

ACTIVA SALUDABLE

Consejos para Gerentes de Salud del Centro Nacional en Salud y Bienestar en la Primera Infancia

¿Qué la vida activa saludable?



La vida activa saludable incluye comer comida saludable, mantenerse físicamente activo y descansar lo suficiente. El desarrollo de hábitos saludables comienza en la primera infancia. Comer bien y mantenerse físicamente activo ayuda al niño a seguir creciendo y aprendiendo.

¿Por qué es importante?

La investigación indica que la forma en que los niños comen, se mueven y duermen puede tener un impacto en su peso ahora y en el futuro. La primera infancia es un momento ideal para comenzar con los hábitos saludables antes de que se fijen patrones poco saludables. Nunca es demasiado temprano para comenzar:

- Fomentar la lactancia materna durante al menos los primeros 6 meses de vida
- Comer comidas y refrigerios saludables
- Pasar un tiempo todos los días en movimiento y mantenerse activo
- Desarrollar buenas prácticas y patrones de sueño

Continúa en la siguiente página

10 cosas que usted debe saber

1. La salud física puede tener un impacto en la preparación del niño para aprender. Si un niño tiene hambre, está cansado o está físicamente incómodo, es posible que le cueste más prestar atención, manejar sus sentimientos y recordar lo que aprende.
2. Las consideraciones de salud se deben incluir en el análisis de datos para la evaluación del niño y el análisis de los resultados. Los niños que tienen hambre, están cansados o enfermos posiblemente no puedan demostrar sus verdaderas habilidades y conocimiento.
3. Es más probable que los niños con acceso consistente a comida saludable se desarrollen adecuadamente y tengan la energía para aprender.
4. Se pueden utilizar términos como hábitos saludables, vida activa saludable y peso saludable en lugar de "obeso", "obesidad" o "sobrepeso", que son palabras que a muchos padres no les gusta escuchar sobre sus niños pequeños.
5. Es más probable que los bebés que son amamantados por al menos 6 meses crezcan con un peso saludable.
6. Para muchos padres es difícil establecer límites con respecto a las bebidas azucaradas, especialmente jugo. Incluso el jugo de frutas 100% natural tiene azúcar que puede dañar los dientes.
7. Una hora de juego activo puede parecer mucho, pero no tiene que ser de una sola vez. Los padres y los maestros pueden buscar maneras para ayudar a los niños a mantenerse activos durante 10-15 minutos varias veces al día.
8. El clima o la seguridad pueden significar un desafío para que los niños jueguen al aire libre. Los padres pueden pedirle al personal de Head Start que brinden ideas creativas para el juego seguro y activo en interiores.
9. Los programas pueden compartir información con las familias sobre frutas y vegetales de temporada y bajo costo, con ideas de cómo prepararlos de manera saludable.

Los padres pueden establecer estrategias entre sí y con el personal para que los niños prueben nuevos alimentos y se mantengan activos en el hogar.

5. Comer al menos 5 frutas y vegetales al día.
2. Mantener el tiempo de pantalla (como la televisión, videojuegos, computadora) a 2 horas o menos por día.
1. Hacer 1 hora o más de actividad física todos los días.
0. No beber ninguna bebida con azúcar. Reemplazar las gaseosas, bebidas energéticas e incluso el jugo de frutas 100% natural con leche o agua.



VIDA ACTIVA SALUDABLE

Continúa de la página anterior

Vida activa saludable y Head Start

Los niños pequeños dependen de los padres, cuidadores u otras personas para que les brinden entornos que fomenten y formen hábitos saludables. Los centros de Head Start tienen la responsabilidad de fomentar el crecimiento y el desarrollo, tener comidas saludables disponibles y brindar espacios seguros para el juego activo. El personal puede ayudar a los niños y a las familias fomentando y dando el ejemplo de la alimentación saludable y actividad física en el centro, y ofreciendo sugerencias para pequeños pasos saludables en el hogar.

Los programas 5-2-1-0 ayudan a muchas comunidades a mantener una vida activa saludable fomentando cuatro estrategias simples para las familias. Muchos estados han creado materiales para familias, centros de cuidado infantil y lugares de trabajo y, en general, están disponibles en múltiples idiomas. Estos recursos están ampliamente disponibles en internet y son gratis para que copien y usen.

Recursos clave para Administradores de Head Start

Políticas para la Prevención de la Obesidad en la Primera Infancia del Instituto de Medicina: <http://www.nationalacademies.org/hmd/~media/Files/Report%20Files/2011/Early-Childhood-Obesity-Prevention-Policies/Young%20Child%20Obesity%202011%20Recommendations.pdf>

HealthyChildren.org <https://www.healthychildren.org/english/healthy-living/pages/default.aspx>

Healthy Child Care America <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/healthy-child-care/Pages/default.aspx>

Recursos de Head Start sobre nutrición <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/nutrition>

Robert Wood Johnson Foundation Healthy Eating Research <http://healthyeatingresearch.org/>

National Institute for Children's Healthcare Quality <http://www.nichq.org/search?terms=childhood+obesity>



Este documento fue preparado en virtud del Subsidio #90HC0005 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos, Administración para Niños y Familias, Oficina de Head Start, por el Centro Nacional de Salud.