



# EMPOWER

El Departamento de Servicios de Salud de Arizona (ADHS) quiere tener más información sobre su implementación del programa Empower. Usaremos la información que nos dé en esta autoevaluación que nos ayudará a servir mejor a los centros de Empower en todo Arizona.

## NIVEL DE IMPLEMENTACIÓN

En cada subcomponente de abajo, por favor piense en lo que hace ahora en su centro y díganos que tan completo se practica cada uno de los siguientes:

Completamente= Implementada por Completo. La política se practica **TODO** el tiempo.

Sólo en parte= Implementada sólo en parte. La política se practica **PARTE** del tiempo.

Ninguna= No está implementada. La política **TODAVÍA NO** se practica.

Los números de página que aparecen en cada tema son referencias sobre dónde puede encontrar más información en su Guía de Empower, Tercera Edición. Se puede encontrar información adicional en [www.theempowerpack.org](http://www.theempowerpack.org).

### Actividad Física y Tiempo Frente a la Pantalla (páginas 9 a 14)

Proporciona al menos 60 minutos de actividad física por día	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
Incluye actividades dirigidas por adultos	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
Incluye oportunidades de juego libre	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
Incluye actividad física bajo techo y al aire libre	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
Incluye actividad física moderada (por ejemplo: baile, rebotar una pelota)	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
Incluye actividad física fuerte (por ejemplo: correr y saltar)	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
Limita la actividad sedentaria o inmóvil a no más de 60 minutos at a time, sin incluir la hora de la siesta	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
Limita el tiempo frente a la pantalla a 3 horas o menos por semana y no hay tiempo frente a la pantalla para niños menores de 2 años	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
No niega o use la actividad física como castigo	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
Ofrece información sobre actividad física y tiempo frente a la pantalla a familias al menos una vez al año	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé

### Protección Solar (páginas 15 a 20)

Sigue las recomendaciones específicas para la edad para limitar la exposición al sol	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
Monitorea intensidad de los rayos del sol (índice UV) al planear actividades al aire libre	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
Limita la exposición del sol durante las horas pico (10am a 4pm)	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
Protege la piel del sol durante las actividades al aire libre (por ejemplo: sombrero, lentes oscuros, ropa adecuada)	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
Pide permiso a los padres antes de aplicar protector solar	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
Recomienda a los padres que apliquen protector solar a los niños antes de llegar a la institución	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé

Proporciona información sobre protección solar a las familias al menos una vez al año	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
<b>Ambiente que Apoya la Lactancia (páginas 21 a 25)</b>				
Ofrece un lugar para amamantar o extraerse la leche (no el baño)	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
Proporciona un espacio designado en el refrigerador o congelador para guardar la leche materna	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
Exhibe materiales de promoción de la lactancia como cartelones	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
Proporciona información sobre lactancia a las familias al menos una vez al año	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
<b>Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) (páginas 27 a 31)</b>				
Determina el estatus de elegibilidad para CACFP anualmente	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
<b>Jugo de frutas (páginas 33 a 36)</b>				
Proporciona agua durante el día tanto bajo techo como en el exterior	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
Ofrece agua como primera opción para calmar la sed	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
No sirve jugo de frutas más de dos veces por semana a niños de 1 un año y mayores	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
Limita el servir más de 4-6 onzas de jugo de frutas a la vez	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
Sirve sólo 100% jugo de frutas sin azúcar agregada	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
Sirve jugo de frutas sólo en las comidas u horas de bocadillos	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
Ofrece información sobre limitar el jugo de frutas a familias al menos una vez al año	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
<b>Comidas Estilo Familiar (páginas 37 a 42)</b>				
Sirve comidas estilo familiar	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
Usa utensilios para servir para niños	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
Requiere que el personal se siente, participe e interactúe con los niños durante la comida	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
Permite que los niños decidan cuánto y qué comer	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
No usa la comida como castigo o premio	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
Ofrece información sobre alimentación sana a familias al menos una vez al año	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
<b>Salud Bucal (páginas 43 a 46)</b>				
Ofrece educación mensual sobre salud bucal y/o implementa un programa diario de cepillado de dientes	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
No permite que los niños traigan el biberón o taza para niños durante el día a menos que sea con agua	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
Educa al (los) padre(s) sobre la importancia de una visita al dentista para el primer año del niño	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
No deja que los niños se duerman tomado el biberón	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
Limita el servicio de comidas y bocadillos a horas específicas	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
Educa a los padres sobre la limpieza de los dientes y la higiene oral en casa	Completamente	Sólo en	Ninguna	No sé

		parte		
Ofrece información sobre caries de los dientes a familias al menos una vez al año	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
<b>Capacitación del Personal (páginas 47 a 50)</b>				
Requiere que el personal reciba tres horas de capacitación sobre temas de Empower anualmente	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
Requiere que los directores del programa ofrezcan oportunidades de entrenamiento a los miembros del personal	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
<b>Materiales de Educación ASHLine (páginas 51 a 53)</b>				
Ofrece información sobre los peligros de aspirar el humo de otros fumadores, y la contaminación del humo de cigarrillo, a las familias	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
Ofrece materiales de educación ASHLine a las familias al menos una vez al año	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
<b>Ambiente Libre de Humo de Cigarrillo (páginas 55 a 58)</b>				
Exhibe su política de no fumar en sus instalaciones	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
Ofrece una guía por escrito sobre su política de no fumar a las familias	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
Ofrece una guía por escrito sobre la política libre de humo de cigarrillo a los miembros del personal	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
Publicar un cartel con el Acta Arizona Libre de Humo de Cigarrillo (A.R.S. §36-601.01) en la entrada del centro	Completamente	Sólo en parte	Ninguna	No sé
<b>POLÍTICA POR ESCRITO</b>				
Para los siguientes estándares, por favor escoja ya sea "Sí", "No" o "No sé" indicando si tiene o no las políticas por escrito en sus instalaciones. Se pueden encontrar muestras de políticas por escrito en la Guía de Empower, Tercera Edición y el sitio de Internet <a href="http://www.theempowerpack.org">www.theempowerpack.org</a> .				
<b>¿Tiene una POLÍTICA POR ESCRITO para los siguientes estándares de Empower?</b>				
Actividad física y tiempo frente a la pantalla	Sí	No	No sé	
Seguridad bajo el sol	Sí	No	No sé	
Ambiente de apoyo a la lactancia	Sí	No	No sé	
Determinar estatus de elegibilidad para el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)	Sí	No	No sé	
Jugo de frutas	Sí	No	No sé	
Comidas estilo familiar	Sí	No	No sé	
Salud bucal	Sí	No	No sé	
Capacitación del personal	Sí	No	No sé	
ASHLine	Sí	No	No sé	
Ambiente Libre de Humo de Cigarrillo	Sí	No	No sé	

**Comentarios, inquietudes o recomendaciones adicionales:**