



Go NAPSACC

Instrumento de Autoevaluación

Fecha: _____

Su nombre: _____

Nombre del Programa: _____



La Actividad Física del Niño de 0 a 5 años

Go NAPSACC está basado en un conjunto de las mejores prácticas que han surgido en las últimas investigaciones en este campo. Al terminar esta evaluación, usted podrá ver las fortalezas de su programa y las áreas de mejora, y podrá utilizar esta información para planear cambios saludables.

En esta autoevaluación, el tema de **la actividad física** se refiere a cualquier movimiento del cuerpo que aumente el ritmo cardíaco y la respiración por encima de lo que sería si el niño estuviera sentado o descansando. Estas preguntas se refieren a las oportunidades para niños con necesidades especiales y niños de desarrollo típico. Esta autoevaluación pregunta sobre la actividad física para *los bebés* (0 – 12 meses) y *los niños* (13 meses – 5 años).

Antes de empezar:

- ✓ Reúna los manuales para padres, los horarios u otros documentos que expresen sus políticas sobre actividad física o describan sus prácticas diarias.
- ✓ Solicite la ayuda de los maestros y empleados que estén más familiarizados con las prácticas rutinarias.

A medida que evalúa:

- ✓ Las opciones de respuestas que están entre paréntesis () son para los programas de medio día. Los programas de día completo deben usar las opciones de respuestas que NO tienen paréntesis.
- ✓ Las definiciones de las palabras claves están marcadas con un asterisco (*).
- ✓ Responda cada pregunta lo mejor que pueda, pensando en sus prácticas en general. Si ninguna de las respuestas parece ser la correcta, escoja la respuesta más adecuada. Si una pregunta no aplica a su programa, continúe con la siguiente pregunta.

Para entender los resultados:

- ✓ Las opciones de respuestas de la columna de la derecha representan las recomendaciones de las mejores prácticas en esta área. Para interpretar sus resultados, compare sus respuestas con estas recomendaciones de las mejores prácticas. Esto le mostrará sus fortalezas y las áreas en las cuales su programa puede mejorar.



Tiempo que se proporciona

¿Cuánto tiempo se provee para la actividad física†, en espacios cerrados y abiertos, a los niños en edad preescolar* cada día?

- Menos de 60 minutos
(Medio día: Menos de 30 minutos)
- 60–89 minutos
(Medio día: 30–44 minutos)
- 90–119 minutos
(Medio día: 45–59 minutos)
- 120 minutos o más
(Medio día: 60 minutos o más)

* Para Go NAPSACC, los niños en edad preescolar tienen entre 2 y 5 años.

† Actividad física es cualquier movimiento del cuerpo que aumente el ritmo cardíaco y la respiración por encima de lo que sería si el niño estuviera sentado o descansando, por ejemplo, caminar, correr, gatear, trepar, saltar y bailar.

How much time for indoor and outdoor physical activity† is provided to preschool children* each day?

- Less than 60 minutes
(Half-day: Less than 30 minutes)
- 60–89 minutes
(Half-day: 30–44 minutes)
- 90–119 minutes
(Half-day: 45–59 minutes)
- 120 minutes or more
(Half-day: 60 minutes or more)

* For Go NAPSACC, preschool children are children ages 2-5 years.

† Physical activity is any movement of the body that increases heart rate and breathing above what it would be if a child was sitting or resting. Examples include walking, running, crawling, climbing, jumping, and dancing.

¿Cuánto tiempo se provee para la actividad física, en espacios cerrados y abiertos, a los niños pequeños* cada día?

- Menos de 60 minutos
(Medio día: Menos de 15 minutos)
- 60–74 minutos
(Medio día: 15–29 minutos)
- 75–89 minutos
(Medio día: 30–44 minutos)
- 90 minutos o más
(Medio día: 45 minutos o más)

* Para Go NAPSACC, los niños pequeños tienen entre 13 y 24 meses.

How much time for indoor and outdoor physical activity is provided to toddlers* each day?

- Less than 60 minutes
(Half-day: Less than 15 minutes)
- 60–74 minutes
(Half-day: 15–29 minutes)
- 75–89 minutes
(Half-day: 30–44 minutes)
- 90 minutes or more
(Half-day: 45 minutes or more)

* For Go NAPSACC, toddlers are children ages 13-24 months.

¿Con cuánta frecuencia su programa ofrece a los bebés† que aún no gatean tiempo para estar boca abajo*?

- 1 vez al día o menos
(Medio día: 3 veces a la semana o menos)
- 2 veces al día
(Medio día: 4 veces a la semana)
- 3 veces al día
(Medio día: 1 vez al día)
- 4 veces al día o más
(Medio día: 2 veces al día o más)

* El tiempo en el que el bebé está boca abajo es supervisado y sucede cuando el niño está despierto, alerta y acostado sobre su barriga. Las oportunidades de este tiempo deben durar lo más que se pueda para ayudar a que los bebés aprendan a disfrutarlo y se fortalezcan. Para los bebés que no están acostumbrados o que no les gusta, se puede empezar con periodo boca abajo de 1 a 2 minutos y con el tiempo pueden llegar a ser periodos de 5 a 10 minutos.

† Para Go NAPSACC, los bebés tienen entre 0 y 12 meses.



How often does your program offer tummy time* to non-crawling infants?†

- 1 time per day or less (Half-day: 3 times per week or less) 2 times per day (Half-day: 4 times per week) 3 times per day (Half-day: 1 time per day) 4 times per day or more (Half-day: 2 times per day or more)

* Tummy time is supervised time when an infant is awake and alert, lying on her/his belly. Opportunities for tummy time should last as long as possible to help infants learn to enjoy it and build their strength. For infants who are not used to it or do not enjoy it, each period of tummy time can start at 1–2 minutes, and build up to 5–10 minutes over time.

† For Go NAPSACC, infants are children ages 0–12 months.

¿Cuánto tiempo de actividad física dirigida por un adulto* su programa provee a los niños en edad preescolar† cada día?

- Menos de 30 minutos (Medio día: Menos de 10 minutos) 30–44 minutos (Medio día: 10–19 minutos) 45–59 minutos (Medio día: 20–29 minutos) 60 minutos o más (Medio día: 30 minutos o más)

* Las actividades y lecciones dirigidas por un adulto las pueden liderar los maestros o personas externas. Los ejemplos incluyen baile, música y movimiento, lecciones para el desarrollo motriz, juegos físicamente activos y dar giros. El total del tiempo de la actividad dirigida por un adulto puede incluir múltiples y cortas actividades sumadas durante todo el día.

† Para Go NAPSACC, los niños en edad preescolar tienen entre 2 y 5 años.

How much adult-led* physical activity does your program provide to preschool children† each day?

- Less than 30 minutes (Half-day: Less than 10 minutes) 30–44 minutes (Half-day: 10–19 minutes) 45–59 minutes (Half-day: 20–29 minutes) 60 minutes or more (Half-day: 30 minutes or more)

* Adult-led activities and lessons can be led by teachers or outside presenters. Examples include dancing, music and movement, motor development lessons, physically active games, and tumbling. The total amount of adult-led activity time may include multiple short activities added up over the course of the day.

† For Go NAPSACC, preschool children are children ages 2-5 years.

Aparte de los momentos para la siesta y las comidas, ¿cuánto tiempo se les pide a los niños que permanezcan sentados?

- 30 minutos o más 20–29 minutos 15–19 minutos Menos de 15 minutos

Outside of nap and meal times, how long are children asked to remain seated at any one time?

- 30 minutes or more 20–29 minutes 15–19 minutes Less than 15 minutes

Aparte de los momentos para la siesta y las comidas, ¿cuánto tiempo pasan los bebés* en sus sillas, columpios o ExerSaucers?

- 30 minutos o más 15–29 minutos 1–14 minutos Los bebés nunca se ponen en sus sillas, columpios ni ExerSaucers

* Para Go NAPSACC, los bebés tienen entre 0 y 12 meses.

Outside of nap and meal times, how long do infants* spend in seats, swings, or ExerSaucers at any one time?

- 30 minutes or more 15–29 minutes 1–14 minutes Infants are never placed in seats, swings, or ExerSaucers

* For Go NAPSACC, infants are children ages 0–12 months.



El Ambiente para Jugar en los espacios cerrados

¿Cuál de los siguientes ítems ofrece su programa para el juego en los espacios cerrados?

Marque todos los que apliquen.

- Espacio para todas las actividades, incluyendo saltar, correr y rodar
- Áreas de juego separadas para cada grupo de edad
- Áreas que permiten juegos para niños de forma individual, en parejas, en pequeños grupos y en grupos grandes
- Acceso completo para los niños con necesidades especiales
- Ninguna de las anteriores

Which of the following does your program offer in the indoor play space?

Check all that apply.

- Space for all activities, including jumping, running, and rolling
- Separate play areas for each age group
- Areas that allow play for individuals, pairs, small groups, and large groups
- Full access for children with special needs
- None of the above

¿Cuál de los siguientes equipos de juegos portátiles* su programa tiene disponible y en buenas condiciones para que los niños los usen en los espacios cerrados?

Marque todos los que apliquen.

- Juegos para saltar: cuerdas y pelotas para saltar
- Juguetes para jalar y empujar: camiones grandes, carretillas, carros para empujar y manejar
- Juguetes para dar vueltas: cintas, pañuelos, bastones, aros de hula, paracaídas
- Juguetes para lanzar, atrapar y golpear: pelotas, pompones, bolsas de frijoles, tallarines, raquetas
- Juegos de equilibrio: barras de equilibrio, “piedras de río” de plástico
- Equipos para gatear o hacer piruetas: colchonetas, túneles portátiles
- Ninguna de las anteriores

* Los equipos de juego portátiles incluyen cualquier juguete que los niños pueden llevar, lanzar, empujar, jalar, etc. No incluye equipos fijos en el suelo o paredes, pero sí los túneles de tela, colchonetas y otros equipos grandes que los maestros puedan mover fácilmente e intercambiarlos. Estos equipos pueden ser de preparación casera o comprados.

Which of the following portable play equipment* does your program have available and in good condition for children to use indoors?

Check all that apply.

- Jumping toys: jump ropes, jumping balls
- Push-pull toys: big dump trucks, corn poppers, push and ride cars
- Twirling toys: ribbons, scarves, batons, hula hoops, parachute
- Throwing, catching, and striking toys: balls, pom poms, bean bags, noodles, rackets
- Balance toys: balance beams, plastic “river stones”
- Crawling or tumbling equipment: mats, portable tunnels
- None of the above

* Portable play equipment includes any toys that children can carry, throw, push, pull, etc. to help them build gross motor skills. This does not include equipment fixed into the floor or the walls, but does include fabric tunnels, mats, and other larger items that teachers can easily move and switch out. Portable play equipment can be homemade or store bought.



¿Con cuánta frecuencia están disponibles para los niños los equipos de juegos portátiles durante el tiempo libre para jugar en los espacios cerrados?*

- Casi nunca o nunca Algunas veces A menudo Al menos unos artículos siempre están disponibles para estimular la actividad física

* El tiempo libre para jugar en los espacios cerrados incluye actividades de libre elección durante el tiempo en el centro. También puede incluir actividades en el gimnasio, en el cuarto multipropósito u otro espacio que permita a los niños moverse libremente.

How often is portable play equipment available to children during indoor free play time?*

- Rarely or never Sometimes Often At least a few items are always available to encourage physical activity

* Indoor free play time includes free choice activities during center time. It can also include activities in a gym, multi-purpose room, or other space that allows children to move freely.

¿Con cuánta frecuencia es apropiado para el desarrollo de los bebés ofrecerles los equipos de juego portátiles* durante el periodo que están boca abajo o realizando otras actividades en los espacios cerrados?

- Casi nunca o nunca Algunas veces A menudo Siempre

* Los equipos de juego portátiles para los bebés incluyen pelotas, bloques suaves y cascabeles.

How often is developmentally appropriate portable play equipment* offered to infants during tummy time and other indoor activities?

- Rarely or never Sometimes Often Always

* Portable play equipment for infants includes balls, soft blocks, and rattles.

¿Cuál de los siguientes enunciados describe mejor la colección de carteles, libros y otros materiales didácticos de su programa para promover la actividad física?

- Pocos materiales o ninguno Algunos materiales con poca variedad Una variedad de materiales Una gran variedad de materiales con nuevos artículos añadidos o cambiados de acuerdo a la temporada

Which of the following best describes your program's collection of posters, books, and other learning materials that promote physical activity?

- Few or no materials Some materials with limited variety A variety of materials A large variety of materials with items added or rotated seasonally

Prácticas Cotidianas

Para manejar conductas desafiantes, ¿con cuánta frecuencia los maestros reducen el tiempo de las actividades físicas o retiran a los niños de los juegos físicamente activos por más de 5 minutos?

- Siempre A menudo Algunas veces Nunca



To manage challenging behaviors, how often do teachers take away time for physical activity or remove children from physically active playtime for longer than 5 minutes?

Always

Often

Sometimes

Never

¿Cuál es el rol que los maestros toman durante el tiempo de los niños para los juegos físicamente activos?

Ellos solamente supervisan

Ellos supervisan y animan verbalmente la actividad física

Ellos supervisan, animan verbalmente y a veces participan para aumentar la actividad física de los niños

Ellos supervisan, animan verbalmente y a menudo participan para aumentar la actividad física de los niños

What role do teachers take during children's physically active playtime?

They supervise only

They supervise and verbally encourage physical activity

They supervise, verbally encourage, and sometimes join in to increase children's physical activity

They supervise, verbally encourage, and often join in to increase children's physical activity

Durante el tiempo de estar boca abajo y otras actividades, ¿con cuánta frecuencia los maestros interactúan con los bebés para fomentar sus habilidades motrices?*

Casi nunca o nunca

Algunas veces

A menudo

Siempre

- * Las habilidades motrices son las capacidades físicas y el control muscular que desarrollan los niños mientras crecen. Las habilidades motrices para los bebés incluyen levantar y girar la cabeza, darse la vuelta, sentarse y alcanzar y agarrar los juguetes.

During tummy time and other activities, how often do teachers interact with infants to help them build motor skills?*

Rarely or never

Sometimes

Often

Always

- * Motor skills are physical abilities and muscle control that children develop as they grow. Motor skills for infants include lifting and turning the head, rolling over, sitting up, and reaching for and grasping toys.

¿Con cuánta frecuencia los maestros incorporan actividad física a la rutina de la clase, a las transiciones y actividades planificadas?*

Casi nunca o nunca

Algunas veces

A menudo

Cada vez que ven una oportunidad

- * La actividad física durante las rutinas, transiciones y actividades planificadas puede incluir el jugar Simón Dice u otros juegos de movimiento mientras que los niños esperan en la fila o en la transición entre actividades o moverse durante el tiempo del círculo o del cuento.

How often do teachers incorporate physical activity into classroom routines, transitions, and planned activities?*

Rarely or never

Sometimes

Often

Each time they see an opportunity

- * Physical activity during routines, transitions, and planned activities can include playing Simon Says or other movement games while children wait in line or transition between activities, or using movement during circle time or story time.



Educación y Desarrollo Profesional

¿Con cuánta frecuencia los niños participan en lecciones planificadas enfocadas en desarrollar sus habilidades motrices gruesas?*

- Casi nunca o nunca 1 vez al mes 2–3 veces al mes 1 vez a la semana o más

- * Las habilidades motrices gruesas son las capacidades físicas y el control de los músculos grandes que desarrollan los niños mientras crecen. Las lecciones para desarrollar habilidades motrices gruesas se pueden enfocar en que los niños practiquen brincos, saltos, lanzamientos, atrapadas, patadas, equilibrio, estiramientos u otras habilidades específicas.

How often do children participate in planned lessons focused on building gross motor skills?*

- Rarely or never 1 time per month 2–3 times per month 1 time per week or more

- * Gross motor skills are physical abilities and large muscle control that children develop as they grow. Lessons to build gross motor skills may focus on children practicing skipping, jumping, throwing, catching, kicking, balancing, stretching, or other specific skills.

¿Con cuánta frecuencia los maestros hablan con los niños de manera informal* sobre la importancia de la actividad física?

- Casi nunca o nunca Algunas veces A menudo Cada vez que ven una oportunidad

- * Hablar con los niños de manera informal incluye los “momentos de enseñanza” y otras conversaciones que suceden fuera de las lecciones planificadas. Por ejemplo, cuando un niño está saltando o corriendo, el maestro puede comentar sobre cómo esa actividad va a ayudar a fortalecer su corazón.

How often do teachers talk with children informally* about the importance of physical activity?

- Rarely or never Sometimes Often Each time they see an opportunity

- * Talking with children informally includes “teachable moments” and other conversations that take place outside of planned lessons. For example, when a child is jumping or running, a teacher might comment on how that activity will help strengthen his/her heart.

¿Con cuánta frecuencia los maestros y el personal reciben desarrollo profesional* sobre la actividad física de los niños (aparte del recibido sobre la seguridad en los parques infantiles)?

- Nunca Menos de 1 vez al año 1 vez al año 2 veces al año o más

Si marca “nunca”, el sitio web pasará a la siguiente pregunta. Para el resto de respuestas (menos de 1 vez al año; 1 vez al año; 2 veces al año o más), en el sitio web, marque los elementos de la lista a continuación que su programa incluye.

- * Para esta evaluación, el desarrollo profesional sobre la actividad física no incluye los entrenamientos sobre la seguridad en los parques infantiles. El desarrollo profesional puede incluir entrenamientos presenciales o virtuales que cuenten como horas en clase o como créditos de educación continua. Además, puede incluir información presentada en las reuniones del personal.



How often do teachers and staff receive professional development* on children's physical activity (other than playground safety)?

- Never Less than 1 time per year 1 time per year 2 times per year or more

If you mark "never" the website will skip to the next question. For all other answers (Less than 1 time per year; 1 time per year; 2 times per year or more), on the website, check the items from the list below that your program includes.

- * For this assessment, professional development on children's physical activity does not include training on playground safety. Professional development can include taking in-person or online training for contact hours or continuing education credits. It can also include information presented at staff meetings.

¿Cuál de los siguientes temas sobre actividad física de los niños ha sido incluido en el desarrollo profesional del personal que actualmente labora en su programa?

Marque todos los que apliquen.

- La cantidad de actividad física diaria que se recomienda para niños pequeños
- Estimular la actividad física en los niños
- Evitar que los niños permanezcan sentados por largos períodos de tiempo
- Desarrollo de las habilidades motoras de los niños
- Comunicación con las familias sobre cómo promover la actividad física de los niños
- Las políticas de nuestro programa sobre la actividad física
- Ninguna de las anteriores

Which of the following topics have been included in professional development for current staff on children's physical activity?

Check all that apply.

- Recommended amounts of daily physical activity for young children
- Encouraging children's physical activity
- Limiting long periods of seated time for children
- Children's motor skill development
- Communicating with families about encouraging children's physical activity
- Our program's policies on physical activity
- None of the above

¿Con cuánta frecuencia se ofrece a las familias educación* sobre la actividad física de los niños?

- Nunca Menos de 1 vez al año 1 vez al año 2 veces al año o más

Si marca "nunca", el sitio web pasará a la siguiente pregunta. Para el resto de respuestas (menos de 1 vez al año; 1 vez al año; 2 veces al año o más) en el sitio web, marque los elementos de la lista a continuación que su programa incluye.

- * La educación puede ser ofrecida a través de sesiones presenciales, folletos, hojas informativas o el boletín informativo, sitio web o mural de anuncios de su programa.

How often are families offered education* on children's physical activity?

- Never Less than 1 time per year 1 time per year 2 times per year or more

If you mark "never" the website will skip to the next question. For all other answers (Less than 1 time per year; 1 time per year; 2 times per year or more), on the website, check the items from the list below that your program includes.

- * Education can be offered through in-person educational sessions, brochures, tip sheets, or your program's newsletter, website, or bulletin boards.



¿Cuál de los siguientes temas ha sido incluido en la educación para las familias sobre la actividad física de los niños?

Marque todos los que apliquen.

- La cantidad de actividad física diaria que se recomienda para los niños pequeños
- Estimular la actividad física en los niños
- Evitar que los niños permanezcan sentados largos períodos de tiempo
- Desarrollo de las habilidades motoras de los niños
- Las políticas de nuestro programa sobre la actividad física
- Ninguna de las anteriores

Which of the following topics are included in education for families on children’s physical activity?

Check all that apply.

- Recommended amounts of daily physical activity for young children
- Encouraging children’s physical activity
- Limiting long periods of seated time for children
- Children’s motor skill development
- Our program’s policies on physical activity
- None of the above

Políticas

¿Cuál de los siguientes temas ha sido incluido en sus políticas escritas* sobre actividad física?

Vea la lista a continuación y marque la respuesta.

Si marca “no hay políticas escritas”, marque “no” en el sitio web y la autoevaluación estará completa. Para todas las demás respuestas, en el sitio web, marque los elementos de la lista a continuación que su programa incluye en sus políticas.

- Cantidad de tiempo que se proporciona cada día para la actividad física en los espacios cerrados y abiertos
- Limitar la cantidad de tiempo que los niños permanecen sentados
- Zapatos y ropa que permitan a niños y maestros participar activamente en actividades físicas
- Prácticas de los maestros para estimular la actividad física
- Para manejar conductas desafiantes, no quitar tiempo de actividad física ni retirar a los niños por grandes periodos del tiempo de juego físicamente activo
- Educación planificada e informal sobre la actividad física
- Desarrollo profesional sobre la actividad física de los niños
- Educación para las familias sobre la actividad física de los niños
- Ninguna de las anteriores
- No hay políticas escritas

* Una política escrita puede incluir cualquier directriz escrita sobre las operaciones o expectativas de su programa para los maestros, personal, niños y familias. Las políticas pueden estar incluidas en los manuales de los padres, del personal y otros documentos.



Which of the following topics are included in your written policy* on physical activity?

See list and mark response below.

If you marked “no written policy”, mark “no” on the website and the self-assessment will be complete. For all other answers, on the website, check the items from the list below that your program includes in its policies.

- Amount of time provided each day for indoor and outdoor physical activity
- Limiting long periods of seated time for children
- Shoes and clothes that allow children and teachers to actively participate in physical activity
- Teacher practices that encourage physical activity
- Not taking away physical activity time or removing children from long periods of physically active playtime in order to manage challenging behaviors
- Planned and informal physical activity education
- Professional development on children’s physical activity
- Education for families on children’s physical activity
- None of the above
- No written policy

* A written policy can include any written guidelines about your program’s operations or expectations for teachers, staff, children, and families. Policies can be included in parent handbooks, staff manuals, and other documents.

