



Photo by Tim Wagner for HEAC

## LECCIONES PARA ¡PADRES EN ACCIÓN! ABOGANDO POR AMBIENTES ESCOLARES SALUDABLES

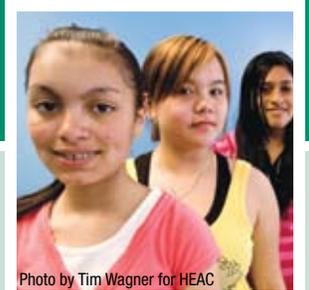


Photo by Tim Wagner for HEAC



*Lecciones complementarias para  
¡Padres en Acción!  
Guía para Involucrar a los Padres de Familia en las Políticas de Bienestar Escolar*





Photo by Tim Wagner for HEAC

## PROYECTO LEAN DE CALIFORNIA

El Proyecto LEAN de California (líderes a favor de una alimentación saludable y actividad física o CPL, por sus siglas en inglés), es un programa del Departamento de Salud Pública de California y el Instituto de Salud Pública. Este programa se enfoca en capacitar a los jóvenes y padres de familia, a crear políticas y cambios ambientales al igual que ofrecer soluciones basadas en la comunidad. La misión del Proyecto LEAN es aumentar la alimentación saludable y la actividad física para reducir la frecuencia de enfermedades crónicas del corazón, cáncer, derrame cerebral, osteoporosis y la diabetes.

CPL trabaja con líderes estatales y locales enfocados en la nutrición y actividad física al igual que con organizaciones comunitarias y escolares para implementar programas en diferentes comunidades de California. A través de una infraestructura de coordinadores regionales, CPL lleva a cabo programas locales para los Californianos. Estos programas aumentan las oportunidades de comer saludablemente y estar físicamente activos.

*Estas lecciones se realizaron con fondos de The California Endowment y The Rosalinde and Arthur Gilbert Foundation.*

*Estos fondos son administrados por el Instituto de Salud Pública.*

*Apoyo adicional fue proporcionado por los servicios Preventivos de Salud del Centro para la Prevención y Control de Enfermedades. Copias de este manual están disponibles para comprar o imprimir en:*

**California Project LEAN**

**916.552.9907**

**[www.CaliforniaProjectLEAN.org](http://www.CaliforniaProjectLEAN.org)**

<b>Introducción</b>	<b>3</b>
<b>Lección 1:</b>	
Padres de Familia y Escuelas Trabajando para Mejorar la Salud de los Estudiantes .....	<b>5</b>
Horario para las Reuniones .....	<b>16</b>
Cuestionario sobre los Alimentos en el Plantel Escolar: Preguntas de los Padres a los Estudiantes .....	<b>17</b>
<b>Lección 2:</b>	
Alimentos y Bebidas en el Plantel Escolar .....	<b>19</b>
Cuestionario sobre La Actividad Física en el Plantel Escolar: Preguntas de los Padres a los Estudiantes .....	<b>30</b>
<b>Lección 3:</b>	
La Actividad Física en el Plantel Escolar.....	<b>31</b>
<b>Lección 4:</b>	
<i>Padres Tomando Acción</i> en las Escuelas .....	<b>41</b>
Resumen: Problema de Alimentos/Bebidas y Actividad/Educación Física y sus Posibles Soluciones .....	<b>46</b>
Evaluación.....	<b>49</b>





Photo by Tim Wagner for HEAC

## INTRODUCCIÓN

### ¿Quién debe usar estas lecciones?

Personas interesadas en trabajar con los padres en las escuelas. Por ejemplo:

- Los líderes del distrito escolar encargados del bienestar de los estudiantes.
- Miembros del comité de bienestar escolar.
- Coordinadores de los padres dentro de los distritos escolares.
- Líderes comunitarios locales/personas que se encargan de mejorar el ambiente en relación a la actividad física y nutrición para los niños.
- Líderes de los clubes de padres PTA/PTO.
- Trabajadores de Salud Comunitarios/ Promotores de Salud.

### ¿Quién es la audiencia para estas lecciones?

- Padres de familia con estudiantes en escuelas primarias, secundarias y preparatorias.

### Cómo usar estas lecciones:

Estas lecciones complementan y deben de usarse junto con el manual del Proyecto LEAN titulado *¡Padres en Acción! Guía para Involucrar a los Padres de Familia en las Políticas de Bienestar Escolar (¡Padres en Acción!)*. Estas lecciones pueden utilizarse como están o pueden hacerse más cortas. Además, se pueden combinar partes de cada lección dependiendo del tiempo y de sus necesidades. Para poder enseñar estas lecciones, el guía o facilitador necesitará el manual *¡Padres en Acción!* los padres

también se beneficiarían si ellos tuvieran su propia copia del manual. Si no tiene una copia para cada padre, puede obtenerla visitando nuestra página de Internet ([www.CaliforniaProjectLEAN.org](http://www.CaliforniaProjectLEAN.org)) y bajarla gratuitamente.

Estas lecciones, las cuales sirven de guía para las personas que trabajan con los padres de familia les permitirán:

- Educar a los padres acerca de las políticas de bienestar escolar.
- Fortalecer a los padres para que pidan cambios que mejoren el ambiente en relación a la nutrición y actividad física en la escuela de sus hijos.

Estas lecciones le darán a usted y a su grupo información acerca de las políticas de bienestar, las comidas y bebidas en las escuelas, el ambiente escolar relacionado con la actividad física y el proceso de cambio utilizando el manual *¡Padres en Acción!* Esta información les permitirá trabajar con padres de familia para la implementación de las políticas de bienestar. Estas cuatro lecciones son sólo el comienzo. El proceso para pedir cambios puede tomar tiempo y quizás ustedes tengan que hacer una investigación detallada sobre el problema que quieran cambiar antes de tomar acción. Así mismo tendrán que hablar con las personas que desarrollan las políticas y hacer cambios a su plan de acción si no obtienen los resultados que están buscando. Lograr cambios no es fácil, pero deberán probar nuevas estrategias y celebrar los éxitos conseguidos en el camino (por más pequeños que parezcan).



# LECCIÓN I



Photo by Tim Wagner for HEAC



Photo by Tim Wagner for HEAC

Padres de Familia y Escuelas Trabajando  
para Mejorar la Salud de los Estudiantes

# Padres de Familia y Escuelas Trabajando para Mejorar la Salud de los Estudiantes

## Preparación

Antes de enseñar esta clase:

- Repase la política de bienestar escolar del distrito con el cual esté trabajando. Deberá referirse a esta política para mostrar lo que el distrito dice que hará en relación a las comidas y bebidas disponibles en el plantel escolar y las oportunidades de actividad física/educación física para los estudiantes.
- Haga copias de la sección de la política que habla sobre las comidas y bebidas (dependiendo de la audiencia, quizás tendrá que simplificar la información).
- Llene el horario de reuniones.
- Prepare el paquete para los padres.

## Objetivos

Al final de esta lección, los padres podrán:

- Definir el propósito de las políticas de bienestar escolar.
- Describir la abogacía o cómo pedir cambios.
- Describir las razones por las cuales los padres deben pedir políticas de bienestar fuertes y efectivas.
- Sugerir maneras en las que pueden involucrarse para la implementación, monitoreo y evaluación de las políticas de bienestar.

## Tiempo

60 - 90 minutos

LECCIÓN 1:

## Padres de Familia y Escuelas Trabajando para Mejorar la Salud de los Estudiantes

### Materiales:

1. Gafetes para escribir sus nombres y marcadores o plumas de colores.
  2. Lista de asistencia.
  3. Rotafolio (flip chart) y marcadores.
  4. Paquete para los padres:
    - Manual *¡Padres en Acción!* (opcional).
    - Cuestionario sobre los *Alimentos en el Plantel Escolar* (tarea para hacer en casa).\*
    - Horario de las reuniones (que deberá de ser llenado antes de ponerlo en el paquete).
    - Copias de la sección de la política que habla sobre las comidas y bebidas (en una versión simplificada).
- Si los padres no tienen el manual *¡Padres en Acción!*, necesitarán las siguientes copias:
- Hoja de Información *¿Qué es una Política?* (página 39).
  - Hoja de información *La Salud y el Ambiente Académico* (página 37).
  - Preparando a los *Padres para Tomar Acción* (páginas 19-26).
5. Copias extras del cuestionario *Los Alimentos en el Plantel Escolar* para los padres que tienen más de un niño en la escuela (disponible al final de esta lección).

**Organización del Salón:** Mesas individuales donde puedan sentarse 4 a 5 padres en cada una.

### Repaso de la Sesión:

1. Bienvenida e Introducciones. (10 minutos)
2. Reglas (10 minutos)
3. ¿Qué es una Política de Bienestar Escolar? (5 minutos)
4. ¿Qué es la abogacía? (5 minutos)
5. ¿Por qué pedir o abogar para mejorar la actividad física y la nutrición en las escuelas? (5 minutos)
6. ¿Cómo pueden las escuelas apoyar la salud de nuestros hijos? (5 minutos)
7. Tomen un descanso (5–10 minutos) OPCIONAL
8. ¿Por qué es importante que los padres se involucren en las escuelas? (5 minutos)
9. *Padres Tomando Acción*. (30 minutos)
10. Cuestionario sobre *Los Alimentos en el Plantel Escolar*: Tarea (1 minuto)
11. Conclusión. (1 minuto)

\*Puede obtener una copia del cuestionario *Los Alimentos en el Plantel Escolar* visitando [www.CaliforniaProjectLEAN.org](http://www.CaliforniaProjectLEAN.org)

## Actividades

### I. Bienvenida y Presentaciones. (10 minutos)

#### Instrucciones:

- Asegúrese de que los padres tengan gafetes.
- Las personas que están enseñando la clase (los guías o facilitadores) deben presentarse y dar información básica.
- Escriba en el rotafolio las razones por las cuales los padres mencionen que están presentes o cualquier otra preocupación que tengan.

**Actividad en Grupo:** Para hacer las presentaciones de los padres, cada uno buscará un compañero, se presentarán uno a otro y se harán algunas preguntas para conocerse. Después cada uno presentará su compañero al grupo grande. Es recomendable que los padres tomen apuntes.



### 2. Reglas. (10 minutos)

#### Instrucciones:

- Escriba las reglas en el rotafolio y tráigalo a cada reunión. Asegúrese que todos estén de acuerdo con las reglas.

#### Diga:

Durante nuestra reunión el día de hoy y a lo largo de las próximas semanas vamos a hablar de cómo los padres pueden involucrarse para mejorar las oportunidades para la actividad física y las opciones de alimentos en la escuela de sus hijos. Aprenderán cómo la nutrición y la actividad física afecta la salud de sus hijos; la relación entre la actividad física, el comer alimentos saludables y el éxito académico; políticas escolares en relación a estos temas y lo que los padres pueden hacer para asegurarse de que haya un ambiente escolar saludable. Como grupo nos gustaría saber más de ustedes y de las preocupaciones que tienen en relación a la nutrición y la actividad física.

#### Diga:

Vamos a hacer una actividad, van a hacerle algunas preguntas a la persona que tienen al lado. Una persona escuchará y tomará apuntes y luego cambiarán.

#### Pregunte:

¿Cómo se llama?

¿Cuántos hijos tiene y en qué grado están?

¿Cuál es la razón por la que está presente o mencione una preocupación que tenga acerca de la nutrición o actividad física en la escuela de sus hijos.

#### Diga:

Antes de comenzar vamos a discutir algunas reglas o acuerdos comunes que ayudarán a que nuestras reuniones sean placenteras para todos.

#### Pregunte:

Tomen un minuto para pensar en las mejores y peores reuniones a las que han asistido.



### 3. ¿Qué es una Política de Bienestar Escolar? (5 minutos)

#### Instrucciones:

- Dirija al grupo a la Hoja de Información *¿Qué es una Política?* (página 39 en el manual *¡Padres en Acción!*)
- Para dar un ejemplo al grupo revisen una sección de la política.



- ¿Qué hizo que la reunión funcionara? ¿Qué reglas hubieran hecho que una mala reunión haya sido más útil para todos? (Por ejemplo, apagar los teléfonos celulares, que la reunión comience y termine a tiempo, respetar las opiniones de los demás, no estar platicando con la persona que tiene a su lado, etc.).

#### Pregunte:

¿Qué es una política? (*Espere algunas respuestas.*)

#### Diga:

- Una política es una regla o reglas escritas que las personas deben seguir.
- Las políticas tienen el poder de influenciar cómo usted y otros deben actuar.
- Las políticas pueden ser creadas por el gobierno, las escuelas, organizaciones y otros grupos.
- Los miembros de la mesa directiva son responsables de adoptar las políticas escolares y las escuelas deben implementar estas políticas.

#### Diga:

Una política dentro de las escuelas es la política de bienestar. Todas las escuelas que participan en el Programa Escolar de Alimentos tenían como requisito desarrollar una política de bienestar para el año 2006-2007. Esta política requería que los distritos establecieran estándares para:

- La educación sobre la nutrición.
- La actividad física.
- Todos los alimentos y bebidas disponibles en el plantel escolar.
- Actividades escolares diseñadas para promover el bienestar de los alumnos.

También requería que los distritos incluyeran a los padres, estudiantes, y miembros de la comunidad en el desarrollo de la política. Pueden encontrar copias de la política en la página web de la escuela, la oficina de la escuela, la oficina del distrito, o en la escuela. Un ejemplo de lo que dice nuestra política de bienestar sobre [la actividad física, los alimentos, la educación física] es... (*referirse a la política de bienestar escolar aquí*).

**Pregunte:**

¿Desde hace un año o dos, han notado algunos cambios en los alimentos y bebidas disponibles en la escuela de sus hijos? ¿Han visto cambios en la cantidad de actividad física o educación física que sus hijos reciben? (*Espera las respuestas.*)

**Diga:**

Si han notado cambios en la escuela de sus hijos, pueden ser como resultado de las políticas de bienestar escolar. Estas políticas varían de un distrito a otro; algunas requieren que las escuelas hagan cambios y otras quizás sólo recomienden algunos cambios. Nuestra esperanza es que las políticas sí requieran cambios. Si requieren buenos cambios, nosotros podríamos ayudar con su implementación. Y si no pide algún cambio bueno, quizás tendremos que pedir políticas más fuertes y tendremos que trabajar con la escuela para implementarlas. Más adelante veremos nuestra política de bienestar local para ver lo que dice que nuestras escuelas harán en relación a la actividad física y los alimentos y bebidas en el plantel escolar.

**4. ¿Qué es la Abogacía?**  
(5 minutos)

**Instrucciones:**

- Vea la página 8 en el manual *¡Padres en Acción!*
- Escriba las respuestas en un papel titulado "Abogacía"

**Pregunte:**

Cuando les digo la palabra abogacía, ¿qué se les viene a la mente? (*Espera las respuestas.*)

**Diga:**

En términos simples, "abogacía o el abogar" es "pedir o hacer un pedido". El abogar significa pedir algo y hacer que suceda a través de acciones y esfuerzos por parte de un grupo. Las personas que abogan o defienden algo, son la voz de un grupo que pide cambios sobre algún tema que afecta la vida de muchas personas. El resultado de abogar o pedir algo exitosamente es un cambio en la manera como se hacen las cosas o una política. Unos ejemplos de algunas leyes estatales que fueron adoptadas y que comenzaron con pedidos o a través de la abogacía son el usar los cinturones y asientos infantiles de seguridad. Podemos abogar por una política o cambios a algunas prácticas en la escuela, en el trabajo, en nuestras comunidades y a nivel estatal o nacional.

**Pregunte:**

¿Alguno de ustedes ha abogado o pedido cambios en alguna práctica dentro de sus vecindarios, escuelas o comunidades?  
(*Guíe una discusión sobre este tema.*)



## 5. ¿Por qué es importante pedir o abogar para que haya cambios y se mejore la actividad física y la nutrición en las escuelas? (5 minutos)

### Instrucciones:

- Escriba las respuestas de los padres en tres páginas diferentes del rotafolio cada una con los siguientes títulos:
  - ¿Por qué esta generación está menos saludable?
  - ¿Qué papel juega la escuela en prevenir la obesidad?
  - ¿Cómo se benefician los estudiantes si comen bien y hacen ejercicio?



### Diga:

Hoy vamos a hablar acerca de cómo los padres pueden jugar un papel muy importante al abogar dentro de la escuela de sus hijos y pedir que se mejore la nutrición y las oportunidades de actividad física. Con las políticas de bienestar escolar, los padres pueden hablar en representación de los estudiantes para implementar y mejorar las prácticas o políticas relacionadas a la nutrición y actividad física al igual que las oportunidades para las mismas. Como resultado de las acciones de los padres, las escuelas pueden cambiar estas prácticas y mejorar la salud de los estudiantes.

### Diga:

El Centro para la Prevención y Control de Enfermedades, conocido en inglés como CDC ha notado que “la generación actual pudiera ser la primera en tener un ciclo de vida más corto que sus padres.”

### Pregunte:

Como padres de familia, ¿qué piensan de esta declaración? ¿Cuál podría ser la razón? (*Espera las respuestas.*)

### Diga:

Muchos niños a lo largo del país tienen sobrepeso y no tienen buena condición física. Esto los pone en riesgo de contraer enfermedades a una temprana edad, problemas de salud que en el pasado solo afectaban a los adultos. Algunos de estos problemas incluyen la diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y problemas con sus coyunturas.

### Pregunte:

¿Qué papel pueden jugar las escuelas en prevenir el sobrepeso y la obesidad? (*Espera las respuestas.*)

### Diga:

Las escuelas son el ambiente ideal para ayudar a los niños a crear hábitos saludables para toda la vida. Nuestros niños pasan gran parte del día en la escuela y muchos comen el almuerzo y a veces el desayuno en la escuela.

### Pregunte:

Levanten la mano si piensan que la nutrición y la actividad física afectan el rendimiento que los niños tienen en la escuela (*Espera las respuestas.*)



**Diga:**

Si levantaron la mano, tienen razón y están en lo correcto. Piensen por un momento cómo se sienten cuando tienen hambre, están cansados o no están teniendo suficiente actividad.

**Pregunte:**

¿Cómo piensan que una buena alimentación y el ejercicio les ayudan a los estudiantes a tener éxito académico? (*Espere las respuestas.*)

Los estudiantes que tienen una buena alimentación y están físicamente activos:

- Están más preparados para aprender.
- Tienen mayor concentración.
- Tienen mejores resultados en sus exámenes y les va mejor en la escuela.
- Faltan menos a la escuela.
- Interrumpen menos durante la clase.
- Tienen una actitud positiva hacia la escuela.
- Se enferman menos.

**Diga:**

En California, las escuelas con buenos programas de actividad física tienen mejores calificaciones en las áreas de matemáticas, lectura, y escritura, en comparación con las escuelas que tienen pocos programas de actividad física.

**6. ¿Cómo pueden las escuelas apoyar la salud de nuestros hijos? (5 minutos)**

**Diga:**

El ambiente escolar puede influenciar los hábitos alimenticios y de actividad física en nuestros hijos:

- Los niños pasan una gran cantidad de tiempo en la escuela. La calidad de los alimentos escolares varía y frecuentemente hay otros alimentos disponibles que no son saludables.
- Los distritos pueden estar limitados en el número de maestros de educación física, esto significa que las clases de educación física son más grandes porque cuentan con más alumnos por cada maestro. En las escuelas primarias, la responsabilidad de cumplir con los requisitos para la educación física puede caer sobre el maestro regular, el cual quizás no tenga suficiente tiempo o las habilidades necesarias para llevar a cabo una clase de educación física.



# Lección 1

7. Tomen un descanso de 5 a 10 minutos.

8. ¿Por qué es importante que los padres se involucren en las escuelas? (5 minutos)

#### Instrucciones:

- Pídale a los padres que vean la Hoja de Información *La Salud y el Ambiente Académico* (página 37 dentro del manual ¡Padres en Acción!)



- Las escuelas juegan un papel muy importante en:
  - Promoviendo la salud de los estudiantes.
  - Motivando la actividad física.
  - Ayudando a los estudiantes para mantener un peso saludable al igual que un estilo de vida y comportamientos saludables.
- Su política de bienestar escolar es importante para nuestros hijos porque establece estándares para el ambiente escolar en relación a los alimentos y la actividad física.

#### OPCIONAL

#### Diga:

Como ya habíamos mencionado, los padres pueden trabajar en equipo con las escuelas para asegurarse de que haya un ambiente saludable en el plantel escolar. Esta Hoja de Información es un resumen de lo que hemos aprendido acerca de la relación entre el involucramiento de los padres, comportamientos saludables y el éxito escolar. Varios años de investigación muestran que cuando los padres se involucran en la escuela de sus hijos, a los niños les va mejor y las escuelas son mejores.

Cuando los padres se involucran, los niños:

- Tienen mejores calificaciones, puntuaciones altas en los exámenes y se inscriben en programas educativos avanzados.
- Pasan al siguiente grado, aprueban sus materias y obtienen créditos.
- Asisten a clases regularmente.
- Tienen mejores habilidades sociales, buen comportamiento y se adaptan bien a las situaciones escolares.
- Se gradúan y siguen con una educación avanzada.

Estar involucrado en la política de bienestar de su distrito es una excelente oportunidad para que los padres apoyen la salud, el bienestar, y el éxito académico de sus propios hijos y la de otros niños en la escuela. Su política de bienestar escolar es importante para nuestros hijos porque establece estándares para el ambiente escolar en relación a los alimentos y la actividad física.

## 9. Padres Tomando Acción, (30 minutos)

### Instrucciones:

- En el rotafolio, escriba los cuatro pasos de *iPadres Tomando Acción!* (vea la página 19 del manual *¡Padres en Acción!* (asegúrese de traer el rotafolio a cada sesión.)
- Utilice el manual *¡Padres en Acción!* y brevemente repase cada paso del proceso en la página 19.
- Actividad en Grupo: Pida a los padres que vean las secciones de la política de bienestar escolar donde hablan sobre los alimentos y bebidas. Trabajando en grupos de 4 a 5 padres, que cada uno lea esta sección de la política y brevemente haga un resumen de lo que dice la política sobre los alimentos y bebidas que sirven o venden\*

### Diga:

Como padres, todos estamos involucrados en la escuela y educación de nuestros hijos. Somos voluntarios en el salón de clases, los acompañamos en los paseos o durante los bailes escolares y los ayudamos con sus tareas.

### Pregunte:

¿Pueden compartir con nosotros algunas maneras en que han estado involucrados?

### Diga:

Hoy vamos a hablar acerca de cómo los padres pueden jugar un papel muy importante al abogar dentro de la escuela de sus hijos y pedir que se mejore la nutrición y las oportunidades de actividad física para sus hijos. El proceso de abogacía es igual si usted esta pidiendo cambios en su vecindario, escuela, sitio de trabajo, o a nivel estatal o nacional. Este proceso que vamos a repasar lo estaremos discutiendo durante todas las clases y lo pueden usar al trabajar con las escuelas.

### Diga:

Existen cuatro pasos en el proceso de abogacía para *Padres Tomando Acción*:

1. Escojan un Problema y Encuentren su Solución.
2. Identifiquen Quiénes Desarrollan las Políticas.
3. Diseñen un Plan de Acción.
4. Analicen los Resultados.

Rápidamente vamos a repasar cada paso para que todos estemos familiarizados con el proceso.

### Diga:

Para poder escoger un problema y encontrar su solución, primero tenemos que saber lo que las escuelas deberían estar haciendo. Las políticas de bienestar nos dirán esto. Necesitamos averiguar lo que las escuelas han dicho que harán como parte de esa política y saber si realmente se está cumpliendo, de esa manera podremos determinar los problemas y soluciones en que debemos trabajar. Vamos a repasar una sección de nuestra política de bienestar escolar y brevemente hacer un resumen de lo que dice acerca de los alimentos y bebidas que se venden en el plantel escolar. En sus grupos, tomen de 5 a 10 minutos para ver esta sección de la política y escribir algunos puntos claves. (Permita 10 minutos para que el grupo repase la política.)

- Guíe a los padres a través del proceso usando un problema (recaudación de fondos) como ejemplo. En el rotafolio escriba los comentarios para cada paso.
- Refiera a los padres a la Hoja de Información Recaudación de Fondos en la página 59 del manual **¡Padres en Acción!**

\* Si está trabajando con más de un distrito, cada grupo puede tomar una política diferente.



## 10. Cuestionario Sobre Los Alimentos en el Plantel Escolar: Tarea. (5 minutos)

### Instrucciones:

- Darle a todos los participantes una copia del cuestionario *Los Alimentos en el Plantel Escolar* (vea la página 17).



### Pregunte:

¿Qué dice la política que hará acerca de las comidas/bebidas que se venden en la escuela? (*Si existen varios grupos y políticas, es recomendable que alguien de cada distrito diga lo que su política dice sobre los alimentos y bebidas.*)

### Diga:

Vamos a repasar el proceso *Padres Tomando Acción* usando un ejemplo.

### Pregunte:

Si nuestro “problema” fuera que la recaudación de fondos por parte de grupos escolares dentro y fuera del plantel escolar no era saludable, cuáles son algunas posibles soluciones?

¿Con cuáles soluciones podríamos trabajar?

¿Cuáles son algunos pasos que deberíamos tomar?

### Diga:

La próxima semana hablaremos acerca de los alimentos disponibles para nuestros hijos en el plantel escolar. Para ayudarnos a discutir el tema, favor de usar esta encuesta para platicar con sus hijos acerca de los alimentos en su escuela. Les daremos suficientes copias para que las utilicen con cada uno de sus hijos. La próxima semana traigan las encuestas porque repasaremos esta información para discutir el tema.

### Diga:

Para completar el cuestionario van a necesitar una copia del menú con los alimentos que sirven en la escuela. Si no tienen uno, pídanle a sus hijos que lo traigan, pidan una copia en la oficina o pueden obtener una copia visitando el sitio de Internet de la escuela. Necesitarán el menú para repasarlo con sus hijos.

II. Conclusión. (1 minuto)

**Diga:**

Durante las próximas semanas estaremos aprendiendo acerca del ambiente escolar en relación a los alimentos y la actividad física y también acerca del proceso de abogacía *Padres Tomando Acción*. Es muy importante poder entender lo que requieren las políticas y lo que realmente pasa en las escuelas antes de tratar de solucionar un problema. A lo largo de las siguientes semanas, continuaremos definiendo y explorando algunos problemas y obteniendo información para poder desarrollar un plan de acción.

**Diga:**

Como dice el calendario dentro de su paquete, tendremos un mínimo de cuatro reuniones. Sin embargo, conforme se vayan generando más ideas y temas en los que podemos trabajar, podemos hacer planes para continuar con más reuniones:

Nuestra próxima reunión será (fecha): \_\_\_\_\_ a (hora): \_\_\_\_\_



## Horario para las Reuniones

Líder de la Reunión/Promotora: \_\_\_\_\_

Número de Teléfono: \_\_\_\_\_

Correo electrónico/Email: \_\_\_\_\_

### Detalles de la reunión:

Lugar: \_\_\_\_\_

Día: \_\_\_\_\_

Hora: \_\_\_\_\_

### Sesiones

### Fecha:

- |   |       |
|---|-------|
| 1) Padres de Familia y Escuelas Trabajando para Mejorar la Salud de los Estudiantes | _____ |
| 2) Alimentos y Bebidas en el Plantel Escolar  | _____ |
| 3) La Actividad Física en el Plantel Escolar  | _____ |
| 4) <i>Padres Tomando Acción</i> en las Escuelas                                     | _____ |

### Horario:

*Diga:* Cada reunión durará aproximadamente 60-90 minutos.

### Tarea:

Para dos de las reuniones les vamos a pedir que hagan una tarea. La información que obtengan nos ayudará a sacar mayor provecho de esta experiencia y a aprender de nosotros mismos y de nuestros hijos.

*Alimentos en el Plantel Escolar: Preguntas de los Padres a los Estudiantes*

**Desayuno Escolar**

¿Tu escuela sirve desayuno?  Sí  No

Si contestó que sí, ¿qué tipo de alimentos se sirven en el desayuno?

- |  |                                   |                                     |  |
|--|-----------------------------------|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Panecillos tipo muffins | <input type="checkbox"/> Cereal   | <input type="checkbox"/> Salchichas | <input type="checkbox"/> Frutas o verduras                         |
| <input type="checkbox"/> Roscas de pan (bagels)  | <input type="checkbox"/> Huevos   | <input type="checkbox"/> Burritos   | <input type="checkbox"/> Panecillos dulces                         |
| <input type="checkbox"/> Pop Tarts®              | <input type="checkbox"/> Pancakes | <input type="checkbox"/> Jugos      | <input type="checkbox"/> Pan tostado estilo francés (french toast) |
| <input type="checkbox"/> Otro _____              |                                   |                                     |  |

¿Cuándo se sirve el desayuno en tu escuela?

- Antes de la escuela  Durante el recreo (segunda oportunidad)  En el salón  En el autobús rumbo a la escuela

¿Desayunas en la escuela?  Sí  No

Si contestaste que sí, ¿qué te gusta o disgusta del desayuno escolar? \_\_\_\_\_

**Almuerzo Escolar**

¿Qué tipo de alimentos sirven en el almuerzo?

- |  |   |                                       |  |
|--|---|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Hamburguesas    | <input type="checkbox"/> Platillo con arroz | <input type="checkbox"/> Papas fritas | <input type="checkbox"/> Burritos/tacos    |
| <input type="checkbox"/> Sándwiches      | <input type="checkbox"/> Ensaladas          | <input type="checkbox"/> Nachos       | <input type="checkbox"/> Pizza             |
| <input type="checkbox"/> Espagueti/pasta | <input type="checkbox"/> Nuggets de pollo   | <input type="checkbox"/> Caldo/chili  | <input type="checkbox"/> Frutas y verduras |
| <input type="checkbox"/> Otro _____      |   |                                       |  |

¿Almuerzas en la escuela?  Sí  No  Algunas veces

Si contestaste que sí, ¿qué te gusta o disgusta del almuerzo escolar? \_\_\_\_\_

¿Cuánto tiempo tienes para almorzar en la escuela? \_\_\_\_\_

¿Es suficiente tiempo para agarrar tu comida, comer y platicar con tus amigos?  Sí  No

¿Cuánto tiempo duras en línea para agarrar tu comida del almuerzo? \_\_\_\_\_

**Otros Alimentos**

¿Qué otros alimentos y bebidas ofrecen en tu escuela?

- |  |  |                                |   |
|--|--|--------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Papas fritas (chips)        | <input type="checkbox"/> Nueces y semillas | <input type="checkbox"/> Leche | <input type="checkbox"/> Agua               |
| <input type="checkbox"/> Galletas saladas (crackers) | <input type="checkbox"/> Quesos            | <input type="checkbox"/> Sodas | <input type="checkbox"/> Bebidas deportivas |
| <input type="checkbox"/> Galletas                    | <input type="checkbox"/> Panecillos dulces | <input type="checkbox"/> Jugo  |   |
| <input type="checkbox"/> Dulces                      | <input type="checkbox"/> Frutas y verduras |                                |   |
| <input type="checkbox"/> Otro _____                  |  |                                |   |



# LECCIÓN 2



Alimentos y Bebidas  
en el Plantel Escolar

# Alimentos y Bebidas en el Plantel Escolar

## LECCIÓN 2

### Preparación

Antes de enseñar esta lección:

- Repase la política de bienestar del distrito con el que esté trabajando. Deberá referirse a esta política para mostrar lo que el distrito dice que hará en relación a los alimentos y bebidas disponibles en el plantel escolar.
- Prepare el paquete para los padres.
- Muestre la hoja de la primera sesión que describe el proceso **¡Padres en Acción!**
- Muestre el resumen de la primera sesión titulada "¿Qué Dice la Política Sobre los Alimentos/Bebidas?"
- Tenga disponible la información sobre nutrición de la política en una forma simplificada.

### Objetivos

Al final de esta lección, los padres podrán:

- Describir los programas que proveen alimentos y bebidas a los estudiantes en el plantel escolar y cómo estos tienen un impacto sobre las opciones que tienen los estudiantes.
- Entender los Estándares de Nutrición de California y los Estándares locales.
- Discutir las barreras para proveer comidas saludables en el plantel escolar.

### Tiempo

60 – 90 minutos

# Alimentos y Bebidas en el Plantel Escolar

### Materiales:

1. Gafetes para escribir sus nombres y marcadores o plumas de colores.
  2. Lista de asistencia.
  3. Rotafolio y marcadores.
  4. Paquete para los padres:
    - Manual *¡Padres en Acción!* (opcional)
    - Copias de la sección de nutrición de las políticas de bienestar escolar (versión simplificada).
    - Cuestionario sobre *La Actividad Física en el Plantel Escolar* (tarea).\*
- Si los padres no tienen el manual *¡Padres en Acción!*, necesitarán las siguientes copias:
- Hoja de Información *Programa Escolar para el Almuerzo y Desayuno* (páginas 54 y 57).
  - Hoja de Información *Estándares de Nutrición de California* (página 48).
  - Hoja de información *El Ambiente Escolar* (página 41).
  - Hoja del *Paso I: Escojan un Problema y Encuentren su Solución* (página 20).
  - Proceso *Preparando a los Padres para Tomar Acción* (páginas 19-26).
5. Copias extras de la tarea: *Cuestionario sobre La Actividad Física en el Plantel Escolar* para los padres que tienen más de un hijo en la escuela (disponible al final de la lección).

**Organización del Salón:** Mesas individuales donde puedan sentarse de 4 a 5 padres en cada una.

### Repaso de la Sesión:

1. Bienvenida, introducciones y repaso breve de la sesión pasada. (10 minutos)
2. Propósito de esta sesión. (1 minuto)
3. Compartiendo nuestras experiencias. (20 minutos)
4. ¿Qué es el programa escolar para el desayuno y el almuerzo? (5 minutos)
5. Descanso. (5-10 minutos)
6. Los alimentos competitivos y los Estándares de Nutrición de California. (10 minutos)
7. Otros alimentos y bebidas en el ambiente escolar. (5 minutos)
8. *Padres Tomando Acción*. (25-30 minutos)
9. Cuestionario y Conclusión. (1 minuto)

\*Puede obtener una copia del cuestionario *Actividad Física en el Plantel Escolar* visitando [www.CaliforniaProjectLEAN.org](http://www.CaliforniaProjectLEAN.org)

## Actividades

### I. Bienvenida, presentaciones y repaso breve de la sesión pasada. (10 minutos)

#### Instrucciones:

- Asegúrese de que los padres tengan sus gafetes.
- Las personas que están enseñando la clase deben presentarse y dar información básica.
- Dar la bienvenida al grupo para la segunda sesión y presentar a cualquier persona que esté asistiendo a la reunión por primera vez.
- Colgar las reglas del grupo de la sesión I.
- Repasar la sesión anterior.

#### *Diga:*

Rápidamente vamos a presentarnos nuevamente diciendo nuestros nombres.

También vamos a repasar las reglas y agregar cualquier otra regla que ustedes creen sería útil.

#### *Diga:*

Vamos a comenzar con un repaso breve de nuestra reunión pasada. Hablamos sobre:

- Los requisitos para las políticas de bienestar escolar.
- Cómo las políticas de bienestar escolares efectivas pueden ayudar a promover la salud de los estudiantes y el éxito académico.
- Cómo las escuelas pueden apoyar la salud de nuestros hijos a través de estas políticas.
- Cómo los padres pueden ayudar a que las escuelas implementen y fortalezcan las políticas.

#### *Diga:*

Cuando los niños están bien alimentados, son físicamente activos y están saludables, ellos están más preparados para aprender. Junto con las enseñanzas del hogar, la escuela es el lugar ideal para que los alumnos aprendan y practiquen hábitos saludables.

#### *Pregunte:*

¿Cuáles son los beneficios académicos para los estudiantes cuando los padres se involucran y participan activamente en la escuela de sus hijos?

#### *Diga:*

Cuando los padres se involucran y participan activamente en la escuela de sus hijos, los alumnos:

- Tienen mayor rendimiento escolar, sacan mejores calificaciones y tienen puntuaciones más altas en sus exámenes.
- Participan en programas de alto nivel académico.
- Asisten a la escuela regularmente y tienen menos faltas.
- Desarrollan mejores habilidades sociales.
- Tienen más probabilidades de graduarse y de ir a la universidad.





Las políticas de bienestar escolar locales brindan las herramientas necesarias a los padres para apoyar la salud y el éxito académico de los estudiantes.

**Diga:**

Además, hablamos sobre los cuatro pasos en el proceso de abogacía *Padres Tomando Acción*:

1. Escojan un Problema y Encuentren su Solución.
2. Identifiquen Quiénes Desarrollan las Políticas.
3. Diseñen un Plan de Acción.
4. Analicen los Resultados.



**2. Propósito de esta sesión.**  
(1 minuto)

**Diga:**

Hoy hablaremos sobre los diferentes alimentos y bebidas disponibles en el plantel escolar y cómo podremos cambiarlas.

Existen tres lugares donde comúnmente se venden o donde están disponibles los alimentos en la escuela:

- El Programa Escolar para el Desayuno y el Almuerzo—el cual recibe fondos federales y es gobernado por estándares federales.
- Alimentos que se venden aparte de estos programas, también conocidos como alimentos competitivos—éstos son gobernados por estándares estatales (estos incluyen los alimentos que se venden durante el día para recaudar fondos).
- Alimentos y bebidas que se le dan a los estudiantes a través del salón de clases durante alguna celebración o cualquier otra oportunidad.



Hoy escogeremos una posible solución a algún problema o preocupación relacionado con los alimentos y bebidas en el plantel escolar. De esta manera completaremos el Paso 1- Escojan un Problema y Encuentren su Solución y el Paso 2- Identifiquen Quiénes Desarrollan las Políticas dentro del proceso de abogacía *Padres Tomando Acción*.

**3. Compartiendo Nuestras Experiencias. (20 minutos)**

**Diga:**

**Instrucciones:**

- Haga grupos pequeños de 4 a 6 personas.

La semana pasada se llevaron un cuestionario para preguntarle a sus hijos sobre los alimentos y bebidas disponibles en su escuela. Vamos a tomar 10 minutos para discutir lo que aprendieron en grupos pequeños. Si pudieron acompañar a sus hijos durante el

- Discutan lo que aprendieron de los cuestionarios.
- Después de 10 minutos, cada grupo deberá compartir 2-3 puntos principales.
- En el rotafolio escriba "¿Qué está pasando en relación a los alimentos/bebidas?"
- Escribir las respuestas en el papel.

desayuno o el almuerzo escolar, por favor compartan su experiencia.

**Pregunte:** (después de la discusión en grupo):

- ¿Qué piensan sus hijos sobre el programa de alimentos?
- ¿Dónde consiguen comidas y bebidas fuera del programa escolar de alimentos?
- ¿Qué cosas buenas están sucediendo?
- ¿La escuela tiene un programa para el desayuno? Si no lo tiene, ¿les gustaría que se agregara uno?
- ¿Los estudiantes se comen los alimentos que sirven durante el desayuno y el almuerzo o consiguen sus alimentos de otro lugar?
- ¿Qué les gusta del desayuno y almuerzo escolar?
- ¿Qué es lo que les disgusta? ¿Cómo se podría mejorar?
- ¿Cuánto tiempo tienen los estudiantes para el almuerzo? ¿Es suficiente tiempo para agarrar su comida, comer y pasar tiempo con sus amigos?

De acuerdo con nuestro repaso sobre las políticas de bienestar escolar la semana pasada, ¿qué dice la política que la escuela debería de estar haciendo? Basado en la encuesta con sus hijos, ¿qué está pasando? Más adelante usaremos esta información para decidir lo que queremos cambiar.

**Diga:**

Para la siguiente parte de nuestra reunión, hablaremos sobre varios programas que pueden proveer alimentos a los estudiantes dentro del plantel escolar.



#### 4. ¿Cuáles son los Programas Escolares para el Desayuno y el Almuerzo? (5 minutos)

**Instrucciones:**

- Pida a los padres que vean las Hojas de Información sobre el Programa Escolar para el Desayuno y el

**Diga:**

Los programas escolares para el desayuno y el almuerzo:

- Ayudan a las escuelas públicas y privadas a proveer alimentos accesibles a los estudiantes.
- Proveen a los estudiantes con calorías, vitaminas, y minerales que necesitan para crecer y aprender mientras que al mismo tiempo limitan las grasas y el azúcar.

## Lección 2

*Programa Escolar para el Almuerzo* en las páginas 54 y 57 dentro del manual.

- Guíe discusiones de grupo sobre cuál sería la situación ideal dentro del programa escolar para el desayuno/almuerzo y qué es lo que está pasando.

- Ofrecen alimentos gratuitos o a precio reducido a los estudiantes que califican, basado en el tamaño de la familia y el ingreso. Todos los estudiantes son elegibles sin importar el ingreso.
- Deben de cumplir con estándares de nutrición federales para ser reembolsables por el gobierno.
- Ofrecen a los padres una manera conveniente y a buen precio para alimentar a sus niños mientras están en la escuela.

### **Diga:**

El tener un desayuno saludable beneficia el rendimiento académico y la salud de los estudiantes.

Los estudiantes que desayunan:

- Les va mejor en la escuela académica y psicológicamente.
- Obtienen resultados más altos en sus exámenes.
- Faltan menos días a la escuela.
- Tienen mejor concentración.
- Participan más en la clase.
- Consumen menos grasa y comen menos bocadillos durante el día.
- Comen más frutas y verduras.
- Es menos probable que tengan sobrepeso.

### **Diga:**

Vamos a ver las hojas de información sobre los programas para el desayuno y el almuerzo (Refiera a los padres a “*¿Cuál es la Situación Ideal?*”)

### **Pregunte:**

¿Algunas de estas cosas están sucediendo en la escuela de sus hijos?



5. Tomen un descanso.  
(5-10 minutos)

OPCIONAL

**6. Los Alimentos Competitivos y los Estándares de Nutrición de California. (10 minutos)**

**Instrucciones:**

- Pídale a los padres que vean la Hoja de Información *Estándares de Nutrición de California* en la página 48 dentro de su manual.
- Considere traer algunos ejemplos de los alimentos competitivos de venta en la escuela (por ejemplo pizza, chocolates, barras de granola, papas fritas, dulces, etc.) – quizás tendrá que comprar algunos de ellos o anotarlos y compartir esta información con otros padres.
- En el rotafolio, escriba las respuestas apropiadas a la pregunta “¿Qué es lo que está pasando en relación a los alimentos/bebidas?”



**Diga:**

Otra manera que los estudiantes pueden obtener alimentos en el plantel escolar es a través de los “alimentos competitivos” que se venden y que no son parte de los programas para el desayuno y el almuerzo.

**Diga:**

- Existen muchos alimentos a la carta, (incluyendo platillos principales y de acompañamiento), bocadillos y bebidas que los estudiantes pueden comprar aparte de los que se venden como parte del programa escolar para el desayuno y el almuerzo. Pueden comprar estos alimentos en la cafetería, máquinas vendedoras, carritos de comida, tienditas escolares y en eventos.
- En California, existen leyes estatales que establecen estándares para el tipo de comidas y bebidas que se pueden vender en las escuelas. La intención de estas leyes es eliminar las opciones menos saludables. Por ejemplo, en las secundarias y preparatorias, en lugar de vender papitas fritas (chips) regulares, se pueden vender papitas fritas horneadas (baked chips).
- Existen estándares diferentes para las escuelas primarias, secundarias y preparatorias.
- Los distritos y las escuelas pueden establecer estándares más estrictos que la ley estatal.
- Existen muchas reglas que gobiernan la venta de los alimentos competitivos en el plantel escolar; nosotros nos enfocaremos en las reglas establecidas actualmente. Las escuelas deben asegurarse que los alimentos competitivos que ofrecen, cumplan con los estándares requeridos. Es posible que muchas escuelas necesiten ayuda para cumplir con esto.
- Si desea saber más sobre estos estándares, puede visitar la página web del Proyecto LEAN. La dirección es: [www.CaliforniaProjectLEAN.org](http://www.CaliforniaProjectLEAN.org)

**Diga:**

Vamos a ver la Hoja de Información “*Estándares de Nutrición de California*”

**Pregunte:**

¿Qué aprendieron de sus hijos sobre los alimentos competitivos?

### 7. Otros Alimentos y Bebidas en el Ambiente Escolar. (5 minutos)

#### Instrucciones:

- Pídale a los padres que vean la Hoja de Información *El Ambiente Escolar* en la página 41 dentro de su manual.
- Escriban las respuestas a las preguntas en el pizarrón o en el rotafolio.

#### Diga:

Hemos hablado sobre el programa escolar para el desayuno, el almuerzo y los alimentos competitivos.

#### Pregunte:

¿Pueden pensar en algunas otras maneras en que los estudiantes pueden obtener alimentos y bebidas dentro del plantel escolar?

*Si no se han mencionado, algunas ideas pueden incluir:*

- Fiestas en el salón de clases.
- Eventos escolares como ferias, asambleas o eventos deportivos.
- Recompensas por el buen comportamiento.
- Eventos para recaudar fondos.
- Alimentos y bebidas que venden los maestros, estudiantes o vendedores ambulantes.

#### Pregunte:

¿Los siguientes tienen que cumplir con los estándares de California?

1. Los alimentos que se sirven durante el horario de clases. *(Esperar las respuestas.)*

Estos alimentos no tienen que cumplir con los estándares, sin embargo:

- Los alimentos no deben ser utilizados para premiar el buen comportamiento o el desempeño escolar.
- Los alimentos y bebidas que se sirven en las fiestas y celebraciones deben apoyar los mensajes de salud de la escuela.

2. Venta de Alimentos/Recaudación de Fondos. *(Esperar las respuestas.)*

- Estos alimentos sí deben cumplir con los estándares de nutrición del estado si se venden durante el día (esto incluye los alimentos y bebidas que se venden fuera del programa escolar de alimentos, máquinas vendedoras, tienditas escolares, cafetería u organizaciones estudiantiles y grupos de padres.)

3. "Mercado negro" y vendedores ambulantes. *(Esperar las respuestas.)*

Estos alimentos no tienen que cumplir con los estándares e incluyen alimentos vendidos por:



- Los maestros, padres o estudiantes que posiblemente estén vendiendo alimentos y bebidas fuera del día escolar.
- Los vendedores ambulantes posiblemente se encuentren cerca de la escuela para poder vender alimentos a los estudiantes durante el almuerzo o antes y después de la escuela. En algunos distritos y ciudades, existen reglamentos que indican qué tan cerca pueden estar del plantel escolar.

**Diga:**

La Hoja de Información *El Ambiente Escolar* nos habla sobre los diferentes programas y actividades que tienen un impacto sobre lo que nuestros hijos comen en la escuela.

- Los estudiantes pueden sentir la tentación de comprar alimentos como los que hemos estado discutiendo, especialmente si las filas están demasiado largas y estos alimentos menos saludables son accesibles fácilmente.
- El usar alimentos que no son saludables como una recompensa o la venta de alimentos en el mercado negro por parte de padres o maestros que deben servir como ejemplos, manda el mensaje equivocado de que estos alimentos son aceptables.
- Si las clases de educación sobre la nutrición están enseñándole a los alumnos a que hagan decisiones saludables, pero en la escuela se venden refrescos al igual que bocadillos altos en grasa y azúcar, posiblemente los estudiantes creen que el tomar la decisión de escoger alimentos saludables quizás no es realmente importante.

**8. Padres Tomando Acción.  
(25–30 minutos)**

**Instrucciones:**

- Obtenga ideas de los padres acerca de lo que les gustaría cambiar. En el rotafolio, escriba todas las respuestas a la pregunta “¿Qué cosas nos gustaría cambiar en relación a las bebidas y alimentos?”

**Diga:**

De acuerdo con la conversación que tuvimos anteriormente y las hojas de información que acabamos de discutir, sabemos “Lo que dice la política” y “Lo que está sucediendo”. Ahora vamos a pensar en “Las cosas que nos gustaría cambiar”. Considerando todo lo que hemos discutido, lo que está pasando y lo que debería de pasar para asegurar que haya opciones de alimentos y bebidas saludables, ¿qué cambios les gustaría ver? (*Permita 5-10 minutos para que los padres generen una lluvia de ideas.*)

**Diga:**

¿Cuál de estas ideas es la más importante para nosotros? El primer paso del Proceso *Padres Tomando Acción* es Escoger un Problema y Encontrar una Solución.

## Lección 2

- El grupo grande deberá votar por el problema en el que van a trabajar.
- Déle a cada mesa una hoja para generar una *Lluvia de Ideas* en la página 20 del manual.
- Trabajen en grupos pequeños para encontrar soluciones para los dos problemas principales.
- Permita de 10 a 15 minutos para una discusión en grupos pequeños.
- Escriba las soluciones generadas por los grupos en el rotafolio.
- Guíe la discusión con el grupo grande para encontrar una solución.
- Pida a los padres que vean la Hoja de Trabajo titulada Paso 2: "*Identifiquen Quiénes Desarrollan las Políticas*" en la página 22 dentro del manual.
- En el rotafolio escriba los nombres de quiénes desarrollan las políticas y agregue comentarios sobre si apoyarán o se opondrán a sus esfuerzos.



Como grupo vamos a decidir un problema en el cual nos gustaría trabajar para que ocurran cambios positivos. Cuando yo lea un problema de los que hemos discutido, levanten su mano si es algo importante para ustedes. Pueden votar por más de un problema.

### **Diga:**

Ahora que hemos decidido el problema con el que trabajaremos, en grupos pequeños vamos a discutir las posibles soluciones para resolverlo.

Por favor consideren las siguientes preguntas:

- ¿Cuál será la diferencia si tenemos éxito?
- ¿Qué idea ayudará a más gente?
- ¿Qué idea hará más saludable a mucha gente?
- ¿Qué idea tiene más posibilidades de funcionar?
- ¿Qué idea es la menos costosa?
- ¿Qué idea se puede realizar más rápido?
- ¿Qué idea nos gusta más?
- ¿Con cuál idea nos divertiremos más?

### **Pregunte:**

Como grupo grande, ¿en cuál de estas soluciones nos queremos enfocar?

### **Diga:**

Levanten su mano y voten por la solución que ustedes crean es la más importante y en la que debemos trabajar.

### **Pregunte:**

El segundo paso es identificar a quiénes desarrollan las políticas. ¿Quién nos podría ayudar a hacer los cambios necesarios y a quién tendremos que convencer para que esté de nuestro lado?

### **Diga:**

Por ejemplo, si quisiéramos traer el Programa de Desayuno Escolar a nuestra escuela, tendríamos que hablar con el director y el encargado del servicio de alimentos. Quizás también pudiéramos hablar con otros padres para generar interés en el tema. Para el problema y la solución que hemos escogido, vamos a desarrollar una lista de personas que tengan un interés especial

**9. Cuestionario y Conclusión. (1 minuto)**

**Instrucciones:**

- Déle a los padres la tarea titulada: *El Cuestionario Sobre La Actividad Física en el Plantel Escolar* (favor de ver la siguiente página).



en el tema. Al terminar esta lista de personas quiénes desarrollan las políticas será importante saber si apoyarán o estarán en contra de nuestra posible solución.

**Diga:**

Después que hayamos determinado nuestra posible solución, y las personas que desarrollan las políticas con quienes debemos comunicarnos, pasaremos al próximo paso que es desarrollar un plan de acción.

**Diga:**

Por favor vean las hojas de información para agarrar más ideas de cómo apoyar las bebidas y alimentos saludables en su escuela. Pueden compartir esta información con otros padres de familia en la escuela de sus hijos.

**Diga:**

Durante nuestra próxima reunión estaremos hablando sobre la actividad física y la educación física en la escuela de sus hijos. Para tener una mejor idea de las oportunidades que existen para practicar la actividad y la educación física, por favor háganles las preguntas de esta encuesta a sus hijos y traigan las respuestas para la próxima semana.

**Próxima Reunión:** Nuestra próxima reunión será \_\_\_\_\_.

*Instrucciones: Padres, por favor hagan estas preguntas a sus hijos.*

¿La mayoría de los estudiantes cómo van y vienen a la escuela?

Caminando  Bicicleta  Carro  Autobús

¿Los estudiantes se sienten seguros para ir caminando a la escuela y de regreso a casa?

Sí  No  No sé

Si contestaron que no, ¿por qué crees que no sea seguro? \_\_\_\_\_

¿Qué tipo de actividades físicas puedes hacer antes y después de la escuela? \_\_\_\_\_

¿Puedes usar el equipo y la cancha de juegos antes y después de la escuela?  Sí  No

¿Te dan recreo todos los días?  Sí  No

¿Te dan descansos para hacer actividad física durante el día escolar?  Sí  No

### **Educación Física**

¿Cuántos días a la semana tienes una clase de educación física? \_\_\_\_\_

¿Cuánto dura la clase? (cuántos minutos) \_\_\_\_\_

¿Cuántos alumnos hay en la clase de educación física?  20  40  60 o más

¿La clase de educación física, la enseña un maestro especializado o tu maestro del salón regular?

Maestro de educación física  Maestro del salón regular  No sé

¿Qué tan activo estás durante la clase de educación física?

Moviéndote la mayoría del tiempo  Moviéndote la mitad del tiempo

La mayor parte del tiempo la pasas parado y sin hacer mucho movimiento

¿Hay suficiente equipo para todos los alumnos de la clase?  Sí  No  No sé

¿El equipo está en buenas condiciones?  Sí  No

¿Qué actividades tienes en tu clase de educación física? \_\_\_\_\_

# LECCIÓN 3



Photo by Tim Wagner for HEAC



Photo by Tim Wagner for HEAC

La Actividad Física  
en el Plantel Escolar

# La Actividad Física en el Plantel Escolar

## Preparación

Antes de enseñar esta lección:

- Repase la política de bienestar escolar del distrito con el cual esté trabajando. Deberá referirse a esta política para mostrar lo que el distrito dice que hará en relación a la actividad y educación física en el plantel escolar.
- Prepare el paquete para los padres.
- Muestre el papel que explica el proceso de Padres Tomando Acción de la primera sesión.
- Haga copias de la secciones de actividad física y educación física en la política de bienestar escolar en una forma simplificada.

## Objetivos

Al final de esta lección, los padres podrán:

- Mencionar los beneficios de la actividad física.
- Saber la diferencia entre la actividad física y la educación física.
- Identificar lo que impide que los estudiantes estén físicamente activos.

## Tiempo

60 - 90 minutos

LECCIÓN 3

# La Actividad Física en el Plantel Escolar

### Materiales:

1. Gafetes para escribir sus nombres y marcadores o plumas de colores.
  2. Lista de asistencia.
  3. Rotafolio y marcadores.
  4. Paquete para los padres:
    - Manual *¡Padres en Acción!* (opcional).
    - Copia de la sección que habla sobre la actividad física y educación física en la política de bienestar escolar (versión simplificada).
- Si los padres no tienen el manual *¡Padres en Acción!*, necesitarán las siguientes copias:
- Hoja de Información *La Actividad Física* (página 50).
  - Hoja de Información *La Educación Física* (página 52).
  - Proceso Preparando a los Padres para Tomar Acción (páginas 19-26).

**Organización del Salón:** Mesas individuales para acomodar de 4 a 5 padres en cada una.

### Repaso de la Sesión:

1. Bienvenida y repaso breve de la última sesión. (10 minutos)
2. Propósito de esta sesión. (1 minuto)
3. Compartiendo nuestras experiencias. (20 minutos)
4. ¿Cuáles son los beneficios de la actividad física? (5 minutos)
5. La actividad física en las escuelas. (5 minutos)
6. La educación física en las escuelas. (5 minutos)
7. Descanso con actividad física. (5 minutos)
8. *Padres Tomando Acción*. (30 minutos)
9. Conclusión. (5 minutos)

## Actividades

### 1. Bienvenida, presentaciones y repaso breve de la última sesión. (10 minutos)

#### Instrucciones:

- Asegúrese de que los padres tengan gafetes.
- Las personas que están dirigiendo la clase deben presentarse y dar información básica.
- Deberán dar la bienvenida al grupo y presentar a cualquier persona nueva que haya llegado al grupo.
- Colgar el papel con las reglas de la última sesión.
- Repasar la sesión anterior.



### 2. Propósito de esta Sesión (1 minuto)



#### Diga:

Rápidamente vamos a presentarnos de nuevo para que las personas nuevas nos conozcan.

También vamos a repasar las reglas y agregar cualquier otra regla que ustedes creen sería útil.

#### Diga:

Vamos a comenzar con un repaso de la última sesión.

La semana pasada discutimos las diferentes comidas y bebidas que están disponibles a los estudiantes en el plantel escolar. Están disponibles a través de las tres siguientes maneras:

- El Programa Nacional para el Desayuno y el Almuerzo Escolar—estos deben seguir estándares federales de nutrición.
- Alimentos competitivos o a la carta (platos principales y de acompañamiento), bocadillos, y bebidas que los estudiantes pueden comprar en la cafetería, máquinas vendedoras y tiendas escolares y en eventos. En California, estos alimentos deben cumplir con los estándares de nutrición estatales.
- Comidas y bebidas que se le dan a los estudiantes en el salón de clases durante alguna celebración, eventos escolares. Estos no son gobernados por ningunos estándares de nutrición.

#### Diga:

Además, hablamos sobre los cuatro pasos en el proceso de abogacía *Padres Tomando Acción*. Los cuatro pasos son:

1. Escojan un Problema y Encuentren su Solución.
2. Identifiquen Quiénes Desarrollan las Políticas.
3. Diseñen un Plan de Acción.
4. Analicen los Resultados.

#### Pregunte:

¿Hay alguna pregunta sobre esta información?

#### Diga:

Hoy nos enfocaremos en la actividad física y la educación física.

- Discutiremos la importancia de la actividad física diaria y hablaremos sobre algunos de los beneficios de salud al estar físicamente activos.

## 3. Compartiendo Nuestras Experiencias. (20 minutos)

### Instrucciones:

- Los padres deberán trabajar en pequeños grupos en sus mesas para discutir lo que encontraron al entrevistar a sus hijos y para repasar las secciones de actividad física y educación física en la política de bienestar escolar.
- Escriba las respuestas de los padres en el rotafolio en una página titulada "¿Qué está sucediendo en relación a la actividad física y educación física?"
- Refiera a los padres a las secciones de actividad física y educación física dentro de la política de bienestar escolar.
- Escriba las respuestas de los padres en el rotafolio en una página titulada "¿Qué dice la política sobre la actividad y educación física?"



- Luego, hablaremos sobre la diferencia entre la actividad física y la educación física.
- También, hablaremos sobre las barreras que previenen que los niños reciban suficiente actividad física en la escuela.
- Finalmente terminaremos los pasos 1 y 2 en el proceso de abogacía *Padres Tomando Acción* para el tema de la actividad física.

### Diga:

Antes de comenzar, me gustaría explicar que la actividad física y la educación física son palabras relacionadas pero tienen un significado diferente. La actividad física es cualquier tipo de movimiento de los músculos y puede incluir el caminar o ir a la escuela en bicicleta, jugar deportes, jugar en el jardín o el parque con amigos, etc. Por otro lado, la educación física es la instrucción académica formal que enseña un maestro. Más adelante hablaremos más de la actividad física y educación física.

### Diga:

Durante la última sesión les di varias preguntas sobre la actividad física y educación física para que se las hicieran a sus hijos. En sus grupos, discutan lo que sus hijos les dijeron sobre este tema. *(Permita aproximadamente 10 minutos.)*

### Pregunte:

¿Qué está pasando en la escuela de sus hijos en relación a la actividad física y la educación física?

### Diga:

Ahora que sabemos lo que está pasando en las escuelas, vamos a tomar unos minutos para repasar los componentes de la actividad física y educación física que se encuentran en la política de bienestar escolar.

Tome unos 10 minutos para repasar estas secciones dentro de la política. *(Permita suficiente tiempo para que los grupos revisen la política dentro de los grupos.)*

### Pregunte:

¿Qué dice la política que las escuelas deben estar haciendo? De acuerdo con la encuesta que hicieron con sus hijos, ¿sí está ocurriendo?

### Diga:

Volveremos a retomar el tema cuando hayamos hablado un poco más sobre la actividad física en las escuelas.

4. ¿Cuáles son los Beneficios de la Actividad Física? (5 minutos)

**Diga:**

Los expertos recomiendan que las personas jóvenes (entre las edades de 6 a 19 años) obtengan por lo menos 60 minutos de actividad física, de preferencia todos los días de la semana.

**Pregunte:**

¿Qué es la actividad física? (Permita unos minutos para obtener una respuesta.)

- La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo.
- La actividad física puede realizarse en muchos lugares como en casa, la escuela o en el trabajo.
- Puede ser parte de su medio de transporte (por ejemplo puede ir a la tienda o al trabajo en bicicleta) o realizarla en su tiempo libre (por ejemplo, caminar alrededor de su vecindario, ir al parque).

**Pregunte:**

**¿Pueden terminar las siguientes oraciones?**

1. Con respecto a la escuela, los niños que están más físicamente activos (*permita tiempo para las respuestas.*):
  - Están más preparados para aprender.
  - Tienen más concentración y obtienen mejores resultados en los exámenes.
  - Asisten a la escuela con más frecuencia y tienen menos faltas.
  - Demuestran una actitud positiva hacia la escuela.
2. Con respecto a la salud, los niños que se involucran en actividad física con regularidad (*permita tiempo para las respuestas.*):
  - Se enferman menos.
  - Tienen un peso saludable y menos grasa corporal.
  - Desarrollan huesos, músculos y coyunturas saludables.
  - Tienen más confianza y mejor imagen de si mismos.
  - Muestran mejor desarrollo social y emocional.

**Diga:**

La mayoría de los niños no están obteniendo suficiente actividad física:

- Más del 75 por ciento de los niños son físicamente activos por menos de la mitad del tiempo recomendado de 60 minutos al día.



- La actividad física diaria baja con la edad, especialmente entre las niñas.
- Existen muchas barreras que previenen que los niños obtengan suficiente actividad física en la escuela.

**Diga:**

Para que los niños reciban los 60 minutos de actividad física que recomiendan todos los días, las escuelas deben dar tiempo para hacer actividad física durante el día. Esto puede ocurrir a través de la educación física u otras oportunidades antes, durante y después del día escolar.

## 5. La Actividad Física en las Escuelas. (5 minutos)

**Instrucciones:**

- Refiera a los padres a la Hoja de Información *La Actividad Física* (página 50 dentro del manual *¡Padres en Acción!*).
- Discutan ideas de cómo los estudiantes pueden obtener más actividad física dentro de la escuela fuera de la educación física.



**Diga:**

Cuando hablamos sobre la actividad física en las escuelas, nos referimos a la educación física dentro del salón de clases y las oportunidades para realizar actividad física en o alrededor de las escuelas.

## 6. La Educación Física en las Escuelas. (5 minutos)

**Instrucciones:**

- Refiera a los padres a la Hoja de Información *La Educación Física* (página 52 dentro del manual *¡Padres en Acción!*).
- En el rotafolio escriba las respuestas que sugieran

**Pregunte:**

¿Qué es la educación física? (Permita unos minutos para que den algunas respuestas.)

**Diga:**

La educación física es instrucción planeada o clases que se dan comenzando en el kinder hasta el grado 12, que desarrolla habilidades y aumenta el conocimiento sobre la salud, movimientos, aptitud y el trabajo en equipo. Además da la oportunidad de que los estudiantes estén físicamente activos. La actividad física, la cual es parte de la educación física, es más general y se refiere a cualquier movimiento del cuerpo.

en relación a las barreras para obtener más educación y actividad física (haga una lista bajo educación física y otra bajo actividad física).

A pesar de que la actividad física, es parte de la educación física, es más general y se refiere a cualquier movimiento del cuerpo. En California se requiere que los niños reciban una cantidad mínima de educación física:

- En las escuelas primarias deben recibir 200 minutos de educación física cada diez días.
- En la secundaria y preparatoria deben recibir 400 minutos de educación física cada diez días.

**Pregunte:**

¿Sus hijos están recibiendo esta cantidad de educación física?

**Diga:**

Aún en las escuelas donde los estudiantes reciben las cantidades mínimas requeridas de educación física, los alumnos deben de estar activos después de las clases para poder obtener los 60 minutos de actividad física recomendados cada día. Muchas de las escuelas no ofrecen los minutos de educación física requeridos por el estado. Y aún cuando las escuelas sí los ofrecen, muchos de los niños no están moviéndose durante gran parte de la clase.

**Pregunte:**

Después de hablar con sus hijos y repasar las hojas de información, ¿cuáles son algunas de las barreras para que haya más actividad física en la escuela de sus hijos? Favor de incluir las ideas que sus hijos les compartieron.



**7. Descanso con Actividad Física. (5 minutos)**

**OPCIONAL**

**8. Padres Tomando Acción. (30 minutos)**

**Instrucciones:**

- Escriba las ideas en el rotafolio bajo “¿Qué nos gustaría cambiar en relación a la educación física /actividad física?”
- Guíe al grupo a través de los pasos 1 y 2 dentro

**Diga:**

De acuerdo a nuestra conversación pasada, ya sabemos las cosas buenas que están pasando en las escuelas en relación a la educación y actividad física. También sabemos lo que dice la política de bienestar sobre estos temas y lo que realmente está pasando en las escuelas. Ahora tenemos que discutir lo que nos gustaría cambiar.

**Pregunte:**

¿Qué les gustaría que fuera diferente en relación a la educación y actividad física en la escuela de sus hijos? *(Permita tiempo para que den algunas respuestas.)*

del proceso de abogacía *Padres Tomando Acción* para los problemas de educación física/actividad física.

- Cuente los votos para cada problema. Circule el que tenga más votos.
- Refiera a los padres a las Hojas de Trabajo Paso 1: “*Escojan un Problema y Encuentren su Solución*” (página 20 en el manual *¡Padres en Acción!*), guíe la discusión para sacar una lluvia de ideas.
- Escriba las posibles soluciones en el rotafolio.
- Guíe una discusión para dar prioridad a una solución.
- Cuente los votos para cada solución. Circule la que tenga más votos.
- Refiera a los padres a la Hoja de Trabajo Paso 2: “*Quiénes Desarrollan las Políticas*” en la página 22 y “*Trabajando con las Escuelas*” en la página 40 del manual *¡Padres en Acción!*.

### **Diga:**

Vamos a continuar platicando acerca de los problemas que creemos son los más importantes para cambiar. Vamos a utilizar el proceso *Padres Tomando Acción* para pensar en cómo podemos cambiar la educación física y actividad física en nuestras escuelas.

### **Diga:**

El primer paso es Escoger un Problema y Encontrar una Solución. Como grupo, nos vamos a decidir por un problema en relación a la educación o actividad física en el que nos gustaría trabajar. Cuando lea un problema de los que han mencionado, favor de levantar su mano si esto es algo importante para ustedes. Pueden votar por más de un problema.

### **Diga:**

Ahora que hemos escogido un problema, vamos a hacer una lluvia de ideas para buscar una solución.

### **Pregunte:**

¿Cuáles son algunas posibles soluciones al problema? Piensen en ideas pequeñas y grandes. Durante este proceso no hay ninguna respuesta mala o incorrecta.

### **Diga:**

Ya que tenemos varias ideas sobre cómo solucionar el problema. Ahora vamos a decidir cuál solución creemos que es la mejor para nosotros. Consideren las siguientes preguntas cuando piensen acerca del problema y su posible solución:

- ¿Cuál será la diferencia si tenemos éxito?
- ¿Cuál idea ayudará a más personas?
- ¿Cuál idea hará que más personas sean saludables?
- ¿Cuál idea tiene más posibilidades de ser exitosa?
- ¿Cuál idea costará menos?
- ¿Cuál idea puede ser realizada con más rapidez?
- ¿Cuál idea nos gusta más?
- ¿Con cuál idea nos divertiremos más?

### **Diga:**

Por favor consideren estas preguntas al votar. Cuando yo lea las posibles soluciones que han escrito, favor de levantar su mano para votar por la que ustedes piensen que debemos escoger.

- Escriba los nombres que se mencionen junto con información o comentarios sobre lo que sería útil saber de esas personas o sobre la posibilidad de que apoyen o se opongan a sus esfuerzos.



### 9. Conclusión (5 minutos)

**Diga:**

El próximo paso es determinar quiénes desarrollan las políticas. La hoja de información *Trabajando con las Escuelas* nos dice con quién debemos trabajar dentro de las escuelas. Otras personas importantes que podrían tener un impacto en nuestros esfuerzos son: el personal de la cafetería, padres de familia, organizaciones de padres, estudiantes, entrenadores, personal de mantenimiento y miembros de la comunidad.

**Pregunte:**

¿Quién podría ayudarnos a crear cambios y a quién tendremos que convencer para que esté de nuestro lado? ¿Estarán de acuerdo o se opondrán a nuestras soluciones?

**Diga:**

El próximo paso es desarrollar un plan de acción. La próxima semana discutiremos este tema. Hoy no tenemos ninguna tarea.

**Pregunte:**

¿Cómo podemos motivar a nuestros hijos para que sean más físicamente activos dentro y fuera de la escuela? (*Esperar las respuestas.*)

- Motive a que los estudiantes caminen o vayan a la escuela en bicicleta.
- Motive a que los alumnos estén activos durante la educación física y que se involucren en deportes divertidos u otras actividades después de la escuela.
- Sea un ejemplo positivo para sus hijos haciendo que la actividad física sea parte de su rutina diaria.
- Juegue con sus hijos y llévelos a sitios donde sea seguro para que ellos estén activos.
- Déle a sus hijos materiales o el equipo necesario para que sean físicamente activos (pelotas, cuerdas para brincar, etc.).
- Limite el tiempo que sus hijos pueden ver la televisión o jugar video juegos a menos de dos horas al día.





# LECCIÓN 4



Padres Tomando Acción  
en las Escuelas

# Padres Tomando Acción en las Escuelas

## Preparación

Antes de enseñar esta lección:

- Muestre la hoja que explica los cuatro pasos del proceso Padres Tomando Acción.
- Saque el rotafolio con los apuntes de las lecciones pasadas que hablan sobre los problemas de nutrición y la actividad/educación física, posibles soluciones, quiénes desarrollan las políticas y su información personal.
- Llene la hoja que resume los problemas relacionados a los alimentos y bebidas y la actividad/educación física y sus posibles soluciones de las semanas dos y tres.
- Prepare el paquete para los padres.

## Objetivos

Al final de esta lección, los padres podrán:

- Decir por qué es importante que los padres tomen acción en relación a las políticas de bienestar escolar.
- Describir el proceso Padres Tomando Acción

## Tiempo

60 - 90 minutos

## LECCIÓN 4

# Padres Tomando Acción en las Escuelas

### Materiales:

1. Gafetes para escribir sus nombres y marcadores o plumas de colores.
  2. Lista de asistencia.
  3. Rotafolio y marcadores.
  4. Paquete para los padres:
    - Manual *¡Padres en Acción!* (opcional)
    - Resumen de los Alimentos/Bebidas y Actividad/Educación Física y las posibles soluciones de las semanas dos y tres (página 46 dentro de esta lección).
- Si los padres no tienen el manual *¡Padres en Acción!*, necesitarán las siguientes copias:
- Proceso *Preparando a los Padres para Tomar Acción* (páginas 19-26).
  - Ejemplos de la carta, ejemplo de una conversación por teléfono, recomendaciones para hacer presentaciones y cómo trabajar con los medios de comunicación (Apéndice B).

**Organización del Salón:** Mesas individuales para acomodar de 4 a 5 padres en cada una.

### Repaso de la Sesión:

1. Bienvenida. (5 minutos)
2. ¿Por qué es importante que los padres tomen acción en las escuelas? (5 minutos)
3. Repaso de las últimas dos sesiones (Alimentos y Bebidas en el Plantel Escolar y La Actividad Física/Educación Física). (10 minutos)
4. Desarrollar un Plan de Acción. (30 minutos)
5. Analizar los Resultados. (5 minutos)
6. Conclusión y Celebración. (15-20 minutos)
7. Evaluación (opcional).

## Actividades

### 1. Bienvenida. (5 minutos)

#### Instrucciones:

- Asegúrese de que los padres tengan gafetes.
- Colgar el papel con las reglas de la última sesión.
- Las personas que están dirigiendo la clase deben presentarse y dar información básica.



#### Diga:

Gracias por venir a nuestra cuarta y última sesión sobre cómo involucrar a los padres en la implementación de las políticas de bienestar escolar locales. Rápidamente vamos a presentarnos nuevamente y a repasar las reglas.

### 2. ¿Por qué es importante que los Padres Tomen Acción en las Escuelas? (5 minutos)

#### Diga:

Durante nuestra primera sesión hablamos acerca de por qué es importante que los padres se involucren y tomen acción en la escuela de sus hijos para promover la buena salud.

#### Pregunte:

¿Cuáles son algunas razones importantes por las cuales los padres se involucran en la escuela? (*espere las respuestas.*)

#### Diga:

El ambiente escolar tiene una gran influencia sobre el comportamiento de nuestros hijos:

- Los jóvenes pasan la mayor parte del tiempo que están despiertos en la escuela.
- Las opciones de alimentos en la escuela frecuentemente no son saludables y las oportunidades para realizar actividad física son limitadas.
- Casi el 40 por ciento de los estudiantes en California no están en buena condición física y este número sigue aumentando cada año.
- Las escuelas juegan un papel muy importante en promover la salud de los estudiantes, prevenir la obesidad infantil y motivarlos a realizar actividad física.



### 3. Repaso de las últimas dos sesiones (*Alimentos Escolares y Actividad Física/Educación Física, problemas, posibles soluciones, y quiénes desarrollan las políticas*). (10 minutos)

#### Instrucciones:

- Distribuya la hoja con el Resumen: Problema de Alimentos/Bebidas y Actividad/Educación Física y sus posibles soluciones en la página 46 de este manual.

- Las escuelas pueden darle a los estudiantes las oportunidades necesarias para practicar comportamientos saludables que pueden continuar por el resto de sus vidas.

#### *Diga:*

El involucramiento de los padres mejora las escuelas y los resultados que obtienen los estudiantes. Cuando los padres se involucran en la escuela de sus hijos, los niños:

- Obtienen mejores calificaciones, mejores resultados en los exámenes y participan en programas académicos avanzados.
- Pasan al siguiente grado, pasan sus clases y obtienen créditos necesarios.
- Asisten a la escuela con regularidad.
- Tienen mejores habilidades sociales, mejor comportamiento y se adaptan a la escuela.
- Se gradúan y continúan una educación avanzada.

#### *Diga:*

El poder involucrar a los padres de familia en la implementación de las políticas de bienestar escolar es importante para asegurarse de que se pongan en práctica programas de buena calidad en relación a la nutrición y actividad física en la escuela de nuestros hijos.

#### *Diga:*

Durante la últimas dos sesiones hemos hablado acerca de los problemas relacionados con los alimentos y bebidas o la actividad y educación física en los cuales nos gustaría trabajar como grupo. Además, hablamos sobre un proceso de cuatro pasos llamado *Padres Tomando Acción*. Los pasos son:

1. Escojan un Problema y Encuentren su Solución.
2. Identifiquen Quiénes Desarrollan las Políticas.
3. Diseñen un Plan de Acción.
4. Analicen los Resultados.

#### *Diga:*

Decidimos trabajar en un problema en cada una de estas áreas. Después de votar para escoger un problema, también discutimos las posibles soluciones. Como grupo votamos por una solución para el problema de los alimentos/ bebidas y también



para el problema de la actividad física/educación física. También identificamos a quiénes desarrollan las políticas y con quién deberíamos trabajar para lograr estas soluciones.

**Diga:**

Ya que esta es nuestra última sesión, vamos a tomar nuestras posibles soluciones y vamos a pasar a los últimos dos pasos del proceso *Padres Tomando Acción*.

**Diga:**

Una de las hojas tiene el problema escolar relacionado con los alimentos y bebidas o la educación y actividad física en el que hemos decidido trabajar:

**Diga:**

Además, identificamos a quiénes desarrollan las políticas para cada uno de estos problemas. (*Referirse a las hojas que contienen esta información de las últimas dos sesiones.*)

## Lección 4

### Resumen: Problema de Alimentos/Bebidas y Actividad/Educación Física y sus Posibles Soluciones.

Problema de Alimentos/Bebidas: \_\_\_\_\_

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

¿Qué dice la Política sobre esto? \_\_\_\_\_

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

Posible Solución: \_\_\_\_\_

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

Problema con la Actividad Física/Educación Física: \_\_\_\_\_

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

¿Qué dice la Política sobre esto? \_\_\_\_\_

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

Posible Solución: \_\_\_\_\_

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

\*Puede obtener una copia de la forma en el [www.CaliforniaProjectLEAN.org](http://www.CaliforniaProjectLEAN.org)

#### 4. Desarrollar un Plan de Acción. (30 minutos)

##### Instrucciones:

- Refiera a los padres al ejemplo de un plan de acción dentro del manual.
- Reparta la hoja Paso 3: Diseñen un Plan de Acción en la página 24 del manual **¡Padres en Acción!**
- Lea el ejemplo del problema y la posible solución del plan de acción que tiene como ejemplo y los dos pasos necesarios para llegar a una solución.
- Haga dos grupos separados. Cada grupo deberá crear un plan de acción (un grupo trabajará en el problema de nutrición y el otro sobre la actividad física/educación física).
- Refiera a los padres al Apéndice B en el manual para buscar los diferentes ejemplos de las cartas, conversaciones telefónicas, presentaciones y como trabajar con los medios de comunicación.
- En el rotafolio, escriba las acciones que tomarán como parte del plan de acción de ambos grupos. *(Discutir entre todos)*



##### Diga:

Ahora vamos a desarrollar un plan de acción. Para este plan tendrán que saber los pasos que deberán tomar, quién los hará y para cuándo se deben terminar. Algunos pasos que podrán requerirse dentro de su plan de acción incluyen:

- Escribir cartas.
- Hacer llamadas telefónicas.
- Hacer presentaciones.
- Trabajar con los medios de comunicación.
- Realizar encuestas con estudiantes, padres y el personal escolar.

##### Diga:

Ahora vamos a ver el plan de acción todos juntos.

##### Diga:

Vamos a crear planes de acción para darle solución al problema de alimentos/bebidas o actividad física/educación física en nuestra escuela. En unos minutos podremos discutir y comparar cada plan. Nos vamos a dividir en dos grupos, uno trabajará en el problema de los alimentos y bebidas y el otro grupo se enfocará en el problema de la actividad/educación física. Vamos a tomar de 15 a 20 minutos para crear nuestro plan de acción.

##### Pregunte:

¿Qué dicen sus planes de acción? *(Permita que cada grupo comparta su plan.)*

## Lección 4

### 5. Analizar los Resultados. (5 minutos)

#### Instrucciones:

- Referir a los padres al Paso 4 – *Analicen los Resultados* en la página 26 del manual *¡Padres en Acción!*



#### Diga:

El último paso en el proceso *Padres Tomando Acción* es analizar y evaluar los resultados para ver cómo les fue. Después de terminar los pasos en el plan de acción tendrán que analizar el progreso, los éxitos, y las barreras que están enfrentando. Deben celebrar las pequeñas victorias y recordar que los cambios toman tiempo.

### 6. Conclusión y Celebración. (15-20 minutos)

#### Instrucciones:

- Si es posible, sirva algún bocadillo y bebidas. De a los padres certificados por su participación en esta serie de talleres.

#### Diga:

¡Buen trabajo desarrollando sus planes el día de hoy! Han terminado un paso muy importante para prepararse y poder involucrarse en la escuela de sus hijos.

Cuando regresen a sus escuelas como unos padres que abogan, algunos pasos importantes que deben recordar son:

#### A. Los pasos de *Padres Tomando Acción*:

1. Escojan un Problema y Encuentren su Solución.
2. Identifiquen Quiénes Desarrollan las Políticas.
3. Diseñen un Plan de Acción.
4. Analicen los Resultados.

B. En su trabajo, no olviden referirse a la política de bienestar escolar de su escuela –les ayudará a guiarse en el trabajo que realicen y les permitirá evaluar sus esfuerzos en relación a los alimentos, nutrición, y actividad física en los que su escuela debe mejorar.

#### C. Utilicen las herramientas y recursos en el manual *¡Padres en Acción!*

D. Sean pacientes – realizar cambios puede tomar tiempo.

Muchas gracias por venir a nuestra última sesión el día de hoy y por asistir a las cuatro sesiones. Ha sido un placer trabajar con ustedes y espero que hayan disfrutado el poder trabajar juntos.



### 7. Evaluación. (5 minutos)

- Recuerde a los padres que llenen una evaluación (favor de ver el ejemplo en la siguiente página).

**EVALUACIÓN\***

Por favor, tome unos minutos para darnos su opinión acerca del entrenamiento de *¡Padres en Acción!* Su opinión nos ayudará a mejorar entrenamientos en el futuro.

1. Por favor, marque con un círculo el número que representa su satisfacción en cuanto a la calidad de cada actividad en el entrenamiento.

	POBRE	ACEPTABLE	REGULAR	BUENO	EXCELENTE
Las Tareas y Trabajo en Grupo	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Revisar las Políticas de Bienestar Escolar	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
El Proceso de Abogacía en <i>¡Padres Tomando Acción!</i>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

2. Por favor, dibuje una imagen que represente la parte más útil del entrenamiento.

3. ¿Qué le gustó acerca del entrenamiento? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. ¿Qué sugerencia nos daría para cambiar o mejorar el entrenamiento (si hay algo)? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. ¿Tiene algún comentario adicional \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\*Puede obtener una copia de esta forma visitando [www.CaliforniaProjectLEAN.org](http://www.CaliforniaProjectLEAN.org)

**¡MUCHAS GRACIAS!**