

# Pensando Más en las Rutinas de Cuidado Personal



## FCCERS-R

**Propósito:** Este documento aborda muchos de los requisitos que se encuentran en la subescala de Rutinas de Cuidado Personal. La atención se centra en los indicadores de los niveles 3, 5 y 7. Es importante revisar todo el ítem para asegurarse de que no se apliquen indicadores en el nivel 1 o “inadecuado”. Responder las preguntas y hacer referencia al FCCERS-R le permitirá familiarizarse con los requisitos, al mismo tiempo que ofrece la oportunidad de reflexionar sobre las prácticas y situaciones actuales.

**Preparación:** Consulte el FCCERS-R (edición encuadernada en espiral publicada en 2007) al completar las preguntas. Para comprender mejor el formato y la estructura de la escala, revise las instrucciones para calificar en las páginas 7 y 8 del FCCERS-R y las definiciones de los términos comunes en las páginas 9 y 11. También será útil consultar una copia de las Notas Adicionales de NC más actualizadas (disponibles en [ncrlap.org](http://ncrlap.org)). Hay muchas preguntas, por lo que completarlas probablemente requerirá varias sesiones de reflexión/revisión.

Los ítems incluidos aquí consideran las rutinas del cuidado infantil familiar para la llegada y salida, el descanso, la alimentación, el uso del baño/cambio de pañales, las prácticas de salud y la seguridad del entorno. Estas consideraciones y prácticas ayudan a mantener las condiciones sanitarias para prevenir enfermedades para los niños y los proveedores, y brindan un entorno seguro para que los niños aprendan. Además, consideran oportunidades durante la atención de rutina para promover la independencia, apoyar el aprendizaje y construir relaciones para cada grupo de edad inscrito.

### Consejos:

- Si está confundido acerca de una pregunta, mire el ítem en el FCCERS-R y verifique las Notas de Clarificación o las Notas Adicionales de NC para identificar el indicador específico y el requisito al que se refiere. Los números de página de este documento se refieren a la versión en Inglés. Tenga en cuenta que las versiones en Español tienen números de página diferentes.
- Describa las prácticas actuales que se dan al responder las preguntas. Recuerde, no se trata de una “respuesta correcta”, sino de una manera de generar comprensión sobre lo que ocurre todos los días.
- El uso continuo de la hoja de trabajo puede ayudar a verificar que las rutinas continúen manteniendo las prácticas sanitarias y que se aborden los problemas de seguridad. Además, ayuda a garantizar que los niños tengan oportunidades de aprender y tener interacciones positivas durante las rutinas, así como en el juego. Al considerar rutinas como el lavado de manos, la preparación de comidas, el uso del baño/cambio de pañales y la siesta, lo más útil para todos los adultos en el programa es tener un entendimiento común de los requisitos.

- Responder las preguntas con otra persona (otros proveedores de FCCH, especialistas en asistencia técnica, etc.) promueve el intercambio de perspectivas y puede llamar la atención sobre diferentes detalles.
- **Recordatorio:** Los bebés son niños desde el nacimiento hasta los 11 meses, los niños pequeños son niños de 12 a 30 meses, los niños en edad preescolar tienen 31 meses: jardín de infantes y los niños en edad escolar son niños en 1<sup>er</sup> grado y mayores.

Fecha(s) de finalización: \_\_\_\_\_ Edades inscritas: \_\_\_\_\_

Hoja de trabajo completada por: \_\_\_\_\_

### ÍTEM 7 Saludo/despida (p.22)

¿Se saluda a cada padre e hijo? **S / N**

¿Todos los padres ingresan al área de cuidado durante las llegadas y recogidas? **S / N**

¿De qué se habla con los padres durante la llegada?

¿De qué se habla con los padres durante la partida?

---



---



---



---



---



---

¿Se incluye una variedad de temas, como información sobre las rutinas de los niños, la salud o la seguridad, las actividades que disfrutaban o las nuevas habilidades, los próximos planes, etc.? **S / N**

Si un niño tiene problemas para separarse de sus padres al llegar o tiene problemas para dejar el programa, ¿cómo se maneja esto? \_\_\_\_\_

---



---

Si se inscriben bebés, ¿se les da a los padres información sobre su cuidado de rutina? **S / N / NA** En caso **afirmativo**, ¿cómo ocurre esto? \_\_\_\_\_

---

¿Los padres alguna vez pasan tiempo en el programa? **S / N**

¿Hay otras formas en que se ayuda a los padres a sentirse parte del programa? Describa: \_\_\_\_\_

---



---

### ÍTEM 8 Siesta/descanso (p.23)

¿El horario de la siesta parece satisfacer las necesidades de los niños (p. ej., rara vez lloran o se cansan mucho antes de la hora de la siesta, la mayoría descansa fácilmente)? **S / N**

¿Qué sucede si un niño está cansado antes de que comience la siesta? \_\_\_\_\_

¿Qué sucede si un niño no tiene sueño a la hora de la siesta? \_\_\_\_\_

Para programas con colchonetas/cunas: ¿Se almacenan las provisiones para la siesta de modo que las superficies para dormir y los diferentes artículos de los niños no se toquen entre sí ni con el piso? **S / N**

Cuando los niños están descansando, las cunas, cunas portátiles y juegos, las colchonetas y/o la cama infantil se colocan al menos a \_\_\_\_\_ pies de distancia o están separados por una barrera sólida que se extiende a todo lo largo de las superficies para dormir. **S / N**

Si se inscriben bebés, ¿se están siguiendo las políticas de sueño seguro (p. ej., dormir boca arriba, sin cobijas u otros artículos en la cuna)? **S / N / NA**

Describa las prácticas de supervisión durante la siesta y cualquier interacción que ocurra para ayudar a los niños a relajarse: \_\_\_\_\_

Si se inscriben bebés, considere cómo se los supervisa durante sus siestas. ¿Duermen muy cerca de la área de juegos o de cualquier lugar que utilicen los otros niños mientras descansan, como la cocina? ¿Se pueden escuchar fácilmente? ¿Se pueden ver o controlar fácilmente? \_\_\_\_\_

¿La habitación es propicia para la siesta/descanso (luces tenues, música suave, etc.) **S / N**

## ÍTEM 9 Comidas/meriendas (p. 24–25)

Hay \_\_\_\_\_ comidas y \_\_\_\_\_ meriendas cada día.

¿Se sirve a todos los niños una comida o merienda al menos cada 3 horas, a menos que estén durmiendo? **S / N**

¿Parece que el horario de comidas/meriendas satisface las necesidades de los niños (p. ej., no lloran/piden comida antes y están listos para comer a la hora de las comidas/meriendas)? **S / N**

¿A los niños que comen principalmente alimentos sólidos se les ofrece agua para beber entre comidas/meriendas? **S / N**

En caso **afirmativo**, ¿cuándo ocurre esto?

Ahora mire el menú de esta semana y las pautas de comidas del USDA. ¿Están presentes los componentes alimentarios requeridos para cada comida o refrigerio? **S / N**

Para niños con consideraciones alimentarias especiales, como alergias o preferencias familiares, considere lo siguiente:

¿Se publica esta información en los espacios donde comen los niños, para que todos los adultos que trabajan con niños estén al tanto? **S / N** En caso **afirmativo**, ¿dónde se encuentra?

---

¿Qué sustituciones de alimentos se realizan?

---

¿Las sustituciones cumplen con las pautas del USDA O se proporciona una nota del médico que especifica lo que se debe servir? **S / N**

¿Se limpian las mesas y sillas altas (si se usan) con agua jabonosa y se secan con una toalla de papel de un solo uso o un paño limpio? **S / N** ¿Entonces se rocían con sanitizante? **S / N** El sanitizante se deja secar al aire o permanece en la superficie durante al menos \_\_\_\_\_ minutos antes de limpiarlo.

El lavado de manos adecuado incluye el uso de agua corriente y jabón.

¿Los niños se lavan las manos antes y después de las comidas/meriendas y/o sostienen sus propios biberones? **S / N**

¿Los adultos se lavan las manos antes y después de las comidas y meriendas o cualquier preparación de comida/biberón? **S / N**

¿Se preparan las comidas/meriendas con anticipación para reducir los tiempos de espera para los niños?

**S / N** Si **No**, ¿tienen los niños actividades interesantes para mantenerlos ocupados durante la preparación de comidas/meriendas? **S / N** Describa: \_\_\_\_\_

---

---

Con respecto a la supervisión mientras los niños comen/beben:

¿Los bebés que no pueden sostener su propio biberón de forma independiente, son sostenidos para la alimentación con biberón? **S / N**

¿Hay momentos en que los niños no son supervisados visualmente mientras comen o beben? **S / N**

¿Alguien se queda cerca/se sienta con los niños mientras comen? **S / N**

¿Los niños pequeños están sentados o cargados constantemente mientras comen o beben? **S / N**

¿Qué tipos de interacciones ocurren durante las comidas/meriendas? Describa algunos ejemplos recientes:

---

---

---

¿Se proporciona el menú para los padres? **S / N** ¿El proveedor trabaja con los padres para apoyar los hábitos alimenticios de los niños? **S/N** En caso **afirmativo**, ¿cómo se hace esto? \_\_\_\_\_

---

## ÍTEM 10 Cambio de pañales/uso del baño (p. 26–27)

Procedimientos de cambio de pañales (omita las siguientes preguntas si no corresponde):

¿Están preparados todos los suministros antes de llevar al niño al área de cambio de pañales? **S / N**

¿Se quitó correctamente el pañal/ropa sucia y se desechó en un cesto de basura con tapa y manos libres? **S / N**

¿Se limpian las manos del proveedor y del niño con una toallita desechable antes de volver a vestir al niño con el pañal/ropa interior limpia y la ropa? **S / N**

Tenga en cuenta las medidas sanitarias que se deben tomar si se cambia el pañal o el pañal de cualquier niño estando de pie, en lugar de sobre una mesa para cambiar pañales. ¿Existen procedimientos para reducir la propagación de gérmenes durante este tipo de cambios?

**Sugerencia:** Piense en la preparación de los suministros, la colocación y el desecho de pañales sucios/ropa interior, y qué tan involucrado está el proveedor en la limpieza del niño. **S / N**

¿El cambio de pañales se realiza sobre una superficie no porosa que se puede limpiar y desinfectar (p. ej., sin tela ni correas)? **S / N**

Después de un cambio, ¿el cambiador/colchoneta **es** limpiada con agua jabonosa y secado con una toalla de papel de un solo uso? **S / N** ¿Se rocía luego con desinfectante? **S / N** El desinfectante se deja secar al aire o permanece en la superficie durante al menos \_\_\_\_\_ minutos antes de limpiarlo.

Si se utilizan bacinilla de entrenamiento, ¿se limpian y desinfectan después de cada uso? **S / N / NA**

En cuanto al lavado de manos:

¿Se lavan las manos los niños después de cambiar los pañales o ir al baño? **S / N**

¿Se lava las manos el proveedor después de ayudar a ir al baño/vestirse o como último paso del proceso de cambio de pañales? **S / N**

¿Hay un lavamanos que se usa solo para cambiar pañales/ir al baño y lavarse las manos y no para otros fines? **S / N** Si la respuesta es **No**, ¿existe un proceso para desinfectar los lavamanos utilizados para lavarse las manos después de cambiar pañales/ir al baño antes de que ocurran otros tipos de lavado de manos? **S / N**

¿El horario para cambiar pañales/ir al baño parece satisfacer las necesidades de los niños (p. ej., sin períodos prolongados entre cambios de pañales, sin accidentes relacionados con el horario)? **S / N**

Para los niños que usan pañales o pañales de entrenamiento, ¿cómo se garantizan los cambios de pañales o las visitas al baño cada dos horas?

---

---

---

---

---

---

Describe cómo se supervisa a los niños durante el uso del baño/cambio de pañales, incluidos los tipos de interacciones que ocurren: \_\_\_\_\_

¿Las provisiones para cambiar pañales/ir al baño son convenientes para adultos y niños (p. ej., cerca de la sala de juegos, la superficie para cambiar pañales está a una altura cómoda, escalones para el lavamanos y la mesa para cambiar pañales)? **S / N**

Describe cómo se promueven las habilidades de autoayuda de los niños durante el uso del baño o el cambio de pañales: \_\_\_\_\_

### ÍTEM 11 Prácticas de salud (p. 28–29)

¿Está prohibido fumar en todas las áreas utilizadas para el cuidado de niños? **S / N**

Considere lo que sucede si un niño se enferma mientras está bajo su cuidado. ¿Están separados del grupo? Si es así, ¿es esta un área que otros niños no usan durante el día pero que se puede supervisar fácilmente? Describe lo que ocurre: \_\_\_\_\_

¿Se lavan las manos tanto los niños como los adultos en los siguientes horarios?

- A la llegada
- Después de estar al aire libre
- Después de jugar con materiales húmedos, pegajosos o que dejan residuos
- Antes y después de jugar con agua
- Después del contacto con fluidos corporales y de quitarse los juguetes que se llevan a la boca
- Después de tocar superficies potencialmente contaminadas, como tapas de botes de basura o mascotas

Si se usa desinfectante para manos, ¿Ocurre SOLO cuando no hay agua corriente ni jabón disponibles, como cuando se está al aire libre? **S / N / NA** ¿Se mantiene fuera del alcance de los niños y se usa con supervisión cercana? **S / N / NA**

Además del lavado de manos, ¿qué otras acciones se toman para reducir la propagación de gérmenes?

**Sugerencia:** vea los ejemplos en el texto de la página 28, también considere el diseño del bote de basura y la tapa, y con qué frecuencia se quitan y limpian/desinfectan los juguetes que se llevan a la boca:

¿Todos los niños tienen una muda de ropa disponible? **S / N**

¿Algún niño recibe medicamentos o usa crema para cambiar pañales? **S / N** En caso **afirmativo**, describa los procedimientos para tener y administrar medicamentos mientras los niños están bajo cuidado:

---

---

---

Describa las acciones para modelar y enseñar a los niños buenas prácticas de salud: \_\_\_\_\_

---

---

¿Hay maneras en que los niños manejan sus prácticas de salud de forma independiente? **S / N**

¿Los niños pequeños y mayores se cepillan los dientes mientras están en el programa? **S / N / NA** En caso **afirmativo**, ¿se almacenan los cepillos de dientes de manera que no se toquen y puedan secarse al aire? **S / N**

¿Tiene acceso a un consultor de salud para preguntas relacionadas con la salud? **S / N**

## ÍTEM 12 Prácticas de seguridad (p. 30–31)

Enumere las provisiones para emergencias. **Sugerencia:** vea la página 30 para ver ejemplos: \_\_\_\_\_

---

---

Verifique los riesgos de seguridad en todos los espacios interiores y exteriores utilizados por los niños. ¿Está presente alguno de los siguientes peligros comunes? Tenga en cuenta que esta no es una lista completa de posibles peligros.

### Adentro

- Tomacorrientes descubiertos o cables eléctricos sueltos
- Artículos etiquetados como "mantener fuera del alcance de los niños" accesibles
- Desinfectante o sanitizante rociado cuando hay niños cerca
- Peligros de asfixia (p. ej., juegos de juguetes con piezas pequeñas, piezas de crayón rotas para niños menores de 3 años; peligros de asfixia con alimentos para niños menores de 4 años)

### Al aire libre

- Amortiguación insuficiente debajo del equipo de motricidad gruesa
- Las zonas de caída no son lo suficientemente grandes alrededor del equipo de motricidad gruesa
- El espacio entre equipos es demasiado estrecho
- El espacio al aire libre no está completamente cercado o la altura de la cerca es inferior a 4 pies

**Sugerencia:** Consulte el documento "NCRLAP's Requirements for Gross Motor Space and Equipment" para conocer las medidas específicas del equipo de motor grueso.

¿Se notaron preocupaciones de seguridad adicionales que pueden requerir acción/modificación? **S / N** En caso **afirmativo**, describa: \_\_\_\_\_

---

---

Describe las formas en que el proveedor monitorea y toma medidas para reducir o eliminar posibles peligros: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Si lo exige el condado, ¿existe un registro de una inspección oficial de incendios? **S / N / NA** Si **NA**, ¿tiene un detector de humo que funcione? **S / N** ¿Funciona el extintor de incendios? **S / N**

¿Los niños practican procedimientos de evacuación, como simulacros de incendio? **S / N**

En caso **afirmativo**, ¿con qué frecuencia? \_\_\_\_\_

¿Se ayuda a los niños a seguir las reglas de seguridad? **S / N**

¿Se les recuerda a los niños las razones de las reglas y expectativas de seguridad todos los días? **S / N** En caso **afirmativo**, describa dos ejemplos recientes: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Reflexión para la planificación futura:** Después de completar esta hoja de trabajo, puede ser útil volver atrás y pensar más en las respuestas. ¿Hubo alguna pregunta que se respondió "no" en lugar de "sí"? Si es así, esto podría ayudar a identificar áreas en las que trabajar. También puede ser útil dividir temas más grandes en pasos más pequeños para que los cambios y el progreso puedan reconocerse fácilmente. Esperamos que esta hoja de trabajo haya sido un comienzo útil para una práctica continua de autoaprendizaje y sugiera continuar con un plan de acción después de completar las preguntas de reflexión a continuación.

Enumere las áreas donde se observaron fortalezas en las rutinas de cuidado personal:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Enumere las áreas en las que se podrían realizar mejoras o en las que hay nuevas ideas en las que pensar:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Hay algún problema que trabajará para cambiar de inmediato? Describa cómo lo hará:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



¿Hay problemas que tomarán más tiempo para cambiar? ¿Cuáles son estos y qué recursos pueden ser necesarios?

---

---

---

---

---

### ¿Quieres saber más?

No todos los indicadores de FCCERS-R están cubiertos en esta hoja de trabajo, así que revise el FCCERS-R cuidadosamente y busque otros recursos, según sea necesario, ya que confiar solo en estas preguntas para prepararse para una evaluación no será suficiente. Lo alentamos a revisar otros recursos que se encuentran en el sitio en línea [ncrlap.org](http://ncrlap.org) para mantenerse informado sobre cualquier actualización y continuar desarrollando su comprensión del FCCERS-R y el proceso de evaluación.

- Buscar información general acerca del proceso de evaluación y además recursos específicos de FCCERS-R específicos recursos. Estos recursos pueden ofrecer ideas sobre en qué enfocarse o complementar ideas que ya estaba considerando.
- Consulte a las respuestas a las Preguntas Frecuentes o envíe una nueva pregunta a [ncrlap@uncg.edu](mailto:ncrlap@uncg.edu).
- El registro es gratis para los entrenamientos y los seminarios en línea. Algunos de estos seminarios en línea están 'En Vivo'; otros están pregrabados y los entrenamientos ofrecen créditos (horas de contacto). Llame al 1-866-362-7527 o regístrese en línea en [ncrlap.org](http://ncrlap.org).

Al planificar la mejora del programa, siempre tenga en cuenta las características únicas del salón de clases y las instalaciones, como las edades y las habilidades de los niños inscritos, la cantidad de maestros en el salón de clases y las metas y/o la filosofía general. Los programas también pueden buscar el asesoramiento de su consultor de cuidado infantil del DCDEE, CCR&R local y/o Smart Start Partnership u otras agencias de cuidado infantil.

#### Referencias:

Harms, T., Clifford, R., & Cryer, D. (2007) Family child care Environment Rating Scale (Revised Edition) New York, NY. Teachers College Press

NC Additional Notes (n.d.). Retrieved from <http://www.ncrlap.org>.

North Carolina Rated License Assessment Project  
915 Northridge St.  
Greensboro, NC 27402  
Website: [ncrlap.org](http://ncrlap.org)  
Email: [ncrlap@uncg.edu](mailto:ncrlap@uncg.edu)  
Toll-free: 1-866-362-7527

