

Equilibrio de la Energía 101: edición para pre-kínder

Descripción del programa y alineación del contenido



Información general sobre el contenido

Las investigaciones indican que una educación de la primera infancia de calidad tiene beneficios esenciales a largo plazo. En una iniciativa continua para combatir la obesidad infantil proporcionando a las escuelas, las familias y los alumnos las herramientas que necesitan para equilibrar la energía que entra con la energía que sale, el programa Juntos Contamostm se complace en presentar una serie exclusiva de recursos para llevar al hogar y actividades del Equilibrio de la Energía diseñados específicamente para niños de entre 3 y 5 años. Al concentrarse particularmente en los miembros de la sociedad con más necesidades, el programa Equilibrio de la Energía para pre-kínder ayuda a establecer una base para un estilo de vida activo y saludable durante los años de formación del niño y más allá de esta etapa.

Estructura del módulo

Las lecciones del programa Equilibrio de la Energía para pre-kínder incluyen una serie exclusiva de actividades educativas adecuadas desde el punto de vista del desarrollo, que se concentran en temas clave relacionados con el equilibrio de la energía para niños de preescolar y sus padres. El programa está diseñado para adaptarse a una variedad de entornos de preescolar, con dos unidades temáticas amplias para guiar el aprendizaje. El plazo propuesto para los dos temas abarca 20 días, pero se alienta a los docentes a adaptar el programa para satisfacer las necesidades individuales de sus alumnos. Cada tema incluirá un cronograma diario recomendado de dos a tres actividades participativas, lo que permitirá que los docentes seleccionen las actividades que mejor se adapten a la situación de su clase en particular.

Las unidades temáticas serán:

- **Mis decisiones y yo:** Los niños con una autoestima más alta suelen tomar decisiones saludables y activas con mayor confianza. Las actividades dentro de este tema se enfocan en aquello que es único y especial en cada alumno y el modo en que estos pueden tomar decisiones saludables relacionadas con la nutrición y la actividad física.
- **Pruébalo:** La exposición temprana a actividades y alimentos variados y saludables puede ayudar a los niños a establecer buenos hábitos para toda la vida. Las actividades dentro de este tema ofrecen a los niños oportunidades de explorar una variedad de alimentos y a participar en actividades diversas a medida que aprenden los beneficios de probar cosas nuevas.

Las actividades diarias son:

Cada actividad proporciona el conocimiento previo que el educador necesita para realizar la actividad de manera efectiva. Además, se proporciona una actividad para el hogar a fin de ayudar a los docentes a extender el aprendizaje del día a los miembros de la familia, lo que pone de relieve la importancia de ofrecer modelos saludables tanto en el hogar como en la escuela.

Los docentes pueden elegir qué actividades satisfacen mejor sus necesidades del programa de estudios, los intereses de los alumnos y el cronograma del aula. Las actividades son:

- Energía para leer (actividad de alfabetización relacionada con el tema)
- Energía para moverse (actividad física relacionada con el tema)
- Energía para descubrir (actividad de ciencias o matemática relacionada con el tema)
- Energía para crear (proyecto práctico relacionado con el tema)
- Energía para interpretar (actividad musical o de artes escénicas relacionada con el tema)
- Energía en el hogar (extensión para trabajar en el hogar o consejos que se relacionan con el tema)

Información general acerca de la alineación

A continuación se presenta información general acerca de los siete programas con los que se alinea el programa para preescolar Equilibrio de la Energía, así como también una breve descripción de la alineación. Cada uno de estos programas brinda información sobre nutrición, actividad física o la toma de decisiones saludables, que son temas subyacentes que se cubren en todo el programa de estudios.

Programa	Alineación del contenido
NAEYC	<p>ANTECEDENTES: La misión de la Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños (National Association for the Education of Young Children, NAEYC) es fomentar la excelencia en la educación de la primera infancia para los niños, desde el nacimiento hasta los ocho años de edad. Los estándares del Programa para la Primera Infancia de la NAEYC se concentran en áreas que incluyen los programas de estudios, la docencia, las familias y la salud. Como ejemplo en profundidad de uno de dichos estándares, el requisito de salud establece que “el programa fomenta la nutrición y la salud de los niños y protege a los niños y al personal de enfermedades y lesiones”. A continuación, el estándar indica: “Para beneficiarse de la educación y mantener la calidad de vida, los niños deben estar tan saludables como sea posible. Se denomina salud al estado de completo bienestar físico, oral, mental y social, y no simplemente a la ausencia de enfermedad o debilidad. Los niños dependen de los adultos (quienes también estarán tan saludables como sea posible) para tomar decisiones saludables y para que les enseñen a tomar decisiones saludables por sus propios medios”.</p> <p>ALINEACIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mediante un programa de estudios variado y sensible a las diferencias culturales que enseña a los alumnos cómo tomar decisiones saludables tanto en la escuela como en el hogar, el módulo para preescolar se alinea con los siguientes estándares de la NAEYC: <ul style="list-style-type: none"> ○ Salud: Promueve la nutrición y la salud de los niños. ○ Programas de estudios: Promueve el aprendizaje y el desarrollo en las siguientes áreas: social, emocional, física, cognitiva y del lenguaje. ○ Docencia: Usa enfoques educativos eficaces y apropiados desde el punto de vista lingüístico, cultural y del desarrollo, que mejoran el aprendizaje y el desarrollo de cada niño. ○ Familias: Establece [y mantiene] relaciones colaborativas con la familia de cada niño para fomentar el desarrollo del niño en todos los entornos. Estas relaciones son sensibles a la cultura, el idioma y la composición familiar.

ANTECEDENTES: Head Start es un programa federal que promueve la preparación para la escuela de los niños pertenecientes a familias de bajos ingresos desde el nacimiento hasta los cinco años de edad por medio de la mejora de su desarrollo cognitivo, social, físico y emocional. Además de proporcionar un entorno de aprendizaje positivo para los niños, Head Start respalda a los padres y les proporciona recursos.

ALINEACIÓN:

- ✓ Una de las bases del programa Head Start es que los niños saludables están preparados para aprender. Como esto se relaciona con el Equilibrio de la Energía, “los niños necesitan hacer ejercicio a diario para estar en forma tanto en el aspecto corporal como en el mental” y “los niños que consumen alimentos nutritivos durante cada comida se mantienen saludables y tienen energía para aprender”. El módulo para preescolar se concentra en ayudar a los niños de entre 3 y 5 años de edad a poner en práctica estos importantes principios.
- ✓ La participación de las familias es un tema principal dentro de Head Start. El módulo para preescolar fortalece la conexión entre la escuela y el hogar con su variedad de actividades de Energía en el hogar.
- ✓ Head Start está activamente involucrado en las iniciativas de la nación para disminuir el índice de niños clasificados como obesos o con sobrepeso. Head Start consta de tres programas nacionales que fomentan la actividad física diaria y las decisiones de alimentación saludables, que constituyen las piedras angulares del programa Equilibrio de la Energía. Estos programas son:
 - Head Start Body Start: Se describe con mayor detalle en la sección dedicada a la Asociación Nacional de Deportes y Educación Física (National Association for Sport and Physical Education, NASPE) a continuación.
 - Me estoy moviendo, estoy aprendiendo: Busca incrementar la actividad física diaria de intensidad moderada a vigorosa (moderate to vigorous physical activity, MVPA), mejorar la calidad de las actividades de movimiento planificadas en forma intencional y facilitadas por adultos y promover las decisiones alimentarias saludables todos los días.
 - Coma bien. Ponga su plato en forma: Una conexión con el Mes Nacional de la Nutrición que ofrece ideas y consejos para cumplir con las pautas y las recomendaciones de MiPlato.

Head Start

<p>WIC</p>	<p>ANTECEDENTES: El Programa de Nutrición Complementaria Especial para Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants, and Children, WIC) proporciona subvenciones federales a los estados para alimentos complementarios, derivaciones para atención médica y educación nutricional para mujeres de bajos ingresos embarazadas y en período de posparto que amamantan y que no amamantan, así como para bebés y niños de hasta cinco años de edad que se consideran en riesgo nutricional.</p> <p>Las agencias de WIC locales son responsables de proporcionar a los niños y las mujeres de bajos ingresos a quienes prestan servicios materiales de educación nutricional que:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Sean atractivos, creativos e interactivos. ○ Incorporen mensajes de nutrición a nivel nacional o de la comunidad. ○ Incorporen hábitos alimenticios positivos para toda la vida y hábitos de salud para la prevención de enfermedades por medio de <i>La nutrición y su salud: guías para su dieta</i> y el programa <i>Healthy People (Personas Saludables) 2010</i>. ○ Faciliten los cambios en la conducta. <p>ALINEACIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Conexión entre la escuela y el hogar: El programa de preescolar incluye educación nutricional para niños de entre tres y cinco años, así como consejos para las madres que se relacionan con mensajes de nutrición a nivel nacional que incorporan hábitos de salud alimenticia para toda la vida.
<p>SNAP-Ed</p>	<p>ANTECEDENTES: Mediante la educación nutricional, el Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de Estados Unidos pretende brindar asistencia a millones de niños y familias de bajos ingresos para la toma de decisiones saludables.</p> <p>ALINEACIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Existen cuatro temas clave en los mensajes de nutrición centrales del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP): frutas y verduras, cereales integrales, leche con bajo contenido de grasas y alimentación infantil. Estos cuatro temas se integrarán en los días temáticos de Energía que Entra del módulo para preescolar. ✓ Conexión entre la escuela y el hogar: Una de las tres principales audiencias de los mensajes de nutrición centrales del programa SNAP son las madres de los niños en edad preescolar. ✓ Conexión entre la escuela y el hogar: Existen 16 mensajes de nutrición comprobados con la audiencia que abordan importantes conductas alimenticias e influyen en la salud de los niños y las madres de bajos ingresos. Uno de estos mensajes, “Cocinemos juntos. Comamos juntos. Hablemos juntos. Hagamos que la hora de comer sea un momento familiar”, se integra en las secciones de la lección “Energía en el hogar”.
<p>NASPE</p>	<p>ANTECEDENTES: Head Start Body Start es una asociación entre la NASPE y Head Start. La finalidad de Head Start Body Start es incrementar la actividad física, el juego al aire libre y la alimentación saludable entre el personal, las familias y los niños de Head Start y el centro Early Head Start Center.</p> <p>ALINEACIÓN:</p>

- ✓ El liderazgo de la NASPE ayudó a dar forma y revisar el módulo Equilibrio de la Energía para pre-kínder.

<p>EFNEP</p>	<p>ANTECEDENTES: El Programa Ampliado de Educación sobre Alimentos y Nutrición (Expanded Food and Nutrition Education Program, EFNEP) es un programa singular, diseñado para asistir a jóvenes y adultos con recursos limitados a adquirir el conocimiento, las habilidades, las actitudes y el cambio de conducta que se necesitan para lograr una buena alimentación desde el punto de vista nutricional y para contribuir a su desarrollo personal y la mejora del bienestar general y la dieta de toda la familia. Los participantes adultos del programa aprenden a tomar decisiones alimenticias que puedan mejorar la calidad nutricional de las comidas que sirven a sus familias. El EFNEP ofrece educación nutricional en las escuelas como un enriquecimiento del programa de estudios, en programas de atención después del horario escolar y a través de los clubes 4-H y EFNEP, entre otros. Se incluyen lecciones sobre nutrición y actividad física.</p> <p>ALINEACIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Las actividades del módulo para preescolar, así como el contenido de la sección Energía en el hogar, se alinean con la ayuda tanto a padres como a niños para tomar decisiones saludables relacionadas con la dieta y la actividad física.
<p>CACFP</p>	<p>ANTECEDENTES: El Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (Child and Adult Care Food Program, CACFP) mejora la calidad del cuidado diurno en guarderías, ya que lo hace más asequible para las familias de bajos ingresos. Mediante el programa CACFP, más de 3.3 millones de niños reciben comidas y refrigerios en la guardería. Una parte importante de los servicios del CACFP está compuesta por una variedad de recursos y publicaciones que se concentran en educar a los niños sobre la alimentación saludable, así como también en servir comidas y refrigerios nutritivos que los niños disfruten.</p> <p>ALINEACIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Las actividades de preescolar relacionadas con tomar de decisiones saludables y probar cosas nuevas se alinean con los recursos del CACFP que se concentran en enseñar a los niños sobre “una alimentación saludable que les durará toda la vida”.

Acerca de Juntos Contamos™

El programa Juntos Contamos es una campaña nacional que fomenta una vida activa y saludable a través del equilibrio de la energía, que se logra manteniendo un equilibrio entre las calorías que consumimos y las calorías que quemamos. El programa concentra sus iniciativas en dos áreas esenciales: las familias y las escuelas. Proporciona consejos, herramientas e incentivos para padres, docentes y profesionales de la salud de las escuelas, que pueden usarse para fomentar el equilibrio de la energía. TogetherCounts.com es un centro integral para obtener todos los recursos necesarios, lo que incluye Equilibrio de la Energía 101, una colección de programas de estudios gratuitos y basados en los estándares que han sido desarrollados conjuntamente por Discovery Education, nutricionistas pediátricos y la Asociación Nacional de Deportes y Educación Física (NASPE).

Acerca de la Fundación Compromiso con un Peso Saludable

La Fundación Compromiso con un Peso Saludable, una organización liderada por un director ejecutivo, es una iniciativa nacional de varios años diseñada para ayudar a reducir la obesidad (en especial, la obesidad infantil) antes de 2015. Es una coalición sin precedentes, que reúne a más de 200 comerciantes minoristas, fabricantes de alimentos y bebidas, restaurantes, compañías de seguros y de insumos deportivos, asociaciones gremiales y organizaciones no gubernamentales (ONG) y organizaciones de deportes profesionales. La Fundación Compromiso con un Peso Saludable (Healthy Weight Commitment Foundation, HWCF) promueve formas de ayudar a las personas a lograr un peso saludable mediante el equilibrio de la energía: calorías que entran y calorías que salen. Concentra sus iniciativas en dos áreas esenciales: las familias y las escuelas. Visítenos en www.healthyweightcommit.org.

Acerca de Discovery Education

Discovery Education transforma las aulas, empodera a los docentes y cautiva a los alumnos al proporcionar contenido digital y dinámico de alta calidad para los grados de kínder al 12.º y los institutos de enseñanza superior comunitarios. Impulsada por Discovery Communications (NASDAQ: DISCA, DISCB, DISCK), la compañía multimedia de no ficción número uno del mundo, Discovery Education es líder global en los medios digitales basados en estándares, el desarrollo profesional y las herramientas de evaluación y una red educativa comprometida con respaldar a los distritos en la aceleración los logros de sus alumnos. Los servicios de Discovery Education, como Discovery Education streaming, Discovery Education Techbook y Discovery Education Higher Ed, se encuentran en más de la mitad de todas las escuelas de EE. UU. y en 35 países de todo el mundo. Explore el futuro de la educación en www.discoveryeducation.com.