



Go NAPSACC

Instrumento de Autoevaluación para
Centro Familiar de Cuidado Infantil



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 de 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.

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 a 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† cada día?

- Menos de 60 minutos
(Medio día: Menos de 25 minutos)
- 60–74 minutos
(Medio día: 25–34 minutos)
- 75–89 minutos
(Medio día: 35–44 minutos)
- 90 minutos o más
(Medio día: 45 minutos o más)

* 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.

† Para Go NAPSACC, niños hace referencia a bebés y niños de edad preescolar, entre los 13 meses y los 5 años.

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

- Less than 60 minutes
(Half-day: Less than 25 minutes)
- 60–74 minutes
(Half-day: 25–34 minutes)
- 75–89 minutes
(Half-day: 35–44 minutes)
- 90 minutes or more
(Half-day: 45 minutes or more)

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

† For Go NAP SACC, children means toddler and preschool children ages 13 months to 5 years.

¿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 esta 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. These periods may last 5–10 minutes for infants who are comfortable on their tummies.

† 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 15 minutos
(Medio día: Menos de 5 minutos)
- 15–29 minutos
(Medio día: 5–14 minutos)
- 30–44 minutos
(Medio día: 15–24 minutos)
- 45 minutos o más
(Medio día: 25 minutos o más)

* Ejemplos de actividades dirigidas por un adulto pueden incluir el baile, la música y el movimiento, clases de desarrollo motor y juegos activos físicamente. 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 15 minutes
(Half-day: Less than 5 minutes)
- 15–29 minutes
(Half-day: 5–14 minutes)
- 30–44 minutes
(Half-day: 15–24 minutes)
- 45 minutes or more
(Half-day: 25 minutes or more)

* Examples of adult-led physical activity include dancing, music and movement, motor skill development lessons, and physically active games. The amount of 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 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 y atrapar: pompones, bolsas de frijoles
- 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. y que puedan ayudar al desarrollo de las habilidades motoras gruesas. Estos equipos también incluyen túneles de tela, colchonetas y otros equipos grandes que usted pueda 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 and catching toys: pom poms, bean bags
- Crawling or tumbling equipment: mats, portable tunnels
- None of the above

* Indoor portable play equipment includes any toys that children can carry, throw, push, pull, etc. to help them build gross motor skills. This equipment also includes fabric tunnels, mats, and other larger items that you can easily move and switch around. 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 es cuando los niños eligen sus propias actividades.

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 is any time when children choose their own activities.

¿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 usted reduce el tiempo de las actividades físicas o retira 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 you 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 asumo durante el tiempo de los niños para los juegos físicamente activos?

- Solamente superviso Superviso y animo verbalmente la actividad física Superviso, animo verbalmente y a veces participo para aumentar la actividad física de los niños Superviso, animo verbalmente y a menudo participo para aumentar la actividad física de los niños

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

- I supervise only I supervise and verbally encourage physical activity I supervise, verbally encourage, and sometimes join in to increase children's physical activity I 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 usted interactúa 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 you 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, reaching for, and grasping toys.

¿Con cuánta frecuencia usted incorpora actividad física a la rutina diaria, a las transiciones y actividades planificadas?*

- Casi nunca o nunca Algunas veces A menudo Cada vez que veo 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 you use physical activity during daily routines, transitions, and planned activities?*

- Rarely or never Sometimes Often Each time I 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 usted planifica y lidera lecciones para los niños enfocadas en desarrollar habilidades motrices gruesas específicas?*

- 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 you plan and lead lessons for children focused on building specific 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 usted habla con los niños de manera informal* sobre la importancia de la actividad física?

- Casi nunca o nunca Algunas veces A menudo Cada vez que veo 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, usted puede comentar sobre cómo esa actividad va a ayudar a fortalecer su corazón.

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

- Rarely or never Sometimes Often Each time I 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, you might comment on how that activity will help strengthen his/her heart.



¿Con cuánta frecuencia usted recibe 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, incluyendo por lo menos 1 entrenamiento presencial o virtual, cuando esté disponible

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, incluyendo por lo menos 1 entrenamiento presencial o virtual cuando esté disponible), 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 lectura de folletos, libros o artículos de internet de organizaciones confiables.

How often do you complete 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, including at least 1 in-person or online training, when available

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, including at least 1 in-person or online training, when available), 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 reading brochures, books, or online articles from trusted organizations.

¿Cuál de los siguientes temas sobre actividad física de los niños ha cubierto en su desarrollo profesional?

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
- Ninguna de las anteriores

Which of the following topics have you covered through professional development 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
- Talking with families about encouraging children’s 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. Education can also be offered through 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 mi 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
- My 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 participar activamente en actividades físicas
 - Mi rol y supervisión de la actividad física de los niños
 - Para manejar conductas desafiantes, no quitar tiempo de actividad física ni retirar a los niños por grandes periodos del tiempo del juego físicamente activo
 - Educación planificada e informal sobre la actividad física
 - Mi 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 asistentes, niños y familias. Las políticas pueden estar incluidas en los manuales de los padres 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 to actively participate in physical activity
 - My supervision and role in children’s 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
 - My participation in 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 assistants, children, and families. Policies can be included in parent handbooks and other documents.

