guide and teacher – the best person to help her learn how to live a healthy life! Instead of screen time, focus on positive activities like physical activity to help your child grow up healthy."

© 2013 The Nemours Foundation. Nemours is a registered trademark of the Nemours Foundation.

References

1 Ogden CL, Carroll MD, Kit BK, et al. Prevalence of obesity and trends in body mass index among US children and adolescents, 1999-2010. JAMA. 2012;307:483-490.

2 Whitaker RC, Wright JA, Pepe MS, Seidel KD, Dietz WH. Predicting obesity in young adulthood from childhood and parental obesity. *N Engl J Med*. Sep 25 1997; 337(13):869–873.

3 Serdula MK, Ivery D, Coates RJ, Freedman DS. Williamson DF. Byers T. Do obese children become obese adults? a review of the literature. *Prev Med*. 1993;22:167–177.

4 Shinha R, Fisch G, Teague B, et al. Prevalance of impaired glucose tolerance among children and adolescents with marked obesity. *N Engl J Med*. 2002;346:802-810.

5 Pinhas-Hamiel O, Dolan LM, Daniels SR, Standiford D, Khoury PR, Zeitler P. Increased incidence of non-insulin-dependent diabetes mellitus among adolescents. *J Pediatr*. 1996;128:608-615.

6 Richards GE, Cavallo A, Meyer WJ III, et al. Obesity, acanthosis nigricans, insulin resistance, and hyperandrogenemia: pediatric perspective and natural history. *J Pediatr*. 1985;107:893-897.

7 Gidding SS, Bao W, Srinivasan SR, Berenson GW. Effects of secular trends in obesity on coronary risk factors in children: the Bogalusa Heart Study. *J Pediatr*. 1995;127:868-874.

8 Clarke WR, Woolson RF, Lauer RM. Changes in ponderosity and blood pressure in childhood: the muscatine study. *Am J Epidemiol*.1986;124:195-206.

9 Johnson AL, Cornoni JC, Cassel JC, Tyroler HA, Heyden S, Hames CG. Influence of race, sex, and weight on blood pressure behaviors in young adults. *Am J Cardiol*. 1975;35:523-530.

10 Centers for Disease Control and Prevention. Health consequences: overweight and obesity. http://www.cdc.gov/obesity/causes/health.html. Updated May 28, 2009. Accessed July 2009.

11 Crocker J, Garcia JA. Self-esteem and the stigma of obesity. http://www.rcgd.isr.umich.edu/crockerlab/articles/2005_Crocker_Garcia_Self-Esteem_&_Stigma_of_Obesity.pdf. Accessed July 2009.

12 Brownell K, Puhl R. Stigma and discrimination in weight management. *The Permanente Journal*. http://xnet.kp.org/permanentejournal/sum03/stigma.html. Accessed July 2009.

13 US Department of Health and Human Services. *2008 Physical Activity Guidelines for Americans*. http://www.health.gov/paguidelines. October 17, 2008. Accessed April 2009.

14 US Department of Health and Human Services. *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General* 1996.

15 American College of Sports Medicine. *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 8th ed; 2009.

16 Ganley T, Sherman C. Exercise and children's health. *The Physician and Sports Medicine Journal*. February 2000.

17 American Heart Association. Exercise (physical activity) and children. http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=4596). Accessed July 2009.

18 President's Council on Physical Fitness and Sport. Health benefits of physical activity during childhood and adolescents. http://www.fitness.gov/childhood.htm. Accessed July 2009.

19 Weight-control Information Network, National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Healthy eating and physical activity across the lifespan. http://www.win.niddk.nih.gov/publications/child.htm#tips. Accessed July 2009.

20 National Association for Sport and Physical Education. *Active start: A Statement of Physical Activity Guidelines for Children Birth to Five Years*. 2nd ed; 2002.

21 American College of Sports Medicine, American Heart Association. Physical activity and public health guidelines. http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Home_Page&TEMPLATE=/CM/HTMLDisplay.cfm&CONTENTID=7764. Accessed July 2009.

22 US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Division of Nutrition and Physical Activity. *Promoting Physical Activity: A Guide for Community Action*. 1999.

23 National Institutes of Health, Eunice Kennedy Shriver, National Institute of Child Health and Human Development. Safe sleep for your baby: ten ways to reduce the risk of Sudden Infant Death Syndrome (SIDS). http://www.nichd.nih.gov/publications/pubs/safe_sleep_gen.cfm. Accessed July 2009.

24 Healthy Childcare America and American Academy of Pediatrics. Back to sleep, tummy to play. http://www.healthychildcare.org/pdf/SIDStummytime.pdf. Revised 2008. Accessed July 2009.

25 Sedentary activity: definition. http://www.dictionary.com. Accessed July 2009.

26 Delaware Department of Education. *Early Learning Foundations for School Success*. http://www.doe.k12.de.us/infosuites/students_family/earlychildhood/preschool.shtml. Accessed July 2009.

27 Office of Child Care Licensing, Division of Family Services, Department of Services for Children, Youth and their Families. Delacare: rules for early care and education and school-age centers. http://kids.delaware.gov/pdfs/occl_regulations_plain_jan_2007.pdf. Accessed July 2009.

28 Nemours Health and Prevention Services. Planting the seeds for healthy schools: building effective district wellness policies. 2008. http://www.nemours.org/department/nhps/school/school-toolkit.html. Accessed July 2009.

29 Majnemer A, Barr RG. Associations between sleep position and early motor development. *J Pediatr*. 2006;149(5):623-629.e1.

30 Garrett M, McElroy A, Staines A. Locomotor milestones and babywalkers: cross sectional study. *BMJ*. 2002;324:1494.

31 Abbott A, Bartlett D. Infant motor development and equipment use in the home. *Child Care Health Dev*.2001;27(3):295-306.

32 US Department of Agriculture, Food and Nutrition Services, Supplemental Food Programs. Infant nutrition and feeding: a guide for use in the WIC and CSF programs: Chapter 7. http://www.nal.usda.gov/wicworks/Topics/FG/CompleteIFG.pdf. Accessed July 2009.

33 Committee on Injury and Poison Prevention, American Academy of Pediatrics. Injuries associated with infant walkers. *Pediatrics*. 2001;108(3):790-792.

34 American Academy of Pediatrics. *Bright Futures Guidelines for Health Supervision of Infants, Children and Adolescents*: *3rd ed*. Elk Grove Village, IL. 2008.

35 Zimmerman FJ, Christakis DA, Meltzoff AN. Associations between media viewing and language development in children under age 2 years. *J Pediatr*. 2007;151(4):364-368.

36 Zimmerman FJ, Christakis DA. Children's television viewing and cognitive outcomes: a longitudinal analysis of national data. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2005;159:619-625.

37 Bower JK, Hales DP, Tate DF, Rubin DA, Benjamin SE, Ward DW. The childcare environment and children's physical activity. *Am J Prev Med*. 2008;34(1):23-29.

38 Centers for Disease Control and Prevention, Department of Health and Human Services. Youth Risk Behavior Surveillance-United States, 2007. http://www.cdc.gov/HealthyYouth/yrbs/index.htm. Accessed July 2009.

39 Child Trends Databank. Vigorous physical activity by youth. http://www.childtrendsdatabank.org/indicators/16PhysicalActivity.cfm. Accessed July 2009.

40 American Academy of Pediatrics, American Public Health Association, and National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education. 2012. Preventing Childhood Obesity in Early Care and Education: Selected Standards from Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards; Guidelines for Early Care and Education Programs,3rd Edition. http://nrckids.org/CFOC3/PDFVersion/preventing_obesity.pdf

41 American Academy of Pediatrics: Committee on Public Education. Children, adolescents, and television. *Pediatrics*. 2001;107(2):423-426.

42 CHILDWISE. The monitor trends report 2009: trends data from the CHILDWISE MONITOR report 1994-2008. http://www.childwise.co.uk/childwise-published-research-detail.asp?PUBLISH=53. Accessed July 2009.

43 Harrison K, Cantor J. The relationship between media consumption and eating disorders. *J Commun*.1997;47:40-67.

44 Andersen RE, Crespo CJ, Bartlett SJ, Cheskin LJ, Pratt M. Relationship of physical activity and television watching with body weight and level of fatness among children: results from the Third National Health and Nutrition Examination Study. *JAMA*.1998;279:938-942.

45 Jeffrey RW, French SA. Epidemic obesity in the Unites States: are fast foods and television viewing contributing? *Am J Public Health*. 1998;88(2):277-280.

46 Morgan M. Television and school performance. *Adolesc Med*.1993;4:607-622.

47 Strasburger VC. "Sex, drugs, rock'n'roll," and the media: are the media responsible for adolescent behavior? *Adolesc Med*. 1997;8:403-414.

48 Huston AC, Donnerstein E, Fairchild H, et al. *Big World, Small Screen: The Role of Television in American Society*. Lincoln, NE: University of Nebraska Press; 1992.

49 Donnerstein E, Linz D. The mass media: a role in injury causation and prevention. *Adolesc Med*. 1995;6:271-284.

50 Eron LR. Media violence. *Pediatr Ann*. 1995;24:84-87.

51 Willis E, Strasburger VC. Media violence. *Pediatr Clin North Am*. 1998;45(2):319-331.

52 Kunkel D, Cope KM, Farinola WJM, Biely E, Rollin E, Donnerstein E. *Sex on TV: Content and context: a biennial report to the Kaiser Family Foundation* 1999.

53 Huston AC, Wartella E, Donnerstein E. *Measuring the effects of sexual content in the media: a report to the Kaiser Family Foundation* 1998.

54 Brown JD, Greenberg BS, Buerkel-Rothfuss NL. Mass media, sex and sexuality. *Adolesc Med*. 1993;4:511-525.

55 Harrison K, Cantor J. The relationship between media consumption and eating disorders. *J Commun*.1997;47:40-67.

56 Signorelli N. Sex roles and stereotyping on television. *Adolesc Med*. 1993;4:551-561.

57 Children Now. *A Different World. Children's Perceptions of Race and Class in the Media*. Oakland, CA; 1998.

58 American Academy of Pediatrics. (2008). *"Reducing the Risk of SIDS in Child Care."* Retrieved March 17, 2010, from http://www.healthychildcare.org/PPT/SIDSfinal.ppt#330,37,Slide 37.

59 American Academy of Pediatrics. (2008). "Back to Sleep, Tummy to Play." Retrieved March 17, 2010, from http://www.healthychild-care.org/Pdf/SIDStummytime.pdf.

60 Center for Disease Control. (2008, November 5). "Physical Activity for Everyone." Retrieved March 17, 2010, from http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/getactive/children.html.

61 American Academy of Pediatrics: Council on Communications and Media. Media use by children younger than 2 years. Pediatrics. 2011;128(5):1–6. Retrieved December 19, 2012, from http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2011/10/12/peds.2011-1753.full.pdf

62 American Academy of Pediatrics: Children, adolescents, and television. Pediatrics. Feb 2001;107(2):423-426.

63 Pate RR, O'Neill JR. Physical Activity Guidelines for Young Children: An Emerging Consensus. Arch Pediatr Adolesc Med. 2012;166(12):1095-1096. doi:10.1001/archpediatrics.2012.1458.

REFERENCES SPECIFIC TO HANDOUTS

Liddle TL, Yorke L. *Why Motor Skills Matter: Improve Your Child's Physical Development to Enhance Learning and Self-Esteem*. New York: McGraw-Hill; 2004.

Zimmerman FJ, Christakis DA. Television and DVD/video viewing in children younger than 2 years. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2007;161(5):473-479.

Henry J Kaiser Family Foundation. New study finds children age zero to six spend as much time with TV, computers and video games as playing outside. http://www.kff.org/entmedia/entmedia102803nr.cfm. Accessed July 2009.

Dennison BA, Erb TA, Jenkins PL. Television viewing and television in bedroom associated with overweight risk among low income preschool children. *Pediatrics*. Jun 2002;109(6):1028-1035.

Coon KA, Goldberg J, Rogers BL, Tucker KL. Relationships between use of television during meals and children's food consumption patterns. *Pediatrics*. 2001;107(1):e7.

Stranger JD. *Television in the Home 1998: The Third Annual National Survey of Parents and Children*. Philadelphia, PA:

Annenberg Public Policy Center; 1998.

Nemours Health and Prevention Services. Fact sheet for kids: Growing up healthy. http://static.nemours.org/www-filebox/nhps/grow-up-healthy/growing-up-healthy-kids2.pdf. Accessed July 2009.

Nemours Health and Prevention Services. Fact sheet for parents: Growing up healthy. http://static.nemours.org/www-filebox/nhps/grow-up-healthy/growing-up-healthy-parent2.pdf. Accessed July 2009

40 American Academy of Pediatrics, American Public Health Association, and National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education. 2012. Preventing Childhood Obesity in Early Care and Education: Selected Standards from Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards; Guidelines for Early Care and Education Programs,3rd Edition. http://nrckids.org/CFOC3/PDFVersion/preventing_obesity.pdf

41 American Academy of Pediatrics: Committee on Public Education. Children, adolescents, and television. *Pediatrics*. 2001;107(2):423-426.

42 CHILDWISE. The monitor trends report 2009: trends data from the CHILDWISE MONITOR report 1994-2008. http://www.childwise.co.uk/childwise-published-research-detail.asp?PUBLISH=53. Accessed July 2009.

43 Harrison K, Cantor J. The relationship between media consumption and eating disorders. *J Commun*.1997;47:40-67.

44 Andersen RE, Crespo CJ, Bartlett SJ, Cheskin LJ, Pratt M. Relationship of physical activity and television watching with body weight and level of fatness among children: results from the Third National Health and Nutrition Examination Study. *JAMA*.1998;279:938-942.

45 Jeffrey RW, French SA. Epidemic obesity in the Unites States: are fast foods and television viewing contributing? *Am J Public Health*. 1998;88(2):277-280.

46 Morgan M. Television and school performance. *Adolesc Med*.1993;4:607-622.

47 Strasburger VC. "Sex, drugs, rock'n'roll," and the media: are the media responsible for adolescent behavior? *Adolesc Med*. 1997;8:403-414.

48 Huston AC, Donnerstein E, Fairchild H, et al. *Big World, Small Screen: The Role of Television in American Society*. Lincoln, NE: University of Nebraska Press; 1992.

49 Donnerstein E, Linz D. The mass media: a role in injury causation and prevention. *Adolesc Med*. 1995;6:271-284.

50 Eron LR. Media violence. *Pediatr Ann*. 1995;24:84-87.

51 Willis E, Strasburger VC. Media violence. *Pediatr Clin North Am*. 1998;45(2):319-331.

52 Kunkel D, Cope KM, Farinola WJM, Biely E, Rollin E, Donnerstein E. *Sex on TV: Content and context: a biennial report to the Kaiser Family Foundation* 1999.

53 Huston AC, Wartella E, Donnerstein E. *Measuring the effects of sexual content in the media: a report to the Kaiser Family Foundation* 1998.

54 Brown JD, Greenberg BS, Buerkel-Rothfuss NL. Mass media, sex and sexuality. *Adolesc Med*. 1993;4:511-525.

55 Harrison K, Cantor J. The relationship between media consumption and eating disorders. *J Commun*.1997;47:40-67.

56 Signorelli N. Sex roles and stereotyping on television. *Adolesc Med*. 1993;4:551-561.

57 Children Now. *A Different World. Children's Perceptions of Race and Class in the Media*. Oakland, CA; 1998.

58 American Academy of Pediatrics. (2008). *"Reducing the Risk of SIDS in Child Care."* Retrieved March 17, 2010, from http://www.healthychildcare.org/PPT/SIDSfinal.ppt#330,37,Slide 37.

59 American Academy of Pediatrics. (2008). "Back to Sleep, Tummy to Play." Retrieved March 17, 2010, from http://www.healthychild-care.org/Pdf/SIDStummytime.pdf.

60 Center for Disease Control. (2008, November 5). "Physical Activity for Everyone." Retrieved March 17, 2010, from http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/getactive/children.html.

61 American Academy of Pediatrics: Council on Communications and Media. Media use by children younger than 2 years. Pediatrics. 2011;128(5):1–6. Retrieved December 19, 2012, from http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2011/10/12/peds.2011-1753.full.pdf

62 American Academy of Pediatrics: Children, adolescents, and television. Pediatrics. Feb 2001;107(2):423-426.

63 Pate RR, O'Neill JR. Physical Activity Guidelines for Young Children: An Emerging Consensus. Arch Pediatr Adolesc Med. 2012;166(12):1095-1096. doi:10.1001/archpediatrics.2012.1458.

REFERENCIAS ESPECÍFICAS DE FOLLETOS

Liddle TL, Yorke L. *Why Motor Skills Matter: Improve Your Child's Physical Development to Enhance Learning and Self-Esteem*. New York: McGraw-Hill; 2004.

Zimmerman FJ, Christakis DA. Television and DVD/video viewing in children younger than 2 years. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2007;161(5):473-479.

Henry J Kaiser Family Foundation. New study finds children age zero to six spend as much time with TV, computers and video games as playing outside. http://www.kff.org/entmedia/entmedia102803nr.cfm. Accessed July 2009.

Dennison BA, Erb TA, Jenkins PL. Television viewing and television in bedroom associated with overweight risk among low income preschool children. *Pediatrics*. Jun 2002;109(6):1028-1035.

Coon KA, Goldberg J, Rogers BL, Tucker KL. Relationships between use of television during meals and children's food consumption patterns. *Pediatrics*. 2001;107(1):e7.

Stranger JD. *Television in the Home 1998: The Third Annual National Survey of Parents and Children*. Philadelphia, PA:

Annenberg Public Policy Center; 1998.

Nemours Health and Prevention Services. Fact sheet for kids: Growing up healthy. http://static.nemours.org/www-filebox/nhps/grow-up-healthy/growing-up-healthy-kids2.pdf. Accessed July 2009.

Nemours Health and Prevention Services. Fact sheet for parents: Growing up healthy. http://static.nemours.org/www-filebox/nhps/grow-up-healthy/growing-up-healthy-parent2.pdf. Accessed July 2009

References

1 Ogden CL, Carroll MD, Kit BK, et al. Prevalence of obesity and trends in body mass index among US children and adolescents, 1999-2010. JAMA. 2012;307:483-490.

2 Whitaker RC, Wright JA, Pepe MS, Seidel KD, Dietz WH. Predicting obesity in young adulthood from childhood and parental obesity. *N Engl J Med*. Sep 25 1997; 337(13):869–873.

3 Serdula MK, Ivery D, Coates RJ, Freedman DS. Williamson DF. Byers T. Do obese children become obese adults? a review of the literature. *Prev Med*. 1993;22:167–177.

4 Shinha R, Fisch G, Teague B, et al. Prevalance of impaired glucose tolerance among children and adolescents with marked obesity. *N Engl J Med*. 2002;346:802-810.

5 Pinhas-Hamiel O, Dolan LM, Daniels SR, Standiford D, Khoury PR, Zeitler P. Increased incidence of non-insulin-dependent diabetes mellitus among adolescents. *J Pediatr*. 1996;128:608-615.

6 Richards GE, Cavallo A, Meyer WJ III, et al. Obesity, acanthosis nigricans, insulin resistance, and hyperandrogenemia: pediatric perspective and natural history. *J Pediatr*. 1985;107:893-897.

7 Gidding SS, Bao W, Srinivasan SR, Berenson GW. Effects of secular trends in obesity on coronary risk factors in children: the Bogalusa Heart Study. *J Pediatr*. 1995;127:868-874.

8 Clarke WR, Woolson RF, Lauer RM. Changes in ponderosity and blood pressure in childhood: the muscatine study. *Am J Epidemiol*.1986;124:195-206.

9 Johnson AL, Cornoni JC, Cassel JC, Tyroler HA, Heyden S, Hames CG. Influence of race, sex, and weight on blood pressure behaviors in young adults. *Am J Cardiol*. 1975;35:523-530.

10 Centers for Disease Control and Prevention. Health consequences: overweight and obesity. http://www.cdc.gov/obesity/causes/health.html. Updated May 28, 2009. Accessed July 2009.

11 Crocker J, Garcia JA. Self-esteem and the stigma of obesity. http://www.rcgd.isr.umich.edu/crockerlab/articles/2005_Crocker_Garcia_Self-Esteem_&_Stigma_of_Obesity.pdf. Accessed July 2009.

12 Brownell K, Puhl R. Stigma and discrimination in weight management. *The Permanente Journal*. http://xnet.kp.org/permanentejournal/sum03/stigma.html. Accessed July 2009.

13 US Department of Health and Human Services. *2008 Physical Activity Guidelines for Americans*. http://www.health.gov/paguidelines. October 17, 2008. Accessed April 2009.

14 US Department of Health and Human Services. *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General* 1996.

15 American College of Sports Medicine. *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription.* 8th ed; 2009.

16 Ganley T, Sherman C. Exercise and children's health. *The Physician and Sports Medicine Journal*. February 2000.

17 American Heart Association. Exercise (physical activity) and children. http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=4596). Accessed July 2009.

18 President's Council on Physical Fitness and Sport. Health benefits of physical activity during childhood and adolescents. http://www.fitness.gov/childhood.htm. Accessed July 2009.

19 Weight-control Information Network, National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Healthy eating and physical activity across the lifespan. http://www.win.niddk.nih.gov/publications/child.htm#tips. Accessed July 2009.

20 National Association for Sport and Physical Education. *Active start: A Statement of Physical Activity Guidelines for Children Birth to Five Years*. 2nd ed; 2002.

21 American College of Sports Medicine, American Heart Association. Physical activity and public health guidelines. http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Home_Page&TEMPLATE=/CM/HTMLDisplay.cfm&CONTENTID=7764. Accessed July 2009.

22 US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Division of Nutrition and Physical Activity. *Promoting Physical Activity: A Guide for Community Action*. 1999.

23 National Institutes of Health, Eunice Kennedy Shriver, National Institute of Child Health and Human Development. Safe sleep for your baby: ten ways to reduce the risk of Sudden Infant Death Syndrome (SIDS). http://www.nichd.nih.gov/publications/pubs/safe_sleep_gen.cfm. Accessed July 2009.

24 Healthy Childcare America and American Academy of Pediatrics. Back to sleep, tummy to play. http://www.healthychildcare.org/pdf/SIDStummytime.pdf. Revised 2008. Accessed July 2009.

25 Sedentary activity: definition. http://www.dictionary.com. Accessed July 2009.

26 Delaware Department of Education. *Early Learning Foundations for School Success*. http://www.doe.k12.de.us/infosuites/students_family/earlychildhood/preschool.shtml. Accessed July 2009.

27 Office of Child Care Licensing, Division of Family Services, Department of Services for Children, Youth and their Families. Delacare: rules for early care and education and school-age centers. http://kids.delaware.gov/pdfs/occl_regulations_plain_jan_2007.pdf. Accessed July 2009.

28 Nemours Health and Prevention Services. Planting the seeds for healthy schools: building effective district wellness policies. 2008. http://www.nemours.org/department/nhps/school/school-toolkit.html. Accessed July 2009.

29 Majnemer A, Barr RG. Associations between sleep position and early motor development. *J Pediatr*. 2006;149(5):623-629.e1.

30 Garrett M, McElroy A, Staines A. Locomotor milestones and babywalkers: cross sectional study. *BMJ*. 2002;324:1494.

31 Abbott A, Bartlett D. Infant motor development and equipment use in the home. *Child Care Health Dev.*2001;27(3):295-306.

32 US Department of Agriculture, Food and Nutrition Services, Supplemental Food Programs. Infant nutrition and feeding: a guide for use in the WIC and CSF programs: Chapter 7. http://www.nal.usda.gov/wicworks/Topics/FG/CompleteIFG.pdf. Accessed July 2009.

33 Committee on Injury and Poison Prevention, American Academy of Pediatrics. Injuries associated with infant walkers. *Pediatrics*. 2001;108(3):790-792.

34 American Academy of Pediatrics. *Bright Futures Guidelines for Health Supervision of Infants, Children and Adolescents*: *3rd ed*. Elk Grove Village, IL. 2008.

35 Zimmerman FJ, Christakis DA, Meltzoff AN. Associations between media viewing and language development in children under age 2 years. *J Pediatr*. 2007;151(4):364-368.

36 Zimmerman FJ, Christakis DA. Children's television viewing and cognitive outcomes: a longitudinal analysis of national data. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2005;159:619-625.

37 Bower JK, Hales DP, Tate DF, Rubin DA, Benjamin SE, Ward DW. The childcare environment and children's physical activity. *Am J Prev Med*. 2008;34(1):23-29.

38 Centers for Disease Control and Prevention, Department of Health and Human Services. Youth Risk Behavior Surveillance-United States, 2007. http://www.cdc.gov/HealthyYouth/yrbs/index.htm. Accessed July 2009.

39 Child Trends Databank. Vigorous physical activity by youth. http://www.childtrendsdatabank.org/indicators/16PhysicalActivity.cfm. Accessed July 2009.

- Aproveche los parques de la ciudad y las oportunidades recreativas. Muchas áreas tienen "carreras populares" patrocinadas, excursiones de caminatas y senderismo, y ligas de deportes..
- Ofrezca diversas oportunidades para jugar al aire libre en un entorno seguro y supervisado. El mal tiempo no es una excusa para no estar activo; solo asegúrese de que esté vestido correctamente para las condiciones climáticas.

LIMITE EL TIEMPO FRENTE A UNA PANTALLA DE 1 A 2 HORAS O MENOS POR DÍA.

¿Qué es el tiempo frente a una pantalla? Es el tiempo que se pasa frente a una pantalla, por ejemplo, mirando televisión o DVD, usando la computadora, teléfonos inteligentes, o jugando videojuegos. La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés), una organización de médicos pediatras, recomienda no más de 1 a 2 horas por día de tiempo frente a una pantalla para niños de dos años en adelante.

Demasiado tiempo frente a una pantalla no es bueno para la salud del niño ni para su desarrollo físico y mental. Los niños corren un mayor riesgo de sufrir obesidad. Cuanto más tiempo un niño pase frente a una pantalla, menos tiempo estará activo, usando energía y desarrollando habilidades físicas importantes. Además, cuanto más televisión mire su hijo, más posibilidades hay de que coma bocadillos a pesar de no tener hambre, que puede ocasionar un aumento de peso. Nuestros hijos pasan más tiempo que nunca frente a una pantalla: casi 6 horas por día. Esto es aproximadamente 42 de horas por semana… ¡más que un trabajo a tiempo completo!

CONSEJOS PARA QUE LOS NIÑOS NO MIREN TELEVISIÓN

Es posible que sus hijos estén acostumbrados a mirar televisión, por lo tanto, establecer algunas "reglas de medios de comunicación" puede llevar tiempo, pero funcionará. ¡Esto no significa que usted no podrá mirar televisión nunca más! Pero establecer límites ayudará a que su hijo crezca sano y le dará más oportunidades de pasar tiempo juntos. Los niños encontrarán algo divertido para hacer si usted se lo facilita y los ayuda con ideas.

Pruebe lo siguiente para empezar:

- Creen juntos un "permiso de televisión". Decidan durante qué hora del día se permitirá la televisión y qué programas puede ver. Recuerde limitar el tiempo frente a una pantalla a 1-2 horas o menos por día.
- La tarea para el hogar siempre es un buen lugar para empezar. Si tiene hijos más pequeños, coloque juguetes especiales o materiales que el niño disfruta en un estante o armario en su cocina: bloques, libros de páginas rígidas o de una caja de arte con objetos seguros para usar (crayones, marcadores, calcomanías, cinta, tijeras, pegamento y hojas en blanco). El niño puede "trabajar" en la cocina mientras usted prepara la comida.
- Apague la televisión durante la cena, y disfruten el uno del otro. Pídales a todos los que están sentados a la mesa (esto lo incluye a usted) que compartan los mejores y peores momentos de su día.
- Traslade los televisores del hogar de los dormitorios a un lugar central, como la sala de estar, para que usted pueda ver programas fácilmente con el niño y controlar el uso de la televisión de los niños más grandes.
- Fije un momento específico del día en el que está permitido usar la computadora o mirar televisión educativa, segura y adecuada para la edad.
- Aliente otras actividades que no impliquen un tiempo frente a la pantalla. Para desarrollarse y aprender, los niños necesitan muchas oportunidades para hacer ejercicio e interactuar con otras personas y el mundo a su alrededor.
- Espere a ver programas de adultos cuando sus hijos se hayan ido a dormir.
- Sugiérales a sus hijos a un buen libro, libro de cómics, periódico o revista para leer, para la escuela o por placer. Si todavía no puede leer solo, léale en voz alta.

"Usted es la guía y el maestro de su hijo, la mejor persona de la que aprender a vivir una vida sana. En vez de pasar tiempo frente a una pantalla, céntrese en actividades positivas como la actividad física para que su hijo crezca saludable."

Para más información sobre cómo ayudar a los niños para que sean saludables, visite www.nemours.org/growuphealthy

© 2014 The Nemours Foundation. Nemours is a registered trademark of the Nemours Foundation.

¿Sabía que...?

¿Los niños que son activos tienen más probabilidad de ser activos de adultos?

¿La actividad física tiene un impacto positivo en el estado físico y en el desarrollo, y es buena para su salud mental, bienestar social y aprendizaje?

¿El idioma inglés tiene más de 10,000 palabras para describir actividades físicas?

¿El adolescente estadounidense promedio pasa más tiempo mirando televisión que haciendo cualquier otra actividad, excepto dormir, incluso más tiempo que ir a la escuela?

AYUDE A QUE SU HIJO ESTÉ FÍSICAMENTE ACTIVO TODOS LOS DÍAS.

La actividad física es cualquier movimiento corporal que gaste energía. Los niños que son físicamente activos disfrutan de los diversos beneficios positivos para la salud física (desarrolla los músculos y desarrolla y mantiene los huesos saludables) y emocional (reduce los sentimientos de ansiedad y depresión). Cuando los niños están físicamente activos todos los días, no sólo son alumnos más eficaces, sino que tienen menos probabilidades de tener sobrepeso. Los niños y los jóvenes están llenos de ideas para mantenerse activos y le ayudarán a descubrir infinitas opciones para incluir la actividad física en el día.

LA ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA PARA NIÑOS Y JÓVENES…

- Desarrolla el cerebro y la capacidad de aprendizaje.
- Desarrolla y mantiene saludables los huesos y músculos
- Tiene más energía y duerme mejor.
- Mantiene un peso saludable
- Desarrolla un corazón saludable
- Desarrolla su independencia.
- Aumenta la autoestima y los sentimientos de felicidad.
- Desarrolla habilidades sociales, como compartir, comunicar, resolver problemas y tomar decisiones.

ACTIVIDAD FÍSICA Y SU FAMILIA

La actividad física es una parte importante de un estilo de vida saludable para personas de todas las edades. Ayúdese y ayude a su hijo haciendo que la actividad física sea algo divertido que puedan disfrutar juntos en familia. Los niños y jóvenes de seis años en adelante deberían hacer, al menos, 60 minutos de actividad física por día, y los adultos deben realizar, al menos, 30 minutos. No es necesario hacer la misma actividad física durante una hora entera o incluso hacer todo de una sola vez. Usted y su familia pueden hacer todas las actividades diferentes que deseen durante el día en bloques de, al menos, diez minutos. Luego, sume los minutos para lograr sus objetivos de, al menos, una hora de actividad física por día.

CONSEJOS PARA SER ACTIVOS CON SU HIJO

- ¡Que sea divertido! Cuando la actividad física es agradable, usted y sus hijos QUERRÁN jugar.
- ¡Manténganse activos juntos! Use la actividad física como un momento de unión familiar. Hable con sus hijos mientras pasean al perro, vayan al área de juegos, monten bicicleta juntos o jueguen al aire libre.
- Sea un buen ejemplo de hábitos saludables. Agregue la actividad física a lo que ya hace. Estacione lejos de la puerta cuando vaya de compras. Camine para buscar su correo en vez de conducir hasta el buzón. Use las escaleras en lugar de tomar el ascensor.
- Ofrezca una amplia gama de oportunidades para hacer actividad física, así como algunos equipos básicos de actividad:
    - Bicicletas
    - Cuerdas para saltar
    - Pelotas
    - Tenis
- Organice una búsqueda en la naturaleza. Busquen bellotas, piñas, plumas de aves, rocas brillantes, etcétera.
- Organicen un juego que involucre movimiento, como representaciones con mímica, Frisbee y atrapar, o inventen su propio juego (¡y las reglas!).
- Programe un horario diario para la actividad física. Quizá una hora antes o después de la cena puedan hacer una caminata en familia o jugar al aire libre.
- Vayan caminando a la escuela u organicen un “autobús escolar caminante” (un grupo de niños que caminan a la escuela con uno o más adultos) en su vecindario para que los niños tengan una oportunidad segura, social y supervisada para hacer actividad física.
- Haga que la actividad física sea un desafío para toda la familia. Proponga que cada miembro de la familia establezca objetivos personales y registre los minutos en un cuadro en el refrigerador.
- Involucre a toda la familia en tareas domésticas: poner la mesa, clasificar la lavandería, doblar la ropa, lavar, guardar los juguetes, limpiar la casa, empacar para un viaje, cuidar el jardín, etcétera.

- Si tiene deseos de correr, pruebe algunos juegos divertidos, como la mancha, luz roja y luz verde, o mancha congelada.
- Involucre a toda la familia en tareas domésticas: poner la mesa, clasificar la lavandería, doblar la ropa, lavar los platos, guardar los juguetes, limpiar la casa, empacar para un viaje, cuidar el jardín, etc.
- Programe un horario diario para la actividad física. Quizá una hora antes o después de la cena puedan hacer una caminata en familia o jugar al aire libre.
- Ofrezca diversas oportunidades para jugar al aire libre en un entorno seguro y supervisado. El mal tiempo no es una excusa para no estar activo; solo asegúrese de que esté vestido correctamente para las condiciones climáticas.
- Active el fin de semana planificando diversión familiar en movimiento. Pruebe una caminata por el bosque, un paseo por alguna área de juegos cercana o un chapuzón en la piscina.
- Limite el uso de cochecitos. Anímela a caminar.

LIMITE EL TIEMPO FRENTE A UNA PANTALLA PARA NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR DE 1 A 2 HORAS O MENOS POR DÍA.

¿Qué es el tiempo frente a una pantalla? Es el tiempo que se pasa frente a una pantalla, por ejemplo, mirando televisión o DVD, usando la computadora, teléfonos inteligentes, o jugando videojuegos. La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés), una organización de médicos pediatras, recomienda no más de 1 a 2 horas por día de tiempo frente a una pantalla para niños de dos años en adelante.

Demasiado tiempo frente a una pantalla no es bueno para la salud del niño en edad preescolar ni para su desarrollo físico y mental. Los niños corren un mayor riesgo de sufrir obesidad. Cuanto más tiempo pasen frente a una pantalla, menos tiempo estarán activos, usando energía y desarrollando habilidades físicas importantes, como saltar en un solo pie, galopar, saltar alternado, atrapar, lanzar. Además, cuanto más televisión mire, más posibilidades hay de que coma bocadillos a pesar de no tener hambre, que puede ocasionar un aumento de peso. El niño en edad preescolar promedio mira 2.6 horas de televisión por día.

CONSEJOS PARA QUE LOS NIÑOS NO MIREN TELEVISIÓN

Es posible que sus hijos estén acostumbrados a mirar televisión, por lo tanto, establecer algunas “reglas de medios de comunicación” puede llevar tiempo, pero funcionará. ¡Esto no significa que usted no podrá mirar televisión nunca más! Pero establecer límites ayudará a que su hijo crezca sano y le dará más oportunidades de pasar tiempo juntos. Los niños encontrarán algo divertido para hacer si usted se lo facilita y los ayuda con ideas. Pruebe lo siguiente para empezar:

- Cree junto a su hijo un “permiso de televisión”. Decidan juntos durante qué hora del día se permitirá la televisión y qué programas puede ver. Si usted y su hijo difieren en programas adecuados, hable con él sobre por qué piensa de ese modo sobre ciertos programas. Recuerde limitar el tiempo frente a una pantalla a 1-2 horas o menos por día.
- Coloque juguetes especiales o materiales que el niño disfruta en un estante o armario en su cocina: bloques, libros de páginas rígidas o de una caja de arte con objetos seguros para usar (crayones, marcadores, calcomanías, cinta, tijeras, pegamento y hojas en blanco). El niño puede “trabajar” en la cocina mientras usted prepara la comida.
- Apague la televisión durante la cena, y disfruten el uno del otro. Pídales a todos los que están sentados a la mesa (esto lo incluye a usted) que compartan los mejores y peores momentos de su día.
- Traslade los televisores del hogar de los dormitorios a un lugar central, como la sala de estar, para que usted pueda ver programas fácilmente con el niño y controlar el uso de la televisión de los niños más grandes. Fije un momento específico del día en el que está permitido mirar televisión educativa, segura y adecuada para la edad.
- Cuando su hijo mira televisión, miren el programa juntos y conversen sobre lo que ven.
- Si le permite usar una computadora, siempre vigile y enseñe cómo usarla correctamente.
- Espere a ver programas de adultos cuando sus hijos se hayan ido a dormir.
- Cree un rincón tranquilo y acogedor con libros con imágenes, rompecabezas y bloques para que juegue con tranquilidad.

“Usted es la guía y el maestro de su hijo, la mejor persona de la que aprender a vivir una vida sana. En vez de pasar tiempo frente a una pantalla, céntrese en actividades positivas como la actividad física para que su hijo crezca saludable.”

Para más información sobre cómo ayudar a los niños para que sean saludables, visite www.nemours.org/growuphealthy

© 2014 The Nemours Foundation. Nemours is a registered trademark of the Nemours Foundation.

¿Sabía que...?

¿Los niños en edad preescolar necesitan actividad física para crecer sanos?

¿Los niños que son activos tienen más probabilidad de ser activos de adultos?

¿La actividad física no sólo tiene un efecto potente y positivo en el estado físico y el desarrollo, sino que también promueve la salud mental, el bienestar social y el aprendizaje?

¿Muchos niños pasan la misma cantidad de tiempo frente a una pantalla que al aire libre?

AYUDE A QUE SU HIJO ESTÉ FÍSICAMENTE ACTIVO TODOS LOS DÍAS.

Los niños en edad preescolar deben hacer, al menos, de 90 minutos a 120 minutos de actividad física todos los días. Los niños en edad preescolar (de 3 a 5 años) están dominando habilidades como correr, saltar y lanzar. Desarrollan confianza en sus capacidades con el tiempo cuando tienen oportunidades de seguir sus intereses y aprender y practicar sus nuevas aptitudes. A menudo, los niños en edad preescolar son muy sociales e imaginativos; les encanta jugar, bailar, andar en triciclos y crear circuitos de obstáculos para atravesar. Están llenos de ideas y le ayudarán a descubrir infinitas opciones para incluir la actividad física en el día.

LA ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA PARA LOS NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR…

- Desarrolla el cerebro y aumenta la capacidad de aprendizaje.
- Desarrolla y mantiene saludables los huesos, los músculos y las articulaciones.
- Promueve buenos hábitos de sueño.
- Les permite mantener un peso saludable.
- Desarrolla un corazón y una mente saludables.
- Desarrolla su independencia.
- Desarrolla habilidades motrices, como saltar con los dos pies, saltar alternado y saltar en un solo pie.
- Desarrolla habilidades sociales, como compartir, comunicar, resolver problemas y tomar decisiones.

ACTIVIDAD FÍSICA Y SU FAMILIA

La mayoría de nosotros no hace suficiente actividad física por día, pero es divertido y algo que se puede disfrutar en familia. La actividad física es una parte importante de un estilo de vida saludable para personas de todas las edades. Puede ayudar a su hijo en edad preescolar a desarrollar hábitos saludables incluyendo la actividad física en su rutina diaria. Toda la familia estará más saludable y, al mismo tiempo, estará fomentando el aprendizaje.

CONSEJOS PARA SER ACTIVOS CON EL NIÑO EN EDAD PREESCOLAR

- ¡Que sea divertido! Cuando la actividad física es agradable, usted y sus hijos QUERRÁN jugar.
- ¡Manténganse activos juntos! Use la actividad física como un momento de unión familiar. Cuando juegan juntos, el niño tiene la oportunidad y el apoyo para probar y dominar nuevas habilidades, como correr, saltar con los dos pies, saltar en un solo pie, galopar, pedalear, trepar, lanzar y atrapar.
- Sea un buen ejemplo de hábitos saludables. Agregue la actividad física a lo que ya hace. Estacione lejos de la puerta cuando vaya de compras. Camine para buscar su correo en vez de conducir hasta el buzón. Use las escaleras en lugar de tomar el ascensor.
- No es necesario hacer la misma actividad física durante una hora entera o incluso hacer todo de una sola vez. Usted y su familia pueden hacer todas las actividades diferentes que deseen a lo largo del día en bloques de, al menos, diez minutos. Luego, sume los minutos para lograr sus objetivos de, al menos, un periodo de 90 a 120 minutos de actividad física por día.
- Ofrezca una amplia gama de oportunidades para hacer actividad física, así como algunos equipos básicos:
    - Diferentes tipos de pelotas y sillas estilo “Sacco”
    - Cajas que ya no usa o túneles para atravesar gateando
    - Triciclo u otro juguete para montar
    - Juguetes para empujar y de arrastre, como carros, cochecitos para muñecas o cortadoras de césped
    - Acceso a equipo para trepar en un patio de juegos
- Organice un “desfile de movimientos.” Camine alrededor de la habitación o al aire libre, y diga diferentes movimientos que usted y su hijo puedan hacer, como dar vueltas, brincar, saltar en un solo pie, saltar con dos pies, etc.
- Organice una búsqueda en la naturaleza. Busquen bellotas, piñas, plumas de aves, rocas brillantes, etc.
- Participe en juegos de canto simples que impliquen movimiento: “Hokey-Pokey,” “Cabeza, hombros, rodillas y dedos del pie” o “¡Si es feliz y lo sabe!”

- No es necesario hacer la misma actividad física durante una hora entera o incluso hacer todo de una sola vez. Usted y su familia pueden hacer todas las actividades diferentes que deseen a lo largo del día en bloques de, al menos, diez minutos. Luego, sume los minutos para lograr sus objetivos de, al menos, un periodo de 60 a 90 minutos de actividad física por día.
- Active el fin de semana planificando diversión familiar en movimiento. Pruebe una caminata, un paseo por alguna área de juegos cercana o un chapuzón en la piscina.
- Ponga diferentes tipos de música y bailen juntos. Para agregar variedad, prueben improvisar música haciendo percusión con las manos en un banco o una mesa resistente. Los niños de todas las edades adoran la música y se divertirán bailando y haciendo percusión con la familia.
- Pruebe hacer rodar una pelota de un lado a otro entre ustedes. A medida que el niño se sienta más cómodo con esta actividad, vea si le gustaría jugar a atraparla. Haga que le tire una pelota y luego devuélvasela. Al principio es posible que persiga la pelota, pero antes de que se dé cuenta la atrapará.
- Pruebe patear una pelota grande y liviana alrededor. A medida que el niño se sienta más cómodo con esta actividad, vea si le gustaría jugar a patearla. Haga que le patee una pelota y luego devuélvasela con otra patada. Pruebe patear la pelota de maneras diferentes, fuerte y suave, y observe a dónde va la pelota.

TIEMPO FRENTE A UNA PANTALLA

¿Qué es el tiempo frente a una pantalla? Es el tiempo que se pasa frente a una pantalla, por ejemplo, mirando televisión o DVD, usando la computadora, teléfonos inteligentes, o jugando videojuegos. La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés), una organización de médicos pediatras, recomienda que los niños menores de dos años no pasen tiempo frente a la pantalla y no más de 1–2 horas por día para niños de dos años en adelante.

Demasiado tiempo frente a una pantalla no es bueno para la salud del niño ni para su desarrollo físico y mental. Los niños corren un mayor riesgo de sufrir obesidad. Cuanto más tiempo pasen frente a una pantalla, menos tiempo estarán activos, usando energía y desarrollando habilidades físicas importantes. Además, cuanto más televisión mire su hijo, más posibilidades hay de que coma bocadillos a pesar de no tener hambre, que puede ocasionar un aumento de peso.

CONSEJOS PARA QUE LOS NIÑOS NO MIREN TELEVISIÓN

Es posible que su hijo esté acostumbrado a mirar televisión, por lo tanto, establecer algunas “reglas de medios de comunicación” puede llevar tiempo, pero funcionará. ¡Esto no significa que usted no podrá mirar televisión nunca más! Pero establecer límites ayudará a que su hijo crezca sano y le dará más oportunidades de pasar tiempo juntos. Los niños encontrarán algo divertido para hacer si usted se lo facilita y los ayuda con ideas. Pruebe lo siguiente para empezar:

- Coloque juguetes especiales o materiales que el niño disfruta en un estante o armario en su cocina: bloques, libros de páginas rígidas o de una caja de arte con objetos seguros para usar (crayones, marcadores, calcomanías, cinta y hojas en blanco). El niño puede “trabajar” en la cocina mientras usted prepara la comida.
- Apague la televisión durante la cena, y disfruten el uno del otro. Este es un momento excelente para hablar con él.
- Traslade los televisores del hogar de los dormitorios a un lugar central, como la sala de estar, para que usted pueda ver fácilmente con el niño pequeño y controlar el uso de los niños más grandes.
- Fije un horario específico durante el día, con la programación educativa adecuada para la edad, durante el cual mirar la televisión es apropiado para su hijo de dos años. Un enfoque aún mejor es guiarlo a actividades que no impliquen un tiempo frente a la pantalla. Si usted permite que su hijo de dos años mire televisión, siempre vean el programa juntos, para que puedan hablar de él.
- Espere a ver programas de adultos cuando sus hijos se hayan ido a dormir.
- Cree un rincón tranquilo. Tenga libros con imágenes y rompecabezas sencillos disponibles, para que pueda entretenerse.
- Cree un área segura para la actividad física supervisada, donde el niño pueda caminar, correr, jugar y usar juguetes para empujar o de arrastre. Siempre supervise de cerca a los niños pequeños.

“Usted es la guía y el maestro de su hijo, la mejor persona de la que aprender a vivir una vida sana. En vez de pasar tiempo frente a una pantalla, céntrese en actividades positivas como la actividad física para que su hijo crezca saludable.”

Para más información sobre cómo ayudar a los niños para que sean saludables, visite www.nemours.org/growuphealthy

© 2014 The Nemours Foundation. Nemours is a registered trademark of the Nemours Foundation.

CONSEJOS PARA LA FAMILIA

De 1 a 2 años

¿Sabía que...?

¿Los niños pequeños necesitan actividad física para crecer sanos?

¿Los niños pequeños aprenden a través del movimiento? Cuando se mueven, desarrollan fuerza, conexiones cerebrales y conocimientos sobre el mundo y las personas en él. A medida que sus habilidades aumentan, su confianza también.

¿No tiene que "enseñar" a los niños a caminar? Solo brinde apoyo y oportunidades para que ellos practiquen sus habilidades de desarrollo.

¿Que el 68% de los niños menores de dos años miran más de dos horas de televisión por día, si bien el tiempo frente a una la pantalla no está recomendado para los niños de esta edad?

AYUDE A QUE SU HIJO ESTÉ FÍSICAMENTE ACTIVO TODOS LOS DÍAS.

Los niños pequeños deben tener, al menos, de 60 a 90 minutos de actividad física todos los días. Un niño pequeño (de 1 a 2 años) usa energía al caminar, correr, trepar y lanzar. Los niños necesitan un entorno seguro y buena supervisión para mantener su seguridad. Son curiosos, están en movimiento y a veces son intrépidos, y no siempre pueden comprender los resultados de sus acciones. A menudo, los niños adoran participar en actividades diarias con la familia, por lo tanto, si están interesados, aliéntelos a que ayuden con la clasificación de la lavandería, a poner la mesa y a guardar los juguetes. Las opciones son infinitas para incluir la actividad física en el día de su hijo.

LA ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA PARA LOS NIÑOS PEQUEÑOS…

- Desarrolla el cerebro y aumenta la capacidad de aprendizaje.
- Desarrolla y mantiene saludables los huesos, los músculos y las articulaciones.
- Promueve buenos hábitos de sueño.
- Les permite mantener un peso saludable.
- Desarrolla un corazón y una mente saludables.
- Desarrolla su independencia.
- Desarrolla habilidades motrices, como caminar, correr y lanzar.
- Desarrolla habilidades sociales, como compartir, comunicar, resolver problemas y tomar decisiones.

ACTIVIDAD FÍSICA Y SU FAMILIA

La mayoría de nosotros no hace suficiente actividad física por día, pero es divertido y algo que se puede disfrutar en familia. La actividad física es una parte importante de un estilo de vida saludable para personas de todas las edades. Puede ayudar a su hijo a desarrollar hábitos saludables incluyendo la actividad física en su rutina diaria. Toda la familia estará más saludable y, al mismo tiempo, estará fomentando el aprendizaje.

CONSEJOS PARA SER ACTIVOS CON EL NIÑO

- ¡Que sea divertido! Cuando la actividad física es agradable, usted y sus hijos QUERRÁN jugar.
- Los niños son naturalmente muy activos y curiosos sobre el mundo. A menudo son intrépidos, ya que no siempre esperan los resultados de sus acciones. Anímelos a explorar en entornos seguros con su atenta supervisión y participación.
- ¡Manténganse activos juntos! Use la actividad física como un momento de unión familiar. Cuando juegan juntos, el niño tiene la oportunidad y el apoyo para probar y dominar nuevas habilidades, como caminar, correr, trepar, patear, lanzar y atrapar.
- Sea un buen ejemplo de hábitos saludables. Agregue la actividad física a lo que ya hace. Estacione lejos de la puerta cuando vaya de compras. Camine para buscar su correo en vez de conducir hasta el buzón. Use las escaleras en lugar de tomar el ascensor.
- Ofrezca una amplia gama de equipos u oportunidades para apoyar el desarrollo físico y el juego activo:
    - Objetos para rodar, tirar y patear, como silla estilo "Sacco" y pelotas grandes y livianas
    - Juguetes para empujar, como carritos de compras, cortadoras de césped o carritos de muñeca resistentes
    - Carros para llenar con objetos y arrastrar
    - Juguetes para montar
    - Trepadores bajos
- Limite el uso de cochecitos. Aliente a los niños pequeños a caminar distancias cortas.
- Involucre a su familia en las tareas domésticas: poner la mesa, clasificar la lavandería, doblar la ropa, lavar el auto, guardar los juguetes, etc.
- Ofrezca diversas oportunidades para jugar al aire libre en un entorno seguro y supervisado. El mal tiempo no es una excusa para no estar activo; solo asegúrese de que esté vestido correctamente para las condiciones climáticas.
- Programe un horario diario para la actividad física. Quizá una hora antes o después de la cena puedan hacer una caminata en familia o jugar al aire libre.

- Tenga el "tiempo boca abajo" de 2 a 3 veces por día. Esto significa ubicarlo en un área limpia, segura y sin obstáculos en el suelo boca abajo. Coloque algunos de sus juguetes favoritos, un espejo irrompible o libros de páginas rígidas cerca para que los busque y explore. Asegúrese de responder a las señales de frustración. Siéntese en el piso cara a cara para hablar, cantar y jugar con él.
- Brinde muchas oportunidades seguras cada día para que se mueva en el suelo sin obstáculos o en una manta limpia al aire libre.
- Participe en juegos simples que usen diferentes movimientos: Palmaditas, Este Pequeño Cerdito, Tamaño del Bebé, Ruedas del Autobús, etcétera.
- Limite el tiempo en equipos de espacio limitado, como portabebés, sillas y columpios a menos minutos de 15 minutos mientras esté despierto.
- Limite el uso de cochecitos.
- Establezca un área segura dentro de su casa donde jugar activamente. El mal tiempo no es excusa para no estar activo.
- Programe un horario diario regular para la actividad física. Quizá una hora antes o después de la cena puedan hacer una caminata en familia o simplemente hacer rodar una pelota al aire libre.
- Active el fin de semana planificando diversión familiar en movimiento. Pruebe una caminata, un paseo por el parque o un chapuzón en la piscina. Incluya a su bebé, pero recuerde traer una manta para que pueda explorar libremente cuando hagan un descanso.

LOS NIÑOS MENORES DE DOS AÑOS NO DEBEN PASAR TIEMPO FRENTE A UNA PANTALLA

¿Qué es el tiempo frente a una pantalla? Es el tiempo que se pasa frente a una pantalla, por ejemplo, mirando televisión o DVD, usando la computadora, teléfonos inteligentes, o jugando videojuegos. La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés), una organización de médicos pediatras, recomienda que los niños menores de dos años no pasen tiempo frente a la pantalla.

Demasiado tiempo frente a una pantalla no es bueno para la salud de su bebé ni para su desarrollo físico y mental. Los niños corren un mayor riesgo de sufrir obesidad. Cuanto más tiempo pasen frente a una pantalla, menos tiempo pasarán explorando activamente su entorno y desarrollando habilidades físicas importantes, como sentarse, gatear y alcanzar objetos.

CONSEJOS PARA QUE LOS NIÑOS NO MIREN TELEVISIÓN

- Apague la televisión. Siéntese en el piso con su bebé y jueguen juntos. Cante canciones infantiles con movimientos como "Este Pequeño Cerdito" o invente alguna que incluya el nombre de su bebé. Vayan al aire libre y exploren en el césped u observen a los niños que vuelven a casa de la escuela. Ponga música y bailen.
- Traslade los televisores del hogar de los dormitorios a un lugar central, como la sala de estar.
- Espere a ver programas de adultos cuando sus hijos se hayan ido a dormir.

"Usted es la guía y el primer maestro de su bebé, la mejor persona de la que aprender a vivir una vida sana. En vez de pasar tiempo frente a una pantalla, céntrese en actividades positivas como la actividad física para que su bebé crezca saludable."

Para más información sobre cómo ayudar a los niños para que sean saludables, visite www.nemours.org/growuphealthy

© 2014 The Nemours Foundation. Nemours is a registered trademark of the Nemours Foundation.

¿Sabía que...?

¿Darle amor a su bebé proporciona una sensación de seguridad que le permite explorar su entorno?

¿Los bebés aprenden a través del movimiento? Cuando los bebés se mueven, desarrollan fuerza, conexiones cerebrales y conocimientos sobre el mundo y las personas en él.

¿Alzar o mecer suavemente a los bebés no sólo los calma, sino que puede mejorar la coordinación, el equilibrio, el tono muscular y la agudeza visual?

¿Los bebés necesitan tiempo boca abajo todos los días para desarrollar músculos fuertes en la espalda y en el cuello, y para que puedan aprender a moverse y controlar su cuerpo?

Que el 40% de los bebés de tres meses miran TV/video/DVD, si bien no se recomienda el tiempo frente a una pantalla para niños menores de dos años

AYUDE A QUE SU HIJO ESTÉ FÍSICAMENTE ACTIVO TODOS LOS DÍAS.

Un bebé (desde el nacimiento hasta los 11 meses) se encuentra físicamente activo cuando rueda, alcanza objetos, gatea y se desplaza a velocidad constante.

Los recién nacidos disfrutan del movimiento de ser transportados, mecidos y acurrucados cerca de los cuerpos de sus familiares. Cuando los bebés tienen unas pocas semanas, necesitan diversas oportunidades de libertad de movimiento y exploración en espacios cerrados y al aire libre todos los días. Preste mucha atención a lo que su bebé quiere y necesita, y descubrirá infinitas opciones para realizar actividad física todos los días.

LA ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA PARA LOS BEBÉS…

- Desarrolla el cerebro y aumenta la capacidad de aprendizaje.
- Desarrolla y mantiene saludables los huesos, los músculos y las articulaciones.
- Promueve buenos hábitos de sueño.
- Les permite mantener un peso saludable.
- Desarrolla un corazón y una mente saludables.
- Desarrolla su independencia.
- Desarrolla habilidades motrices, como sentarse, gatear y alcanzar objetos.

ACTIVIDAD FÍSICA Y SU FAMILIA

La mayoría de nosotros no hace suficiente actividad física por día, pero es divertido y algo que se puede disfrutar en familia. La actividad física es una parte importante de un estilo de vida saludable para personas de todas las edades, y nunca es demasiado pronto para comenzar a estar físicamente activo. Puede ayudar a que su bebé sea activo interactuando y jugando cuidadosamente con él todos los días. Inclúyalo en las salidas familiares y lleve una manta para que pueda explorar una vez que lleguen a destino.

CONSEJOS PARA SER ACTIVOS CON EL BEBÉ

- ¡Que sea divertido! Cuando la actividad física es agradable, toda la familia QUERRÁ jugar.
- Los bebés son naturalmente activos y curiosos sobre el mundo. Anímelo a explorar en entornos seguros con su atenta supervisión y participación.
- ¡Manténganse activos juntos! Use la actividad física como un momento de unión familiar. Cuando juegan juntos, el bebé tiene la oportunidad y el aliento para probar y dominar nuevas habilidades, como darse vuelta, sentarse, gatear, levantarse y alcanzar y tomar objetos.
- Sea un buen ejemplo de hábitos saludables. Agregue la actividad física a lo que ya hace. Estacione lejos de la puerta cuando vaya de compras. Camine para buscar su correo en vez de conducir hasta el buzón. Use las escaleras en lugar de tomar el ascensor.
- Ofrezca objetos atractivos para usar y explorar a fin de respaldar el desarrollo físico y el juego activo:

  Para los bebés más pequeños
  - Sonajeros
  - Móviles
  - Libros de páginas rígidas
  - Espejos irrompibles

  Para bebés más grandes
  - Pelotas
  - Muñecas
  - Muebles sólidos que usan para levantarse, mantenerse de pie y desplazarse.
- ¡Juegue con su bebé! Disfrute del momento para descubrir el mundo juntos.

Consejos para la familia

Los siguientes consejos para la familia fueron diseñados para su reproducción y distribución a fin de respaldar las recomendaciones de esta guía.

Libros de actividad física*

Sanders, Stephen, W. (2002). *Active for Life: Developmentally Appropriate Movement Programs for Young Children*. Human Kinetics Publishers.

Craft, D. & Smith, C. (2008). *Active play! Fun physical activities for young children*. Cortland, NY: Active Play Books.

Fuchs, M. & Craft, D. (2012). *Movement matters: A movement album for Montessori early childhood programs*. Cortland, NY: Active Play Books.

Pica, R. (2004). *Experiences in Movement: Birth to Age 8*. Wadsworth Publishing.

Torbert, M., & Schneider, L. (1993). *Follow Me Too: A Handbook of Movement Activities for Three- to Five-Year-Olds*. Addison-Wesley.

Recursos de tiempo frente a una pantalla

Campaña para una infancia sin anuncios
Recursos, conjunto de herramientas y hojas informativas para cuidadores y familias sobre cómo limitar el tiempo frente a una pantalla y alternativas para invertir ese tiempo. Incluye herramientas para organizar y participar en la Semana sin Pantallas: http://www. commercialfreechildhood.org/

Kaiser Permanente
Folletos sobre limitación de tiempo frente a una pantalla para publicar o enviar a casa a las familias. Incluye una hoja de registro de tiempo frente a la pantalla, página de actividad y listas de libros para niños y adultos: http://www.health.state.mn.us/divs/hpcd/chp/cdrr/obesity/pdfdocs/screentimetoolkit.pdf

USDA Team Nutrition
Información sobre la limitación de tiempo frente a una pantalla para niños, que incluye actividades que los proveedores de atención infantil pueden probar para disminuir la cantidad de tiempo que los niños pasan mirando televisión: http://www.fns.usda.gov/tn/Resources/nutritionandwellness/limitscreen.pdf

WIC
Afiche para colgar o enviar a casa a las familias: http://www.idph.state.ia.us/hcci/common/pdf/poster_ childcare_ centers.pdf

Planet Health*
Un plan de estudios interdisciplinario con base empírica centrado en mejorar la salud y el bienestar de los alumnos de sexto a octavo grado mientras se crean y refuerzan habilidades en lengua, matemáticas, ciencia, estudios sociales y educación física. Los objetivos del programa incluyen una mayor actividad, mejora de la calidad nutricional y disminución de la inactividad. http://www.planet-health.org/ Puede enviar un pedido en www.humankinetics.com

SPARK (Sports, Play, & Active Recreation for Kids)*
Una serie de programas diseñados para ayudar a los maestros a ofrecer educación física de calidad en entornos de la primera infancia, clases de educación física de K-8 PE y programas extraescolares. SPARK se centra en el uso máximo del tiempo de educación física y en mejoras individuales del estado físico. http://www.sparkpe.org/about.jsp

Take 10!*
Público: Grados K-5
Una serie de actividades físicas de 10 minutos que son adecuadas para la edad y que están vinculadas con objetivos de aprendizaje académicos. Los equipos del programa incluyen tarjetas de actividad, hojas de trabajo, afiches de seguimiento con calcomanías, videos de formación docente y evaluaciones para maestros y alumnos. http://www.take10.net

VERB
Una campaña de marketing social nacional y multicultural que alienta a los preadolescentes (entre 9 y 13 años) a estar físicamente activos. Los componentes para descargar de la campaña VERB incluyen folletos, actividades para el aula, juegos, anuncios impresos, equipos de recompensa y mucho más. http://www.cdc.gov/youthcampaign/

Entornos extraescolares

CATCH Afterschool (CATCH Kids Club)*
Un programa extraescolar para grados K-8 desarrollado por el Programa CATCH (Coordinated Approach to Child Health) con base empírica. Ofrece educación sobre nutrición y actividad física agradable, y refuerza los mensajes aprendidos durante la jornada escolar. http://www.catchinfo.org/whatis.html

Safe Routes to School
Un programa para grados K-8 diseñado para que sea más seguro para los niños ir caminando y en bicicleta a la escuela. El programa ofrece una guía sobre diversas estrategias de educación, ingeniería, ejecución y estimulación para que más niños vayan caminando y en bicicleta a la escuela. http://www.saferoutesinfo.org/guide/introduction/index.cfm

SPARK After School Program*
Un programa extraescolar para grados K-8 que promueve la actividad física agradable para TODOS los niños. Desarrollado en función del programa SPARK con base empírica. http://www.sparkpe.org/programAfterSchool.jsp

VERB
Una campaña de marketing social nacional y multicultural que alienta a los preadolescentes (entre 9 y 13 años) a estar físicamente activos. Los componentes para descargar de la campaña VERB incluyen folletos, actividades para el aula, juegos, anuncios impresos, equipos de recompensa y mucho más. http://www.cdc.gov/youthcampaign/

I am Moving, I am Learning (IMIL)
Una estrategia proactiva para abordar la obesidad infantil en niños del programa Head Start. IMIL busca aumentar la actividad física de moderada a vigorosa, mejorar la calidad de las actividades de movimiento intencionalmente planificadas y facilitadas por adultos, y promover las elecciones de alimentos saludables: http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/ecdh/Health/Nutrition/Nutrition%20Program%20Staff/IMIL/ IamMovingIam.htm

Let's Move! Child Care
Un esfuerzo nacional impulsado por la Primera Dama Michelle Obama y Nemours para promover la salud de los niños alentando y apoyando la nutrición más saludable y las prácticas de actividad física en el cuidado infantil. El sitio web ofrece diversos recursos, acceso a una amplia gama de herramientas y videos útiles, e historias inspiradoras de socios y proveedores que están cambiando sus prácticas para ayudar a que los niños crezcan sanos: http://www.healthykidshealthyfuture.org/home/activities.html

MODEL Health! Promoting Nutrition & Physical Activity in Children
Lecciones de nutrición y actividad física: http://healthymeals.nal.usda.gov/hsmrs/Maryland/ MODELHealth.pdf

Music & Movement: Nutrition in Action*
Ofrece soluciones creativas y divertidas para que los niños aprendan sobre nutrición y actividad física: http://www.nutritioninaction.org/Pages/default.aspx

Sesame Street Healthy Habits for Life
Un conjunto de recursos bilingüe y multimedia para aulas de preescolar que intenta crear hábitos saludables de maneras divertidas y adecuadas para el desarrollo. Este conjunto de herramientas ofrece juegos, poemas, canciones, carteles, actividades, boletines informativos para la familia y mucho más para incorporar la actividad física, la nutrición y opciones saludables en las aulas de preescolar: http://www.sesameworkshop.org/what-we-do/our-initiatives/healthy-habits-for-life.html

Ámbitos escolares

CATCH (Coordinated Approach to Child Health) Physical Education*
CATCH PE, un componente del multifacético programa CATCH con base empírica, ha demostrado que aumenta considerablemente los niveles de actividad física de los estudiantes en los grados K-8 en la clase de educación física. El programa combina actividades de alto nivel de energía y de no eliminación con estrategias didácticas que permiten que los niños estén activos y se diviertan. http://www.catchinfo.org/whatis.html

Eat Well & Keep Moving*
Un programa con base empírica para los grados 4 y 5, que permite que los niños aprendan y adopten prácticas de actividad física y nutrición saludable usando seis componentes coordinados: educación en el aula, servicio de comidas, educación física, bienestar del personal, participación de los padres y una campaña de promoción en todas las escuelas. http://www.eatwellandkeepmoving.org/

Peaceful Playgrounds*
Una guía para diseñar un área de juegos para grados K-6 que ofrece una variedad de juegos divertidos para maximizar la cantidad de alumnos que participan en la actividad física. El equipo de Peaceful Playgrounds incluye una guía para marcar el área de juegos, establecer reglas y expectativas, seleccionar el equipo del área de juegos, y resolver conflictos. www.peacefulplaygrounds.com

Physical Best
Un programa educativo de entrenamiento integral para grados K-12 diseñado para brindar a los estudiantes el conocimiento, las habilidades y las actitudes que necesitan para tener una vida saludable y en forma. El programa promueve la actividad física placentera para TODOS los niños y se puede combinar con el programa de evaluación FITNESSGRAM/ACTIVITYGRAM para ayudar a que los alumnos fijen y controlen su progreso hacia objetivos personales de entrenamiento. http://www.aahperd.org/naspe/professionaldevelopment/physicalbest/

Recursos de actividad física

Ámbitos de cuidado infantil y educación temprana

(*indica que el recurso está disponible con cargo)

A Guide to Creating Active Outdoor Play Spaces: http://www.eatsmartmovemorenc.com/ ActivePlaySpaces/Texts/PlaySpacesGuide-HiRez.pdf

Animal Trackers*
Un programa de educación física para niños de entre 3 y 6 años. Con más de 60 actividades repartidas en 10 unidades y repleto de personajes coloridos con toneladas de juegos, canciones e historias, los niños aprenderán a asociar el desarrollo de las habilidades motoras y la coordinación con algo divertido. http://www.healthy-start.com/preschool-teaching-aids/animal-trackers.html

Coordinated Approach to Child Health (CATCH) Early Childhood Program*
Creado en función del programa de salud escolar coordinado original, este programa está diseñado para nutrir el amor por la actividad física, proporcionar una introducción a la horticultura en el aula y la nutrición, e incentivar la alimentación saludable en niños de 3 a 5 años. http://www.catchinfo.org/pdf/cec%20flier.pdf

Choosy Kids*
Recursos para desarrollar una selección de alimentos saludables y preferencias de actividad física en los niños. Cuenta con materiales gratuitos y de pago. http://www.choosykids.com/CK2/

Color Me Healthy*
Un programa elaborado para ofrecerles a los niños de entre cuatro y cinco años oportunidades de aprendizaje divertidas e interactivas sobre actividad física y alimentación saludable. Cuenta con materiales gratuitos y de pago. http://www.colormehealthy.com

Eat Well Play Hard in Childcare Settings (EWPHCCS)
Una intervención que ofrece educación sobre nutrición y actividad física a los niños en edad preescolar, sus padres y el personal en el programa de cuidado infantil. El plan de estudios se centra en mejorar la conducta de nutrición y actividad física de los niños en edad preescolar y de su padres/cuidadores, y en influir en las prácticas alimentarias y de actividad en entornos de cuidado infantil. Materiales elaborados por el Departamento de Salud del Estado de Nueva York: http://www.health.state.ny.us/prevention/nutrition/cacfp/ewphccs.htm

Growing, Moving, Learning Infant Toddler Toolkit
Este conjunto de herramientas incluye actividades adecuadas para el desarrollo que promueven actividades físicas y alimentación saludable para bebés y niños pequeños. Ofrece actividades para hacer en el aula y en el hogar, y fomenta que los padres escriban la respuesta de su hijo a las actividades. Los ejercicios de actividades incluyen maneras de adaptar y ampliar cada actividad. El desarrollo y la producción de este conjunto de herramientas fueron un esfuerzo colaborativo de Nemours y el Instituto de Delaware para la Excelencia en la Primera Infancia en la Universidad de Delaware. http://www.dieec.udel.edu/sites/dieec.udel.edu/files/pdfs/early_childhood_professionals/Infant%20 Toddler%20Toolkit%20Complete%20Vols%201-2-3.pdf

Head Start Body Start
Un sitio web que proporciona enlaces a fichas de consejos y otros recursos de actividad física para niños pequeños, sus familias y maestros: un calendario de actividades de fácil acceso, experiencias de actividad física para planificar para bebés y niños pequeños, y actividades para niños en edad preescolar. El sitio ofrece diversos enlaces adicionales a recursos para desarrollar programas, entornos y oportunidades al aire libre/en la naturaleza; además, hay enlaces a seminarios web y clases en línea. Los materiales pensados para las familias están disponibles en español y en inglés. Proporcionado por el National Center for Physical Development and Outdoor Play (Centro Nacional de Desarrollo Físico y Juegos al Aire Libre). http://www.aahperd.org/headstartbodystart/

¿Por qué debemos llevar a los niños afuera todos los días? ¿No se enfermarán cuando haga frío?

Las investigaciones han demostrado que el juego al aire libre ayuda a los niños a estar más físicamente activos.[40] No hay datos ni evidencia para respaldar la creencia de que los niños deben permanecer en espacios cerrados en algún momento del año para prevenir infecciones, neumonía u otras enfermedades. De hecho, salir es importante para exponer a los niños a la luz del sol por la vitamina D y para respirar aire fresco.

- Los niños pueden jugar al aire libre diariamente cuando el clima y las condiciones de la calidad del aire no impliquen un riesgo importante para la salud. El clima que plantea un riesgo importante para la salud incluye una sensación térmica de 15 °F o menos, y un índice de calor de 90 °F o más, según lo identificado por el Servicio Meteorológico Nacional.[40]

- Durante el invierno: Los niños pueden salir al aire libre cuando las temperaturas se encuentran por sobre los 15 °F, incluido el factor de sensación térmica. El tiempo al aire libre debe limitarse a 20-30 minutos cuando las temperaturas se encuentran entre 16 y 32 °F. Vista a los niños en capas (por lo general, una capa más abrigada que en adultos). Cubra las manos, los pies, las cabezas y los cuellos para evitar que el calor se escape. Los cuidadores deben revisar las extremidades de los niños para controlar el mantenimiento de color y calor normales al menos cada 15 minutos cuando los niños se encuentran al aire libre en climas fríos.[40]

- Durante el verano: Ubique a los bebés de menos de 6 meses a la sombra, porque a esta edad no se puede usar protector solar. Para bebés y niños mayores de 6 meses, use protector solar y gorro o sombrero, especialmente durante el horario de diez de la mañana a dos de la tarde. La ropa debe ser suelta, de color claro, ligera y limitada a una capa de material absorbente para facilitar la evaporación de sudor. Antes de la actividad física prolongada en clima cálido, los niños deben estar bien hidratados y se los debe incentivar a beber agua durante y después de la actividad. Ayude a que los bebés se mantengan correctamente hidratados y vuelvan adentro cuando sea necesario.[40]

¿Por qué debemos reducir el tiempo frente a una pantalla?

La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) recomienda que los niños mayores de dos años no pasen más dos horas frente a una pantalla (televisión, videojuegos, tiempo recreativo en la computadora, etcétera) por día.[34] En promedio, los niños usan dispositivos con pantalla durante casi seis horas por día.[41,42] Un mayor tiempo frente a la pantalla se asocia con un mayor riesgo de obesidad, bajo desempeño académico, comportamiento violento y agresivo, abuso de sustancias, actividad sexual e imagen corporal negativa.[36,41,43-57] Por lo tanto, disminuir el tiempo frente a una pantalla es importante para ayudar a que los niños desarrollen hábitos saludables de por vida.

Preguntas frecuentes y fundamentos

Bebés

¿Por qué es necesario colocar a los bebés boca abajo? ¿Los expertos no recomiendan que los bebés estén boca arriba?

Mientras los bebés estén dormidos o sin la supervisión de adultos, deben estar boca arriba para reducir la incidencia del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL).[23,24] Sin embargo, se debe colocar a los bebés boca abajo todos los días para jugar mientras están despiertos y supervisados por un adulto.[24] El tiempo boca abajo aumenta la fuerza y la coordinación necesarias para lograr hitos de desarrollo físico .[24] Los investigadores han descubierto que los bebés que pasan más tiempo boca arriba mientras están despiertos tienen habilidades de motricidad gruesa inferiores a las de aquellos que pasan tiempo boca abajo.[29]

¿Qué tienen de malo las sillas mecedoras para bebés, los columpios, cochecitos y equipos similares? ¿Los centros de ejercicios no ayudan a que los bebés hagan actividad física?

Las investigaciones han demostrado que los bebés que usan en exceso los equipos de espacio limitado, incluidos los centros de ejercicios, pueden experimentar un desarrollo tardío de las habilidades motoras.[30-32] Por lo tanto, es importante restringir o no permitir el uso de equipos de espacio limitado para promover el mejor desarrollo físico de los bebés bajo su cuidado. El bebé aprenderá más sobre su cuerpo y cómo funciona en el mundo real si tiene la libertad de explorar el entorno y aprender de sus experiencias.

¿Por qué no se permiten los andadores infantiles?

Las investigaciones han demostrado un riesgo grande de lesión grave y leve, e incluso la muerte, debido al uso de andadores infantiles, y no han demostrado que ayuden a que los niños aprendan a caminar. Por lo tanto, la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) no recomienda el uso de andadores infantiles. Si usted o uno de los padres insiste en usar un andador infantil móvil, es esencial que elijan un andador que cumpla con las normas de rendimiento de ASTM F977-96 para evitar caídas por las escaleras.[32,33]

Bebés y niños

¿Los DVD y juegos de computadora para bebés y niños pequeños no son buenos para ellos? ¿No los ayudan a ser más inteligentes?

La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) no recomienda nada de tiempo frente a una pantalla para niños menores de 2 años y no más de 2 horas por día después de los 2 años.[34] Las investigaciones demuestran que, para los niños de 8 a 16 meses, cada hora de mirar DVD/videos de bebés está asociada con entre 6 y 8 palabras que no se aprenden, en comparación con aquellos que no los miraron.[35] En niños mayores, más horas de televisión a los 3 años está asociado con calificaciones más bajas en pruebas cognitivas a los 6 años.[36] Los niños aprenden mejor a través del juego interactivo con cuidadores y a través de la exploración de su entorno.

Todos los niños

¿Por qué es importante la actividad física? ¿Los niños no son activos ya de por sí?

Durante el juego libre, los niños no son tan activos como la gente comúnmente cree. Los investigadores han determinado que los niños en edad preescolar son sólo moderadamente a vigorosamente activos por aproximadamente 25 minutos durante el día en el programa de cuidado infantil y son sedentarios más del 50% del día37 Sólo el 36% de los jóvenes participa en, al menos, 60 minutos de actividad física por día.[38,39] Por lo tanto, para ayudar a que los niños y jóvenes obtengan las cantidades recomendadas de actividad física diaria, debemos ofrecer más oportunidades de realizar una actividad física divertida y atractiva a lo largo del día.

Otras políticas escolares para considerar[28]

1. Los docentes y demás personal escolar no usan la actividad física (por ejemplo, correr, hacer flexiones de brazos) ni pueden denegar las oportunidades de actividad física (por ejemplo, receso, educación física) como castigo.
2. Los docentes y demás personal escolar utilizan las oportunidades de actividad física como recompensa.
3. Los espacios y las instalaciones escolares están disponibles para que los alumnos, el personal y los miembros de la comunidad hagan actividad física antes, durante y después de la jornada escolar, los fines de semana y durante las vacaciones. Las políticas escolares relacionadas con la seguridad se aplican en todo momento.
4. Los distritos/las escuelas brindan información a los padres sobre la educación física y otras oportunidades de actividad física en la escuela antes, durante y después de la jornada escolar.
5. Los programas de cuidado infantil extraescolares ofrecen y promueven—en forma oral y mediante la asignación de espacios, equipos y actividades—períodos diarios de, al menos, 20 minutos de actividad física moderada/vigorosa para todos los participantes.
6. La educación física adaptada y apropiada está incluida en los planes de educación individuales para los alumnos con enfermedades crónicas, otras situaciones de discapacidad u otras necesidades especiales que impiden la participación de esos estudiantes en la instrucción o las actividades de educación física habitual.
7. Los profesores de educación física tienen una capacitación anual para el desarrollo profesional.
8. La clase de educación física tiene una proporción de alumno/profesor similar a la de otras áreas curriculares.

Ejemplos de políticas escolares

La Ley de Reautorización de Nutrición Infantil y WIC (Mujeres, Bebés y Niños) de 2004 estipuló los componentes que deben cubrirse, como mínimo, en todas las políticas de bienestar del distrito. Dentro de cada uno de estos amplios componentes, hay diversas prácticas recomendadas específicas que pueden formar parte de una política de bienestar integral. A continuación, se enumeran varios de estos puntos de las políticas de buenas prácticas. Los puntos de las políticas que aparecen como "altamente recomendados" son los que tienen el mayor potencial de tener un efecto positivo en la salud de una gran cantidad de alumnos.[28]

Políticas altamente recomendadas[28]

1. Todos los alumnos reciben educación física diaria o, al menos, 150 minutos de actividad física por semana.
2. Los alumnos ocupan, al menos, el 50% del tiempo de educación física en actividad física de moderada a vigorosa.
3. La educación física cumple con las normas del plan de estudios del Departamento de Educación del Estado.
4. La educación física es impartida por un profesor de educación física certificado (según lo define el Departamento de Educación del Estado
5. El programa de educación física::
    - Ofrece diferentes opciones de actividad física;
    - Cuenta con juegos cooperativos y juegos competitivos;
    - Cubre las necesidades de todos los alumnos, especialmente de aquellos que son menos atléticos;
    - Tiene en cuenta el sexo y las diferencias culturales en los intereses de los alumnos;
    - Promueve la participación en actividad física fuera de la escuela;
    - En el nivel de escuela secundaria, se centra en ayudar a los adolescentes en la transición hacia un estilo de vida adulto activo; y
    - Es una experiencia agradable para todos los alumnos.
6. Las escuelas primarias tienen, al menos, 20 minutos por día de receso, preferentemente al aire libre. Las escuelas primarias tienen un plan de respaldo para la actividad física cuando el receso no puede hacerse al aire libre debido a condiciones climáticas.
7. En situaciones en las que los alumnos de todos los niveles se encuentren en un espacio cerrado durante largos períodos (2 horas o más), las escuelas proporcionan descansos periódicos en los que los alumnos pueden hacer actividad de moderada a vigorosa.

Modelos de políticas reglamentarias de cuidado infantil y educación temprana

1. El Licenciatario deberá garantizar que cada niño, según su capacidad, tenga la oportunidad de realizar, como mínimo, 1 hora de actividad física de moderada a vigorosa en espacios cerrados y/o al aire libre cada cuatro (4) horas de la jornada a la que asiste el niño en el horario de 7:00 a. m. a 7:00 p. m.
2. El Licenciatario deberá asegurarse de que el momento para ver televisión, video digital (DVD) y cinta de video siga estas pautas:
    A. Prohibido para los niños menores de dos (2) años;
    B. No permitido sin la aprobación escrita del padre/tutor de cada niño;
    C. Limitado a programas que sean adecuados para la edad y educativos; y
    D. No deberá superar los 30 minutos por semana, por niño o grupo de niños.
        a. El tiempo frente al televisor puede extenderse en eventos u ocasiones especiales específicos, como un acontecimiento actual, días festivos o celebración de cumpleaños. La documentación por escrito debe justificar los motivos por los que se extiende el período.
3. El Licenciatario debe asegurarse de que el uso de computadoras sea de la siguiente manera:
    A. Prohibido para los niños menores de dos (2) años;
    B. No permitido sin la aprobación escrita del padre/tutor de cada niño;
    C. Limitado a programas, juegos y sitios web que sean adecuados para la edad y educativos;
    D. Deberá ofrecer protección de la exposición a sitios web inadecuados, como aquellos que son sexualmente explícitos, violentos o utilizan lenguaje inadecuado;
    E. Supervisado por un miembro del personal, y;
    F. No deberá superar los 30 minutos por semana, por niño o grupo de niños.
        a. Los períodos de uso pueden ampliarse para proyectos especiales, como tarea para el hogar, investigación de temas o eventos o intereses especiales de un niño o del grupo de niños. La documentación por escrito debe justificar los motivos por los que se extiende el período de uso.
        b. Limitado a incrementos de 15 minutos sin interrupción, excepto en los niños en edad escolar que completan deberes y niños con necesidades de atención médica especiales que necesitan y utilizan constantemente tecnología informática de asistencia y adaptativa.
4. El Licenciatario debe asegurarse de que el personal limite el tiempo del bebé en cualquier equipo de espacio limitado, como una cuna, asiento infantil, columpio, silla alta o corralito a menos de 15 minutos sin interrupción mientras esté despierto; inmediatamente después, deberán ofrecerse oportunidades de movimiento.
5. El Licenciatario debe asegurarse de que el personal interactúe con los niños pequeños a la altura de los ojos, sentado en el piso con ellos siempre que sea adecuado. El personal debe brindar oportunidades a lo largo del día para que los niños caminen, corran, trepen, apilen, hagan equilibrio, garabateen, dibujen y desarrollen habilidades de motricidad específicas y básicas.
6. El Licenciatario debe asegurarse de que el personal interactúe con los niños en edad preescolar a la altura de los ojos, sentado en el piso con ellos siempre que sea adecuado. El personal debe brindar oportunidades a lo largo del día para que los niños caminen, corran, trepen, apilen, hagan equilibrio, garabateen, dibujen, escriban y desarrollen habilidades de motricidad específicas y básicas.

Modelos de políticas para programas de cuidado infantil y educación temprana

Desde el nacimiento hasta los 11 meses

1. Siguiendo las recomendaciones de la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) y para fomentar el desarrollo motriz óptimo, este programa coordinará atractivas actividades para el tiempo boca abajo con todos los bebés, al menos, entre 2 y 3 veces por día, mientras el niño esté despierto. Nuestro personal responderá de inmediato a las señales de frustración, aburrimiento o fatiga.[58]
2. Para promover la actividad física de por vida, este programa proporcionará actividad física diaria planificada que sea segura, atractiva y adecuada para cada niño a fin de respaldar con seguridad su desarrollo físico y la salud.[60]
3. Todos los bebés y niños tendrán un tiempo al aire libre todos los días. Los niños irán afuera cuando las temperaturas sean superiores a 15 °F (incluido el factor de sensación térmica) e inferiores a 90 °F. El tiempo al aire libre se limitará a 20–30 minutos cuando las temperaturas se encuentren entre 16 y 32 °F.[40]
4. Para fomentar el desarrollo infantil, no se utilizarán columpios, sillas mecedoras ni ningún otro equipo de espacio limitado (excepto sillas altas y cochecitos) en el aula, en ningún momento.[59]

Niños de un año en adelante

1. En (nombre del centro), estamos comprometidos con la salud de los niños. Reconocemos la importancia del personal como modelos de conducta positivos para los niños mientras aprenden a vivir una vida sana. Por lo tanto, nosotros:[60]
    - Daremos el ejemplo de comportamientos positivos realizando actividad física con los niños, tanto en lugares cerrados como al aire libre.
    - Alentaremos a todos los niños a probar nuevas actividades físicas y responderemos de manera positiva cuando lo hagan.
    - Compartiremos nuestras propias experiencias positivas con la actividad física y favoreceremos el diálogo con los niños sobre sus experiencias personales.
    - Ofreceremos actividades físicas atractivas y divertidas todos los días en nuestros planes de estudio.
    - Tendremos en el aula a disposición de los niños equipos seguros en todo momento (por ejemplo, pelotas blandas, juguetes para empujar y de arrastre, bloques bajos alfombrados para trepar, etc.).
    - No usaremos la actividad física como castigo.
    - Reorientaremos a los niños a actividades físicas seguras y/o los haremos partícipes de charlas sobre qué hacer cuando surjan problemas relacionados con la seguridad u otras inquietudes (por ejemplo, barro, discusiones sobre equipos de juego, etc.)
2. En este programa, está prohibido el tiempo frente a una pantalla (excepto en casos de uso educativo de computadoras y actividad física).[41]

Modelos de políticas

Apoyo de modelos de políticas de cuidado infantil y educación temprana para manuales del programa, del personal y de las familias

La política puede hacer que sus prácticas sean conocidas, entendidas y respaldadas por el personal, las familias y los niños más grandes. Cuando desarrolla declaraciones de políticas para sus manuales y materiales de orientación, es más probable que sus prácticas preferidas sean permanentes, incluso cuando haya cambios en su centro o en el personal. A continuación encontrará modelos de algunas declaraciones que puede agregar a sus políticas y procedimientos para que su programa de atención y educación de la primera infancia brinde un apoyo más pronunciado a la actividad física. Las declaraciones de políticas pueden ayudar a que el personal y las familias comprendan por qué la actividad física diaria es tan importante para la salud y el bienestar de los niños.

Edad escolar:
6 años en adelante

Recomendado[13]

Todos los días, los niños en edad escolar necesitan:

- Al menos 60 minutos* de actividad física,
- Actividades aeróbicas, así como actividades para fortalecer los músculos y los huesos adecuadas para la edad

** Esto se puede hacer en pequeñas dosis de 10 minutos a lo largo del día*

Tiempo al aire libre todos los días.

Es importante alentar la participación en actividades físicas adecuadas para su edad, que sean divertidas y que ofrezcan variedad.

Limitado

Limite el tiempo frente a una pantalla (TV/DVD, computadoras, videojuegos, teléfonos inteligentes) a 1–2 horas por día. Debido a que los niños probablemente tengan tiempo adicional frente a una pantalla en el hogar, limite la exposición en el programa de cuidado infantil a 30 minutos una vez por semana.

Los medios de comunicación deben ser educativos y adecuados para el desarrollo, y estar supervisados y expresamente permitidos por los padres.

Limite el uso de la computadora a incrementos de 15 minutos, excepto en los niños con necesidades especiales que requieran y utilicen constantemente tecnología informática de asistencia o adaptativa.[40]

No Recomendado[13]

Más de 120 minutos (2 horas) de actividad sedentaria sin interrupción.

Juegos de eliminación.

Formas de mantener las recomendaciones

- Participe en juegos que incorporen música, imitación e indicaciones simples en los que los niños sean los líderes.
- Participe en juegos que incorporen fuerza, coordinación y confianza, por ejemplo, búsqueda de objetos ocultos, carreras de postas, circuitos de obstáculos, diferentes versiones de la mancha, lucha de la cuerda.
- Aliente a los niños a adaptar o inventar sus propios juegos.
- Ofrezca objetos seguros para lanzar, patear y atrapar.
- Proporcione juegos infantiles para trepar.
- Comparta información sobre hábitos saludables con las familias a través de charlas, boletines informativos y eventos.
- Respalde y supervise el juego libre dirigido por los niños, que también se conoce como actividad física no estructurada.
- Aliente habilidades e intereses individuales de los niños.
- Haga que los niños participen, brinde apoyo para prolongar el juego y dé indicaciones gentiles y estimulación, cuando corresponda, para que se mantengan físicamente activos.
- Provide free space, toys and equipment to encourage children to be physically active: climbers, monkey bars, yoga mats, balls, balance beams, hopscotch, hoops, etc.

La actividad física debe incluir:

Actividad física aeróbica de intensidad moderada o vigorosa para la mayor parte de los 60 minutos por día, y actividad física de intensidad vigorosa al menos 3 días por semana.[13]

Actividad física planificada todos los días que sea atractiva e involucre a todos los niños con muy poca o sin espera.

Actividades de resistencia o de fortalecimiento como parte de los 60 minutos o más durante, al menos, 3 días de la semana muscular.[13] Las actividades deben ser divertidas y pueden incluir: movimientos para fortalecer los músculos sin pesas, por ejemplo, con estructuras del patio de juegos (como barras trepadoras, muros de piedra para escalar), así como movimientos para fortalecer los músculos con pesas (por ejemplo, actividades con bandas elásticas).

Actividades para fortalecer los huesos como parte de los 60 minutos o más durante, al menos, 3 días de la semana para promover el crecimiento óseo y la fuerza (por ejemplo, correr, saltar a la cuerda, rayuela).[13]

Actividad física vigorosa durante, al menos, 10 minutos por día (por ejemplo, correr, artes marciales, juegos activos que involucren correr y perseguir).

Preescolares:
De 3 a 5 años

Recomendado

120 minutos* o más de actividad física a lo largo de un período de 8 horas durante el día con oportunidades de actividad física de moderada a vigorosa.[63]

- Inclusión tanto de actividad física estructurada como no estructurada.[20]

** Esto se puede hacer en pequeñas dosis de 10 minutos a lo largo del día*

Entre 60 y 90 minutos de tiempo al aire libre diario en un entorno seguro supervisado por un adulto.[40]

Espacio libre, juguetes y equipos adecuados para el desarrollo que fomenten la actividad física de los niños: triciclos, colchonetas de yoga, pelotas, barcos mecedores, rayuela, aros, etc.

Es importante alentar la participación en actividades físicas adecuadas para su edad, que sean divertidas y que ofrezcan variedad.

Limitado

Limite el tiempo frente a una pantalla (TV/DVD, computadoras, videojuegos, teléfonos inteligentes) a 1–2 horas por día.

Debido a que los niños probablemente tengan tiempo adicional frente a una pantalla en el hogar, limite la exposición en el programa de cuidado infantil a 30 minutos una vez por semana.

Los medios de comunicación deben ser educativos y adecuados para el desarrollo, y estar supervisados y expresamente permitidos por los padres.

Limite el uso de la computadora a incrementos de 15 minutos, excepto en los niños con necesidades especiales que requieran y utilicen constantemente tecnología informática de asistencia o adaptativa.[40]

No Recomendado

Más de 60 minutos de actividad sedentaria a la vez, excepto al dormir.

Actividad física que no sea adecuada para el desarrollo. *Esto incluye, entre otras:*

- Andar en bicicleta de 2 ruedas
- Andar en patineta/patines
- Juegos de eliminación

Formas de mantener las recomendaciones[26]

- Sea un ejemplo de disfrute de actividad física acompañando a los niños en juegos de pelota, baile, yoga, saltos, juegos activos y otras actividades físicas.
- Conceda un tiempo en su cronograma para incluir actividad física diaria, planificada y estructurada que contribuya al desarrollo de habilidades motoras adecuadas para la edad (saltar con los dos pies, saltar alternado, saltar en un solo pie, etcétera). La actividad debe ser atractiva, divertida e incluir a todos los niños con muy poca o sin espera.
- Planifique varias actividades físicas divertidas que sean vigorosa (los niños se quedan “sin aliento” o tienen una respiración más profunda y rápida que durante actividades típicas) en dosis breves (andar en triciclo, bailar al compás de la música, recorrer un circuito de obstáculos, jugar a la mancha, etc.).
- Prepare juegos que incorporen música, imitación e indicaciones simples, como movimientos de animales, seguir al líder o bailar con bufandas.
- Planifique actividades seguras y atractivas al aire libre: rayuela, motocross en triciclo, mancha congelada, juegos de paracaídas, etc.
- Proporcione rampas, escalones, trepadores bajos y circuitos de obstáculos para desarrollar habilidades, la fuerza, la coordinación y la confianza.
- Desarrolle estaciones de movimiento en espacios cerrados o al aire libre para que los niños puedan practicar habilidades de desarrollo: lanzar, atrapar, patear, mantener el equilibrio, cambiar de dirección, saltar con los dos pies, saltar en un solo pie, saltar alternado, galopar, etc.
- Ofrezca actividades para fomentar el equilibrio: pararse en un solo pie o caminar por una barra de equilibrio en el piso o en superficies desparejas o con texturas diferentes.
- Brinde oportunidades para saltar con los dos pies y en un solo pie usando alfombras, almohadas o líneas en el piso.
- Aliente a los niños a trabajar juntos para crear sus propios juegos.
- Ayude a que los niños reconozcan su propia frecuencia cardíaca más rápida y la respiración más profunda cuando están haciendo actividad física.
- Comparta información sobre hábitos saludables con las familias a través de charlas, boletines informativos y eventos.

Niños pequeños:
De 1 a 2 años

Recomendado

Entre 60 y 90 minutos* o más de actividad física a lo largo de un período de 8 horas durante el día con oportunidades de actividad física de moderada a vigorosa.[40]

- Inclusión tanto de actividad física estructurada como no estructurada.[20]

* *Esto se puede hacer en pequeñas dosis de 10 minutos a lo largo del día.*

Entre 60 y 90 minutos de tiempo al aire libre diario en un entorno seguro supervisado por un adulto.[40]

Espacio libre, juguetes y equipos adecuados para el desarrollo que fomenten la actividad física de los niños: juguetes para montar, pelotas, bloques grandes, túneles, barcos mecedores, trepadores bajos, etc.

Es importante alentar la participación en actividades físicas adecuadas para su edad, que sean divertidas y que ofrezcan variedad.

Limitado[61]

Para niños de 2 años en adelante, limite el tiempo frente a una pantalla (TV/DVD, computadoras, videojuegos, teléfonos inteligentes) a 1–2 horas por día.

Debido a que los niños probablemente tengan tiempo adicional frente a una pantalla en el hogar, limite la exposición en el programa de cuidado infantil a 30 minutos una vez por semana.

Los medios de comunicación deben ser educativos y adecuados para el desarrollo, y estar supervisados y expresamente permitidos por los padres.

Limite el uso de la computadora a incrementos de 15 minutos, excepto en los niños con necesidades especiales que requieran y utilicen constantemente tecnología informática de asistencia o adaptativa.[40]

No Recomendado

Más de 60 minutos de actividad sedentaria a la vez, excepto al dormir.

Andadores infantiles

Actividad física que no sea adecuada para el desarrollo. *Esto incluye, entre otras:*

- Saltar con un solo pie
- Brincar
- Subir las barras trepadoras
- Juegos competitivos

Uso de medios de comunicación en niños menores de 2 años.[61]

Formas de mantener las recomendaciones[26]

- Sea un ejemplo de disfrute de actividad física acompañando a los niños en juegos de pelota, baile, juegos en general y otras actividades físicas.
- Conceda un tiempo en su cronograma para la actividad física diaria, planificada y estructurada que contribuya al desarrollo de habilidades motoras adecuadas para la edad (caminar, correr, lanzar, patear, etcétera). La actividad debe ser atractiva, divertida e incluir a todos los niños con muy poca o sin espera.
- Planifique varias actividades físicas divertidas que sean vigorosa (los niños se quedan “sin aliento” o tienen una respiración más profunda y rápida que durante actividades típicas) en dosis breves (juguetes para montar, circuito de obstáculos, saltos, etcétera).
- Prepare juegos que incorporen música, imitación e indicaciones simples, como movimientos de animales, seguir al líder o bailar con bufandas.
- Proporcione objetos pequeños para rodar, lanzar y patear, tales como sillas estilo “Sacco” y pelotas.
- Ofrezca juguetes que aumenten la conciencia espacial y la coordinación, como los juguetes para empujar (cortadoras de césped o carritos de muñeca) o juguetes de arrastre (carros y juguetes para montar).
- Brinde oportunidades para saltar usando alfombras, almohadas o líneas en el piso.
- Ofrezca actividades para fomentar el equilibrio: caminar por una barra de equilibrio en el piso o en superficies desparejas o con texturas diferentes, con apoyo cuando sea apropiado.
- Proporcione rampas, escalones, trepadores bajos y circuitos de obstáculos para desarrollar habilidades, la fuerza, la coordinación y la confianza.
- Comparta información sobre hábitos saludables con las familias a través de charlas, boletines informativos y eventos.

Bebés:

Desde el nacimiento hasta los 11 meses

Recomendado

El "tiempo de boca abajo" supervisado todos los días cuando esté despierto, comenzando con períodos breves (entre 3 y 5 minutos) y aumentando la duración a medida que demuestren que están disfrutando de la actividad.[40]

Se recomiendan actividades físicas planificadas diarias que contribuyen de manera segura a los hitos del desarrollo del bebé (por ejemplo, lograr el autocontrol de cabeza y cuello, darse vuelta, sentarse en el suelo, patear, gatear, alcanzar y tomar objetos, etcétera).[20]

Tiempo afuera entre 2 y 3 veces por día, según lo tolerado, en un entorno seguro supervisado por un adulto.[40]

En la habitación del bebé, debe haber superficies de juego grandes, abiertas y seguras, y equipamiento adecuado para promover la libertad de movimiento y la actividad física: sonajeros, pelotas, juguetes de causa y efecto simples, etc.[20]

Limitado[40]

Mientras estén despiertos, los bebés deben estar menos de 15 minutos por vez en equipos de espacio limitado. *Ejemplos*:

- Columpios
- Sillas mecedoras
- Asientos para automóviles
- Cochecitos

No Recomendado

Tiempo frente a una pantalla para niños menores de dos años. *El tiempo frente a una pantalla incluye:*

- TV or DVDs
- Computadora
- Videojuegos
- Andadores infantiles y centro de ejercicios

Actividad física que no sea adecuada para el desarrollo. *Esto incluye, entre otras:*

- Correr
- Lanzar
- Atrapar
- Actividades demasiado estructuradas que no son interesantes ni atractivas para los bebés

Formas de mantener las recomendaciones[26]

- La actividad física se debe fomentar cuando el bebé está despierto e interesado, y debe estar supervisada por un adulto.
- Hasta que el bebé se arrastre o gatee, proporcione al menos 30 minutos de tiempo de boca abajo todos los días. Siéntese en el piso cuando el bebé esté boca abajo, cara a cara, para hablar, cantar y explorar juntos.
- Planifique actividades seguras y atractivas, tanto en espacios cerrados como al aire libre. Algunos ejemplos de "habilidades motoras" incluyen juegos simples, patear, bailar y practicar yoga.
- Brinde un entorno seguro y atractivo para explorar mediante el uso de sonajeros, móviles, espejos. Con bebés más grandes, incluya pelotas, muñecas, juguetes de causa y efecto simples, y muebles sólidos que usarán para levantarse.
- Coloque al bebé sobre mantas u otras superficies seguras y secas con sus juguetes favoritos cerca para alentar que alcance objetos, la libertad de movimiento y la exploración en espacios cerrados y al aire libre todos los días.
- Comparta información sobre hábitos saludables con las familias a través de charlas, boletines informativos y eventos especiales.

Glosario de términos

El "tiempo boca abajo" es el tiempo que un niño pasa boca abajo a lo largo del día. El "tiempo boca abajo" es solamente para cuando el bebé está despierto. Debe seguir ubicando a los bebés boca arriba al dormir para reducir el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL). Además, pasar tiempo boca abajo aumenta la fuerza y la coordinación necesarias para lograr hitos de movimientos, entre ellos, darse vuelta, sentarse y gatear.[23,24]

La actividad sedentaria es aquella en la que no se está en movimiento, como leer, jugar un juego de mesa o dibujar. La actividad sedentaria no ofrece demasiada actividad física o ejercicios.[25]

La actividad física de intensidad vigorosa es la actividad física rítmica y repetitiva que usa grandes grupos musculares, que genera una respiración rápida y que sólo permite que el niño hable en oraciones cortas. Por lo general, la frecuencia cardíaca de los niños aumenta significativamente, y es probable que suden.[22]

La actividad física de intensidad moderada aumenta la frecuencia cardíaca y respiratoria de los niños. Es posible que transpiren, pero que todavía puedan mantener una conversación. Pueden hablar, pero no pueden cantar.[21,22]

La actividad física de moderada a vigorosa (MVPA) es una combinación de actividad física de intensidad moderada y vigorosa.[21,22]

La actividad física estructurada es guiada por el docente, adecuada para el desarrollo y divertida. La actividad estructurada debe incluir:

- Actividad física planificada todos los días que contribuya al desarrollo de habilidades motoras adecuadas para la edad. La actividad debe ser atractiva e incluir a todos los niños con muy poca o sin espera.
- Actividad física divertida todos los días que sea vigorosa (los niños se quedan "sin aliento" o tienen una respiración más profunda y rápida que durante actividades típicas) en dosis breves.

La actividad física no estructurada es el juego libre guiado por el niño. La actividad no estructurada debe incluir:

- Actividades que respeten y promuevan los intereses y las habilidades individuales de los niños.
- La participación del docente con los niños, apoyo para prolongar el juego e indicaciones gentiles y estimulación por parte de los docentes, cuando corresponda, para mantenerse físicamente activos.

Consejos para la actividad física

Se sugiere que los niños de tres años en adelante hagan una actividad física de moderada a vigorosa (MVPA, por sus siglas en inglés) todos los días.[13,20]

Los niveles moderados de actividad física tienen una intensidad más rápida que una caminata lenta, pero que aún permite que los niños hablen con facilidad.[21] Los niveles vigorosos de actividad física tienen una intensidad similar a caminar rápido, trotar o correr, que hace que los niños se queden "sin aliento" o tengan una respiración más profunda y rápida que durante las actividades típicas.[22] Los niños que quedan "sin aliento" ejercitan el corazón y los pulmones, junto con los músculos de los brazos y las piernas. Se vuelven más fuertes y queman calorías, lo que permite que el cuerpo equilibre la ingesta de comida con la energía utilizada para mantener un peso corporal sano. Siempre que los niños no tengan restricciones de salud, quedarse sin aliento durante la actividad física es saludable, seguro y no causa ningún daño físico.[13,22]

Fomente la acumulación de actividad física durante el día para todos los niños.

Se recomienda que los niños acumulen el tiempo recomendado de actividad física diaria participando en dosis de 10 minutos o más de actividad. Estas dosis de actividad no tienen que ser continuas para brindar los beneficios de salud necesarios. Las dosis intermitentes de actividad también son beneficiosas y se presentan como descargas de actividad vigorosa y moderada, y breves períodos de descanso.

Varíe el nivel de intensidad en función del estado físico del niño.

Si participa en una actividad física con los niños, busque señales de cansancio o frustración, y esté preparado para cambiar la actividad a fin de satisfacer las necesidades de cada niño en particular. Los niveles de intensidad varían según el estado físico del niño. Un niño puede agotarse levemente al correr por el área de juegos, mientras que otro niño puede agotarse profundamente al hacer la misma actividad. Si los niños están cansados de la actividad física, es importante apoyarlos y fomentar la diversión, redirigirlos a una actividad menos intensa o modificada, o ayudarlos a terminar la actividad si corresponde.

La variedad es importante.

Cuando participe en actividades físicas con los niños, asegúrese de incluir una variedad de actividades apropiadas para la edad. Aliente a los niños en edad preescolar y escolar a trabajar juntos para adaptar o inventar juegos y actividades con usted. Esto servirá para mantener su interés evitando el aburrimiento y la monotonía de hacer la misma actividad día tras día. Además, participar en diversas actividades permite que los niños tengan numerosas oportunidades de trabajar músculos diferentes.

Brinde oportunidades de hacer actividad física dirigida por el adulto o el niño.

La actividad física puede ser guiada por el adulto o el niño, y ambas son importantes. La actividad física dirigida por el adulto (estructurada) tiende a lograr que los niños estén activos en niveles más altos de intensidad, mientras que la actividad física de juego libre dirigida por el niño (no estructurada) permite que los niños exploren sus entornos, sean creativos y utilicen su imaginación.

No se olvide de los bebés. También pueden hacer ejercicio físico.

Es importante que los bebés tengan la oportunidad de explorar sus entornos, desarrollar la fuerza y aumentar la conciencia corporal durante el momento de juego. El juego libre supervisado boca abajo en espacios abiertos y seguros alienta a los niños a explorar, tocar y sentir el mundo a su alrededor.

Quiénes somos

Nemours Health and Prevention Services, una organización sin fines de lucro ubicada en Newark, Delaware, trabaja con familias y socios de la comunidad para que los niños crezcan sanos. Su objetivo es lograr cambios a largo plazo en las políticas y las prácticas que promueven la salud infantil, y aprovechar las fortalezas y los recursos de la comunidad para tener un mayor impacto en la mayoría de los niños.

NHPS es una división de Nemours, uno de los sistemas de salud pediátricos más grandes del país, y gestiona el Alfred I. duPont Hospital for Children y centros ambulatorios en el Valle de Delaware y en el norte y centro de Florida. NHPS extiende el alcance de Nemours más allá de la atención clínica para considerar la salud del niño en todos sus aspectos dentro de la familia y la comunidad.

Nemours® Health & Prevention Services

“Los niños que son físicamente activos a una temprana edad… disfrutan de diversos beneficios positivos para su salud física”

Introducción

Nemours Health and Prevention Services (NHPS) creó estas pautas de actividad física para ayudar a promover y mantener la actividad física de calidad en niños y jóvenes. Todos los que se preocupan por los niños y desean verlos lograr su máximo potencial desempeñan un rol en ayudarlos a convertirse en adultos sanos. Las personas que trabajan en centros de cuidado infantil, escuelas, organizaciones comunitarias o centros de atención de la salud primaria tienen grandes oportunidades de garantizar que los niños tengan acceso todos los días a la actividad física que fomenta la salud. Equipados con información sobre buenas prácticas, los padres, familiares y vecinos pueden servir de importantes promotores para asegurarse de que la actividad física se convierta en una parte normal y placentera de la vida diaria de los niños.

Cuando los niños están físicamente activos todos los días, no sólo son alumnos más eficaces, sino que tienen menos probabilidades de tener sobrepeso u obesidad. En los Estados Unidos, aproximadamente el 26.7% de los niños pequeños de entre 2 y 5 años, y alrededor del 31.8% de todos los niños de entre 2 y 18 tienen obesidad o sobrepeso.[1] En Delaware, aproximadamente el 30% de los niños pequeños de entre 2 y 5 años, y aproximadamente el 37% de todos los niños de entre 2 y 18 años tienen obesidad o sobrepeso.[1] Los niños con sobrepeso u obesidad corren un mayor riesgo de tener sobrepeso u obesidad de adultos, y se encuentran en alto riesgo de desarrollar problemas de salud inmediatos, como la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, presión arterial alta, asma y apnea del sueño.[2-10] Además, los niños obesos corren un mayor riesgo de sufrir problemas sociales y psicológicos, como la estigmatización y una baja autoestima.[11,12]

Para ralentizar e invertir la tendencia hacia índices más altos de obesidad infantil, NHPS se asocia con proveedores de atención primaria, distritos escolares, proveedores de atención infantil y programas extraescolares en todo Delaware para brindarles a los niños la oportunidad de hacer ejercicio físico en los lugares donde viven, aprenden y juegan. Juntos, podemos ayudar a los niños de Delaware a ser los más saludables del país.

Los niños que son físicamente activos a una temprana edad y se mantienen activos a lo largo de la infancia disfrutan de diversos beneficios positivos para su salud física, al aumentar la fuerza, la flexibilidad y la resistencia, y al desarrollar y mantener huesos saludables.[13-16] Además, estar físicamente activo mantiene la salud emocional, disminuye los sentimientos de ansiedad y depresión, y promueven el bienestar psicológico.[13,16,17] Es importante brindar un entorno positivo para la actividad física ofreciendo a niños de todas las edades oportunidades diarias de estar activos físicamente, rodeados de modelos adultos positivos y responsables.

Los niños que tienen padres y familiares activos, y que hacen actividades habituales con ellos tienen más probabilidad de ser activos que aquellos que no son activos en el entorno familiar.[18,19] Los adultos que demuestran placer al hacer actividad física, que alientan a los niños a explorar el mundo a su alrededor, que respaldan la actividad iniciada por los niños, que planifican una actividad estructurada y pensada, y que juegan con los niños están ayudando a crear una base sólida de una buena salud para toda la vida.

Para ayudar a promover y mantener una actividad física de calidad en su entorno, esta guía ofrece:

- Pautas de actividad física para niños desde el nacimiento hasta los 18 años;
- Ejemplos concretos que puede usar para respaldar las pautas;
- Fundamentos para las pautas;
- Ejemplos de políticas y reglamentos para programas de cuidado infantil y educación temprana;
- Ejemplos de políticas escolares; y
- Consejos para la familia.

Índice

Introducción 4

Consejos para la actividad física 6

Glosario de términos 7

Pautas para la actividad física 8

Bebés *8*

Niños pequeños *9*

Niños en edad preescolar (preescolares) *10*

Edad escolar *11*

Modelos de políticas 12

El cuidado infantil y la educación temprana *13*

Escuelas *16*

Preguntas frecuentes 18

Recursos de actividad física y de tiempo frente a la pantalla 20

Consejos para la familia 24

Nacimiento hasta los 11 meses *25*

De 1 a 2 años *27*

De 3 a 5 años *29*

De 6 años en adelante *31*

Referencias 33

Agradecimientos

Esta guía fue creada por Denise Hughes, MS.

Gracias a los miembros del equipo de Nemours: Kate Dupont Phillips, MPH, CHES, PAPHS; Michelle Boyle, MS; Mary Neal Jones, MS; Dorothy Onn, ACSW; Lisa Mealey, PhD; Lauren Falini, BS; Jenna Remmert, MS; y al Equipo de Alimentación Saludable y Actividad Física de NHPS por su participación y revisión.

Un agradecimiento especial a Elizabeth Walker, MS

2200 Concord Pike, 7th Floor
Wilmington, DE 19803
1-888-494-5252 ■ nhps_info@nemours.org

nemours.org/growuphealthy

VERSION 3

©2014 The Nemours Foundation. Nemours is a registered trademark of the Nemours Foundation.

Buenas prácticas para la actividad física

Para organizaciones que benefician a niños y jóvenes

Nemours® Health & Prevention Services