

HOJA DE INFORMACIÓN

MENSAJES EN LOS SALONES DE CLASES

¿Cuáles son los Mensajes en los Salones de Clases?

En un ambiente escolar saludable, la nutrición y la actividad física se enseñan y reciben apoyo dentro del salón de clases, la cafetería, y a través de toda la escuela. La educación que los niños reciben dentro del salón de clases y los comportamientos que ahí se llevan a cabo, deben ofrecer mensajes claros y consistentes que ayuden a los estudiantes a desarrollar hábitos saludables en relación a una alimentación saludable y a la actividad física. Algunos mensajes importantes en los salones de clases incluyen:

- ❖ La educación sobre la nutrición.
- ❖ La educación física y oportunidades para hacer actividad física.
- ❖ Celebraciones saludables dentro del salón.
- ❖ Recompensas apropiadas por su comportamiento y desempeño.
- ❖ Los maestros sirven como ejemplo de un estilo de vida que incluya comportamientos saludables en relación a la alimentación y la actividad física.

¿Cuáles son los Retos Acerca de los Mensajes en los Salones de Clases?

- ❖ Los estudiantes quizás no reciben una educación efectiva basada en los estándares de nutrición.
- ❖ Los maestros quizás no tienen la educación o conocimiento necesario en relación a la nutrición y la salud.
- ❖ Las comidas que se sirven durante las celebraciones en el salón frecuentemente son altas en grasa y azúcar.
- ❖ Frecuentemente se utiliza la comida que no es saludable para premiar el buen comportamiento.
- ❖ Quizas les quiten el recreo a los niños como castigo al mal comportamiento.
- ❖ Los estudiantes quizás no reciben un recreo o descanso durante el día (aparte de la hora del almuerzo) para hacer actividad física.
- ❖ El bienestar del personal escolar no es una prioridad para las escuelas.



Recursos Adicionales

Changing the Scene, Improving the School Nutrition Environment,

Un manual que toca el tema del ambiente escolar sobre la nutrición.

Además, contiene información acerca de la actividad física,

experiencias agradables

a la hora de las comidas,

alimentos de calidad, opciones saludables, educación sobre la

nutrición y el mercadeo.

[*http://www.fns.usda.gov/TN/*](http://www.fns.usda.gov/TN/)

[*Resources/changing.html*](http://www.fns.usda.gov/TN/Resources/changing.html)

Healthy Classroom Celebrations,

Center for Science

in the Public Interest

Contiene información sobre celebraciones saludables dentro

del salón de clases.

[*www.cspinet.org/nutritionpolicy/*](http://www.cspinet.org/nutritionpolicy/policy_options_)

[*policy_options_*](http://www.cspinet.org/nutritionpolicy/policy_options_)



¿Cuál es la Situación Ideal?

- ❖ Que los alimentos no se usen como recompensa.
- ❖ Que no se le quite la actividad y educación física a los niños como forma de castigo por tener mal comportamiento.
- ❖ Que las escuelas tengan un currículo que cumpla con los requisitos para la educación sobre la nutrición y la educación física.
- ❖ Que las escuelas tengan un currículo para la educación sobre la nutrición y la educación física.
- ❖ Que la educación sobre la nutrición se enseñe regularmente en el salón de clases y se integre con otros temas en lugar de ser una lección o actividad individual.
- ❖ Que la actividad física después de la escuela y la nutrición coordine con las lecciones durante el día regular.
- ❖ Que los mensajes en el salón de clases y en la cafetería coordinen y exista conexión entre ellos.
- ❖ Que los estudiantes tengan oportunidad de practicar comportamientos saludables en el salón, la cafetería y el patio de juegos.
- ❖ Que las comidas/bebidas servidas dentro de las celebraciones en el salón de clases sean consistentes con los mensajes de nutrición que los estudiantes reciben en la clase y que cumplan con los estándares de nutrición del estado (si su estado los tiene).
- ❖ Que los maestros sirvan de ejemplo y valoren las comidas saludables y la actividad física.
- ❖ Que los estudiantes reciban descansos durante el tiempo de clases para hacer actividad física.

¿Qué Pueden Hacer Los Padres?

- ❖ Preguntarle a sus hijos acerca de las comidas que sirven en el salón de clases durante las celebraciones, dar a conocer su preocupación acerca del uso de comidas como recompensa.
- ❖ Preguntar a la maestra/o de sus hijos cuál es la política o práctica sobre los alimentos que se sirven en el salón durante las celebraciones.
- ❖ Trabajar con el comité de bienestar escolar, maestros, y otros padres para establecer guías o reglas para las comidas y bebidas que se sirven durante las fiestas, celebraciones y reuniones durante el día.
- ❖ Trabajar con el comité de bienestar escolar, maestros, y otros padres para establecer reglas relacionadas a la actividad física durante el día.

Health Education Content Standards for California Public Schools, 2008, California

Department of Education

Provee información sobre los estándares y metas de cada grado escolar para la instrucción y el currículo en el área de la educación sobre la salud.
www.cde.ca.gov/cil/he/hel/

Take Action!

*California Department
of Public Health*

Un programa de bienestar gratis que se puede utilizar durante 10 semanas con el personal escolar para promover el consumo de frutas y verduras al igual que la actividad física entre los empleados. Motiva a trabajar en equipo y ayuda a levantar la moral en el sitio de trabajo.
www.takeactionca.com

A Child's Garden of Standards: Linking School Gardens to Califor- nia Education Standards, 2002,

*California Department
of Education*

Una herramienta que muestra cómo la educación basada en los jardines, apoya los estándares académicos estatales.
[www.cde.ca.gov/re/pn/fdl/
documents/childsgarden.pdf](http://www.cde.ca.gov/re/pn/fdl/documents/childsgarden.pdf)

- ❖ Preguntar si la educación sobre la nutrición está integrada al currículo sobre la salud. Pedir el uso de los estándares de Educación Sobre la Salud para las Escuelas Públicas de California (o los estándares de su estado).
- ❖ Trabajar con el personal del servicio de alimentos y otros padres para participar en demostraciones de comida u ofrecer pruebas de comida a los estudiantes para que puedan practicar lo que están aprendiendo acerca de la nutrición.
- ❖ Educar a los administradores escolares y otros padres de familia sobre el impacto de los mensajes dentro de los salones de clases en la salud y comportamiento de los estudiantes.
- ❖ Pedir programas de bienestar para el personal escolar.
- ❖ Apoyar y trabajar con las escuelas y otros padres para hacer mejoras.

¿Qué Dice su Política de Bienestar Sobre los Mensajes en los Salones de Clases?