



Parent Meeting Agenda October 2026



1. **Welcome & Call the Meeting to Order:** Chairperson
2. **Site Supervisor/Early Childhood Educator Parent News Report**
 - 🍁 Parent Volunteer Outcomes, School Readiness & Curriculum, Enrollment, Collaboratives, Care & Supervision
3. **Share Policy Council Minutes:** Staff
 - 🍁 August 25, 2026
4. **Family Education Focus**
 - 🍁 *Backpack Connection Series: How to Plan Activities to Reduce Challenging Behaviors*
 - 🍁 *Magic Everyday Moments: Busy Bodies*
 - 🍁 *Physical Activities for Preschoolers*
 - 🍁 *Health Benefits of Physical Activity for Children*
5. **Future Presentations**
 - 🍁 What agency or topics would you like to learn more about?
6. **Parent Committee Officers and Regional Parent Committee Representative Volunteers**
 - 🍁 Discuss Parent Committee Officer Roles & Responsibilities: *Request for volunteers.*
 - 🍁 Discuss the Regional Parent Committee (RPC) Representative Role & Responsibilities: *Request for volunteers.*
 - ✏️ **Center Base** = 4 RPC Representatives (maximum)
 - ✏️ **Home Base** = 1 RPC Representative per Early Childhood Educator
 - ✏️ **Partnership** = 2 RPC Representatives per partnership location
7. **Parent Platform**
 - 🍁 Open Discussion: *Thoughts & Comments*
8. **Next Parent Meeting date and time will be:** _____
9. **Meeting Adjourned**



Parent Meeting Agenda Octubre 2026



1. **Bienvenida dar inicio de la reunión:** presidente(a)
2. **Informe de Noticias para padres del supervisor del Centro/Educador de primera infancia**
 - 🍁 Resultados de Voluntariado de Padres, Preparación Escolar y Currículo, Inscripciones, Colaboraciones, Cuidado y Supervisión
3. **Compartir actas del Consejo de Políticas:** Personal
 - 🍁 25 de agosto de 2026 – Revisión de los puntos destacado de la reunión del consejo de Políticas
4. **Enfoque de Educación Familiar**
 - 🍁 *Serie de Conexión Mochila: Cómo planear actividades para reducir la conducta desafiante*
 - 🍁 *El encanto de los mementos cotidianos: niños activos*
 - 🍁 *Actividad física para niños en edad preescolar*
 - 🍁 *Los beneficios de la actividad física para los niños*
5. **Presentaciones futuras**
 - 🍁 ¿Sobre qué agencia o temas le gustaría obtener más información?
6. **Funcionarios del Comité de Padres y Voluntarios Representantes del Comité Regional de Padres**
 - 🍁 Conversar sobre los cargos y responsabilidades de los funcionarios del Comité de Padres: *solicitud de voluntarios.*
 - 🍁 Conversar sobre las funciones y responsabilidades del representante del comité regional de padres (RPC): *solicitud de voluntarios.*
 - ✏ **Programa basado en el Centro** = 4 Representantes de RPC (máximo)
 - ✏ **Programa basado en el Hogar** = 1 Representante de RPC por cada educador(a) de la primera infancia
 - ✏ **Asociación** = 2 Representantes del RPC por cada ubicación asociación
7. **Plataforma para padres**
 - 🍁 Discusión en foro abierto: Reflexiones y comentarios
8. **La fecha y hora de la próxima reunión de padres será:** _____
9. **La reunión se dio por concluida**



Backpack Connection Series

About this Series

The Backpack Connection Series was created by TACSEI to provide a way for teachers and parents/caregivers to work together to help young children develop social emotional skills and reduce challenging behavior. Teachers may choose to send a handout home in each child's backpack when a new strategy or skill is introduced to the class. Each Backpack Connection handout provides information that helps parents stay informed about what their child is learning at school and specific ideas on how to use the strategy or skill at home.

The Pyramid Model

The Pyramid Model is a framework that provides programs with guidance on how to promote social emotional competence in all children and design effective interventions that support young children who might have persistent challenging behavior. It also provides practices to ensure that children with social emotional delays receive intentional teaching. Programs that implement the Pyramid Model are eager to work together with families to meet every child's individualized learning and support needs. To learn more about the Pyramid Model, please visit ChallengingBehavior.org.

More Information

More information and resources on this and other topics are available on our website, ChallengingBehavior.org.



ChallengingBehavior.org

How to Plan Activities to Reduce Challenging Behavior

Brooke Brogle, Alyson Jiron & Jill Giacomini

Unfortunately, there is no "Guidebook for Parents" that tells you exactly how to raise children who behave perfectly at all times. Each child and family is unique, which means that there is no one solution or strategy that is going to work for everyone, every time. However, while it isn't magic, simple planning ahead can work wonders to help improve your child's behavior. You can plan activities to teach your child important skills such as sharing, taking turns or handling disappointment. You can also plan ahead to prepare your child for new events in her life such as changes in her schedule, a road trip, a new baby or a visit from grandparents.

For example, Abby is three years old and is usually happy at preschool where she loves to draw and play with the doll house. However, at home when Abby plays one-on-one with another child, she often ends up throwing toys, screaming "Mine!" or crying. What can Abby's mom do? Instead of always "managing" these outbursts, she can intentionally plan activities to teach Abby the skills of sharing and taking turns. She can also plan activities that give Abby an opportunity to practice these new skills.

Try This at Home

- **Tell your child exactly what to do.** Telling your child to "share" or "be nice" does not actually tell her what she should be doing. For example, if Abby throws her toys, her mom can say, "Abby, toys stay on the floor or on your lap." If Abby hits her friend, her mom can say, "Hands down. Hands are for playing, eating, and hugging. Use your words. You can say, 'I am angry. Help please!'"
- **Use a Visual Schedule.** A visual schedule will help her to understand what is expected. To learn more about visual schedules, read the *How to Use Visual Schedules to Help Your Child Understand Expectations* handout in the Backpack Connection Series.
- **Practice, practice, practice.** Intentionally create situations where she can practice the desired behavior. For example, Abby's mom can help Abby learn to take turns while playing with her sister or an older friend. She can ask Abby's sister to "help teach Abby to take turns" while playing with one doll. Abby's mom provides the toy and reminds the girls to take turns when playing. The girls can practice the skill of sharing during their time together.
- **Catch your child being good!** When your child is using the desired behavior, you can encourage her by responding with enthusiasm. For example, "Wow, I saw you share the sand toys at the park with those two girls. What a great friend you are!"
- **Prepare your child before an event.** For example, Abby's mom can say, "Abby, your friend Ella is coming over to play today. When friends come over,

we share our toys. I know how special doggy is to you. We could put doggy in a safe place and you do not have to share her."

- **Hope for the best but plan for the worst!** If you know that your child might have problems when playing with other children, stay nearby so that you can intervene if needed. You might also provide two sets of an identical toy (e.g., two bubbles or two balls) and then offer a change in location to play to diffuse difficult situations.



Practice at School

School offers many opportunities for children to practice social skills and learn emotional vocabulary. Teachers can set up art or quiet activities where children have the opportunity to practice sharing, learning to wait and taking turns. As children interact with each other, teachers provide positive language. For example, "Abby, I see that you are pointing to the red marker. You can tap Jacob on the shoulder and say, 'Can I have a turn?'" After the interaction, the teacher provides the children with encouragement. For example, "Way to go! Class, Abby and Jacob are working together. They are sharing and taking turns!" Teachers can also use daily schedule changes to teach the skill of handling disappointment. For example, "Oh no, Miss Marcie is not here today. We won't be able to go to music. I am really disappointed. What should we do?" At this point, the children can learn to problem-solve and come up with a positive solution.

The Bottom Line

Much of the frustration that parents experience can be avoided by planning ahead and teaching children a desired behavior before a difficult situation occurs. When you are unprepared for your child's challenging behavior, such as whining or temper tantrums, you might respond with anger or in other ways that make the situation worse. Remember that you are in control of the daily schedule and routine. If your child is having problems with activities such as play with others, drop-off at school, or bedtime, you can plan activities that will give her the opportunity to learn the social skills she needs. Planning ahead can reduce challenging behavior such as meltdowns, whining and temper tantrums and increase desired behavior such as flexibility, using words and patience. Planning activities that teach skills such as sharing and taking turns will provide her with the tools she needs to increase self-esteem and be successful in school and life.



Reproduction of this document is encouraged. Permission to copy is not required.

This publication was produced by the Technical Assistance Center on Social Emotional Intervention (TACSEI) for Young Children funded by the Office of Special Education Programs (OSEP), U.S. Department of Education (H326B070002) and updated by the National Center for Pyramid Model Innovations also funded by OSEP (H326B170003). The views expressed do not necessarily represent the positions or policies of the Department of Education, July 2013/January, 2018.





Serie de Conexión Mochila

Sobre esta serie

La *Serie de Conexión Mochila* fue instaurada por TACSEI (por sus siglas en inglés) para brindarles a los maestros y padres/proveedores una vía para trabajar en conjunto para ayudar a los niños a desarrollar sus aptitudes socioemocionales y reducir las conductas desafiantes. Los maestros podrían elegir enviar un volante a casa dentro de la mochila de cada niño cada vez que sea introducida una nueva estrategia o aptitud dentro de la clase. Cada volante de la *Conexión de Mochila* proporciona información que ayudará a los padres a estar informados sobre lo que su niño está aprendiendo en la escuela y las ideas específicas sobre cómo utilizar las estrategias o aptitudes en casa.

El Modelo de la Pirámide



El Modelo de la Pirámide es un marco que proporciona a los programas orientación en como promover la capacidad socioemocional en todos los niños y diseñar intervenciones efectivas que apoyen a los niños que puedan contar con conductas desafiantes persistentes. También proporciona prácticas para asegurarse de que los niños con retrasos socioemocionales reciban educación intencional. Los programas que implementan el Modelo de la Pirámide están entusiasmados de trabajar en sociedad con las familias para satisfacer las necesidades individuales de aprendizaje y apoyo que cada niño necesita. Para conocer más del Modelo de la Pirámide, por favor visite challengingbehavior.org.

Más información

Más información y recursos sobre este y otros temas están disponibles en nuestro sitio web, ChallengingBehavior.org.



ChallengingBehavior.org

Cómo planear actividades para reducir la conducta desafiante

Brooke Brogle, Alyson Jiron y Jill Giacomini

Desafortunadamente, no existe una "Guía para los Padres" que le diga exactamente como crear niños que se comporten siempre de manera perfecta. Cada niño y cada familia son únicos, lo que significa que no hay una solución o estrategia que funcione con todos, siempre. No obstante, si bien no es magia, la simple planeación puede hacer maravillas para mejorar la conducta de su niño. Usted puede planear actividades para enseñarle a su niño aptitudes importantes tales como el compartir, tomar turnos o enfrentar la decepción. También puede planear a futuro para preparar a su niño para eventos nuevos en su vida tales como los cambios en su horario, un viaje por carretera, un nuevo bebé o una visita de sus abuelos.

Por ejemplo, Abby tiene tres años y por lo general está contenta en la guardería donde le encanta dibujar y jugar con la casa de muñecas. Sin embargo, en casa cuando Abby juega con otro niño, a menudo acaba lanzando los juguetes, gritando "¡Mio!" o llorando. ¿Qué puede hacer la mamá de Abby? En vez de siempre estar "controlando" estos arrebatos, ella puede planear actividades que le enseñen a Abby las habilidades de compartir y tomar turnos. Ella también puede planear actividades que le den la oportunidad a Abby de practicar estas nuevas aptitudes.

a venir a jugar hoy. Cuando vienen tus amigos a jugar, compartimos los juguetes. Sé lo especial que es el perrito para ti. Podemos colocar el perrito en un lugar seguro y no lo tienes que compartir."



■ ¡Espere lo mejor pero planea para lo peor!

Si sabe que su niño va a tener problemas mientras juega con otros niños, quédese cerca de manera que pueda intervenir de ser necesario. También puede proporcionar los juegos idénticos de juguetes (p. ej. dos burbujas o dos pelotas) y después ofrecer un cambio de lugar donde jugar para neutralizar situaciones difíciles.



Practique en la escuela

La escuela ofrece muchas oportunidades para que los niños practiquen las aptitudes sociales y aprendan el vocabulario emocional. Las maestras pueden organizar actividades de arte o silenciosas donde los niños tienen la oportunidad de practicar el compartir, aprendiendo a esperar y tomar turnos. A medida que los niños interactúan uno con otro, las maestras ofrecen lenguaje positivo. Por ejemplo, "Abby, veo que estás señalando el marcador rojo. Puedes tocar a Jacobo en el hombro y decirle, '¿Puedo usarlo?'" Después de la interacción, la maestra les brinda un estímulo. Por ejemplo, "¡Bien hecho! Niños, Abby y Jacobo están trabajando juntos. ¡Están compartiendo y tomando turnos!" Las maestras también pueden utilizar el cambio de horario diario para enseñar la aptitud de cómo manejar la decepción. Por ejemplo, "O no, la señorita Marcie no está aquí el día de hoy. No podremos tomar la clase de música hoy. Estoy realmente decepcionada. ¿Qué podemos hacer?" En este momento, los niños aprenden a resolver problemas y presentan una solución positiva.



La conclusión

Mucha de la frustración que los padres experimentan puede ser evitada si se planea para el futuro y si se les enseña a los niños una conducta deseada antes de que se presente una situación difícil. Cuando no está preparado para la conducta desafiante, tales como los lloriqueos o los berrinches, usted puede responder con enojo o de otras maneras que pueden empeorar la situación. Recuerde que usted está en control de la agenda y rutina diaria. Si su niño está teniendo dificultades con las actividades tales como jugar con los demás, ir a la escuela o a la hora de dormir, usted puede planear actividades que le darán la oportunidad a él de aprender las aptitudes sociales que él necesita. El planear para el futuro puede reducir las conductas desafiantes tales como las rabietas, lloriqueos y berrinches y aumenta las conductas deseadas tales como la flexibilidad, utilización de palabras y paciencia. Planear actividades que le enseñen aptitudes tales como compartir y tomar turnos le proporcionarán las herramientas que él necesita para incrementar su auto estima y ser exitoso en la escuela y en la vida.



Pruebe esto en casa

- **Dígale a su niño exactamente qué hacer.** El decirle "comparte" o "se bueno" en realidad no le dice que debería estar haciendo. Por ejemplo, si Abby lanza un juguete, su mamá le puede decir, "Abby los juguetes se quedan en el piso o en tu regazo." Si Abby le pega a su amigo/a, su mamá puede decir, "Las manos abajo. Las manos son para jugar, comer y abrazar. Utiliza las palabras. Puedes decir, 'Estoy enojada. Ayuda por favor.'"
- **Utilice una agenda visual.** Una agenda visual le ayudará a comprender lo que se espera de ella. Para aprender más sobre las agendas visuales, lea el folleto de "Cómo utilizar una agenda visual para ayudar a su niño a comprender las expectativas" dentro de la Serie Conexión Mochila.
- **Practique, practique, practique.** Intencionalmente fabrique situaciones donde él pueda practicar la conducta deseada. Por ejemplo, la mamá de Abby le puede ayudar a Abby aprender a tomar turnos mientras juega con su hermana o amigo mayor. Ella le puede pedir a la hermana de Abby que le "ayude a enseñar a Abby a tomar turnos" mientras juegan con una sola muñeca. La mamá de Abby proporciona el juguete y les recuerda a las niñas que deben tomar turnos mientras juegan. Las niñas pueden practicar la habilidad de compartir durante el tiempo que estén juntas.
- **¡Note a su niño siendo bueno!** Cuando su niño esté desempeñando la conducta deseada, anímelo respondiendo con entusiasmo. Por ejemplo, "Guau, te vi compartir los juguetes para la arena en el parque con esos dos niños. ¡Qué buen amigo eres!"
- **Prepare a su niño antes de un evento.** Por ejemplo, la mamá de Abby puede decir, "Abby, tu amiga va



UNIVERSITY OF
SOUTH FLORIDA

Se recomienda la reproducción de este documento. No se requiere permiso para copiar.

Esta publicación fue producida por el Centro de Asistencia Técnica sobre Intervención Social y Emocional (TACSEI) por sus siglas en inglés para niños pequeños financiado por la Oficina de Programas de Educación Especial (OSEP por sus siglas en inglés), Departamento de Educación de los Estados Unidos (H3268070002) y actualizado por el Centro Nacional para Innovaciones del Modelo de la Pirámide también financiado por OSEP (H3268170003). Las opiniones expresadas no representan necesariamente las posiciones o políticas del Departamento de Educación, julio 2013 / enero, 2018.





ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime

Magic of Everyday Moments: Busy Bodies

The first 3 years of life represent a period of rapid growth and development. Through exploration, infants and toddlers work hard to develop and strengthen physical skills which typically develop in a predictable order. For example, young children roll over before they can sit independently, sit independently before they can crawl, and crawl before they can walk. All this happens in just a few months! Just imagine all the effort and energy necessary for physical development. To nurture your young child's physical development, observe your child, notice how she is always in motion, and provide opportunities for her to stay active with activities like the ones below.

To exercise large body muscles for non-mobile infants:

- Exercise back and neck muscles by placing a toy or interesting object in front of your child and moving it from side to side.
- Practice reaching and grasping with your child by placing a toy or interesting object in front of him while he is face down.
- Encourage your child to roll over by placing toys and interesting objects out of reach.

To exercise hand muscles:

- Play "pat-a-cake" with your child and help her clap to the song.
- When your child is ready for solids, practice picking up finger foods by providing bite-sized food during mealtime.
- Let your child practice using eating utensils during mealtime when ready and motivate him to self-feed.
- When your child is old enough, use play dough, or use crayons and paint brushes to draw and paint together.



To exercise large body muscles for children who walk and run:

- Stack large blocks and boxes.
- Practice going up and down stairs with your child.
- Provide a safe and secure environment where your child can run and jump at home.
- Have fun outdoors!

Practice and instill healthy habits from an early age:

- Stay healthy and prevent illness by washing hands before a meal or when returning home.
- Have a set bedtime and allow for some quiet time before turning in.

Active play is necessary for the development of your child's physical development. Provide opportunities for active play by providing a loving and supportive environment that encourages exploration. When children feel supported they are likely to move their bodies and stimulate their physical motor muscles. Share your ideas, questions, and feelings about physical development and the Magic of Everyday Moments video, ***Busy Bodies: How the Development of Physical Skills Supports Learning*** with another parent or person you trust with these discussion starters:



- How was your physical development supported when you were a child?
- What healthy habits did you learn as a child?
- Do you have any concerns about your child's physical development? Do you feel comfortable seeking help from someone you know or from a health care provider?

Remember that young children develop and grow at different rates. For instance, some walk earlier than others. Consult your health care provider if you have any doubts or concerns about your child's development.

Additional Resources:

- Your Baby's Development: Birth to 3 Months, 3 to 6 Months, 6 to 9 Months, 9 to 12 Months, 12 to 15 Months, 15 to 18 Months, 18 to 24 Months, 24 to 30 Months, 30 to 36 Months
www.zerotothree.org/resources/201-busy-bodies-how-the-development-of-physical-skills-supports-learning
- News You Can Use: Foundations of School Readiness: Physical Development and Health
eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/ehsnrc/docs/nycu-foundations-sr-physical-dev-health.pdf



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime

El encanto de los momentos cotidianos: niños activos

Los primeros tres años de vida son una etapa de rápido crecimiento, pero también de arduo trabajo para los niños. El desarrollo físico casi siempre sigue un orden predecible. La mayoría de los bebés se voltean antes de sentarse, se sientan antes de gatear y gatean antes de caminar. Todo esto en solo unos cuantos meses. ¡Imagínese el esfuerzo tan grande que hacen para lograrlo! Observe a su niño y se dará cuenta de que siempre está moviéndose. ¿Cómo podemos aprovechar esa energía natural que tienen los niños?

A continuación se presentan algunas recomendaciones basadas en estudios del desarrollo infantil que podrían serle útiles.

En los primeros meses:

- Ponga un objeto delante de su bebé y mueva el objeto de un lado a otro para que lo siga con la mirada.
- Ponga a su bebé boca abajo sobre una manta en una superficie firme como el piso. Para entretenerlo, coloque un objeto atractivo delante de él para que se estire y trate de alcanzarlo.
- Jueguen “palmas palmitas” o “tortillitas de manteca” mientras le ayuda a aplaudir.
- Baile con el bebé en brazos y muévase al ritmo de la música. O mézalo al son de “Dos elefantes se balanceaban...”

Para facilitar el desarrollo de la motricidad fina o los músculos pequeños:

- Cuando empiece a comer alimentos sólidos, dele trocitos pequeños y anímelo a alimentarse solo mientras usted lo supervisa. Le gustará sentir que puede hacerlo sin ayuda.
- Si hay cubiertos en la mesa y su niño se interesa por ellos, deje que trate de usarlos.



- Los más grandecitos pueden jugar con plastilina, crayones o pinceles para dibujar o pintar.
- Toquen un “tambor.” Podrían usar una caja o recipiente de plástico.

Para promover la actividad física de los niños de 2 a 5 años:

- Dele bloques y cajas grandes para apilar y papel para romper.
- Practiquen subir y bajar las escaleras juntos. Cuando lo haga con un poco más de confianza, deje que brinque dos escalones y caiga sobre los dos pies juntos.
- Consiga un lugar seguro para que su niño corra y salte.
- Diviértanse al aire libre. Trepase al tobogán o los columpios o al sube y baja resulta muy divertido.

Para estimular la actividad física mientras explora cómo hacer cosas solo:

- Salgan afuera a jugar fútbol y tírele una pelota para que lo ataje o lo pateé dentro de un arco
- Pídale a su hija que baile hasta que pare la música y se quede “congelada.”
- Salten con la cuerda e invítelo a saltar mientras cuenten los números o cantan canciones divertidas.

La actividad física diaria no solo es divertida para los niños sino que promueve la buena salud. Después de ver el video, **El encanto de los momentos cotidianos: niños activos** y leer esta hoja informativa, podría discutir las siguientes preguntas con otros padres, alguna persona de confianza o alguien que conozca bien a su hijo:

- ¿Qué prácticas de salud le enseñaron en su familia cuando era pequeño?
- ¿Cómo fomenta el desarrollo físico de sus niños?
- ¿Hay algo que le preocupa del desarrollo de su niño? ¿Tiene confianza para pedir ayuda a otras personas que conozcan los detalles del sistema de salud local?
- Por último, recuerde que todos los niños se desarrollan a su propio ritmo. Por ejemplo, unos caminan más tarde que otros. Consulte con su proveedor de salud si tiene alguna preocupación o duda.

Otros recursos que pueden consultar:

Los invitamos a consultar folletos, videos y materiales informativos de CERO A TRES para profundizar sus conocimientos sobre aprendizaje y desarrollo infantil.

Visite: www.zerotothree.org/es

- El desarrollo de su bebé: de 0 a 3 meses, de 3 a 6 meses, de 6 a 9 meses, de 9 a 12 meses, de 12 a 15 meses, de 15 a 18 meses, de 18 a 24 meses, de 24 a 30 meses, de 30 a 36 meses
www.zerotothree.org/resources/992-ninos-activos
- Hablemos de... El desarrollo físico y la salud eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/Espanol/esp-ehs/docs/hd-fisico.pdf



Physical Activity for Preschoolers

By Catherine Holecko

Medically reviewed by Ann-Louise T. Lockhart, PsyD, ABPP

Do we really need to promote physical activity for preschoolers? It seems like little kids don't require any extra encouragement to move their busy bodies. However, obesity rates are dangerously high in children. While these trends are lower among children ages 2 to 5 than older children, according to the Centers for Disease Control and Prevention, parents and caregivers need to make sure that even small children get plenty of active playtimes every day.



How much is "plenty"? The Society of Health and Physical Educators (a professional society for teachers) recommends:

- **Free play:** At least 60 minutes a day (and up to several hours) in any kind of unstructured physical activity, like exploring at the playground or playing pretend at home
- **Limited sedentary time:** No more than 60 minutes at a time sitting still (reading books, watching screens, coloring) unless they are sleeping
- **Structured play:** At least 60 minutes a day, cumulative. This could mean 10 minutes of playing catch; 10 minutes of riding on a scooter or bike; 15 minutes playing with a parachute with classmates and teachers; and a 25-minute swim lesson

For toddlers (12 to 36 months old), the recommendations are the same, except structured physical activity should add up to 30 minutes a day instead of 60.

Teaching Physical Activity

Why do we need to call out structured play specifically? Small children need help learning motor skills. They must go through several developmental steps to learn how to coordinate their movements into efficient running, throwing, catching, and the like.

"There is a common misconception that if you kick kids out to play, they will learn" on their own, says Jackie Goodway, Ph.D., an associate professor of motor development and elementary physical education pedagogy at Ohio State University. "But it's like reading. If you don't teach them, provide feedback, and offer them appropriate opportunities to practice and learn," they won't become proficient at those skills.

While formal classes can be wonderful, says Goodway, parents make the best role models. To boost your child's physical activity and motor development, spend time

playing actively with him. Offer positive, constructive feedback ("Kick a little more softly next time" or "I like how you reached out for the ball").

Provide age-appropriate toys and equipment, such as a Wiffle ball and a fat plastic bat instead of a heavy wooden one. If you do enroll your child in a movement class, make sure it is appropriate for his developmental level. Kids this age are not ready for team sports, and they should not spend time waiting for their turn on the sidelines. Instead of one ball and 10 kids, for example, all children should have their own ball.

Encourage Physical Activity

To make sure your child gets his daily dose of active play, try:

- Catch or kickball (experiment with balls of different sizes and textures)
- Crawling through a cardboard-box tunnel
- Dancing: Add scarves or ribbons to make it more exciting
- Indoor obstacle course: Build one together using sofa cushions, hula hoops (to jump in and out of), chairs lined up to form a tunnel or balance beam, etc.
- Riding a tricycle or scooter
- Swimming or other water play, such as running in a sprinkler or washing the car
- Tag or chase: For variety, hop, waddle, or dance instead of running



Actividad física para niños en edad preescolar

Por Catherine Holecko

Revisado médicamente por Ann-Louise T. Lockhart, PsyD, ABPP

¿Realmente necesitamos promover la actividad física para los niños en edad preescolar? Parece que los niños pequeños no requieren ningún estímulo adicional para mover sus cuerpos ocupados. Sin embargo, las tasas de obesidad son peligrosamente altas en los niños. Si bien estas tendencias son más bajas entre los niños de 2 a 5 años que entre los niños mayores, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, los padres y cuidadores deben asegurarse de que incluso los niños pequeños tengan muchos momentos de juego activos todos los días.



¿Cuánto es "abundante"? La Sociedad de Educadores de Salud y Física (una sociedad profesional para maestros) recomienda:

- **Juego libre:** al menos 60 minutos al día (y hasta varias horas) en cualquier tipo de actividad física no estructurada, como explorar en el patio de recreo o jugar a fingir en casa
- **Tiempo sedentario limitado:** No más de 60 minutos a la vez sentado quieto (leyendo libros, viendo pantallas, coloreando) a menos que estén durmiendo
- **Juego estructurado:** Al menos 60 minutos al día, acumulativos. Esto podría significar 10 minutos de juego de captura; 10 minutos de andar en scooter o bicicleta; 15 minutos jugando con un paracaídas con compañeros de clase y maestros; y una lección de natación de 25 minutos

Para los niños pequeños (de 12 a 36 meses de edad), las recomendaciones son las mismas, excepto que la actividad física estructurada debe sumar hasta 30 minutos al día en lugar de 60.

Enseñar actividad física

¿Por qué necesitamos llamar específicamente al juego estructurado? Los niños pequeños necesitan ayuda para aprender habilidades motoras. Deben pasar por varios pasos de desarrollo para aprender a coordinar sus movimientos en correr eficientemente, lanzar, atrapar y similares.

"Hay una idea errónea común de que si echas a los niños a jugar, aprenderán" por su cuenta, dice Jackie Goodway, Ph.D., profesora asociada de desarrollo motor y

pedagogía de educación física elemental en la Universidad Estatal de Ohio. "Pero es como leer. Si no les enseñas, les proporcionas retroalimentación y les ofreces oportunidades apropiadas para practicar y aprender", no se volverán competentes en esas habilidades.

Si bien las clases formales pueden ser maravillosas, dice Goodway, los padres son los mejores modelos a seguir. Para aumentar la actividad física y el desarrollo motor de su hijo, pase tiempo jugando activamente con él. Ofrezca comentarios positivos y constructivos ("Pateo un poco más suavemente la próxima vez" o "Me gusta cómo alcanzaste la pelota").

Proporcione juguetes y equipos apropiados para la edad, como una pelota Wiffle y un bate de plástico gordo en lugar de uno de madera pesado. Si inscribe a su hijo en una clase de movimiento, asegúrese de que sea apropiado para su nivel de desarrollo. Los niños de esta edad no están listos para los deportes de equipo, y no deben pasar tiempo esperando su turno al margen. En lugar de una pelota y 10 niños, por ejemplo, todos los niños deberían tener su propia pelota.

Fomente la actividad física

Para asegurarse de que su hijo reciba su dosis diaria de juego activo, intente:

- Juego de atrapar o kickball (experimenta con pelotas de diferentes tamaños y texturas)
- Arrastrándose a través de un túnel de caja de cartón
- Bailar: agrega bufandas o cintas para hacerlo más emocionante
- Carrera de obstáculos en interiores: construyan una juntos usando cojines de sofá, aros de hula hula (para saltar dentro y fuera), sillas alineadas para formar un túnel o viga de equilibrio, etc.
- Montar un triciclo o scooter
- Nadar u otros juegos acuáticos, como correr en un rociador o lavar el automóvil
- Etiqueta o persigue: para variar, saltar, caminar o bailar en lugar de correr

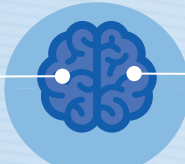


Health Benefits of Physical Activity

FOR CHILDREN

Academic Performance

Improves attention and memory



Brain Health

Reduces risk of depression

Muscular Fitness

Builds strong muscles and endurance



Heart and Lung Health

Improves blood pressure and aerobic fitness

Cardiometabolic Health

Helps maintain normal blood sugar levels



Long-term Health

Reduces risk of several chronic diseases, including type 2 diabetes and obesity

Bone Strength

Strengthens bones



Healthy Weight

Helps regulate body weight and reduce body fat



Source: *Physical Activity Guidelines for Americans*, 2nd edition

To learn more, visit: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adults/health-benefits-of-physical-activity-for-children.html>

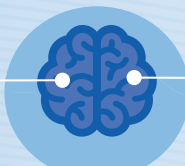
October 2021

Los beneficios de la actividad física

PARA LOS NIÑOS

Desempeño académico

Mejora la atención y la memoria



Salud cerebral

Reduce el riesgo de depresión

Condición muscular

Desarrolla músculos fuertes y la resistencia



Salud del corazón y los pulmones

Mejora la presión arterial y la condición aeróbica

Salud cardiometabólica

Ayuda a mantener niveles normales de azúcar en la sangre

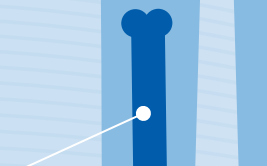


Salud a largo plazo

Reduce el riesgo de varias enfermedades crónicas, incluyendo la diabetes tipo 2 y la obesidad

Fortaleza de los huesos

Fortalece los huesos



Peso saludable

Ayuda a regular el peso y reducir la grasa en el cuerpo



Fuente: *Las recomendaciones de actividad física para los estadounidenses*, 2da. edición

Para aprender más visite: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/la-actividad-fisica-para-los-ninos.html>

Octubre 2021