



¡PADRES EN ACCIÓN!



*Guía para Involucrar
a los Padres de
Familia en las Políticas
de Bienestar Escolar*





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.

Este material se realizó con fondos de The California Endowment ©2008. Proyecto LEAN de California.

Cambios o modificaciones a este manual están prohibidos sin la autorización escrita del Proyecto LEAN de California.

Este documento puede ser reproducido para fines educativos. Copias de este manual están disponibles para comprar o imprimir en:

California Project LEAN

916.552.9907

www.CaliforniaProjectLEAN.org

*El Proyecto LEAN de California
desea agradecer a las siguientes personas
por su colaboración en este proyecto:*

RECONOCIMIENTOS

Terry O’Toole, PhD

Division of Adolescent and School Health
Centers for Disease Control and Prevention

Judy Sheldon, M.S., R.D.

Nutrition Education, Marketing, and Outreach Section
California Department of Public Health
Women, Infant and Children Program (WIC)

Jan Lewis, M.A., R.D.

Nutrition Education Consultant
California Department of Education
Nutrition Services Division

April Jurisich, M.P.H., R.D.

Public Health Nutritionist
Shasta County Health and Human Services Agency,
Public Health

Sallie C. Yoshida, Dr.P.H., R.D.

Nutrition Research Consultant

Lucrecia Farfan-Ramirez

County Director
University of California
Cooperative Extension, Alameda County

Monique Derricote, M.B.A., R.D.

Chief, Nutrition Education, Marketing, and
Outreach Section
California Department of Public Health
WIC Program

Heather Reed, M.A., R.D.

Nutrition Education Consultant
California Department of Education
Nutrition Services Division

Bea Fernández

Coordinator/Trainer
San Diego Parent University
San Diego Unified School District

Susan LeBlanc

Contract Manager
Nutrition Education, Marketing, and
Outreach Section
California Department of Public Health
WIC Program

Naomi Butler

Public Health Nutrition Manager
County of San Diego
Chronic Disease and Health Disparities
Maternal, Child, and Family Health Services

Holly Weber, M.S., R.D.

Project LEAN Regional Coordinator
Santa Clara County Public Health Department

Theresa Rickard-Borba, M.A.

Community Education Specialist
Shasta County Health and Human Services Agency,
Public Health

Joyce Nakashima, M.S., R.D.

Health Educator
California Project LEAN

Deirdre Kleske

Regional Lead
California Project LEAN, Southern Coast Region

Involucrando a los Padres de Familia en las Políticas de Bienestar Escolar

Introducción 5

Involucrando a los Padres de Familia

Los Beneficios de Involucrar a los Padres.....7

Estrategias para Dirigirse a los Padres9

Llevando acabo Reuniones Exitosas con los Padres 15

Evaluando el Distrito Escolar

¿Cómo Están Involucrados los Padres en su Distrito Escolar? 16

Evaluando El Ambiente Escolar en Relación a la Nutrición y Actividad Física 17

Preparando a los Padres para Tomar Acción

Tomando Acción Sobre las Políticas de Bienestar Escolar 18

Paso 1: Escojan un Problema y Encuentren su Solución..... 20

Paso 2: Identifiquen Quiénes Desarrollan las Políticas..... 22

Paso 3: Diseñen un Plan de Acción..... 24

Paso 4: Analicen los Resultados..... 26

Ejemplos de Casos Exitosos

Distrito Escolar de Los Ángeles (LAUSD) 27

Escuela Primaria Monterey, Distrito Escolar de San Bernardino..... 31

Secundaria Lewis, Distrito Escolar de San Diego 33

Escuela Primaria Alamosa Park, Distrito Escolar Vista 35



Hojas de Información

La Salud y el Ambiente Académico 37

¿Qué es una Política? 39

Trabajando con las Escuelas 40

El Ambiente Escolar 41

Mensajes en los Salones de Clases 43

El Mercadeo en las Escuelas 46

Estándares de Nutrición de California 48

La Actividad Física 50

La Educación Física 52

Programa Escolar para el Almuerzo 54

Programa Escolar para el Desayuno 57

Recaudación de Fondos 59

Hojas de Información para los Padres

Algunos de estos recursos están disponibles solamente en inglés.

Recursos para Dar a Conocer las Políticas de Bienestar Escolar a los Padres de Familia 61

Recursos Adicionales..... 68

Apéndice

Glosario 77

Apéndice A: Encuesta Escolar 79

Apéndice B: Recursos para el Plan de Acción 89

Ejemplo de una Encuesta Estudiantil..... 90

Guía para Escribir una Carta 91

Ejemplo de una Carta 92

Ejemplo de una Conversación Telefónica..... 93

Presentaciones 94

Trabajando con los Medios de Comunicación 95





INVOLUCRANDO A LOS PADRES DE FAMILIA EN LAS POLÍTICAS DE BIENESTAR ESCOLAR

Introducción	5
Involucrando a los Padres de Familia	
Los Beneficios de Involucrar a los Padres.....	7
Estrategias para Dirigirse a los Padres.....	9
Llevando acabo Reuniones Exitosas con los Padres	15
Evaluando el Distrito Escolar	
Actualmente ¿Cómo Están Involucrados los Padres en su Distrito Escolar?.....	16
Evaluando El Ambiente Escolar en Relación a la Nutrición y Actividad Física	17
Preparando a los Padres para Tomar Acción	
Tomando Acción Sobre las Políticas de Bienestar Escolar	18
Paso 1: Escojan un Problema y Encuentren su Solución	20
Paso 2: Identifiquen Quiénes Desarrollan las Políticas.....	22
Paso 3: Diseñen un Plan de Acción	24
Paso 4: Analicen los Resultados	26
Ejemplos de Casos Exitosos.....	27





INTRODUCCIÓN

El ambiente escolar en relación a los alimentos, las bebidas y la actividad física que ofrecen las escuelas, ha mejorado durante los últimos años y se cree que más cambios positivos están por venir. En respuesta a los altos índices de sobrepeso y la falta de actividad en los jóvenes Americanos, se aprobó una legislación federal que tenía como requisito que los distritos escolares desarrollaran políticas de bienestar escolar al comienzo del año escolar, 2006-2007. Estas políticas de bienestar requerían a los distritos escolares que fijaran metas para mejorar la salud de los estudiantes, especialmente en relación a la nutrición, la actividad física, todas las comidas y bebidas disponibles en el plantel escolar y las actividades que se llevan a cabo en las escuelas. Este mandato federal también requería que los distritos escolares establecieran un plan para implementar las políticas y que las escuelas involucraran a la comunidad, especialmente a los padres de familia en el desarrollo de esta política de bienestar escolar.

El éxito de las políticas de bienestar escolar puede ser moldeado por los padres a través de su participación y que ellos se involucren en la implementación, vigilancia (el monitoreo) y la evaluación de la política. Los padres de familia tienen un papel muy importante en la calidad de la política y en cómo se lleva a cabo. El que los padres se involucren les da la oportunidad de promover el

desempeño académico al igual que la salud y bienestar de sus hijos y todos los alumnos de la escuela.

El Proyecto LEAN de California (CPL) llevó a cabo un estudio de investigación y entrevistó a padres de familia y personas que trabajan con ellos para determinar las razones por las cuales los padres de familia participan en las actividades escolares; qué los motivaría a participar; obstáculos que no les permitirían participar; falta de información acerca de las políticas de bienestar; maneras en que los padres están interesados en participar y la mejor manera para comunicarse con ellos. Toda la información recopilada durante esta investigación sirvió de guía para poder desarrollar este manual.*

La meta de este manual es apoyar los esfuerzos de los padres de familia para mejorar el ambiente escolar y aumentar los alimentos saludables disponibles al igual que las oportunidades para realizar más actividad física a través de las políticas de bienestar.

¿Quién debe de usar este manual?

- Personal escolar interesado en trabajar con padres de familia para implementar/mejorar las políticas de bienestar.
- Padres de familia que quieran pedir cambios a través de las políticas de bienestar.

INTRODUCCIÓN

Propósito de este manual

- 1) Brindar herramientas y recursos para ayudar a quienes trabajan con los padres de familia y motivarlos a que se involucren en la implementación de las políticas de bienestar.
- 2) Brindar información, dar conocimiento e involucrar a los padres de familia (los que hablan inglés y español) acerca de los requisitos de las políticas de bienestar y los cambios que deben esperar en el ambiente escolar relacionados con la nutrición y actividad física en la escuela de sus hijos.
- 3) Dar recursos y herramientas a los padres de familia que les ayuden a tomar la iniciativa y pedir cambios cuando las políticas de bienestar no se estén cumpliendo o llevando a cabo.
- 4) Incrementar el conocimiento de los padres en relación a las oportunidades para pedir cambios dentro de sus comunidades.

**Para ver una copia de los materiales de investigación, visite www.CaliforniaProjectLEAN.org*



INVOLUCRANDO A LOS PADRES DE FAMILIA

Los Beneficios de Involucrar a los Padres

A través de toda la nación, las escuelas tienen el reto de mejorar el nivel académico de sus estudiantes. Sabemos que los alumnos que están saludables y en buen estado físico son más exitosos. Se ha comprobado que los niños que tienen una buena alimentación:

- Tienen mejor rendimiento escolar, una mayor concentración y mejor desempeño en las áreas de matemáticas, lectura, escritura y en su comportamiento.¹
- Tienen menos faltas.²

Existen numerosos beneficios para la escuela y los estudiantes cuando los padres se involucran. Los planteles escolares con mayor participación de los padres se convierten en mejores escuelas. Es más probable que los alumnos con padres comprometidos, sin importar su nivel económico o su origen:

- Tengan mejores calificaciones, puntos más altos en los exámenes y se inscriban en programas educativos avanzados.³

- Pasen al siguiente grado, aprueben sus materias y obtengan créditos.³
- Asistan a clases con regularidad y tengan menos faltas.³
- Tengan mejores habilidades sociales, buen comportamiento y se adaptan bien a las situaciones escolares.³
- Se gradúen y sigan con una educación avanzada.³

¿Qué Significa que los Padres Estén Involucrados?

Los padres pueden participar o se pueden involucrar siendo voluntarios en el salón de clases, recaudando fondos, participando en grupos con otros padres o abogando para mejorar los servicios escolares.

Para el propósito de este manual, CPL define el involucramiento de los padres en las escuelas como: uno donde los resultados incluyen un mayor conocimiento de lo que afecta a los estudiantes, estar involucrado en cambios escolares positivos, el pensar que sus opiniones y perspectivas son valoradas y el habilitar o capacitarlos para realizar estas actividades.

¹Symons, C.W., Cinelli, B., James, T.C., and Groff, P. (1997). Bridging student health risks and academic achievement through comprehensive school health programs. *Journal of School Health*, 67(6), 220-227.

²National Association for Sport and Physical Education; Council of physical education for children. (2001). Physical education is critical to a complete education.

³Epstein, J. L. (2001). School and family partnerships. Johns Hopkins University. Report No. 6 March 1992. Center on school, family, and community partnerships.

INVOLUCRAR A LOS PADRES

¿Qué es una Política?

Una política es una regla o un grupo de reglas que las personas deben seguir. Las políticas (también conocidas como normas o reglas) tienen el poder de influenciar la manera en cómo usted u otras personas se comportan. Las políticas pueden ser impuestas por el gobierno, las escuelas, organizaciones u otros grupos. En las escuelas, los miembros de la mesa directiva son los responsables de adoptar las políticas y asegurar que se lleven a cabo. Cuando se ha escrito una política para las escuelas, todos los planteles de ese distrito están obligados a cumplirla.

¿Qué es la Política de Bienestar Escolar? (conocida como local school wellness policy en inglés.)

La política de bienestar escolar es un mandato federal que requiere que los distritos escolares fijen metas en relación a:

- La educación sobre la nutrición.
- La actividad física.
- Todas las comidas y bebidas disponibles en el plantel escolar.
- Actividades diseñadas para promover el bienestar de los estudiantes.

¿Qué es una Política de Bienestar Escolar Efectiva?

Una política de bienestar efectiva contiene lenguaje específico para orientar bien a las escuelas en relación a los pasos que deben tomar para mejorar la nutrición y actividad física, al igual que la educación sobre la

nutrición que ofrecen y las actividades en apoyo a la salud de los estudiantes. Una política efectiva también contiene información específica sobre cómo ésta será supervisada y evaluada.

Una política efectiva puede decir “...las bebidas que no se permiten incluyen los refrescos, bebidas deportivas, té helado, bebidas a base de fruta que contengan menos del 100% de jugo de fruta natural o que contengan azúcares adicionales; las bebidas que contengan cafeína, excluyen la leche con sabor a chocolate que sea baja en grasa o sin grasa (porque ésta contiene cantidades pequeñas de cafeína). El Director del programa de alimentación escolar o cualquier otra persona encargada supervisará esta política dos veces al año y preparará un resumen anualmente.”

¿Qué es la Abogacía?

En términos simples, “abogacía o el abogar” es “pedir o hacer un pedido”. El abogar significa pedir algo y lograr que la petición se cumpla 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 cómo se hacen las cosas o una política.

Con las políticas de bienestar escolar, los padres pueden hablar a favor de los estudiantes para implementar y mejorar las políticas de nutrición y actividad física en las escuelas. Las acciones de los padres pueden traer cambios en las prácticas o políticas de las escuelas que resulten en mejores condiciones de salud para los estudiantes.

INVOLUCRAR A LOS PADRES

Estrategias para Dirigirse a los Padres

Para tener éxito al involucrar a los padres de familia en las políticas de bienestar escolar, se necesita entender qué es lo que los motiva a participar, las barreras que impiden su participación y las oportunidades que existen en las cuales pueden participar. El tomar todos estos puntos en cuenta será de mucha importancia para dirigirse a los padres, involucrarlos y mantener su interés para que decidan seguir activos.

Creando su Mensaje

Ya que haya decidido dirigirse a los padres de familia, ¿cómo podría usted crear un mensaje convincente de manera que motive a los padres? Su mensaje debe motivarlos a responder y a actuar sobre los temas de las políticas de bienestar escolar.

Piense en detalles que serán importantes para los padres de familia. Considere estos datos para crear su mensaje.

La Salud de los Estudiantes: Los Datos

- ❖ Casi el 40 por ciento de los estudiantes de California no están en buena condición física.⁴

- ❖ Más de uno en cuatro niños en California tiene sobrepeso: el índice es mayor en niños Afro-Americanos y Latinos.⁴

Será importante determinar cuáles son las estadísticas y porcentajes para los estudiantes en su área. Para encontrar esta información quizás tendrá que hablar con el departamento de salud local, el distrito escolar (que le puede dar resultados del Fitnessgram®) o quizás con la enfermera de la escuela.

Los Estudiantes Saludables son Estudiantes Exitosos:

- ❖ Los estudiantes que tienen una buena alimentación y se mantienen físicamente activos tienen:
 - Mejores resultados en sus exámenes.⁵
 - Mayor concentración.⁵
 - Menos faltas escolares.⁵
- ❖ En California, las escuelas con buenos programas de educación física, tuvieron mejores resultados en las áreas de matemáticas, lectura, y escritura en comparación con otras escuelas que tenían una participación baja de estudiantes en las áreas de actividad física y alimentación saludable.⁶

⁴California Center for Public Health Advocacy. (2002). An epidemic: Overweight and unfit children in California assembly districts, p. 17.

⁵National Association for Sport and Physical Education; Council of physical education for children. (2001). Physical education is critical to a complete education.

⁶Hanson, T.L., & Austin, G.A., (2003). Are student health risks and low resilience an impediment to the academic progress of schools? California healthy kids survey fact sheet 3. CA: WestEd.

INVOLUCRAR A LOS PADRES

Sobrepeso Infantil: Las Consecuencias

- ❖ El sesenta por ciento de los niños entre cinco y diez años que tienen sobrepeso, ya tienen el riesgo de padecer enfermedades del corazón, diabetes, tener niveles altos de grasa en la sangre, alta presión o niveles altos de insulina.⁷
- ❖ Los adolescentes con sobrepeso tienen un 70 por ciento de probabilidades de convertirse en adultos con sobrepeso.⁷
- ❖ Los niños con sobrepeso tienden a deprimirse y a aislarse de sus compañeros.⁸
- ❖ Los niños con obesidad tienen mayor riesgo de tener problemas en los huesos o coyunturas, problemas para dormir, al igual que problemas psicológicos como una baja auto-estima o sufrir la burla de otros niños a causa de su sobrepeso.^{9,10}

Políticas de Bienestar Escolar:

Una Oportunidad

- ❖ Más del 95 por ciento de los jóvenes están inscritos en las escuelas, esto significa que los planteles escolares son un buen lugar para poder dirigirse a ellos.
- ❖ Las políticas de bienestar escolar fueron un mandato en respuesta al reconocimiento de

que las escuelas juegan un papel muy importante en promover la salud de los estudiantes, prevenir la obesidad infantil y combatir los problemas asociados con la nutrición y la inactividad física.

- ❖ Ya que los niños pasan gran parte del tiempo en la escuela, los estudiantes pueden consumir hasta dos tercios de todos sus alimentos mientras están ahí. Los estudiantes deben de tener la oportunidad de alimentarse bien y hacer actividad física mientras están en la escuela.

Involucrando a los Padres de Familia:

Los Datos

Las investigaciones realizadas por el Proyecto LEAN de California indican que los padres se involucran y participan en la escuela porque:

- ❖ Los hace sentir bien.
- ❖ Para demostrar que se interesan (por la salud y educación de sus hijos).
- ❖ Porque creen que es su deber.

Los padres de familia indicaron que se involucrarían si:

- ❖ Existieran incentivos como alimentos, cuidado de niños, premios, boletos de descuento, etc.

⁷Freedman D.S., Dietz WH, Srinivasan S.R., Berenson G.S. The relation of overweight to cardiovascular risk factors among children and adolescents: the Bogalusa Heart Study. *Journal of Pediatrics* 1999;103(6):1175-1182.

⁸Loewy, M.I., (1998). Suggestions for working with fat children in schools. *Professional school counseling*. 1,4, 18-22.

⁹Daniels S.R., Arnett D.K., Eckel R.H., et al. Overweight in Children and Adolescents: Pathophysiology, Consequences, Prevention, and Treatment. *Circulation*. 2005;111;1999-2002.

¹⁰U.S. Surgeon General. Overweight and Obesity: Health Consequences [http://www.surgeongeneral.gov/topics/obesity/calltoaction/fact_consequences.htm]. Rockville: MD. 2001.

Al planear actividades para los padres, es importante identificar las barreras que pueden impedir su participación y encontrarles una solución.

INVOLUCRAR A LOS PADRES

- ❖ Sus respuestas o participación fuera valorada.
- ❖ Hubiera un ambiente cálido, con cariño y donde ellos se sintieran bienvenidos.

Los padres nos dijeron que las mejores maneras para comunicarse con ellos eran:

- ❖ Con llamadas telefónicas.
- ❖ Notas y cartas de los maestros.
- ❖ Otros materiales que los niños traen a casa.

Maneras adicionales para comunicarse con los padres incluyen:

- ❖ Informes escolares.
- ❖ Materiales enviados a casa por correo.
- ❖ El periódico local.
- ❖ Boletín o tablero de anuncios en las instalaciones de parques y recreación.
- ❖ Anuncios en la escuela.
- ❖ Bolantes/tarjetas postales.
- ❖ Sitio de Internet de la escuela.
- ❖ Tableros con anuncios.
- ❖ Correo electrónico/email.
- ❖ Eventos donde los padres asisten a la escuela.
- ❖ A través de otros padres de familia.
- ❖ Reuniones con los maestros.

- ❖ A través de los estudiantes.
- ❖ Reuniones cara-a-cara con los maestros u otro personal escolar.
- ❖ Coordinador de padres de familia.
- ❖ Visitas a casa.
- ❖ Comités escolares.
- ❖ La comunidad (iglesias, eventos comunitarios etc.).
- ❖ Combinando información con otros eventos escolares (ferias de salud, ferias de libros, etc.).

*Para ver otros recursos de cómo comunicar o dar a conocer las políticas de bienestar escolar a los padres de familia, favor de ver las **Hojas de Información** para los Padres.*

Venciendo las Barreras para Involucrar a los Padres de Familia

Al planear actividades para los padres, es muy importante tomar en cuenta las barreras que podrían prevenir su participación. Pueden existir diferentes barreras para diferentes padres de familia.

Las investigaciones realizadas por el Proyecto LEAN de California encontraron las siguientes barreras que impiden la participación de los padres en las escuelas:

- ❖ Horarios de trabajo y en la casa.
- ❖ Falta de cuidado de niños.
- ❖ Barreras de lenguaje y culturales.

INVOLUCRAR A LOS PADRES

- ❖ Falta de interés/no les importa.
- ❖ Falta de transporte.
- ❖ Sentimientos de incapacidad o no tener las habilidades necesarias.
- ❖ Sentimientos de que no son respetados o bienvenidos.
- ❖ Sus opiniones no son valoradas.

Estrategias para Vencer las Barreras e Involucrar a los Padres de Familia en las Escuelas:

Trabajo

- Asegúrese de que las reuniones se lleven a cabo a varias horas (en las tardes o durante el fin de semana).
- Mande cuestionarios a los padres con opciones del día y la hora para reunirse. Mantenga las preguntas simples y cortas y asegúrese de que estén disponibles en diferentes idiomas.

Falta de Cuidado Infantil

- Planee las actividades tomando en cuenta a toda la familia.
- Ofrezca cuidado de niños para los más pequeños y actividades para los niños más grandes durante las reuniones. Asegúrese de servir bocadillos saludables y de tener oportunidad para hacer actividad física.

Barreras de Lenguaje/Culturales

- Asegúrese de que los materiales o la comunicación por escrito sea simple y fácil, especialmente para quienes no hablan inglés o no tienen un nivel elevado de educación.
- Cuando sea posible considere tener personas disponibles que hablen el idioma para dirigir la reunión o participar en eventos.
- Tenga servicios de interpretación disponibles.
- Utilice a personas que son respetadas dentro de la comunidad para promover su mensaje.
- Pida a los padres que inviten a otros padres de familia que conozcan.
- Considere hacer invitaciones personales; las comunidades Latinas y Afro-Americanas valoran esto.
- Asista y participe en los eventos comunitarios.
- Ofrezca bebidas/bocadillos saludables durante las reuniones; los alimentos son parte importante de las reuniones para algunas culturas.

Falta de Interés/No les Importa

- Brinde información a los padres que les permita hacer la conexión entre la salud y el éxito escolar.

INVOLUCRAR A LOS PADRES

- ❑ Cuando sea posible, haga su mensaje más personal y relevante para los padres. Hable acerca de lo que les preocupa a los padres, el futuro de sus hijos, identifique algunas actividades para discutir la salud u otros temas de interés.

Falta de Transporte

- ❑ Organice las reuniones en sitios convenientes, cerca de donde vivan los padres.
- ❑ Ofrezca transporte y/o pases para el transporte público.
- ❑ Proporcione la opción de que varias personas viajen juntas a una reunión.
- ❑ Cuando haya alguna actividad, divida los grupos de acuerdo a la zona donde viven para motivarlos a que haya interacción social y platiquen acerca de los medios de transporte disponibles.

Sentimientos de Incapacidad

- ❑ Comience con metas pequeñas que se puedan cumplir.
- ❑ Comparta ejemplos de padres que han tenido éxito al hacer cambios y que han hecho la diferencia en sus escuelas.
- ❑ Asegúrese que en cada reunión haya tiempo para socializar, esto permite que los padres se relacionen unos con otros.

- ❑ Hable con los padres acerca de lo que significa la abogacía y lo importante que es defender o abogar por alguna causa importante.
- ❑ Hable con los padres acerca de cómo funciona el sistema escolar y el papel que ellos pueden tomar.
- ❑ Dé la oportunidad a los padres para que desarrollen habilidades de liderazgo en ambientes seguros.
- ❑ Haga énfasis sobre los puntos fuertes de algunas personas como individuos al igual que la fuerza colectiva del grupo.

Sentimientos de que no son Respetados o Bienvenidos y que sus Opiniones no son Valoradas

- ❑ Planee las reuniones para que los padres puedan expresar sus ideas durante la primera parte de la reunión.
- ❑ Reconozca y premie la participación de los padres y que estos se involucren en las actividades escolares (ofrezca premios, certificados, muestre su aprecio con palabras de afecto, etc.).

El uso de pequeños premios es otra manera de mejorar la participación de los padres. Algunas sugerencias que se pueden usar para los premios incluyen:

Organice su agenda para facilitar diálogos y conversaciones con el fin de obtener una participación activa y que incluya a todos los miembros del grupo.

INVOLUCRAR A LOS PADRES

- Certificados de regalo (para tiendas de comida etc.).
- Mandiles para cocinar.
- Libros de recetas.
- Cascos protectores para andar en bicicleta.
- Membresías pre-pagadas para algún gimnasio o centro comunitario.
- Boletos para el cine.
- Boletos para algún evento deportivo.
- Bocadoillos/bebidas saludables durante las reuniones.
- Pases para actividades comunitarias que apoyen la actividad física.
- Educando a los maestros, personal escolar y estudiantes sobre el tema de la salud.
- Ayudando a que la escuela ofrezca opciones de alimentos más saludables.
- Desempeñando trabajo voluntario en algún programa de actividad física después de la escuela.
- Asistiendo a las juntas de la mesa directiva escolar o hablando con sus miembros.
- Asistiendo a juntas o talleres para discutir temas de salud.

Maneras adicionales en las que los padres pueden involucrarse incluyen:

- Participando en los diferentes comités de las políticas de bienestar.
- Presentando ideas saludables para recaudar fondos.
- Invitando a otros padres a involucrarse (o ayudando a traducir cuando sea necesario).

Identificando Oportunidades para que los Padres Participen

Antes de reclutar a los padres de familia, será útil identificar y entender el papel que pueden jugar al establecer y defender las políticas de bienestar escolar.

Las siete actividades en que los padres indicaron que les gustaría involucrarse incluyen:

- Haciendo encuestas en la escuela y con alumnos.
- Ofreciendo muestras de comidas y bebidas nuevas a los estudiantes.

INVOLUCRAR A LOS PADRES

Llevando A Cabo Reuniones Exitosas con los Padres

Es muy importante crear un ambiente de confianza y respeto entre los padres de familia. Durante las reuniones organice su agenda para que haya conversaciones y que los diálogos entre unos y otros tengan como resultado la participación de los padres. Esto les dará una sensación de que son parte y pertenecen al grupo.

- Al dirigirse a los padres, hágalo con un tono de voz amable y respetuoso.
- Escuche atentamente y tome apuntes de lo que se está discutiendo.
- En la agenda, deje tiempo para dialogar y conversar.
- Sea respetuoso con el tiempo de los padres de familia.
- Desarrolle acuerdos comunes entre el grupo.
- Brinde oportunidades para que los padres platiquen y se socialicen con otros padres que conozcan dentro del grupo.
- Permita el tiempo para que los padres discutan sus recursos personales y puntos fuertes.
- Permita que haya tiempo para socializar.
- Asegúrese de tener tiempo para trabajar en grupos pequeños.
- Asegúrese que el material esté disponible en diferentes idiomas.
- Dé gafetes para que los participantes escriban su nombre.
- Sirva bocadillos/bebidas saludables consistentes con su mensaje.
- Identifique los resultados deseados y desarrolle metas pequeñas que sean fáciles de lograr para desarrollar la confianza y tener éxitos tempranos.
- Identifique y hable de los éxitos o logros que otros padres han tenido.
- Permita que los padres decidan cuáles son los próximos pasos a realizarse, quién estará a cargo de ellos y para cuándo tienen que realizarse.
- Haga que su mensaje sea personal. Tenga conocimiento de la información de obesidad, disponibilidad de alimentos que no son saludables y la falta de actividad física en su comunidad.
- Identifique y hable de temas relevantes y de interés para los padres. Haga la conexión entre la salud y el bienestar académico, el papel importante que juega la escuela y por qué esto debe de ser importante para ellos.
- Reconozca los esfuerzos de los padres y celebre sus éxitos.
- Asegúrese de que el salón donde se están reuniendo, se preste a tener discusiones en grupos pequeños (por ejemplo, que las sillas estén en círculo, etc.).



EVALUANDO SU DISTRITO ESCOLAR

¿Cómo Están Involucrados los Padres en su Distrito Escolar?

Las políticas de bienestar escolar son parte del distrito y deben de ser implementadas en cada escuela del distrito. Quizás la política esté en diferentes etapas de implementación en cada escuela. Antes de comenzar a trabajar con los padres, sería una buena idea evaluar lo que está sucediendo en su distrito en relación a la participación de los padres en las políticas de bienestar.

Las siguientes preguntas le ayudarán a evaluar la participación de los padres dentro de su distrito escolar.

1. ¿Su distrito escolar tiene un Comité Escolar para el Bienestar (conocido en inglés como School Wellness Committee)*?

Sí No

2. Si contesto que sí, ¿Qué tan seguido se reúnen?

3. Si existe un Comité Escolar para el Bienestar, ¿Los padres están involucrados? (los padres deben ser parte de este comité)

Sí No

4. ¿La política de bienestar ha sido comunicada a los padres de familia a través del distrito?

Sí No No sé

a) Si contestó que sí, ¿Cómo está siendo comunicada?

b) Si la política ha sido comunicada, ¿Se hizo en diferentes lenguajes y considerando a los padres de familia con bajo nivel educativo?

Sí No No sé

Si contestó que sí, escriba los lenguajes:

* Algunas escuelas se refieren al Comité Escolar Para el Bienestar como el Concilio de Salud Escolar (School Health Council or Coordinated School Health) o el Concilio de Bienestar (Wellness Council)— todos estos funcionan de la misma manera y tienen la misma meta en común.

EVALUANDO SU DISTRITO ESCOLAR

5. ¿Dónde están involucrados los padres de familia en su escuela o distrito?

- Clubes de padres y maestros como PTO/PTA
- Centro de padres
- Grupos después de la escuela
- Voluntarios dentro de la clase
- Clubes de padres interesados en mejorar la escuela
- Comités escolares/Consejo consultivo
- _____
- _____
- _____

La información que obtenga a través de esta encuesta le ayudará a planear las actividades con los padres de familia. Esta información será útil para saber dónde y cómo llegar a los padres que actualmente están involucrados en las políticas de bienestar escolar en el distrito. También le ayudará a saber si el distrito escolar necesita ayuda para comunicar estas políticas de bienestar a los padres y si se han hecho algunos esfuerzos por comunicarse con los padres que no hablan inglés o que tienen un bajo nivel de educación.

Evaluando el Ambiente Escolar en Relación a la Nutrición y Actividad Física

Cada escuela dentro del distrito escolar puede estar implementando la política en diferentes etapas. Usted podría estar trabajando con padres a nivel escolar y/o a nivel de todo el distrito. Sin embargo, los padres generalmente se interesan más si están enterados de las actividades de la escuela de sus hijos.

Sería una buena idea completar una encuesta de la escuela antes de reunirse con los padres para evaluar el ambiente en relación a la nutrición y a la actividad física. Esta encuesta les dará información que les ayudará a identificar las áreas en las que necesita trabajar dentro de su escuela(s).

Favor de ver el **Apéndice A** para una muestra de la encuesta.



Photo by Tim Wagner for HEAC

PREPARANDO A LOS PADRES PARA TOMAR ACCIÓN

Tomando Acción Sobre las Políticas de Bienestar Escolar

Dónde Encontrar la Política de Bienestar Escolar

Algunos padres de familia tendrán que saber dónde encontrar la política de bienestar de su distrito escolar. Algunas escuelas la tendrán en la cafetería, en el sitio de Internet de la escuela, la oficina del superintendente, o quizás alguien en el comité de bienestar escolar tendrá que decirles dónde la pueden encontrar.

Educación de los Padres Sobre la Política de Bienestar Escolar

Las políticas de bienestar que están bien hechas y que se han implementado como deberían, tienen la capacidad de crear un impacto en las opciones de nutrición y actividad física y en la salud de los estudiantes desde los años escolares hasta la etapa adulta.

Para que los padres de familia se conviertan en defensores y aboguen por mejorar las políticas de bienestar, primero tienen que entender el por qué son importantes para ellos y sus hijos. Antes de comenzar los proyectos en la escuela, es posible que los padres necesiten información en algunos o en todos los siguientes temas (*favor de ver las Hojas de Información*):

Lista de Temas

- ❖ La Salud y el Ambiente Académico
- ❖ ¿Qué es una Política?
- ❖ Trabajando con las Escuelas
- ❖ El Ambiente Escolar
- ❖ Mensajes en los Salones de Clases
- ❖ El Mercadeo en las Escuelas
- ❖ Estándares de Nutrición de California
- ❖ La Actividad Física
- ❖ La Educación Física
- ❖ Programa Escolar para el Almuerzo
- ❖ Programa Escolar para el Desayuno
- ❖ Recaudación de Fondos

Favor de ver la sección *Hojas de Información para los Padres* para ver recursos adicionales sobre cómo tener celebraciones saludables, ideas para recaudar fondos y otras alternativas para no utilizar los alimentos como recompensa.

¡Padres en Acción!

El proceso de **¡Padres en Acción!** describe las actividades que llevan a la implementación de la política de bienestar. Esto servirá de guía para ayudar a los padres a reconocer el proceso de cómo identificar

PREPARANDO A LOS PADRES PARA TOMAR ACCIÓN

los problemas en su escuela/distrito, cómo establecer sus prioridades y en cómo tomar acción sobre las políticas de bienestar escolar.

Paso 1: Escojan un Problema y Encuentren su Solución

Ya que hayan encontrado la información sobre qué áreas de la política de bienestar escolar necesitan mejoras (esto lo sabrán después de haber usado la Evaluación de la Escuela [Favor de ver el **Apéndice A**] o cualquier otra información que los padres tengan sobre la escuela de sus hijos) es hora de identificar, junto con los padres de familia, las áreas de interés y las posibles soluciones. Como grupo, generen una lluvia de ideas sobre los problemas que existen y las posibles soluciones que pudieran darles. Todas las ideas son importantes. Sin embargo, para avanzar y tomar la dirección correcta, los padres tendrán que establecer sus prioridades. Cuando hayan generado las ideas, es importante escoger sólo un problema y una solución.

Paso 2: Identifiquen Quiénes Desarrollan las Políticas

Cuando los padres hayan escogido un problema y una solución, tendrán que identificar a las personas que los apoyan y los pueden ayudar o quiénes quizás no apoyarán el trabajo. Consideren a todas las personas asociadas con la escuela (administradores, maestros, estudiantes, personal de la cafetería, la enfermera de la escuela, padres) además de miembros de la comunidad que pueden incluir pediatras, personal del departamento de salud público o hospitales,

organizaciones comunitarias tales como la Sociedad Americana del Cáncer, asociaciones juveniles como el YMCA o La Asociación Americana del Corazón.

Considere:

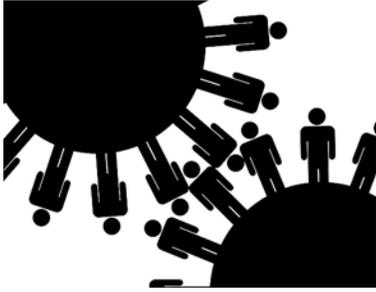
- ❖ ¿Quién le puede ayudar?
- ❖ ¿Quién se puede oponer a sus esfuerzos?
- ❖ ¿Quiénes son los que toman las decisiones?

Paso 3: Diseñen un Plan de Acción

Cuando los padres hayan identificado un problema, una solución y quiénes son los que desarrollan las políticas, es hora de diseñar un plan de acción. Necesitará saber qué se tiene que hacer, quién lo hará y cuándo se debe hacer. Algunos pasos que pueden tomar para desarrollar el plan de acción podrían incluir: escribir cartas, hacer llamadas telefónicas, hacer presentaciones, trabajar con los medios de comunicación o hacer encuestas con los estudiantes/ padres o personal escolar. (Favor de ver el **Apéndice B** para ver ejemplos de cartas, conversaciones telefónicas, y recomendaciones para hacer una presentación o trabajar con los medios de comunicación.)

Paso 4: Analicen los Resultados

Ya cuando los padres hayan puesto su plan en acción, será hora de hacer un repaso o una evaluación para saber cómo les fue. Tendrán que evaluar cuáles fueron los triunfos que tuvieron, el progreso que lograron o las barreras que enfrentaron. Es importante celebrar las pequeñas victorias y recordar que los cambios pueden tomar mucho tiempo en realizarse.



PASO I: ESCOJAN UN PROBLEMA Y ENCUENTREN SU SOLUCIÓN

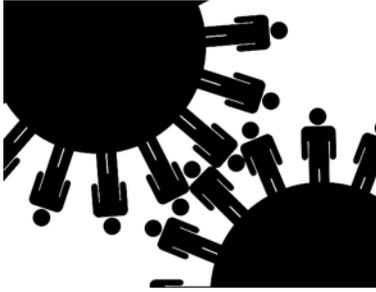
LLUVIA DE IDEAS

Usen esta hoja para ayudarles a organizar sus ideas. Utilicen la **Evaluación de la Escuela (Apéndice A)** y en la sección **Hojas de Información para los Padres** si necesitan ayuda con este paso.

Problema:	Posible Solución:
Problema:	Posible Solución:
Problema:	Posible Solución:

Al escoger un problema y una solución, consideren:

- ¿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?



PASO I: ESCOJAN UN PROBLEMA Y ENCUENTREN SU SOLUCIÓN

LLUVIA DE IDEAS

Usen esta hoja para ayudarles a organizar sus ideas. Utilicen la **Evaluación de la Escuela (Apéndice A)** y en la sección **Hojas de Información para los Padres** si necesitan ayuda con este paso.

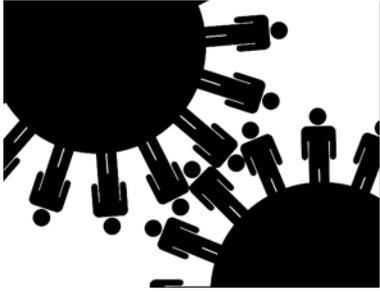
Problema:

Los estudiantes tienen poca actividad física antes, durante y después de la escuela

Posible Solución:

- *Mejorar el lenguaje dentro de la política de bienestar para incluir más oportunidades para hacer actividad física*
- *Mantener el gimnasio abierto durante el fin de semana*
- *Coordinar con los gimnasios locales para conseguir una membresía gratis o a un costo reducido*
- *Construir una vereda para andar en bicicleta*
- *Mejorar las instalaciones de la escuela (las áreas de juegos, el césped, etc.)*
- *Trabajar junto con el departamento de parques y recreación para utilizar los parques*
- *Trabajar con los programas después de las clases para coordinar actividades físicas*
- *Organizar actividades después de la escuela dirigidas por los padres de familia (clases de danza, correr, caminatas)*
- *Conseguir que más estudiantes caminen o vayan a la escuela en bicicleta*
- *Asegurarse de que todos los estudiantes salgan al recreo todos los días.*
- *Pedir descansos durante las clases para hacer actividad física*

EJEMPLO



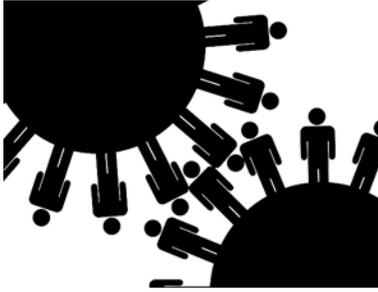
PASO 2: IDENTIFIQUEN QUIÉNES DESARROLLAN LAS POLÍTICAS

¿Quiénes son los que desarrollan las políticas? ¿Quién les puede ayudar? ¿Quién podría oponerse a sus esfuerzos? ¿Quiénes son los que toman las decisiones?

Problema: _____

Posible Solución: _____

Nombre/Título	Organización	Domicilio	Número de Teléfono/Correo Electrónico	Notas



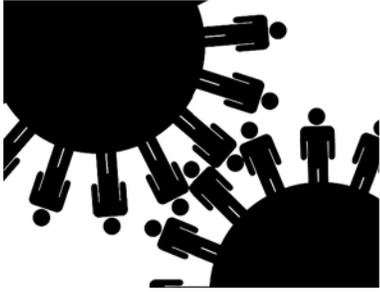
PASO 2: IDENTIFIQUEN QUIÉNES DESARROLLAN LAS POLÍTICAS

¿Quiénes son los que desarrollan las políticas? ¿Quién les puede ayudar? ¿Quién podría oponerse a sus esfuerzos? ¿Quiénes son los que toman las decisiones?

Problema: *Los estudiantes tienen poca actividad física antes, durante y después de la escuela*

Posible Solución: *Conseguir que más estudiantes caminen o vayan a la escuela en bicicleta*

Nombre/ Título	Organización	Domicilio	Número de Teléfono/Correo Electrónico	Notas
John Ramirez	PTA	12 Center St.	555-1212 jramirez01@ yahoo.com	lleva sus hijos caminando a la escuela todos los días, quizás apoyaría nuestro trabajo
Sra. Beloney	Maestra, Escuela ABC		555-1222	parte del comité de bienestar escolar, permite que los niños tomen descansos para hacer actividad física durante el día, quizás apoyaría nuestro trabajo
Derek Lee	Director, Escuela ABC		555-1333	No está convencido con nuestro trabajo, no apoya la política de bienestar escolar
Cyndi Guerra	Directora Atlética		555-1444	Ha cambiado las clases de educación física para mejorar la actividad física, anualmente participa en la semana para caminar a la escuela, quizás apoyaría nuestro trabajo.
Arnell Grant	Coalición de Bicicletas de San Jose	1 St Ave.	555-1555 agrant@ bikesj.com	Sí apoyará nuestros esfuerzos - nos puede ayudar en temas de seguridad, conseguir cascos para usar con las bicicletas, etc.
Barbara Fernandez	Parte del Comité para el Bienestar Escolar (Distrito ABC)		555-1234	El lenguaje de la política indica que tratará de apoyar los esfuerzos para ir a la escuela caminando o en bicicleta. Debemos darle seguimiento a este punto.
Sergeant Johnson	Agencia Local de Policías, Desarrollo Comunitario	su oficina está en el centro de la ciudad	555-1666	Nos puede ayudar en temas de seguridad, (le gusta salir a correr)

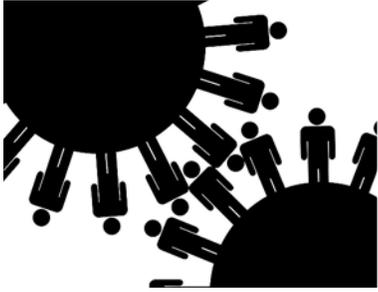


PASO 3: DISEÑEN UN PLAN DE ACCIÓN

Problema: _____

Posible Solución: _____

Pasos	¿Quién los va a hacer?	¿Para cuándo?

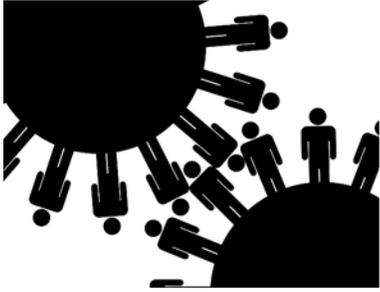


PASO 3: DISEÑEN UN PLAN DE ACCIÓN

Problema: Los estudiantes tienen poca actividad física antes, durante y después de la escuela

Posible Solución: Conseguir que más estudiantes caminen o vayan a la escuela en bicicleta

Pasos	¿Quién los va a hacer?	¿Para cuándo?
Averiguar qué dice la política de bienestar acerca de caminar/ir a la escuela en bicicleta y qué esfuerzos se han hecho en el pasado	Joanne	1 de octubre
Hablar con el director acerca de aumentar el número de estudiantes que caminan o van a la escuela en bicicleta	Luz	15 de octubre
Crear una encuesta para saber por qué los padres/estudiantes no caminan o van a la escuela en bicicleta	Vicki	1 de noviembre
Investigar cuáles son los recursos disponibles sobre el tema de caminar o ir a la escuela en bicicleta (cómo comenzar, qué herramientas se necesitan para comenzar el proceso)	Nestor	10 de octubre
Mandar cartas a los padres de familia pidiendo ayuda con sus esfuerzos	Peggy	25 de noviembre
Dar una presentación en una reunión de la mesa directiva escolar; pedir que la política de bienestar incluya el caminar o ir a la escuela en bicicleta	Grace	15 de diciembre
Comunicarse con grupos comunitarios locales relacionados con el caminar o ir a la escuela en bicicleta y pedir ayuda en temas de seguridad, como planear sus esfuerzos y hacer llegar la información a los padres de familia	Mike	15 de noviembre
Comunicarse con el departamento de policía local y pedir ayuda en asuntos relacionados a la seguridad local	David	15 de noviembre



PASO 4: ANALICEN LOS RESULTADOS

En las reuniones, tomen el tiempo para repasar el progreso que están teniendo.

¿Qué pasos se han terminado? ¿Cuáles son los pasos que faltan?

¿Qué pasos han funcionado? ¿Qué pasos no han funcionado y por qué?

¿Qué deberían de hacer diferente?



Photo by Tim Wagner for HEAC

EJEMPLOS DE CASOS EXITOSOS

Distrito Escolar de Los Ángeles (LAUSD)

El Objetivo

Elizabeth Medrano es parte de la Coalición para Alimentos Saludables en las escuelas (Healthy School Food Coalition), un grupo de padres, maestros, estudiantes y miembros comunitarios que desean mejorar el ambiente y los alimentos que sirven en la cafetería del Distrito Escolar de Los Ángeles. Desde el 2001, este distrito ha trabajado para mejorar los bocadillos y bebidas que se venden individualmente y que no son parte del programa escolar de desayuno y almuerzos. Además, fue el primer distrito en la nación que eliminó la venta de refrescos y bocadillos no saludables dentro de las escuelas. Ellos hicieron este cambio mucho antes de que se aprobara una ley estatal que requería que todas las escuelas del estado hicieran lo mismo. Sabiendo que estos cambios eran muy positivos para mejorar el ambiente alimenticio dentro de las escuelas, Elizabeth dijo que también se necesitaban cambios para el programa escolar de alimentos. Los estudiantes compartían sobre muchas experiencias que querían cambiar en relación a los alimentos que servían en la cafetería. Además, las filas eran demasiado largas y esto significaba que los alumnos tenían poco tiempo para comer después de comprar su comida. Por estas razones Elizabeth dijo que se necesitaban cambios para poder mejorar el acceso a comidas saludables para los estudiantes.

La Motivación

Como madre de familia, Elizabeth quería que su hijo, quien es alumno en una escuela dentro del distrito escolar de Los Ángeles, comiera los alimentos de la cafetería. Ella pensaba que estas opciones eran un poco más saludables que algunos otros de los “alimentos competitivos”—o sea alimentos que se venden fuera del programa escolar de alimentos. Ella decidió involucrarse en mejorar el ambiente y los alimentos de la cafetería porque ella creía que todos los estudiantes debían tener acceso a comidas saludables sin importar su nivel de ingresos.

Los Pasos

En el 2006, la Mesa Directiva del Distrito Escolar de Los Ángeles aprobó la moción para el Mejoramiento de la Cafetería Escolar la cual requiere mejoras al programa de alimentos escolares, crear métodos de comunicación entre estudiantes, padres y el Departamento de Servicios de Alimentos en el distrito y en eliminar las barreras que los estudiantes tienen para tener acceso a alimentos saludables. Elizabeth trabajó con la Coalición para Alimentos Saludables en las escuelas y otros aliados en la comunidad así como la Mesa Directiva del Distrito para desarrollar el lenguaje de la moción. Una vez que esta se aprobó, se creó un comité para el Mejoramiento de la Cafetería Escolar tal y como lo manda la moción. Este comité tiene que apoyar todas

EJEMPLOS DE CASOS EXITOSOS

“Queremos que los padres y los niños presten atención y sepan lo que deben esperar de los alimentos en la escuela,

las actividades de implementación de la moción. El comité identificó algunas áreas específicas tales como el crear un menú con más variedad de alimentos, crear un ambiente atractivo dentro de la cafetería, reemplazar el equipo en las cafeterías y hacer algo al respecto de las filas largas y el tiempo limitado para comer al igual que asegurarse de que la educación sobre la nutrición dentro del salón de clase se viera reflejada en los alimentos que se servían en la cafetería.

Los miembros de la coalición creían en la importancia de hacer que el Departamento de Servicios de Alimentos estuviera disponible para colaborar con los estudiantes en el mejoramiento del programa de alimentos. Por ejemplo, se dio más enfoque en el asunto de la vergüenza o estigma que existía entre alumnos de la secundaria y preparatoria quienes eran elegibles para recibir comidas gratuitas o a bajo precio y que no comían en la cafetería. Los estudiantes que recibían alimentos gratis o a bajo precio usaban boletos. Esto los hacía diferentes a otros estudiantes que sí pagaban por los alimentos. Por esta razón el distrito escolar está en proceso de implementar un sistema computarizado que eliminará el estigma y todos los alumnos recibirán sus alimentos usando el mismo proceso. De esta manera nadie podrá identificar a los estudiantes que reciben alimentos gratis o a bajo precio.

Los miembros de la coalición lograron grandes cambios con la ayuda de la escuela y la comunidad para mejorar la cafetería y los alimentos que servían.

El involucrar a los estudiantes en el proceso fue clave pues ellos son los que deciden si participan o no en el programa de alimentos. Además, ellos tenían muchas ideas sobre los cambios que necesitaban para asegurar el éxito del programa. Actualmente, el Departamento de Alimentos está llevando a cabo una variedad de programas pilotos para atraer a los estudiantes que no comen en la cafetería. Por ejemplo, mejorar la presentación de los alimentos, el mercadeo, el diseño de las cafeterías, etc. Todo este proceso requería mucho tiempo y enfoque. Elizabeth dijo que valió la pena porque el resultado fue tener niños más saludables, estudiantes informados sobre cuáles son las opciones más saludables en el menú, practicar el consumo de frutas y verduras frescas y el premio más grande fue asegurar una mejor salud a largo plazo, un mejor acceso a alimentos nutritivos y mejores calificaciones.

“Queremos que los padres y los niños presten atención y sepan lo que deben esperar de los alimentos en la escuela,” dijo Elizabeth. “Ellos deben saber sus derechos en relación a los alimentos en las escuelas.”

Los Resultados

Después de trabajar durante más de dos años en el proyecto, estos son algunos de los logros que han tenido:

- Las escuelas primarias ahora cuentan con tres opciones a la hora del almuerzo incluyendo una opción vegetariana, al igual que alimentos fríos y calientes.

EJEMPLOS DE CASOS EXITOSOS

- Los menús son rotativos. Los alimentos se alternan y son más variados e incluyen más ensaladas.
- Se contrató a un Chef Ejecutivo quien trabaja para crear nuevas recetas deliciosas y saludables.
- Se llevan a cabo pláticas mensuales con grupos de estudiantes para saber sobre sus experiencias en la cafetería. Estas pláticas también brindan una oportunidad para mantenerlos informados sobre el programa de alimentos y principalmente para recibir sus ideas y opiniones sobre cómo mejorar la cafetería.
- Se está iniciando una mejor coordinación entre la educación sobre la nutrición dentro de los salones de clases y los alimentos en el menú de la cafetería.
- Más de sesenta cafeterías en escuelas preparatorias están siendo renovadas y el diseño ayuda a tener mejor supervisión en las filas y servicio más efectivo. Además, los estudiantes pueden ver todas las opciones de platillos que tienen disponibles para poder elegir.
- Más escuelas tienen una segunda oportunidad para servir el desayuno y horario de almuerzos múltiples lo cual ayuda a reducir la aglomeración de estudiantes y largas filas en la cafetería creando un mejor ambiente a la hora de comer.

- La educación sobre la nutrición dentro de los salones de clases tiene una conexión con los alimentos que se venden como parte del programa de alimentos escolares.

¿Quién Ayudó?

Estudiantes, padres de familia, chefs ejecutivos, la administración de algunas escuelas, el Departamento de Servicios de Alimentos del Distrito, expertos en normas y políticas, personas interesadas en la salud de la población, los miembros de la Mesa Directiva Escolar.

Barreras y Soluciones

Barrera: Se necesita dinero para hacer cambios al programa de alimentos escolar.

Solución: Es importante crear conciencia y educar a quienes toman las decisiones acerca de la conexión entre una buena alimentación y el éxito escolar. De esa manera ellos otorgarán fondos a su proyecto.

Barrera: ¿Cómo se puede mantener a los miembros de la coalición enfocados?

Solución: Manteniendo la energía del grupo, recordándoles la importancia de que todas las personas merecen alimentos saludables. Al mismo tiempo dando entrenamientos y fijando metas a corto plazo que sean fáciles de conseguir y realizando actividades divertidas en donde se pueda practicar y convivir sanamente.

EJEMPLOS DE CASOS EXITOSOS

Barrera: Frecuentemente, el personal escolar no sabe acerca de las nuevas políticas.

Solución: Continuar recordándole al personal escolar los cambios en las políticas de bienestar. Obtener el apoyo de los administradores explicándoles la conexión entre una buena alimentación y el éxito escolar académico y en todos aspectos.

Planes Futuros

- Hablar sobre el tema del uso de alimentos que no son saludables para la recaudación de fondos escolares.
- Dar entrenamiento a los padres sobre la importancia de consumir alimentos nutritivos en casa.
- Ayudar a otros padres a darse cuenta de cómo las compañías utilizan el mercadeo para promover sus alimentos a los niños en las escuelas.

Consejos para los Padres

- Hablar con sus hijos acerca de lo que está pasando en la escuela y todos los días preguntarles qué comieron, por qué les gustó o por qué no les gustó la comida, etc.

- Compartir ideas o preocupaciones con otros padres, maestros y el director. De otra manera, no habrá ningún cambio.
- Organizar un grupo de personas interesadas en los asuntos escolares para trabajar juntos en crear los cambios necesarios.
- Participar en reuniones escolares para conocer el sistema y saber cómo trabaja.
- Presentar su mensaje de manera positiva.

Datos Demográficos Escolares: Número de estudiantes: 680,167	
73.7%	Hispanos
10.9%	Afro-Americanos
8.7%	Anglos
3.7%	Asiáticos
3.0%	Otro

La persistencia de Celina tuvo éxito. Ahora se ofrece un bar de ensaladas a la hora del almuerzo y hay más variedad en el menú.

EJEMPLOS DE CASOS EXITOSOS

Escuela Primaria Monterey, Distrito Escolar de San Bernardino

El Objetivo

Después de observar que muchos de los estudiantes no se comían los alimentos que ofrecía la cafetería escolar y que se estaba desperdiciando y tirando mucha comida, Celina Sánchez comenzó a investigar lo que estaba pasando para encontrar una solución. Su hijo se quejaba de que todo el tiempo ofrecían los mismos alimentos y esta era la misma queja que también tenían otros alumnos. Una amiga de Celina le comentó acerca de los alimentos que ofrecían en la escuela de sus hijos---incluyendo un bar de ensaladas y una variedad de alimentos en el menú. Celina habló con el director de la escuela para compartir sus preocupaciones. Ella le presentó la idea de tener un bar de ensaladas y más variedad de alimentos para el desayuno y el almuerzo.

La Motivación

Celina dijo *“el mirar que los niños no se comen su comida durante el desayuno y el almuerzo y el saber que no se puede aprender con el estomago vacío,”* la motivó a tomar acción.

Los Pasos

Después de que Celina le presentó sus ideas al director de la escuela, él le pidió que llenara una solicitud y que le hiciera el mismo pedido al Servicio de Alimentos del distrito escolar. Celina sabía que era importante informar a otros acerca de sus sugerencias para asegurarse de que el distrito lo viera como una prioridad. Ella habló de sus ideas con otros padres de familia, incluyendo el grupo PTA para obtener su apoyo. Celina utilizó los menús de comida de los últimos tres años para demostrar la falta de variedad y opciones para los estudiantes. El distrito se tardó un año en responder a las inquietudes de Celina. Sin embargo, ella no se dio por vencida y siguió visitando al director para saber lo que estaba pasando y ver el progreso en sus sugerencias.

Los Resultados

La persistencia de Celina tuvo éxito. Ahora se ofrece un bar de ensaladas a la hora del almuerzo y hay más variedad en el menú. Otro cambio positivo fue que se agregó cereal a las opciones durante el desayuno. Celina ha observado que más estudiantes están usando el bar de ensaladas y que hay más comida que se está consumiendo a la hora del desayuno y el almuerzo.

EJEMPLOS DE CASOS EXITOSOS

¿Quién Ayudó?

El director de la escuela, otros padres.

Barreras y Soluciones

Barrera: La mayor barrera fue la lentitud con que el distrito aprobó su pedido. ¡Se tardaron todo un año! Al principio, el director de la escuela apoyaba mucho a Celina, sin embargo, cuando llegó un nuevo director, ya no recibió el mismo apoyo.

Solución: El ser persistente y pedir que le informaran sobre el progreso que se estaba haciendo en relación a sus pedidos, hizo que el proyecto siguiera adelante.

Planes Futuros

Celina quiere pedir que se ofrezcan talleres de balet folklórico mexicano todo el año y que vayan más allá de la celebración del cinco de mayo. Ella sabe que estas clases les enseñarán a los estudiantes los bailes típicos de México y a la vez, los alumnos se beneficiarán pues también les servirá de actividad física.

Consejos para los Padres

- No darse por vencidos.
- Buscar ayuda entre otros padres de familia y grupos escolares. Lograr que ambos se interesen en el tema.
- Pedir o abogar por una mejor salud para sus hijos.
- Decir lo que piensa y dirigir cualquier preocupación a la administración escolar.

Datos Demográficos Escolares: Número de estudiantes: 784	
74.9%	Hispanos
13.1%	Afro- Americanos
6.2%	Anglos
1.8%	Otro
1.3%	Asiáticos

Después de escuchar tanto acerca de la obesidad infantil, Deirdre se sintió motivada a realizar cambios en las opciones de alimentos en la secundaria de su hija.

EJEMPLOS DE CASOS EXITOSOS

Secundaria Lewis, Distrito Escolar de San Diego

El Objetivo

Después de que el Distrito Escolar de San Diego adoptó su política de bienestar, Deirdre Kleske, una madre de familia quería asegurarse de que el director y los padres de familia supieran que debía de haber cambios a los alimentos que se vendían en el plantel escolar, incluyendo la tiendita estudiantil. Después de investigar, se dio cuenta que la tiendita continuaba vendiendo dulces y papas fritas a los alumnos aunque estaba prohibido por la ley de California y la nueva política de bienestar.

La Motivación

Después de escuchar tanto acerca de la obesidad infantil, Deirdre se sintió motivada a realizar cambios en las opciones de alimentos en la secundaria de su hija. Basándose en algunas investigaciones que había leído, Deirdre creía que el comer saludablemente y el estar físicamente activos ayudaría a que los estudiantes tuvieran mayor éxito académico así como también a sentirse mejor.

Los Pasos

Deirdre se dio cuenta que la tiendita escolar, la cual era dirigida por la sociedad de alumnos para recaudar fondos para las actividades, había eliminado la venta de refrescos/sodas, pero aún vendían dulces y papas fritas. Esta tiendita operaba desde un salón de clases y estaba abierta a los alumnos durante la hora del almuerzo.

Deirdre organizó una reunión con el director del club de los estudiantes para compartir sus preocupaciones y ayudarlo a entender la nueva política de bienestar escolar. Ella quería que la escuela estuviera cumpliendo con las nuevas leyes, las cuales son muy claras en cuanto a las comidas que sí se pueden vender y las que no están permitidas. Durante su reunión ella le compartió información valiosa acerca de distintos recursos que podían utilizar para saber si los alimentos calificaban o no. Además, se aseguró de tener una relación amistosa para que el director la viera como alguien que quería ayudar y no como alguien que lo estaba vigilando.

Ella también ayudó a educar a los líderes estudiantiles acerca de los alimentos que se podían vender en la tienda y los que estaban prohibidos. También llevó a cabo una prueba de sabor donde los alumnos podían probar varios productos nuevos para saber cuáles les gustaban. Además, trabajó con los estudiantes para identificar los productos que se venderían más y les dejarían las ganancias que necesitaban.

Los Resultados

Hoy en día, toda la tienda contiene productos aprobados. Además, le escuela estuvo de acuerdo en renovar la tienda y aumentar su visibilidad entre los estudiantes. Algunos productos nuevos que han incorporado son helados a base de soya, papas de soya y otros productos hechos 100 por ciento de fruta natural. Además, los alumnos han estado promoviendo los nuevos productos entre sus compañeros.

EJEMPLOS DE CASOS EXITOSOS

¿Quién ayudó?

El director del club, el director escolar, vendedores, estudiantes y la fundación escolar.

Barreras y Soluciones

Barrera: El personal escolar no quería hacer los cambios.

Solución: Vigilancia constante y servir de recurso, no como alguien que quiere imponer su voluntad.

Planes Futuros

- Ayudar a la tiendita a vender bocadillos más saludables.
- Trabajar con el personal escolar y algunos vendedores para ofrecer licuados/batidos de fruta que cumplan con los estándares de nutrición.

Consejos para los padres

- Obtener el apoyo del director de la escuela o alguna otra persona.
- Celebrar las pequeñas victorias y no esperar que los grandes cambios sucedan de la noche a la mañana.
- Compartir sus pequeñas victorias y éxitos con otros padres para que ellos se vean motivados a hacer estos mismos cambios en sus escuelas.

Datos Demográficos Escolares: Número de estudiantes 1142	
44.1%	Anglo
31.9%	Hispanos
11.4%	Otro
9.5%	Afro-Americanos
3.1%	Asiáticos

Cada día había un tema y un color diferente. A los estudiantes se les motivaba a traer su fruta o verdura favorita en el mismo color que iba con el tema del día.

EJEMPLOS DE CASOS EXITOSOS

Escuela Primaria Alamosa Park, Distrito Escolar Vista

El Objetivo

En el 2006, el Distrito Escolar Vista aprobó su política de bienestar local. Cada escuela asignó a un representante para que fuera parte del comité de bienestar del distrito. A Kathi Keene, quien fue seleccionada para ser la representante de la escuela de su hijo también le pidieron que ayudara a pasar la voz y a brindar información acerca de los cambios que ocurrirían en la escuela a raíz de la nueva política de bienestar.

La Motivación

Kathi siempre había tenido una pasión por la salud y la actividad física, así que su nueva tarea de ayudar a que la comunidad estuviera enterada de la nueva política le dio la oportunidad de poner en práctica algo que ella ya disfrutaba hacer. Como madre de familia, Kathi hacía un gran esfuerzo por darles a sus hijos comida saludable y asegurarse de que hicieran suficiente actividad física. Cuando el director de la escuela de su hijo le pidió que formara parte y se involucrara en el comité de bienestar escolar, ella estaba ansiosa por ayudar a toda la escuela a aprender a comer más saludablemente y cómo ser activos en maneras divertidas sin tener que competir.

Los Pasos

Durante los últimos dos años, Kathi se enfocó en mejorar la educación sobre la nutrición y el acceso a las frutas y verduras frescas en la escuela.

Ella implementó las recomendaciones saludables de la semana y ayudó a que el distrito implementara el programa "Harvest of the Month." Regularmente, ella llevaba a cabo pruebas de sabor de alimentos saludables y hacía presentaciones en el salón de clases de su hijo, quien cursaba el cuarto grado.

La fundación escolar quería recaudar fondos para el programa de educación física "SPARK" por medio de un evento de carreras. Kathi entendía que la recaudación de fondos sería clave para que los alumnos se involucraran en la actividad física.

Kathi y sus colaboradores en la escuela—el Consejo de Bienestar Escolar, el coordinador de nutrición para el distrito, el grupo de padres PTA, maestros y algunos otros grupos comunitarios—organizaron una semana de actividades que terminó con una competencia para recaudar fondos. La semana dió inicio con varias actividades divertidas. Cada día había un tema y un color diferente. A los estudiantes se les motivaba a traer su fruta o verdura favorita en el mismo color que iba con el tema del día. Algunas otras actividades incluyeron un recorrido para conocer más del jardín escolar, juegos donde probaban frutas y verduras que no son comunes, caminar a la escuela, Olimpiadas de Nutrición, y una asamblea de toda la escuela para motivar a los estudiantes a recaudar fondos y presentar los conceptos del programa SPARK.

EJEMPLOS DE CASOS EXITOSOS

Los Resultados

“La Semana de la Salud” y el evento de carreras fue un éxito total. Algunos de los resultados claves fueron:

- El que los estudiantes recaudaron más de \$19,000 durante el evento.
- La comunidad aportó varios premios saludables incluyendo una bicicleta, registración gratis para clases de surf, karate y pases para el boliche.
- Los maestros prometieron no premiar a los estudiantes con dulces y recibieron una lista con premios alternativos.
- La energía positiva de este evento se sintió entre los maestros y padres de familia ya que indicaron que usarán la información en casa o en el salón de clases.

¿Quién Ayudó?

Comité de Bienestar Escolar, Fundación de la Escuela Primaria Alamosa Park, maestros, coordinador de nutrición del distrito, miembros de la comunidad.

Barreras y Soluciones

Barrera: El tiempo escolar es muy valioso.

Solución: Muchas de las actividades ocurrían durante el tiempo de recreo. Además, los organizadores del evento se aseguraron de tener “La Semana de la Salud” después de que los exámenes estatales hubieran terminado.

Planes Futuros

- Continuar con el programa “Harvest of the Month.”
- Llevar a cabo entrenamiento para el programa SPARK.
- Implementar un club de acondicionamiento físico o de carreras después de las horas escolares.

Consejos para los Padres

- Creer en la meta de reducir el número de niños con sobrepeso.
- Encontrar grupos de padres que compartan sus ideas.
- Empezar con pasos pequeños.
- Involucrarse con el distrito escolar o en el comité de bienestar escolar.
- Obtener el apoyo del distrito.

Datos Demográficos Escolares: Número de estudiantes: 590	
44.1%	Anglo
29.3%	Hispanos
19.7%	Otro
6.1%	Afro-Americanos
3.9%	Asiáticos



Photo by Tim Wagner for HEAC



Photo by Tim Wagner for HEAC

HOJAS DE INFORMACIÓN

La Salud y el Ambiente Académico	37
¿Qué es una Política?.....	39
Trabajando con las Escuelas	40
El Ambiente Escolar	41
Mensajes en los Salones de Clases.....	43
El Mercadeo en las Escuelas	46
Estándares de Nutrición de California	48
La Actividad Física	50
La Educación Física	52
Programa Escolar para el Almuerzo.....	54
Programa Escolar para el Desayuno	57
Recaudación de Fondos.....	59



Photo by Tim Wagner for HEAC

HOJA DE INFORMACIÓN

LA SALUD Y EL AMBIENTE ACADÉMICO

¿Cuál es la Conexión Entre el Éxito Académico, la Participación de los Padres de Familia en la Escuela y las Políticas de Bienestar Escolar?

Cuando los padres de familia están activamente involucrados en la educación y en la escuela de sus hijos:

- ❖ Sacan mejores calificaciones y alcanzan puntuaciones más altas en los exámenes.
- ❖ Participan en programas académicos avanzados.
- ❖ Asisten a la escuela regularmente.
- ❖ Desarrollan mejores habilidades sociales.
- ❖ Existen más probabilidades que se gradúen y asistan a la universidad.

Los alumnos saludables, con una buena alimentación y que están físicamente activos:

- ❖ Están más preparados para aprender.
- ❖ Tienen mayor concentración y mejores calificaciones en los exámenes.
- ❖ Es más probable que asistan a clases regularmente.
- ❖ Tienen menos faltas en la escuela y una actitud positiva hacia sus estudios y la escuela.
- ❖ Pueden aprovechar las oportunidades educativas tales como el asistir a la universidad.

Las políticas de bienestar escolar crean un ambiente y unos estudiantes saludables. Los estudiantes saludables tienen más éxito académico. Existen varios factores que contribuyen a que los estudiantes sean más saludables. Estos incluyen: que los padres estén involucrados en la escuela de sus hijos, comer saludablemente, la educación física y más oportunidades para hacer actividad física.



Las políticas de bienestar escolar crean un ambiente y unos estudiantes saludables. Los estudiantes saludables tienen más éxito académico. La participación de los padres, el comer sanamente, la educación física y las oportunidades para hacer educación física son factores que contribuyen a que los estudiantes estén más sanos.



¿Cuáles son los Retos?

- ❖ Padres que no están informados acerca de las políticas de bienestar escolar y el papel que ellos pueden desempeñar.
- ❖ Padres que no están involucrados en la implementación, monitoreo y evaluación continua de las políticas de bienestar.
- ❖ Es posible que las políticas de bienestar no estén siendo implementadas, monitoreadas o evaluadas.

¿Cuál es la Situación Ideal?

- ❖ Que los padres sepan acerca de las políticas de bienestar y que estén involucrados en la implementación, monitoreo, evaluación y constante mejoramiento de las mismas.
- ❖ Que los padres sean activamente reclutados y que su participación sea bienvenida por las escuelas y distritos.

¿Qué Pueden Hacer los Padres?

- ❖ Estar involucrados en la escuela de sus hijos. Conocer al director de la escuela, los maestros, el personal de la cafetería y el resto del personal escolar.
- ❖ Visitar la oficina de la escuela o el sitio de Internet para obtener una copia de la política de bienestar.
- ❖ Saber qué dice la política de bienestar en su distrito acerca de la nutrición, la educación sobre nutrición, alimentos y bebidas que se venden en la escuela, la actividad física y la educación física.
- ❖ Preguntar en la oficina de la escuela quién es responsable por la política de bienestar o fijarse en el sitio Web de la escuela o el distrito.
- ❖ Hablar con otros padres de familia acerca de la relación entre la salud, el involucramiento de los padres y el éxito escolar de los niños.
- ❖ Unirse o formar parte de un grupo de padres interesados. Pueden encontrar apoyo en otros grupos como las asociaciones de padres y maestros PTA /PTO, el concilio de salud escolar, el concilio de bienestar escolar, o el centro de padres escolar.
- ❖ Unirse a un comité o concilio responsable de la implementación de la política de bienestar.
- ❖ Pedirle a la escuela que anuncie la política de bienestar en el sitio de Internet de la escuela.
- ❖ Pedir que el representante escolar hable con los padres de familia acerca de la política y el progreso de su implementación.
- ❖ Trabajar junto con los líderes escolares (director, personal encargado la educación sobre nutrición y actividad física) para evaluar y mejorar la política de bienestar.

Recursos Adicionales

Healthy Youth: Student Health and Academic Achievement, Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Este recurso basado en la red de Internet provee información acerca de la relación entre la salud y el éxito escolar. También ofrece información acerca de la relación entre la actividad física, la coordinación sobre la salud escolar y el éxito escolar académico.

www.cdc.gov/HealthyYouth/health_and_academics/index.htm

Health and Wellness, National Parent Teacher Association (PTA)

Este recurso basado en la red de Internet contiene secciones individuales del *PTA Healthy Lifestyles: A Parent's Guide*. Incluye temas de actividad física, nutrición, salir de compras al supermercado, políticas de bienestar y las vacunas.

www.pta.org/pr_category_details_1117232379734.html

HOJA DE INFORMACIÓN

¿QUÉ ES UNA POLÍTICA?

¿Qué es una Política de Bienestar Escolar?

Para el principio del año escolar 2006-2007, todas las escuelas que participaban en el Programa Nacional Escolar para el Almuerzo o Desayuno tenían el requisito de establecer una política de bienestar escolar que tenía metas relacionadas a:

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

¿Por qué la Política de Bienestar Escolar es Importante para los Padres de Familia?

- ❖ Los alumnos saludables y en buen estado físico tienen mayor éxito escolar, tienen menos faltas y mejor rendimiento académico. Las políticas de bienestar escolar pueden mejorar la nutrición y el ambiente en relación a la actividad física en las escuelas, al igual que mejorar la salud de los estudiantes a corto y a largo plazo.
- ❖ Los índices de sobrepeso y la inactividad en los jóvenes Americanos están subiendo.
- ❖ Las escuelas juegan un papel muy importante en promover la salud de los estudiantes, prevenir la obesidad infantil y combatir problemas asociados con una mala alimentación y la falta de actividad física.
- ❖ El ambiente escolar debe promover el comer saludablemente y la actividad física regular.
- ❖ El involucrar a los padres de familia en la implementación y evaluación de la política de bienestar son estrategias importantes para asegurarse de que las políticas se estén implementando efectivamente en las escuelas.
- ❖ Los padres aportan una variedad de educación, experiencia y nuevas perspectivas o puntos de vista a la escuela.



¿Qué es una Política?

Una política es una regla o un grupo de reglas que las personas deben seguir. Las políticas (también conocidas como normas o reglas) tienen el poder de influenciar la manera en cómo usted u otras personas se comportan. Las políticas pueden ser impuestas por el gobierno, las escuelas, organizaciones u otros grupos. En las escuelas, los miembros de la mesa directiva son los responsables de adoptar las políticas y asegurar que se lleven a cabo. Cuando se ha escrito una política para las escuelas, todos los planteles de ese distrito están obligados a cumplirla.





Trabajando con las Escuelas

Al pedir que se realicen cambios en sus escuelas locales, es importante saber cómo funcionan. Entender esto los ayudará en sus esfuerzos.

¿Quién es Quién en el Sistema Escolar?

La Mesa Directiva

Los miembros de la mesa directiva escolar son elegidos y responsables de proporcionar un programa de enseñanza pública de alta calidad. También proveen dirección y son responsables de la implementación y vigilancia de las políticas escolares.

Superintendente

Supervisa y mejora los programas educativos, implementa reglas, políticas y procedimientos.

Administradores del Distrito

Supervisan áreas específicas, por ejemplo: el plan de estudios y desarrollo educativo, los servicios de los estudiantes, necesidades especiales, estudiantes que comienzan a aprender el inglés, programas de atletismo, transporte, el servicio de alimentos, directores de la nutrición de los niños, programas federales, exámenes y las finanzas.

El Director o Principal de la Escuela

El administrador o dirigente más importante de la escuela supervisa todas las actividades escolares, provee al personal escolar con todos los recursos para poder satisfacer las metas educativas, se asegura que todas las reglas, políticas y procedimientos se implementen.

Director de Servicio de Alimentos

Provee liderazgo y maneja el servicio de alimentos para cumplir con los requisitos locales, estatales y federales.

¿Qué papel juegan los padres en su escuela/distrito escolar?



¿Cómo puede ayudar la política de bienestar escolar a crear un ambiente escolar más saludable?

Existen varias maneras para que las escuelas puedan promover y apoyar la nutrición y actividad física. Las políticas de bienestar escolar pueden ayudar a abordar los siguientes temas.

Tiempo y Espacio para Comer

- ❖ Los estudiantes tienen el tiempo adecuado para comer sus alimentos, el ambiente es placentero y tienen suficiente tiempo para relajarse y socializar.
- ❖ Los estudiantes tienen acceso a instalaciones donde pueden lavarse las manos.

Actividades en el Salón de Clases

- ❖ Los alimentos no son utilizados como premio individual o para conseguir éxito académico o buen comportamiento.
- ❖ Los alimentos que se sirven durante las celebraciones apoyan y son consistentes con los mensajes de salud escolares.

Aptitudes del Personal Escolar

- ❖ El personal que enseña la educación sobre la nutrición y educación física tienen el entrenamiento apropiado y regularmente participan en clases que les permiten desarrollarse profesionalmente en estas áreas.
- ❖ Los directores del servicio de alimentos tienen entrenamiento específico en áreas relacionadas al cumplimiento de los estándares de nutrición, planeación de los menús, compra y almacenamiento de alimentos, la higiene de los alimentos y la nutrición en general.

Educación sobre la Nutrición

- ❖ La educación sobre la nutrición está integrada con el programa educativo de salud.
- ❖ El currículo que se utiliza es evaluado para asegurarse que sea exacto, completo y que esté libre de mensajes comerciales o de mercadeo.



El Ambiente Escolar en Relación a la Nutrición y Actividad Física

El ambiente escolar en relación a la nutrición y actividad física tiene un impacto en las opciones de alimentos que escogen los estudiantes y en los niveles de actividad física. El ambiente escolar también tiene un impacto en su salud y éxito académico. Los jóvenes pasan una gran mayoría del tiempo en la escuela y estas tienen la responsabilidad de crear un ambiente sano que aumente el acceso a las comidas nutritivas y a las opciones para hacer actividad física.



Coordinación de Programas

- ❖ El programa de servicio de alimentos coordina con las lecciones de nutrición dentro del salón de clases.

El Personal Escolar Sirve de Ejemplo para los Estudiantes

- ❖ Al personal escolar se le motiva para ser un buen ejemplo y tener comportamientos saludables en relación a comer sanamente y a la actividad física.
- ❖ Las máquinas vendedoras en el comedor de los maestros, contienen los mismos alimentos y bebidas que están disponibles a los estudiantes.

El Mercadeo y la Publicidad en el Plantel Escolar

- ❖ Debe haber una buena relación entre la escuela y las diferentes compañías de negocios, sin embargo, la integridad de las actividades educativas y de los materiales no debe sacrificarse por el bien de esta relación.
- ❖ Los mensajes de mercadeo deben ser consistentes y reafirmar los objetivos en relación a las metas educativas y de nutrición de la escuela.

Opciones de Comida Saludables

- ❖ Los alimentos de alto contenido nutritivo incluyendo las frutas, verduras, lácteos bajos en grasa, granos enteros y proteínas, deben estar disponibles en cualquier lugar donde se vendan y se sirvan los alimentos durante el día.
- ❖ Los alimentos que se sirven o se venden durante el día deben cumplir con leyes federales/estatales sobre la nutrición.
- ❖ Los alimentos que se sirven o se venden en el plantel escolar y en eventos patrocinados por la escuela deben ser consistentes con los mensajes de nutrición y estándares de la escuela.

Venta de Alimentos/Recaudación de Fondos

- ❖ Los alimentos que se venden fuera del programa escolar, por ejemplo: en las máquinas vendedoras,

tienditas, la cafetería, o de cualquier otra organización, deben de cumplir con los estándares de nutrición estatales. Cualquier otro método para la recaudación de fondos debe promover la actividad física o no debe incluir el vender ningún tipo de comida (Favor de ver la sección *Hojas de Información Para los Padres* para obtener ideas alternativas de cómo recaudar fondos).

Actividad Física

- ❖ Diariamente, las escuelas deben ofrecer un recreo antes del almuerzo y para las escuelas primarias, también debe haber un segundo recreo a otra hora.
- ❖ Existen descansos para hacer actividad física durante el día.
- ❖ Las escuelas proveen oportunidades para la actividad física en los programas que hay después de las clases.
- ❖ Las escuelas promueven y coordinan oportunidades para la actividad física antes y después de la escuela (por ejemplo ir a la escuela caminando o en bicicleta) y en conjunto con otras agencias comunitarias.
- ❖ La actividad física y los recreos no se niegan o se utilizan como castigo por el mal comportamiento.

Educación Física

- ❖ La educación física la enseñan maestros certificados o que han recibido el entrenamiento adecuado.
- ❖ Los estudiantes cumplen con los minutos necesarios para la educación física requeridos por la ley.
- ❖ Los estudiantes están haciendo actividad física de manera moderada o vigorosa (por ejemplo, están sudando) por lo menos durante la mitad de la clase.
- ❖ El número de estudiantes por cada maestro es comparable al de otras clases.

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/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/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 California 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

- ❖ 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?

HOJA DE INFORMACIÓN

EL MERCADEO EN LAS ESCUELAS

¿Por qué es importante limitar el mercadeo en las escuelas?

El mercadeo y la publicidad de comidas y bebidas que no son saludables, tienen una influencia sobre las actitudes de los niños, en sus preferencias, pedidos, alimentación y en su salud. El mercadeo afecta las preferencias de los estudiantes dentro y fuera de la escuela. Además, la publicidad y el mercadeo de productos no saludables están en conflicto con la misión educativa de las escuelas que deben enseñar a los niños sobre una buena salud y nutrición apropiada. La publicidad de los alimentos no saludables crea mensajes confusos y pareciera como que la escuela apoya que los estudiantes consuman estas comidas y bebidas.

¿Cuáles son los Retos Acerca del Mercadeo en las Escuelas?

- ❖ Las escuelas no están concientes de la influencia del mercadeo en los comportamientos y la salud de los estudiantes.
- ❖ Las escuelas pueden tener contratos exclusivos de publicidad con compañías que quizás no quieran terminar; algunos contratos permiten a las compañías anunciarse y hacer publicidad en las escuelas.
- ❖ Las escuelas pueden temer a perder fondos/productos (tales como libros gratis, tableros, artículos escolares) si no permiten que las compañías hagan publicidad en las escuelas.

¿Cuál es la Situación Ideal?

- ❖ Que no exista ninguna influencia comercial en el plantel escolar, en los eventos, en el currículo del distrito o en los materiales de los salones de clases que promuevan las comidas y bebidas que no son saludables.
- ❖ Una política de mercadeo que apoye lo que ha sido mencionado.

¿Qué Dice su Política de Bienestar Escolar Sobre el Mercadeo?



¿Qué es el Mercadeo en las Escuelas?

El mercadeo en las escuelas toma muchas formas. Puede incluir la venta de productos (por ejemplo, comidas/bebidas en el plantel o artículos que se venden para la recaudación de fondos), publicidad directa (en cartelones, tableros, cubre libros, autobuses) y también puede incluir el mercadeo indirecto (cuando las corporaciones patrocinan los eventos deportivos o concursos a cambio de fondos o productos para la escuela). La mayoría de las comidas y bebidas que se promueven en las escuelas son de bajo nivel nutritivo.



¿Qué Pueden Hacer los Padres?

- ❖ Trabajar con el Comité de Bienestar Escolar y otras personas encargadas de educar a los padres de familia, miembros comunitarios, administración escolar, los estudiantes y el personal acerca del impacto del mercadeo en los jóvenes.
- ❖ Llevar a cabo una evaluación acerca del mercadeo en el plantel escolar de sus hijos.
- ❖ Determinar si las comidas y bebidas que se promueven en la escuela, cumplen con los requisitos estatales para poder venderse en las escuelas y si son permitidos por la política de bienestar escolar.
- ❖ Crear una política específica dirigida hacia el mercadeo que puedan compartir con la mesa directiva o el director y agregarla a la política de bienestar escolar general.
- ❖ Establecer reglas para los socios de negocios que restrinjan el mercadeo y la publicidad de las comidas y bebidas que no son saludables.
- ❖ Si una escuela tiene contratos exclusivos de comidas y bebidas, pregunte cuándo se vencen y pida a la escuela que no los renueve. De esta manera no seguirán promoviendo las comidas y bebidas que no son saludables.
- ❖ Llevar a cabo evaluaciones regulares acerca del mercadeo y la publicidad en el plantel escolar.
- ❖ Asegurarse de que las prácticas para recaudar fondos no incluyan opciones donde se vendan comidas y bebidas que no son saludables.

Recursos Adicionales

Captive Kids: Selling Obesity at Schools: An Action Guide to Stop the Marketing of Unhealthy Foods and Beverages in Schools, California Project LEAN

Este manual aborda el tema del mercadeo de comidas y bebidas que no son saludables en los planteles escolares de California. Además incluye una encuesta que es fácil de utilizar para hacer una evaluación del mercadeo en su propia escuela.

www.CaliforniaProjectLEAN.org

Food Marketing to Children and Youth: Threat or Opportunity, The National Academies of Science

Este reporte hace un resumen muy completo que muestra la evidencia científica más reciente sobre la influencia que tiene la promoción de las comidas en la alimentación de los niños y jóvenes.

www.nationalacademies.org

Raw Deal: School Beverage Contracts Less Lucrative than They Seem, Center for Science in the Public Interest

Este reporte habla sobre los contratos de bebidas que tienen las escuelas.

www.cspinet.org/beveragecontracts.pdf

HOJA DE INFORMACIÓN

ESTÁNDARES DE NUTRICIÓN DE CALIFORNIA

¿Qué son los Estándares de Nutrición?

Los estándares de nutrición, regulan cuáles comidas y bebidas “competitivas” (también llamados alimentos individuales o a la carta) pueden venderse a los estudiantes. Los alimentos competitivos pueden ser platillos principales, bocadillos, y bebidas que los estudiantes pueden comprar fuera del programa escolar de alimentos durante el desayuno y el almuerzo. Los alimentos competitivos pueden venderse en la cafetería, máquinas, tienditas, carritos de comida y pueden incluir alimentos que se venden para la recaudación de fondos o que se dan en el salón de clases durante alguna celebración. Los estándares de nutrición de California, o sea, los proyectos de ley 12 y 965, aplican a todo el plantel escolar, durante todo el día y hasta media hora antes y después de la escuela. Los estándares de nutrición para las escuelas primarias son más estrictos que los estándares para las secundarias y preparatorias.

Frecuentemente, los alimentos competitivos son altos en calorías, grasa, sal y azúcar. Los estudiantes prefieren estos productos sobre los alimentos del programa escolar para el desayuno o el almuerzo, que usualmente son más balanceados y bajos en grasa.

¿Cuáles son los Retos Acerca de los Estándares de Nutrición de California?

- ❖ Las escuelas quizás no cumplen con la ley en relación a las comidas y bebidas que venden y sirven.
- ❖ Las escuelas quizás no tienen un sistema para monitorear o evaluar la implementación de los estándares de nutrición.
- ❖ Los estudiantes, maestros, padres y otros grupos tal vez venden comidas y bebidas que no cumplen con los requisitos para recaudar fondos.
- ❖ Las máquinas vendedoras contienen alimentos y bebidas que no cumplen con los requisitos.
- ❖ Los vendedores ambulantes venden comidas y bebidas que no son saludables a los estudiantes.



¿Qué son los Estándares de Nutrición?

Los estándares de nutrición se establecieron para asegurarse de que los estudiantes tengan acceso a alimentos y bebidas más saludables, limitando la grasa, el azúcar, calorías y los productos que se pueden ofrecer en las escuelas. Los distritos pueden establecer estándares más estrictos en su política de bienestar escolar.



- ❖ Restricciones en la venta de alimentos competitivos, pueden reducir la recaudación de fondos escolares que frecuentemente apoyan las actividades deportivas o musicales.

¿Cuál es la Situación Ideal?

- ❖ Que se limite o no se permita la venta de comidas o bebidas competitivas a los estudiantes.
- ❖ Ofrecer sólo el desayuno y almuerzo escolar en la cafetería y asegurarse de que se ofrezcan opciones saludables.
- ❖ Que los alumnos, maestros, y administradores escolares entiendan y sigan los estándares de nutrición.
- ❖ Que los distritos y las escuelas impongan estándares más estrictos de lo que exige la ley (quizás, bajar los estándares para la grasa o estándares para el sodio).
- ❖ Que los padres se involucren y apoyen los estándares de nutrición.
- ❖ Que a los estudiantes sólo les ofrezcan comidas y bebidas que contribuyan a su salud.
- ❖ Que se sigan las reglas relacionadas a los vendedores ambulantes (por ejemplo, en algunas ciudades, ellos necesitan estar a 500 pies de la escuela).

¿Qué Pueden Hacer los Padres?

- ❖ Aprender acerca de las leyes sobre la venta de comidas y bebidas en las escuelas.
- ❖ Aprender acerca de la política de bienestar de sus distritos.
- ❖ Hablar con otros padres acerca de las leyes y las políticas de bienestar.
- ❖ Preguntar quién está a cargo del servicio de alimentos en la escuela y de la política de bienestar. Además, averiguar quién es el responsable de supervisar los estándares de nutrición.
- ❖ Conocer quiénes son las personas que toman las decisiones y hablarles de sus intereses y preocupaciones.
- ❖ Averiguar cuáles alimentos y bebidas competitivas se venden en la escuela de sus hijos.
- ❖ Hablar con el principal, el director de servicios de alimentos, maestros y averiguar cómo los estándares de nutrición y las políticas de bienestar están siendo evaluadas.
- ❖ Pedir que les permitan servir en el concilio o comité escolar responsable de las políticas de bienestar y de los alimentos que se sirven.

Recursos Adicionales

Food Standards Calculator,
California Project LEAN

Herramientas e información sobre los estándares de nutrición de California para las escuelas primarias, secundarias y preparatorias junto con una calculadora que les permite determinar si los alimentos cumplen con estos requisitos.
www.CaliforniaProjectLEAN.org/calculator/

SB 12 and SB 965 Summaries,
California Project LEAN

Un resumen de la información sobre los requisitos del proyecto de Ley SB 12 y SB 965.
www.CaliforniaProjectLEAN.org

¿Qué Estándares de Nutrición Tiene su Política de Bienestar Escolar?



Recomendaciones Sobre la Actividad Física

Se recomienda que los niños (de 6 a 19 años) se involucren en una actividad física por lo menos 60 minutos al día, de preferencia, todos los días de la semana. La actividad física puede ser definida como una rutina estructurada o sin estructura en la casa, la escuela, el trabajo o recreativa. Menos del 25 por ciento de los niños, obtienen 30 minutos de actividad física al día. La actividad física disminuye con la edad, especialmente entre las jovencitas.

¿Cuáles son los Retos Acerca de la Actividad Física en las Escuelas?

- ❖ Menos estudiantes caminan o van a la escuela en bicicleta (ha bajado del 66 por ciento en 1974 al 13 por ciento en el 2000).
- ❖ Muchas escuelas han reducido o eliminado el recreo y tienen periodos muy cortos durante el almuerzo.
- ❖ A raíz de que se pone mucho énfasis en el éxito académico, quizás no hay descansos durante el día que permitan la actividad física.
- ❖ Las escuelas pueden tener un bajo nivel de supervisión, no cuentan con el equipo necesario o con áreas adecuadas para la recreación.
- ❖ Las escuelas quizás no cuentan con programas organizados para la actividad física y los jóvenes quizás no tengan transporte a otras actividades después de la escuela (deportes organizados o parques públicos).
- ❖ Las áreas de juego de los vecindarios pueden ser inadecuadas o poco seguras.
- ❖ Existe una falta de educación física de calidad en las escuelas (favor de ver la hoja de información sobre la Educación Física)

¿Cuál es la Situación Ideal?

- ❖ Rutas seguras para poder caminar e ir a la escuela en bicicleta.
- ❖ Instalaciones y equipo de juego que sea adecuado y seguro.
- ❖ Descansos para hacer actividad física durante el día escolar.
- ❖ Recreo diario para los niños en las escuelas primarias.
- ❖ Tiempo para la actividad física antes del almuerzo y no después del almuerzo (para las primarias solamente).
- ❖ Oportunidades para hacer actividad física antes/después de la escuela para todos los niveles de habilidades físicas.
- ❖ Desarrollo profesional para los maestros y padres voluntarios que sirven de guía para la actividad física.

¿Qué Dice su Política de Bienestar Sobre la Actividad Física?

¿Qué Pueden Hacer los Padres Para Incrementar la Actividad Física en las Escuelas?

- ❖ Averiguar qué tipo de actividad física ofrece la escuela de sus hijos (antes, durante y después de la escuela).
- ❖ Pedir que haya un recreo diario en las escuelas primarias.
- ❖ Pedir que haya actividades de interligas en la escuela.
- ❖ Comenzar clubes de caminar/correr/bicicleta o algún otro grupo de actividad física.
- ❖ Trabajar con los maestros para comenzar programas donde los niños tengan un marca pasos (integrado a otras actividades o fuera del horario escolar).
- ❖ Mejorar las instalaciones de la escuela.
- ❖ Comenzar un programa para caminar o ir a la escuela en bicicleta.
- ❖ Hablar con los maestros y el director acerca de la importancia de tener descansos para la actividad física durante el día.
- ❖ Trabajar con agencias locales (oficina de parques y recreación, YMCA, otros clubes) para mejorar las oportunidades para la actividad física.
- ❖ Pedir más estructura durante los periodos de almuerzo que permita más tiempo para comer y hacer actividad física.
- ❖ Ayudar a crear oportunidades para la actividad física en programas después de la escuela.
- ❖ Recaudar fondos para comprar equipo, currículo, o materiales para hacer actividad física después de la escuela.

Recursos Adicionales

Walk to School

Encuentre recursos para motivar a los adultos y niños a caminar o ir a la escuela juntos.
www.cawalktoschool.com

Peaceful Playgrounds

Recursos que ayudarán a grupos a organizar campos y áreas de juego que sean más atractivos.
www.peacefulplaygrounds.com

SPARK

Currículo y entrenamiento para la educación física y programas de actividad física después de la escuela.
www.sparkpe.org

Take 10!

Recursos para un programa que integra 10 minutos de actividad física con otros temas académicos para estudiantes de kinder a quinto año.
www.take10.net

CANFit (California Adolescent Nutrition and Fitness Program)

Recursos para incorporar la actividad física a los programas después de la escuela.
www.canfit.org/programs.html

Project Fit America!

Una agencia nacional que trabaja con las escuelas y los educadores para crear nuevas oportunidades para que los niños sean activos y saludables.
www.projectfitamerica.org

¿Cuáles son los Retos Acerca de la Educación Física en las Escuelas?

- ❖ No se están cumpliendo los requisitos sobre la cantidad de minutos para la educación física (de acuerdo a la ley en muchos estados).
- ❖ Existen muy pocos maestros de educación física certificados; en las escuelas primarias, muchas veces los maestros son los que enseñan las clases, en las secundaria/preparatoria puede haber hasta 60-70 estudiantes para un sólo maestro. Los maestros de educación física son los más indicados para enseñar esta materia.
- ❖ Las instalaciones y el equipo no son adecuados para que cada estudiante participe activamente en las clases de educación física.
- ❖ Los estudiantes solamente están activos durante un período de tiempo muy corto en la clase de educación física.
- ❖ Las escuelas quizás no cuentan con un currículo para enseñar la actividad física.

¿Cuál es la Situación Ideal?

- ❖ Períodos instructivos que cumplan con las leyes estatales para la educación física.
- ❖ Maestros calificados para la educación física enseñando la educación física y dando entrenamiento a otros maestros que también la enseñan.
- ❖ Un número de estudiantes por cada maestro consistente con otras materias y/o en el salón de clases.
- ❖ Instalaciones y equipo adecuado para que cada estudiante participe activamente durante la clase de educación física.
- ❖ Instrucción de calidad que cumpla con los requisitos estatales para la educación física y que apoye la educación física para toda la vida.
- ❖ Que los estudiantes estén físicamente activos durante la mayoría del tiempo que dura la clase.
- ❖ Que las escuelas tengan un currículo para la educación física que cumpla con los estándares estatales.



¿Qué es la Educación Física?

La educación física es instrucción planeada que desarrolla habilidades y conceptos de movimiento. Además, les enseña a los jóvenes los beneficios de salud que trae la actividad física regular para que tengan deseos de estar físicamente activos durante toda su vida. Los estudiantes que son activos tienen más éxito escolar.

Requisitos para la educación física en California:

*Escuelas Primarias:
200 minutos de educación física por cada período de 10 días.*

*Secundarias y Preparatorias:
400 minutos de educación física por cada período de 10 días.*

- ❖ Que los estudiantes tengan experiencia en una variedad de actividades, por ejemplo: en habilidades de movimiento básicas, condición física, ritmo y baile, juegos individuales o en equipo, gimnasia, natación, etc.
- ❖ Que los estudiantes tengan estas habilidades y aprendan los beneficios de estar físicamente activos durante toda la vida.

¿Qué Dice su Política de Bienestar Sobre la Educación Física?

¿Qué Pueden Hacer los Padres?

- ❖ Preguntarle a sus hijos:
 - Cuántos días a la semana reciben educación física y cuánto tiempo dura?
 - ¿Están activos durante la educación física (moviéndose y no sentados)?
 - ¿La educación física incluye a todos los estudiantes?
 - ¿Les gusta la educación física?
 - ¿Cuántos alumnos hay en su clase de educación física?
 - ¿Qué excusas son permitidas para que los estudiantes no participen en la educación física (en las secundarias y preparatorias)?
 - Averiguar quién enseña la educación física en la escuela de su hijo/a.
- ❖ Familiarizarse con los estándares de educación física para los diferentes grados en su escuela.
- ❖ Averiguar si la cantidad de educación física que su hijo/a recibe cumple con los requisitos estatales para el número de minutos de instrucción necesaria.
- ❖ Hablar con los administradores escolares acerca de la relación entre la condición física y el éxito académico.
- ❖ Recaudar fondos para el currículo de la educación física o para comprar materiales o equipo atlético.
- ❖ Pedir información acerca de oportunidades para el desarrollo profesional o certificación de los maestros.

Recursos Adicionales

California Physical Education Model Content Standards, California Department of Education

Describe lo que los estudiantes deben saber y lo que deben poder hacer en el área de la educación física de acuerdo a su grado escolar.

www.cde.ca.gov/re/pn/fd/documents/pestandards.pdf

Quality Physical Education: How Does Your Program Rate?

National Association for Sport and Physical Education (NASPE)

Esta herramienta permite la evaluación de los puntos fuertes y débiles de los programas para la educación física y ayuda a preparar un plan para mejorarlos.

www.ncpe4me.com/pdf_files/PE_checklist_2006.pdf

Physical Education Curriculum Analysis Tool (PECAT), Centers for Disease Control and Prevention

Una herramienta para medir el nivel de calidad de los currículos escritos para la educación física, que a su vez mide la calidad de la educación física.

www.cdc.gov/healthyyouth/pecat/

National Standards for Physical Education, NASPE

Información y recursos sobre lo que los estudiantes deben saber y poder hacer como resultado de un programa de educación física de calidad.

www.aahperd.org

HOJA DE INFORMACIÓN

PROGRAMA ESCOLAR PARA EL ALMUERZO

El Programa Escolar para el Almuerzo Beneficia a los Niños, Padres y Escuelas:

- ❖ Dándole a los niños alimentos que incluyen las vitaminas, minerales y calorías que necesitan.
- ❖ Ofreciéndole a los padres una manera de darle a sus hijos una comida durante el día que sea conveniente y a buen precio.
- ❖ Mejorando la habilidad para aprender y el comportamiento dentro de la clase entre los estudiantes que comen el almuerzo escolar.

¿Cuáles son los Retos Acerca del Programa Escolar para el Almuerzo?

- ❖ Los programas escolares de alimentos deben de ser auto-suficientes.
- ❖ Los alimentos en el programa del almuerzo pueden variar en calidad y estar limitados en las opciones que ofrecen.
- ❖ Puede haber un estigma o vergüenza asociado con el programa escolar para el almuerzo; en algunas escuelas los estudiantes que reciben alimentos gratis o a bajo precio tienen que pararse en una fila diferente a los que pagan el precio completo. (A consecuencia de esto, menos estudiantes están aprovechando el almuerzo escolar, aún cuando son elegibles.)
- ❖ Puede haber vendedores ambulantes o establecimientos de comida rápida cerca de la escuela que ofrecen alimentos que no son saludables, pero que son más baratos y que se les antojan más a los estudiantes.
- ❖ El ambiente escolar (las filas largas y áreas desagradables para comer) puede ser una barrera para que los estudiantes coman en la cafetería.
- ❖ Quizás no existe una cafetería.
- ❖ Los estudiantes y los padres no saben cuáles son las opciones en el programa escolar para el almuerzo.
- ❖ Los alimentos competitivos/individuales (o sea las comidas y bebidas que se venden fuera del almuerzo escolar) causan que menos estudiantes escojan el almuerzo escolar.



¿Qué es el Programa Escolar Para el Almuerzo?

El Programa Escolar para el Almuerzo es un programa Federal que ayuda a las escuelas públicas y a las escuelas privadas sin fines lucrativos para dar alimentos a los niños a buen precio. El programa ofrece alimentos gratuitos o a precio reducido a los niños que califican dependiendo de los ingresos y el tamaño de la familia. El programa es administrado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y en California, por el Departamento de Educación de California.



¿Cuál es la Situación Ideal?

- ❖ Alimentos variados, de buena calidad y que se antoje comerlos. Para lograr esto, quizás se tengan que hacer mejoras a las instalaciones y también dar entrenamiento al personal que sirve los alimentos.
- ❖ Servicio rápido y un ambiente placentero para comer.
- ❖ Un sólo sistema de pago para todos los estudiantes.
- ❖ Tiempo adecuado para que los estudiantes coman y se socialicen entre amigos.
- ❖ Promoción y mercadeo del programa escolar para el almuerzo que atraiga la participación de los estudiantes.

¿Qué Dice su Política de Bienestar Sobre el Programa Escolar para el Almuerzo?

¿Qué Pueden Hacer los Padres?

- ❖ Hablar con sus hijos acerca de los alimentos escolares para saber qué opciones se están ofreciendo y cómo ellos se sienten al respecto.
- ❖ Promover el programa para el almuerzo escolar a otras familias.
- ❖ Visitar la cafetería para ver cuáles son los alimentos que se venden, cómo se presentan y cómo está el ambiente.
- ❖ Trabajar con otros padres, el comité de bienestar escolar y el personal de alimentos para abordar el tema de los obstáculos en las instalaciones y discutir las barreras para mejorar las opciones de comida.
- ❖ Trabajar con el personal administrativo y el que sirve los alimentos para asegurarse de que los estudiantes no se vean discriminados en relación a su forma de pagar por los alimentos.
- ❖ Hacer una encuesta con los estudiantes para determinar qué aumentaría su participación en el programa escolar para el almuerzo.
- ❖ Trabajar con el personal escolar para llevar a cabo pruebas de comida de alimentos nuevos y más saludables. (Es más probable que los estudiantes compren los nuevos alimentos después de haberlos probado).

Recursos Adicionales

Changing the Scene, Improving the School Nutrition Environment, USDA, Food and Nutrition Service
Un manual que habla acerca de todo el ambiente y la nutrición escolar con el compromiso hacia una buena nutrición, la actividad física, experiencias placenteras para comer, alimentos escolares de calidad, opciones saludables, la educación sobre la nutrición y presentándole estos temas al público general.
www.fns.usda.gov/TN/Resources/changing.html

School Nutrition by Design, CDE
Un resumen de estrategias para implementar un ambiente nutritivo y saludable.
www.cde.ca.gov/re/pn/fdf/documents/schnutrtn071206.pdf

Feed More Kids for School Lunch Success, CDE
Una guía para saber cómo hacer que más estudiantes coman el almuerzo escolar:
www.cde.ca.gov/l/nul/he/feedmorekids.asp

PROGRAMA ESCOLAR PARA EL ALMUERZO *continuado*

- ❖ Ayudar al personal del servicio de alimentos con la promoción del programa escolar para el almuerzo.
- ❖ Determinar si los vendedores ambulantes están operando muy cerca del plantel escolar y si es así, trabajar con el personal administrativo y la ciudad para conseguir que no hagan negocio muy cerca de la escuela.
- ❖ Trabajar con el personal del servicio de alimentos para llevar a cabo programas con padres voluntarios para hacer y apoyar cambios dentro de la cafetería (por ejemplo, ayudar a mantener limpio el bar de ensaladas para que sea más apetitoso para los estudiantes)

Team Nutrition, USDA, Food and Nutrition Service
Recursos que apoyan los Programas de Nutrición Infantiles a través de entrenamiento y ayuda técnica para el personal de alimentos escolares, la educación sobre la nutrición para los niños, ayuda a las escuelas y a la comunidad para apoyar el comer saludablemente y la actividad física.
<http://www.fns.usda.gov/tn/>

HOJA DE INFORMACIÓN

PROGRAMA ESCOLAR PARA EL DESAYUNO

¿Qué es el Programa Escolar para el Desayuno?

El Programa Escolar para el Desayuno es un programa Federal que ayuda a las escuelas públicas y a las escuelas privadas sin fines lucrativos para dar alimentos a buen precio a los niños. El programa ofrece alimentos gratuitos o a precio reducido a los niños que califican dependiendo de los ingresos y el tamaño de la familia. El programa es administrado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y en California, por el Departamento de Educación.

Los estudios señalan que los niños que comen el desayuno escolar tienen mejor nutrición y mejor rendimiento académico que aquellos que no desayunan o que no tienen un desayuno saludable. Los estudiantes que desayunan, consumen menos grasa, comen menos bocadillos durante el día, comen más frutas, toman más leche y están menos propensos a tener sobrepeso que aquellos que no desayunan.

¿Cuáles son los Retos Acerca del Programa Escolar para el Desayuno?

- ❖ No todas las escuelas ofrecen desayuno.
- ❖ Los alimentos en el programa de desayuno pueden variar en calidad y estar limitados en la variedad que ofrecen.
- ❖ El costo para las escuelas que sirven desayuno a los estudiantes es más alto que la cantidad que se les re-embolsa.
- ❖ Puede haber un estigma o vergüenza asociado con el programa escolar de desayuno; los estudiantes que reciben alimentos gratis o a bajo precio pueden ser identificados en base a la forma que pagan.
- ❖ El desayuno tal vez no se sirve a una hora adecuada o en lugares convenientes para los estudiantes.

¿Cuál es la Situación Ideal?

- ❖ Que todas las escuelas ofrezcan desayuno.
- ❖ Que haya un desayuno universal para todos los estudiantes especialmente en escuelas que ofrecen servicio a un alto porcentaje de familias con bajos ingresos.



Additional Resources

School Breakfast, Food Research and Action Center (FRAC)

School breakfast program Información sobre el programa de desayuno escolar para las escuelas, padres de familia y personal interesado.

www.frac.org/html/federal_food_programs/programs/sbp.html

School Breakfast Scorecard 2007, FRAC

Un reporte que evalúa el estatus del programa de desayuno escolar en los Estados Unidos; incluye estrategias para comenzar o mejorar el programa, al igual que ejemplos de casos exitosos.

www.frac.org/pdf/SBP_2007.pdf



- ❖ Que todos los programas para el desayuno promuevan la salud, sirvan alimentos de calidad y que les gusten a los estudiantes.
- ❖ Que se promueva el programa de desayuno escolar para atraer la participación de los estudiantes.
- ❖ Que no haya diferencia en la manera que los niños reciben los alimentos (entre quienes los reciben gratis y los que pagan).
- ❖ Que el desayuno se sirva de varias maneras (en carritos en la cafetería, listo para llevar, en el salón de clases, etc.).
- ❖ Ajustar los horarios de clases y permitir suficiente tiempo para que los niños coman el desayuno escolar.

¿Qué Dice su Política de Bienestar Sobre el Programa Escolar para el Desayuno?

¿Qué Pueden Hacer los Padres?

- ❖ Preguntar si su escuela participa en el programa de desayuno escolar y preguntarle al gerente del personal si muchos estudiantes participan.
- ❖ Motivar a los líderes escolares (el director, sub-director, personal de la cafetería) a comenzar un programa de desayuno escolar si aún no tienen uno.
- ❖ Preguntarle a sus hijos qué tipo de alimentos sirven en el desayuno.
- ❖ Hacer una evaluación de los alimentos que se sirven, los lugares donde se sirve y el interés de los estudiantes por el desayuno.
- ❖ Hacer una encuesta con los estudiantes acerca de los alimentos que sirven durante el desayuno y pedir sus opiniones acerca de la calidad de la comida.
- ❖ Trabajar con el director de servicio de alimentos para encontrar alternativas para servir el desayuno rápido (en el autobús, en el salón de clases) y preguntar si los estudiantes están interesados.
- ❖ Trabajar con el personal que sirve los alimentos y la administración escolar para asegurarse de que no separen a los estudiantes en las filas para recibir su comida en base a su manera de pagar.
- ❖ Hablar con los directores de programas de alimentos en otras escuelas que han establecido programas de desayuno exitosos.
- ❖ Llevar a un equipo de padres de familia y empleados a visitar otras escuelas que ofrecen el programa de desayuno.
- ❖ Pedir que se elimine la venta de alimentos competitivos durante el desayuno.

Breakfast First: Healthy Food for Hungry Minds, California Food Policy Advocates

Un sitio de Internet sobre el desayuno escolar que contiene herramientas para crear un programa escolar de desayuno exitoso.
www.breakfastfirst.org/nutrition.html

School Breakfast, Fast and Healthy Food for Thought, Nutrition Explorations, National Dairy Council

Información acerca de por qué el desayuno es importante, recursos para los educadores de nutrición, y recomendaciones para crear un programa de desayuno exitoso.
www.nutritionexplorations.org/parents/school-breakfast.asp

Feed More Kids for School Breakfast Success, CDE, Nutrition Services Division.

Recomendaciones para crear un programa de desayuno escolar exitoso.
www.cde.ca.gov/ls/nul/he/documents/feedmorebrkfst.pdf

HOJA DE INFORMACIÓN

RECAUDACIÓN DE FONDOS

¿Qué es la Recaudación de Fondos?

La recaudación de fondos en las escuelas trae dinero adicional para apoyar actividades atléticas o musicales y es realizada por estudiantes, grupos de padres, clubes estudiantiles y organizaciones comunitarias.

La recaudación de fondos puede ocurrir de dos maneras:

- ❖ Se venden alimentos durante el día en las máquinas vendedoras, tienditas o en áreas donde venden bocadillos.
- ❖ Se venden alimentos fuera del día escolar (o sea en casa, puesto de comida, o eventos especiales en la escuela).

Esta hoja de información se enfoca en la recaudación de fondos fuera del día escolar tales como en eventos atléticos, en casa o con la venta de galletas o pasteles. Para más información, acerca de los alimentos que se venden durante el día, favor de ver la Hoja de Información sobre los *Estándares de Nutrición*.

¿Cuáles son los Retos Acerca de la Recaudación de Fondos?

- ❖ Algunos de los métodos para la recaudación de fondos incluyen la venta de alimentos como chocolates, masa para hacer galletas, o sodas. Estos alimentos no son saludables y mandan mensajes equivocados a los estudiantes ya que las escuelas y los padres también apoyan actividades con el objetivo de mantener a los estudiantes saludables y ayudarlos a tener éxito escolar.
- ❖ Las escuelas dependen de la recaudación de fondos para continuar con los programas atléticos, musicales y materiales para el salón de clases.

¿Cuales son las Leyes en Relación a la Recaudación de Fondos con Alimentos?

Algunos estados, como California, tienen guías de nutrición que deben seguirse para todas las comidas y bebidas que se venden en el plantel escolar durante el día (para más información, vea la Hoja de Información sobre los Estándares de Nutrición). No se requiere que las comidas y



Recursos Adicionales

Sweet Deals: School Fundraising Can Be Healthy and Profitable,

Center for Science in the Public Interest

Esta herramienta disipa un número de mitos sobre la necesidad de vender la comida chatarra en escuelas; proporciona la información de compañías que ofrecen opciones sanas y la actividad física para la recaudación de fondos.

www.cspinet.org/schoolfundraising.pdf



bebidas que se venden fuera del día escolar sigan los estándares de nutrición de la ley de California. Sin embargo, algunos distritos han reconocido la importancia de los alimentos saludables y han expandido estos estándares de nutrición para que también se apliquen a todos los métodos para la recaudación de fondos.

¿Cuál es la Situación Ideal para Recaudar Fondos?

- ❖ Métodos para recaudar fondos que no incluyan la venta de alimentos.
- ❖ Que la recaudación de fondos se limite a sólo incluir alimentos saludables.
- ❖ Que las políticas de bienestar escolar aborden el tema de métodos saludables para la recaudación de fondos.
- ❖ Que la recaudación de fondos incluya y promueva la actividad física (por ejemplo maratones, carreras, andar en bicicleta, etc.).

¿Qué dice su Política de Bienestar Sobre la Recaudación de Fondos?

¿Qué Pueden Hacer los Padres?

- ❖ Pedir artículos para la recaudación de fondos que no sean de comida, pedir actividades físicas (maratones o carreras) o la recaudación de fondos con alimentos saludables en la escuela de sus hijos.
- ❖ Identificar qué tipo de alimentos se utilizan para la recaudación de fondos en la escuela de sus hijos.
- ❖ Identificar quién está involucrado con la recaudación de fondos, incluyendo los clubes de padres, PTA, maestros, estudiantes, programas atléticos, etc.
- ❖ Identificar métodos alternativos para la recaudación de fondos que también sean exitosos en generar fondos (ver la lista de recursos).
- ❖ Educar a otros padres de familia, entrenadores, maestros, etc. acerca de las consecuencias negativas que trae el recaudar fondos con alimentos que no son saludables y compartir ideas de cómo eliminar la venta de estas comidas y bebidas.
- ❖ Pedir una política para que sólo se utilicen comidas y bebidas saludables para la recaudación de fondos o que no se venda ningún tipo de alimento para la recaudación de fondos. Incluir esta política en la política de bienestar escolar general.

Dollars and Sense: The Financial Impact of Selling Healthier School

Foods, UC Berkeley Center for Weight and Health

Este recurso examina el impacto financiero de implementar los estándares de nutrición para las comidas y las bebidas que se venden en la escuela fuera del programa escolar de alimentos.

www.cnr.berkeley.edu/cwh/PDFs/Dollars_and_Sense_FINAL_3.07.pdf

Creative Fundraising, California Project LEAN

Un folleto que incluye ideas para la recaudación de fondos sin utilizar comidas y bebidas.
www.CaliforniaProjectLEAN.org

Captive Kids: Selling Obesity at Schools: A Guide to Stop the Marketing of Unhealthy Foods and Beverages in Schools, California Project LEAN

Este manual aborda el tema del mercadeo de comidas y bebidas que no son saludables en los planteles escolares y provee herramientas y recursos para evaluar y afrontar el mercadeo en las escuelas.
www.CaliforniaProjectLEAN.org



HOJAS DE INFORMACIÓN PARA LOS PADRES

Algunos de estos recursos están disponibles solamente en inglés.

Recursos para Dar a Conocer las Políticas de Bienestar Escolar a los Padres de Familia	61
Recursos Adicionales.....	68





Recursos para Dar a Conocer las Políticas de Bienestar Escolar a los Padres de Familia



Distrito Escolar Primario de Chula Vista



Política de Bienestar Información para padres

"El Distrito Escolar de Chula Vista reconoce la relación entre el bienestar estudiantil y el aprendizaje y se compromete a ofrecer un ambiente escolar que fomente el bienestar estudiantil, la nutrición adecuada, educación sobre nutrición, y actividad física regular para todos los estudiantes del Distrito."

CVESD

84 East J Street
Chula Vista, CA 91910

Contacto:

Student, Family & Community Services
(619) 425-9600 ext. 1511

MESA DIRECTIVA DE EDUCACIÓN
David Bejarano • Larry Cunningham
Patrick A. Judd • Berntha J. López
Pamela B. Smith

SUPERINTENDENTE
Dr. Lowell J. Billings

El Distrito Escolar Primario de Chula Vista está comprometido a ofrecer a todas las personas, oportunidades igualitarias de educación, empleo y contrato de servicios, en cumplimiento con todas las leyes y regulaciones estatales y federales aplicables. La oficina distrital encargada de supervisar el acatamiento de esas leyes es la Oficina de Servicios de Recursos Humanos y de Apoyo, 84 East J Street, Chula Vista, CA 91910, teléfono (619) 425-9600 Ext. 1340. Toda persona que se considere víctima de discriminación ilegal en lo concerniente a empleo, contratación de servicios o programa educativo, puede presentar una queja formal a la Oficina de Recursos Humanos del Distrito.

Rev 6/08



Datos y Estadísticas

Los niños de edad escolar están teniendo niveles más altos de obesidad, diabetes, hipertensión arterial y enfermedades del corazón, debido a los malos hábitos de nutrición y a la falta de actividad física.

Hay estudios que demuestran que las puntuaciones altas en buena condición física significan puntuaciones altas en las pruebas académicas.

El tamaño de las porciones de comida y bebidas han aumentado drásticamente durante los últimos 20 años. La mayoría de las porciones proporcionan suficiente comida para por lo menos dos personas. Solución: ¡Compartalos con alguien o guárdelo para mañana!

Consejo para la salud

Calorías consumidas = Calorías quemadas

La energía se mide en calorías.

La energía consumida (calorías quemadas) en actividad física resulta en...

¡La fórmula para la buena salud!

Cosas que usted puede hacer...

- Recomendar tomar un desayuno saludable. ¡Es la comida más importante del día!
- Leer las etiquetas nutricionales con su niño.
- Sustituir sodas o bebidas azucaradas (como bebidas deportivas) por agua.
- Reducir el comer en restaurantes de comida rápida.
- Planificar y participar con su niño en actividades divertidas, y actividades físicas para toda la familia.
- Limitar el tiempo dedicado a la televisión, la computadora o los videos, ¡o levantarse y hacer ejercicio durante los comerciales!

Esta podría ser "la primera generación de niños que está más enferma y muere más joven que sus padres."

(NIHCM Foundation, Expert Voices, Issue 6, 12/2004)

Sugerencias de bocadillos e ideas para fiestas en el salón de clases



Bocadillos

- Verduras y frutas frescas o secas
- Yogurt bajo en grasa o barritas de queso
- Paletas heladas de 100% jugo o de frutas
- Repostería baja en grasa
- Pretzels, palomitas de maíz (sin man tequilla), o galletas Goldfish
- Agua o jugo 100% de fruta embotellado

Ideas para fiestas en el salón de clases

- Libros de colorear y/o colores
- Cuerdas para saltar, platillos voladores, pelotas
- Libros o artículos escolares: lápices, libretas, reglas, o calculadoras
- Donar un libro a la biblioteca de la escuela en nombre de su hijo/a.
- Invitar a una persona interesante a hablar en la clase de su hijo/a.
- Un juego divertido preferido de su niño para jugar en el salón para celebrar su cumpleaños

¿Qué?

La Política de Bienestar establece metas para...

La educación física

- Proporcionar programas de educación física de acuerdo a los estándares, con énfasis en la buena condición física, buenos hábitos de salud, y el desarrollo de destrezas.
- Satisfacer o sobrepasar los requisitos obligatorios estatales de minutos de instrucción en las primarias (200 minutos en 10 días).

La actividad física

- Dar a todos los estudiantes oportunidades de realizar actividad física por medio de actividad de intensidad moderada y vigorosa durante las clases de educación física, el recreo, los deportes en equipo, eventos especiales, y durante programas extracurriculares (entre 60 y 90 minutos por día).

Educación sobre la nutrición

- Integrar la educación sobre la salud en las materias básicas en los grados del Kinder a sexto y por medio de los programas de antes y después de clases.
- Proporcionar capacitación profesional para educación física y salud que subraye la importancia de los buenos hábitos para la salud.
- Estimular uniformidad tocante a los mensajes entre la escuela y el hogar sobre la salud por medio de los menús del Distrito, boletines y volantes escolares, la página electrónica del Distrito y de las escuelas, en juntas y en actividades especiales.

¡Todo es cuestión de balance!

¿Por qué?

En el 2004, el Congreso aprobó una ley que requiere a todos los distritos escolares que reciben fondos federales para los desayunos o almuerzos escolares, que establezcan una política de bienestar, para el principio del año escolar 2006-07. (CVESD BP 5030)

En CVESD se creó un comité para el bienestar estudiantil integrado por directores, maestros, enfermeras, organizaciones comunitarias, padres de familia, estudiantes y personas del ramo de servicios de nutrición escolar para ayudar e informar al Distrito sobre cuestiones relacionadas con la salud.

La política de bienestar del Distrito afecta a todas las escuelas del Distrito.

La política ayudará a las escuelas a mejorar la salud estudiantil al fomentar la actividad física y la buena alimentación.

El Distrito desempeña un importante papel para disminuir la epidemia de problemas médicos infantiles como la obesidad, las enfermedades del corazón y la diabetes, lo cuales se relacionan directamente con una mala alimentación y la falta de ejercicio.



Guías Nutricionales de CVESD

La Mesa Directiva de Educación cree que... Las comidas y bebidas que se venden a los estudiantes en las escuelas durante el día escolar deben de mejorar la salud estudiantil y ayudar a reducir la obesidad infantil.

- Cualquier comida que se venda que no sea del programa de comida del Distrito deberá satisfacer los estándares nutricionales que dictan la ley, las políticas de la Mesa Directiva y los reglamentos administrativos.

- Se prohíbe vender comida durante las horas de clases, y hasta una hora antes y después de clases, a menos que sea aprobada de acuerdo a la Política de la Mesa Directiva (BP 3554 Véase condiciones).

- Se recomendará a las organizaciones escolares que hacen ventas para recaudar fondos que utilicen artículos de comida saludables o artículos no comestibles.

- Las escuelas recomendarán evitar recompensar la buena conducta y el buen aprovechamiento en el aula con comida que no es nutritiva.

- El personal de la escuela animará a los padres o tutores (u otros voluntarios) que apoyen servir bocadillos nutritivos o artículos no comestibles para las fiestas de los salones.

- Las fiestas o celebraciones en el salón deberán llevarse a cabo después de la hora del almuerzo cuando sea posible.



PARENTS



Join

Your

School

Wellness

Team



Support healthy food, quality physical education and hands-on nutrition education in your child's school, afterschool and summer programs.

Prepared by the Food Research & Action Center

WHAT IDEAS COULD WE INCLUDE IN OUR POLICY?

- ◇ Schools will start garden projects and serve the fruits and vegetables grown in school meals and afterschool snacks.
- ◇ Any school that does not offer afterschool and summer programs will create them and include time for outside play or gym time and hands-on nutrition education.
- ◇ Children will get healthy, federally-funded snacks and meals in all school-sponsored afterschool and summer programs.
- ◇ All schools will operate a School Breakfast Program offering a free breakfast to every child that wants it.

◇ All children in need will receive a free breakfast and lunch during the summer.

◇ Vending machines in schools will be required to offer healthy snacks and beverages.



For additional policy ideas, check out FRAC's wellness policy guide at www.frac.org

Additional Wellness Resources:

Food Research & Action Center
http://www.frac.org/pdf/wellness_guide2006.pdf

Action for Healthy Kids
<http://www.actionforhealthykids.org/wellnesstool/index.html>

Parents Action for Children
<http://www.iamyourchild.org/learn/nutrition/schoolwellness/>

School Nutrition Association
<http://www.schoolnutrition.org/Index.aspx?id=1343>

USDA Food and Nutrition Service
<http://www.fns.usda.gov/tn/Healthy/wellnesspolicy.html>

For more information, contact:
Alexis Bylander (abylander@frac.org)
Crystal FitzSimons (cfitzsimons@frac.org)



1875 Connecticut Ave., NW
Suite 540
Washington, DC 20009
Phone: 202-986-2200
www.frac.org

WHAT IS A WELLNESS POLICY?



In 2004, Congress passed a law requiring every school district that uses federal dollars for school lunch or breakfast, which includes most districts, to create a local wellness policy by the start of the 2006-2007 school year.



Each wellness policy will apply to every school in the district and can help schools improve the health of students by promoting nutritious food and physical activity through changes in school programs and environments.



WHAT ROLE CAN PARENTS PLAY?

The law requires school districts to involve a variety of groups in designing and carrying out their policy, including:

- ◇ Students
- ◇ Parents
- ◇ Community members
- ◇ School board members
- ◇ Administrators
- ◇ School food service providers

As a parent, you know your children and their needs better than anyone. By getting involved with your local wellness team you can help create, monitor and enhance school policies that will improve their school environment.

WHAT WILL THE POLICY INCLUDE?

Each wellness policy, at a minimum, must set rules for:

◇ Nutrition standards for food served in schools

Example: Limit the amount of soda and candy served on school grounds and reduce the amount of fat in school meals.

◇ Nutrition education

Example: Offer cooking lessons on how to make healthy snacks and meals.

◇ Physical activity

Example: Provide more opportunities for team sports, open gym and recess.

◇ Other school-based activities designed to promote student wellness

Example: Provide enough space and serving areas to ensure that all students have access to school meals with minimum wait time.

WHAT ABOUT AFTER SCHOOL & SUMMER?

Policies that encourage healthy food, nutrition education and physical fitness should not be limited to the traditional school day. Encourage your community to think outside the box and make afterschool and summer programs, including healthy food, physical activity and nutrition education, a part of your local wellness policy.

CAN I STILL GET INVOLVED?

Absolutely! It's never too late to get involved with your school's local wellness team.

1. Find out who is coordinating your school district's wellness policy.

Your PTA, school nurse, principal, school food service provider, school board members or superintendent should be able to help you get involved.

2. Let them know that you want to join the wellness committee.

Explain your interest in the wellness policy, ask about work the group has already done and what opportunities there are for you to get involved.

3. Ask when and where the next wellness meeting will be held.

Wellness teams may be holding open forums for the public, but most will be meeting as a small group.

4. Share your thoughts and ideas.

Discuss what you think the school could do to help promote healthy food, nutrition education and exercise opportunities for your children.



Your input will make a difference.

Parents + Schools Healthy Kids

Support healthy food,
quality physical education and
hands-on nutrition education
in your child's school.



North Dakota
Department of Public Instruction
Dr. Wayne G. Sanstead, State Superintendent

What is a Wellness Policy?

In 2004, Congress passed a law requiring every school district that uses federal dollars for school lunch or breakfast to create a local wellness policy by the start of the 2006-2007 school year.

What will the policy include?

The law places the responsibility of developing a wellness policy at the local level so the individual needs of each school district can be addressed.

Schools must set goals for nutrition education, physical activity and other school-based activities.

Each wellness policy, at a minimum, must include:

- Nutrition guidelines for food served in schools
- Nutrition education
- Physical activity
- Other school-based activities designed to promote student wellness

What role can parents play?

The law requires school districts to involve a variety of groups in designing and carrying out the policy, including:

- ▲ Students
- ▲ Parents
- ▲ Community Members
- ▲ School Board Members
- ▲ Administrators
- ▲ School Food Service Personnel

As a parent, you know your children and their needs better than anyone. By getting involved with your local wellness team you can help create, support and enhance school policies that will improve their school environment. Students are more likely to adopt healthy eating and activity habits if they see and experience them at home, as well as school.

Competitive Foods at School

Food items sold during meal periods outside the cafeteria—from vending machines, student stores, school fundraisers, food carts or food concessions—are known as “competitive foods.” They compete with the school food program for student buyers. Ala carte foods are sold individually in the cafeteria, but outside of the regular school breakfast or lunch meal. None of the ala carte or competitive foods are bound by the nutrition guidelines that school breakfast and school lunch must follow.

Free and Reduced Price Meals

Any child at a participating school may purchase a meal through the School Breakfast and National School Lunch Programs. Children from families with incomes at or below 130 percent of the poverty level are eligible for free meals. Those with incomes between 130 percent and 185 percent of the poverty level are eligible for reduced-price meals, for which students can be charged no more than 40 cents.

Schools receive federal funds for meals served through the School Breakfast and National School Lunch Programs. School districts set their own prices for full-price (paid) meals, but must operate their meal services as non-profit programs.



Child Nutrition Programs
600 E. Boulevard, Dept. 210
Bismarck, ND 58501
1-888-338-3663

What are some things that might be included in the policy?

- ▶ Vending machines in schools will be required to offer healthy snacks and beverages.
- ▶ Fund-raising efforts will include non-food or healthy food items.
- ▶ Learning activities for a variety of subjects will include healthy eating examples and/or physical activity.
- ▶ Breakfast and lunch menus will include more fruits, vegetables and whole grain items.
- ▶ School meals will support healthy eating habits by showing normal portion sizes and appropriate food amounts.
- ▶ Schools may encourage breakfast program participation by offering breakfast in the classroom or a grab and go breakfast.
- ▶ To encourage better eating at lunch, schools may have recess before lunch.

How can I get involved?

- ☀ Find out what your school's wellness policy is. If you're not sure what the policy means, ask for specific examples of what will be done.
- ☀ Speak up at school board meetings. Voice your support about policy plans. Encourage other parents to do the same.
- ☀ Volunteer to serve on your school's policy committee. Now that the policy is adopted, extra help is needed to get it implemented.
- ☀ Help your school put the policy into action by supporting the policy at school and making similar changes at home.
- ☀ Talk to your child about changes that have happened at his school as a result of the policy.
- ☀ Maintain a positive attitude about the changes to support healthy habits.
- ☀ Have lunch or breakfast with your child at

school. See for yourself how school meals look, smell and taste. If you go with an open mind, you may be surprised at how cafeteria offerings have changed since you were a student.

The Scoop on School Meals!

School meals are healthy meals. Children who eat meals at school through the USDA School Breakfast Program or the National School Lunch Program receive many benefits:

- ◆ School meals must meet guidelines for fat, saturated fat, calories, vitamins and minerals.
- ◆ Children who eat lunch at school consume twice the servings of fruits and vegetables, and more grains and dairy.
- ◆ No super-sizing here. School meals provide age-appropriate serving sizes.



What's in a meal?

The School Breakfast Program

Many schools in North Dakota serve breakfast every morning. Children who are too tired to eat or wake up late still have a chance to eat a nutritious meal before they sit down to learn.

School Breakfast must provide:

- 8 ounces of milk
 - ½ cup of fruit or juice
 - 2 servings of grain or bread products or
 - 1 serving of grain and one meat serving
- A typical school breakfast menu could be:
- 1 cup Cold Cereal
 - 1 slice Toast
 - ½ cup Orange Juice
 - 8 ounces Milk

The National School Lunch Program

Today's school lunches are quite different than the lunches many of us remember from when we went to school. School meals are planned to be tasty, fresh, colorful and kid friendly. Variety and choices are offered to meet different student preferences.

A School Lunch must provide:

- 2 ounces of Meat/Meat Alternate
- 2 different Fruits and/or Vegetables
- 1 serving of Grain or Bread
- 8 ounces of Milk

A typical school lunch could be:

- Softshell Taco w/Ground Beef and Cheese
- Lettuce and Tomato for topping
- Tortilla Chips and Salsa
- Fresh Grapes
- Milk



The Department of Public Instruction does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, disability, or age in its programs and activities. John Dasovick, assistant director, Child Nutrition and Food Distribution, 600 E Boulevard Avenue, Dept 201, Bismarck, ND 58505-0440, 701-328-2260, has been designated to handle inquiries regarding nondiscrimination.

This project has been funded at least in part with Federal funds from the U.S. Department of Agriculture (USDA), Food and Nutrition Service. The contents of this publication do not necessarily reflect the view or policies of the USDA, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, or call (800) 795-3272 (voice) or (202) 720-6382 (TTY). USDA is an equal opportunity provider and employer.



RECURSOS ADICIONALES

Closing the Achievement Gap: Using Parent Involvement to Increase Student Success and Academic Achievement (2008)

California Parent Center

<http://parent.sdsu.edu>

Make Positive Changes in your Schools: Parent Guide to Creating Nutrition and Physical Activity Changes in Schools (2006)

Ohio Action for Healthy Kids & Ohio Parent Teacher Association

www.ohioactionforhealthykids.org/news_resources/parent_guide.pdf

Parents Advocating for School Wellness Toolkit (2008)

Action for Healthy Kids

www.ActionForHealthyKids.org

Parents are the Power! Toolkit for Creating Change (2007)

Colorado Action for Healthy Kids

http://actionforhealthykids.org/filelib/toolsforteam/recom/CO_COAFHK%20Parents%20are%20the%20PowerToolkit%202007.pdf

California School Health Centers Association

www.schoolhealthcenters.org

Guide to Healthy Classroom Choices

Single-serve, pre-wrapped portions provide a quick and easy option for classroom activities. Contact your foodservice director for ordering information.

LOW-FAT VEGETABLE DIP 1 cup low-fat yogurt

Choose from these seasonings:

- Ranch: 2 tablespoons dry dressing mix.
- Onion: 2 tablespoons dry onion soup mix.
- Garlic: 1/2 teaspoon powdered garlic.
- Parmesan: 2-4 tablespoons grated cheese.

Mix all ingredients together and chill for 1 hour to let flavors blend. Serve with fresh vegetables.

FOOD IN SCHOOL SHOULD SUPPORT CLASSROOM LESSONS

Classroom lessons teach students about good nutrition and the value of healthy food choices. But, food served in the classroom is often low in nutrients and high in calories. This selection sends a potentially damaging message – that good nutrition is an academic exercise that is not practiced by school administration and is not important in the actual diet. To send a better message, administrators, teachers, parents and students need to promote and practice healthy lifestyle principles, replacing unhealthy food offerings with healthy ones.

Suggested foods for classroom activities:

- Low-fat milk/flavored milk
- 100% fruit juice
- Fresh fruit assortment
- Fruit and cheese kabobs
- Vegetable tray with dip
- Cheese-cubes and string cheese
- Popcorn
- Angel food cake with unsweetened fruit
- Graham crackers
- Low-fat pudding
- Yogurt parfaits
- Quesadillas with salsa
- Pizza
- Low sugar breakfast or granola bars
- Trail/Cereal Mixes

Explore options beyond food when planning a classroom party and giving student rewards. For example, treat your students to:

- Social awards
- Recognition programs
- Student privileges
- Outdoor activities
- Classroom games
- School supplies
- Sports equipment

Pay attention to serving sizes. Ask children to take ONE serving of each snack and beverage.

FRUIT AND YOGURT PARFAIT

- 1 cup low-fat vanilla yogurt
- 1/2 cup crunchy low-fat cereal or granola, divided
- 1/2 cup sliced fresh fruit (i.e. strawberries, blueberries, pineapple) or unsweetened canned fruit

To assemble parfait, begin with yogurt in the bottom of a clear plastic glass. Add 2 tablespoons cereal and 1/4 cup fruit. Repeat. Top with the remaining 2 tablespoons of cereal.

For more information and to see guides on other topics, visit the Wisconsin section of the Action for Healthy Kids Website:

www.actionforhealthykids.org

Alternatives to Food as Reward

Promoting a Healthy School Environment



Food is commonly used to reward students for good behavior and academic performance. It's an easy, inexpensive and powerful tool to bring about immediate short-term behavior change. Yet, using food as reward has many negative consequences that go far beyond the short-term benefits of good behavior or performance.

Research clearly demonstrates that healthy kids learn better. To provide the best possible learning environment for children, schools must provide an environment that supports healthy behaviors. Students need to receive consistent, reliable health information and ample opportunity to use it. Finding alternatives to food rewards is an important part of providing a healthy school environment.



"Rewarding children with unhealthy foods in school undermines our efforts to teach them about good nutrition. It's like teaching children a lesson on the importance of not smoking, and then handing out ashtrays and lighters to the kids who did the best job listening."
 Marlene Schwartz, PhD, Co-Director, Rudd Center for Food Policy and Obesity, Yale University

Consequences of Using Food as Reward



Compromises Classroom Learning: Schools are institutions designed to teach and model appropriate behaviors and skills to children. Nutrition principles taught in the classroom are meaningless if they are contradicted by rewarding children with candy and other sweets. It's like saying, "You need to eat healthy foods to feel and do your best, but when you behave or perform your best, you will be rewarded with unhealthy food." Classroom learning about nutrition will remain strictly theoretical if schools regularly model unhealthy behaviors.

Contributes to Poor Health: Foods commonly used as rewards (like candy and cookies) can contribute to health problems for children, e.g., obesity, diabetes, hypertension and cavities. Food rewards provide unneeded calories and displace healthier food choices.

Encourages Overconsumption of Unhealthy Foods: Foods used as rewards are typically "empty calorie" foods – high in fat, sugar and salt with little nutritional value. Decreasing the availability of empty calorie foods is one strategy schools can use to address the current childhood obesity epidemic.

Contributes to Poor Eating Habits: Rewarding with food can interfere with children learning to eat in response to hunger and satiety cues. This teaches kids to eat when they are not hungry as a reward to themselves, and may contribute to the development of disordered eating.^{2,3}

Increases Preference for Sweets: Food preferences for both sweet and non-sweet food increase significantly when foods are presented as rewards. This can teach children to prefer unhealthy foods.^{3,4}



About 20 percent of children are overweight.¹ Over the past three decades, the childhood obesity rate has more than doubled for preschool children aged 2-5 years and adolescents aged 12-19 years, and it has more than tripled for children aged 6-11 years.



What Schools Can Do

Ideas for Alternatives to Using Food as a Reward ^{5,6}

Schools can help promote a healthy learning environment by using nonfood rewards. The ideas below are just a beginning and can be modified for different ages. Be creative, and don't forget the simple motivation of recognizing students for good work or behavior.

Elementary School Students

- Make deliveries to office
- Teach class
- Sit by friends
- Eat lunch with teacher or principal
- Eat lunch outdoors with the class
- Have lunch or breakfast in the classroom
- Private lunch in classroom with a friend
- Be a helper in another classroom
- Play a favorite game or do puzzles
- Stickers, pencils, bookmarks
- Certificates
- Fun video
- Extra recess
- Walk with the principal or teacher
- Fun physical activity break
- School supplies
- Trip to treasure box filled with nonfood items (stickers, tattoos, pencils, erasers, bookmarks, desktop tents)
- Dance to favorite music in the classroom
- Paperback book
- Show-and-tell
- Bank system - Earn play money for privileges
- Teacher or volunteer reads special book to class
- Teacher performs special skill (singing, cart wheel, guitar playing, etc.)
- Read outdoors or enjoy class outdoors
- Have extra art time
- Have "free choice" time at end of the day or end of class period
- Listen with headset to a book on audiotape
- Items that can only be used on special occasions (special art supplies, computer games, toys)



Middle School Students

- Sit with friends
- Listen to music while working at desk
- Five-minute chat break at end of class
- Reduced homework or "no homework" pass
- Extra credit
- Fun video
- Fun brainteaser activities
- Computer time
- Assemblies
- Field trips
- Eat lunch outside or have class outside



High School Students

- Extra credit or bonus points
- Fun video
- Reduced homework
- Late homework pass
- Donated coupons to video stores, music stores or movies
- Drawings for donated prizes among students who meet certain grade standards



Share what works! Let us know your strategies to motivate students so we can share with others.

For more information on a healthy school environment, contact Susan Fiore, MS, RD, Nutrition Education Coordinator at susan.fiore@ct.gov or (860) 807-2075.

References

- 1 Ogden CL, Carroll MD, Curtin LR, McDowell MA, Tabak CJ, Flegal KM. Prevalence of overweight and obesity in the United States, 1999-2004. *JAMA* 295:1549-1555. 2006.
- 2 Puhl R. and Schwartz, MB (2003). If you are good you can have a cookie: The link between childhood food rules and adult eating behaviors. *Eating Behaviors*, 4, 283-293
- 3 Birch LL. Development of Food Preferences. *Annu Rev Nutr* 1999, 19:41-62
- 4 Fisher J, Birch LL. Restricting access to palatable foods affects children's behavioral response, food selection and intake. *Am J Clin Nutr* 1999;69:1264-72
- 5 Alternatives to Using Food as a Reward. Michigan State University Extension, 2003. <http://www.tn.fcs.msue.msu.edu/foodrewards.pdf>
- 6 Non-Food Ways to Raise Funds and Reward a Job Well Done. Texas Department of Agriculture, 2004. http://www.squaremeals.org/vgn/tda/files/2348/3614_1034_NonFoodRewards.pdf

In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 or call (800) 795-3272 or (202) 720-6382 (TTY). USDA is an equal opportunity provider and employer.



Connecticut State Department of Education
Bureau of Health and Nutrition Services and Child/Family/School Partnerships



September 2004 rev. 2/07

1 Healthy Celebrations

Promoting a Healthy School Environment



Birthday parties and holiday celebrations at school provide a unique opportunity to help make healthful eating fun and exciting for children. Schools can take advantage of classroom celebrations to serve food that tastes good, is nutritious, and provides students with an opportunity for nutrition education experiences.

But It's Just a Cupcake...



Typically, foods for school celebrations include cupcakes, candy, cookies and soda. So what's the harm? There is nothing wrong with an occasional treat, but unhealthy choices have become the norm rather than the exception. Parties, treats used as classroom rewards, food fundraisers, vending machines, snacks and school stores constantly expose children to high-fat, high-sugar, low-nutrient choices.

Overall, our children's eating habits are poor. Only two percent of children meet all Food Pyramid recommendations. Most children do not eat enough fruits, vegetables or whole grains. Obesity rates among children are on the rise, with serious health consequences. Constant exposure to low-nutrient foods makes it difficult for children to learn how to make healthy food choices. By providing students with nutritious choices wherever food is available (including the classroom), schools can positively influence children's eating habits.

Benefits of Healthy Celebrations

Healthy Kids Learn Better: Research clearly demonstrates that good nutrition is linked to better behavior and academic performance. To provide the best possible learning environment for children, schools must also provide an environment that supports healthy behaviors.

Provides Consistent Messages: Providing healthy classroom celebrations demonstrates a school commitment to promoting healthy behaviors. It supports the classroom lessons students are learning about health, instead of contradicting them. Healthy celebrations promote positive lifestyle choices to reduce student health risks and improve learning.

Promotes a Healthy School Environment: In order to positively change eating behaviors, students need to receive consistent, reliable health information and ample opportunity to use it. Healthy celebrations are an important part of providing a healthy school environment.

Creates Excitement About Nutrition: Children are excited about new and different things, including fun party activities and healthy snacks (see back for ideas). School staff and parents need not worry that children will be disappointed if typical party foods aren't served in the classroom. Holiday treats and traditional birthday parties with cake will still be available at home.

Protects Children with Food Allergies: When parents send in food, it is difficult to ensure the safety of children with food allergies. Schools can protect food allergic children by providing nonfood celebrations or, if food is served, obtaining it from known sources such as the school food service program.



How-To's for Happy Healthy Parties¹

- Variety is the "spice of life" and the "life of the party." Plan several contrasting activities – active and quiet, indoor and outdoor, individual and group.
- Try something new. Children like adventure. In addition to familiar games and foods, offer something different.
- Plan creative experiences such as art, music and cooking.
- Involve children in planning and preparing the party. Let them make decorations and favors.
- Put food in its proper place. Refreshments should compliment the fun, not become the "main event."
- Be sure that each child receives a prize or favor, if such awards are given.
- Don't use food as rewards or prizes.
- Choose foods for fun, good taste and health. Parties that feature healthful foods provide opportunities for children to practice making wise food choices.



¹ Printed with permission from *Let's Party: Party Ideas for School and Home*. West Virginia Department of Education, 1994. Ordering information at: <http://wvde.state.wv.us/ctr/materials.html>.

What Schools Can Do

Ideas for Healthy Celebrations

Schools can help promote a positive learning environment by providing healthy celebrations that shift the focus from the food to the child. Choose a variety of activities, games and crafts that children enjoy. When food is served, make it count with healthy choices! Parties can even incorporate a fun nutrition lesson by involving children in the planning and preparation of healthy snacks. Try these ideas for fun activities and healthy foods at school parties and other celebrations.

Activities to Celebrate the Child

- Plan special party games and activities. Ask parents to provide game supplies, pencils, erasers, stickers and other small school supplies instead of food.
- Create a healthy party idea book. Ask school staff and parents to send in healthy recipes and ideas for activities, games and crafts. Compile these ideas into a book that staff and parents can use.
- Give children extra recess time instead of a class party. For birthdays, let the birthday child choose and lead an active game for everyone.
- Instead of food, ask parents to purchase a book for the classroom or school library in the birthday child's name. Read it to the class or invite the child's parents to come in and read it to the class.
- Instead of a party, organize a special community service project, e.g., invite Senior Citizens in for lunch, make "curechiefs" for chemotherapy patients, and blankets for rescue dogs. Involve parents in planning the project and providing needed materials.
- Create a "Celebrate Me" book. Have classmates write stories or poems and draw pictures to describe what is special about the birthday child.
- Provide special time with the principal or another adult, such as taking a walk around the school at recess.
- Create a special birthday package. The birthday child wears a sash and crown, sits in a special chair and visits the principal's office for a special birthday surprise (pencil, sticker, birthday card, etc.)
- The birthday child is the teacher's assistant for the day, and gets to do special tasks like make deliveries to office, lead the line, start an activity, and choose a game or story.



Additional Resources

Alternatives to Food Rewards. Connecticut State Department of Education, 2004. <http://www.state.ct.us/sde/deps/Student/NutritionEd/index.htm>

Classroom Party Ideas. University of California Cooperative Extension Ventura County. <http://ucce.ucdavis.edu/files/filelibrary/2372/15801.pdf>

Healthy Fundraising. Connecticut State Department of Education, 2005. <http://www.state.ct.us/sde/deps/Student/NutritionEd/index.htm>

Let's Party: Party Ideas for School and Home. West Virginia Department of Education, 1994. <http://wvde.state.wv.us/ctrc/materials.html>

Let's Play: Innovative Games and Activities for Kids. West Virginia Department of Education, 2002. <http://wvde.state.wv.us/ctrc/materials.html>

For more healthy snack resources, see the Connecticut Nutrition Resource Library catalog ("Cooking for Kids" section) at: <http://www.state.ct.us/sde/deps/Student/NutritionEd/index.htm>

The U.S. Department of Agriculture (USDA) prohibits discrimination in all its programs and activities on the basis of race, color, national origin, gender, age, disability, political beliefs, sexual orientation, or marital or family status. (Not all prohibited bases apply to all programs.) Persons with disabilities who require alternate means for communication of program information (Braille, large print, audiotope, etc.) should contact USDA's TARGET Center at (202) 720-2600 (voice and TDD). To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 or call (202) 720-5964 (voice and TDD). USDA is an equal opportunity provider and employer.



Healthy Food Ideas*

- Low-fat or nonfat plain or flavored milk, 100% juice, water, flavored/sparkling water (without added sugars or sweeteners), sparkling punch (seltzer and 100% fruit juice)
- Fruit smoothies (blend berries, bananas and pineapple)
- Fresh fruit assortment, fruit and cheese kabobs, fruit salad, fruit with low-fat whipped topping
- Dried fruit (raisins, cranberries, apricots, banana chips), 100% fruit snacks
- Vegetable trays with low-fat dip, celery and carrots with peanut butter and raisins
- Whole-grain crackers with cheese cubes, string cheese or hummus
- Waffles or pancakes topped with fruit
- Pretzels, low-fat popcorn, rice cakes, bread sticks, graham crackers and animal crackers
- Angel food cake, plain or topped with fruit
- Bagel slices with peanut butter or jam, fruit or grain muffin (low-fat), whole wheat English muffin, hot pretzels
- Pizza with low-fat toppings (vegetables, lean ham, Canadian bacon), pizza dippers with marinara sauce
- Ham, cheese or turkey sandwiches or wraps (with low-fat condiments)
- Low-fat pudding, low-fat yogurt, squeezable yogurt, yogurt smoothies, yogurt parfaits or banana splits (yogurt and fruit topped with cereal, granola or crushed graham crackers)
- Quesadillas or bean burrito with salsa
- Low-fat breakfast or granola bars
- Low-fat tortilla chips with salsa or bean dip
- Trail/cereal mix (whole-grain, low-sugar cereals mixed with dried fruit, pretzels, etc.)
- Nuts and seeds

*Check for food allergies before serving.

For more information on a healthy school environment, contact Susan Fiore, MS, RD, Nutrition Education Coordinator at susan.fiore@po.state.ct.us or (860) 807-2075.



Connecticut State Department of Education
Bureau of Health and Nutrition Services and Child/Family/School Partnerships



May 2005

1 Healthy Fundraising

Promoting a Healthy School Environment



Candy, baked goods, soda and other foods with little nutritional value are commonly used for fundraising at school. Schools may make easy money selling these foods, but students pay the price. An environment that constantly provides children with sweets promotes unhealthy habits that can have lifelong impact. As we face a national epidemic of overweight children, many schools are turning to healthy fundraising alternatives.

Benefits of Healthy Fundraising

Healthy Kids Learn Better: Research clearly demonstrates that good nutrition is linked to better behavior and academic performance.



To provide the best possible learning environment for children, schools must also provide an environment that supports healthy behaviors.

Provides Consistent Messages: Fundraising with healthy foods and non-food items demonstrates a school commitment to promoting healthy behaviors. It supports the classroom lessons students are learning about health, instead of contradicting them.

Promotes a Healthy School Environment: Students need to receive consistent, reliable health information and ample opportunity to use it. Finding healthy alternatives to fund-raising is an important part of providing a healthy school environment.

Almost 20 percent of children are overweight, a three-fold increase from the 1970's.¹ Poor eating habits and a sedentary lifestyle are just behind smoking as the leading cause of deaths per year in the United States, and the number of deaths related to poor diet and physical inactivity is increasing.^{2,3}

Additional Resources

Clearinghouse for Fundraising Information: <http://www.fundraising.com/>

Creative Financing and Fundraising. California Project Lean, California Department of Health Services, 2002.
<http://www.co.shasta.ca.us/Departments/PublicHealth/newspublications/other%20publications/other.shtml>

Guide to Healthy School Stores. Alabama Department of Public Health Nutrition & Physical Activity Unit, 2004.
<http://actionforhealthykids.org/filelib/toolsforteam/recom/N&PA%2035%20-%20school%20store.pdf>

Healthy Finances: How Schools Are Making Nutrition Changes That Make Financial Sense. Action for Healthy Kids, 2003.

http://www.actionforhealthykids.org/filelib/facts_and_findings/healthy%20foods,%20healthy%20finances.pdf

Healthy Fundraising: <http://www.healthy-fundraising.org/index.htm>

Healthy Fundraising & Vending Options. Produce for Better Health Foundation.
<http://www.5aday.com/html/educators/options.php>

Non-Food Ways to Raise Funds and Reward a Job Well Done. Texas Department of Agriculture, 2004.
http://www.squaremeals.org/vgn/tda/files/2348/3614_1034_NonFoodRewards.pdf

Sweet Deals: School Fundraising Can Be Healthy and Profitable. Center for Science in the Public Interest, 2007.
<http://www.cspinet.org/schoolfundraising.pdf>

Consequences of Unhealthy Fundraising

Compromises Classroom Learning: Selling unhealthy food items contradicts nutrition messages taught in the classroom. Schools are designed to teach and model appropriate skills and behaviors. Nutrition principles taught in the classroom are meaningless if they are contradicted by other activities that promote unhealthy choices, like selling candy and other sweets. It's like saying, "You need to eat healthy foods to feel and do your best, but it is more important for us to make money than for you to be healthy and do well." Classroom learning about nutrition remains strictly theoretical if the school environment regularly promotes unhealthy behaviors.

Promotes the Wrong Message: Selling unhealthy foods provides a message that schools care more about making money than student health. We would never think of raising money with anything else that increases student health risks, but food fundraisers are often overlooked. As schools promote healthy lifestyle choices to reduce student health risks and improve learning, school fundraisers must be included.



Contributes to Poor Health: Foods commonly used as fundraisers (like chocolate, candy, soda and baked goods) provide unneeded calories and displace healthier food choices. Skyrocketing obesity rates among children are resulting in serious health consequences, such as increased incidence of type 2 diabetes and high blood pressure.

References

¹ Ogden CL, Carroll MD, Curtin LR, McDowell MA, Tabak CJ, Flegal KM. Prevalence of overweight and obesity in the United States, 1999-2004. *JAMA* 295:1549-1555. 2006.

² Mokdad AH, Marks JS, Stroup DF, Gerberding JL. Actual causes of death in the United States, 2000. *JAMA*. 2004;291(10):1238-1246

³ Mokdad AH, Marks JS, Stroup DF, Gerberding JL. Correction: Actual causes of death in the United States, 2000. *JAMA*. 2005;293:293-294.

What Schools Can Do

Ideas for Healthy Fundraising Alternatives*

*Adapted from: *Creative Financing and Fundraising*. California Project Lean, California Department of Health Services, 2002.

Schools can help promote a healthy learning environment by using healthy fundraising alternatives.

Items You Can Sell

- Activity theme bags
- Air fresheners
- Bath accessories
- Balloon bouquets
- Batteries
- Books, calendars
- Brick/stone/tile memorials
- Bumper stickers & decals
- Buttons, pins
- Candles
- Christmas trees
- Coffee cups, mugs
- Cookbooks
- Crafts
- Coupon books
- Customized stickers
- Emergency kits for cars
- First aid kits
- Flowers and bulbs
- Foot warmers
- Football seats
- Garage sale
- Giant coloring books
- Gift baskets
- Gift certificates
- Gift items
- Gift wrap, boxes and bags
- Graduation tickets
- Greeting cards
- Hats
- Holiday ornaments
- Holiday wreaths
- House decorations
- Hugging booth
- Jewelry
- Kissing on the cheek booth
- License plates or holders with school logo
- Lunch box auctions
- Magazine subscriptions
- Megaphones
- Mistletoe
- Monograms
- Music, videos, CDs
- Newspaper space, ads
- Parking spot (preferred location)
- Pet treats/toys/accessories
- Plants



Items You Can Sell, continued

- Pocket calendars
- Pre-paid phone cards
- Raffle donations
- Raffle extra graduation tickets
- Raffle front row seats at a special school event
- Rent a special parking space
- Scarves
- School art drawings
- School frisbees
- School spirit gear
- Scratch off cards
- Sell/rent wishes
- Souvenir cups
- Spirit/seasonal flags
- Stadium pillows
- Stationery
- Student directories
- Stuffed animals
- Temporary/henna tattoos
- T-shirts, sweatshirts
- Tupperware
- Valentine flowers
- Yearbook covers
- Yearbook graffiti



Healthy Foods

- Frozen bananas
- Fruit and nut baskets
- Fruit and yogurt parfaits
- Fruit smoothies
- Lunch box auctions
- Trail mix



Sell Custom Merchandise

- Bumper stickers/decals
- Calendars
- Cookbook made by school
- Logo air fresheners
- Scratch off cards
- T-shirts/sweatshirts

Items Supporting Academics

- Read-A-Thon
- Science Fair
- Spelling Bee

Things You Can Do

- Auction (teacher does something for kids)
- Bike-a-thons
- Bowling night/bowl-a-thon
- Car wash (pre-sell tickets as gifts)
- Carnivals (Halloween, Easter)
- Dances (kids, father/daughter, Sadie Hawkins)
- Family/glamour portraits
- Festivals
- Fun runs
- Gift wrapping
- Golf tournament
- Jump-rope-a-thons
- Magic show
- Raffle (movie passes, theme bags)
- Raffle (teachers do a silly activity)
- Read-a-thons
- Rent-a-teen helper (rake leaves, water gardens, mow lawns, wash dog)
- Recycling cans/bottles/paper
- Science fairs
- Singing telegrams
- Skate night/skate-a-thon
- Spelling bee
- Talent shows
- Tennis/horseshoe competition
- Treasure hunt/scavenger hunt
- Walk-a-thons
- Workshops/classes



Note: Section 10-215b-1 of the Regulations of Connecticut State Agencies prohibits schools from selling or dispensing candy to students anywhere on school premises from 30 minutes before the start of any state or federally subsidized milk or meal program until 30 minutes after the end of the program. In addition, Section 10-215b-23 specifies that income from the sale or dispensing of any foods sold anywhere on school premises during this same timeframe must accrue to the food service account. Districts that participate in the healthy food certification under Public Act 06-63, An Act Concerning Healthy Food and Beverages in Schools, must ensure that all food and beverage fundraisers meet state requirements (see *Fundraising with Food and Beverages* at <http://www.sde.ct.gov/sde/cwp/view.asp?a=2626&q=320754#Standards>).

For more information on a healthy school environment, contact Susan Fiore, MS, RD, Nutrition Education Coordinator at susan.fiore@ct.gov or (860) 807-2075.



Connecticut State Department of Education
Bureau of Health and Nutrition Services and Child/Family/School Partnerships



February 2005 rev. 2/07



APÉNDICE

Glosario.....	77
Apéndice A: Encuesta Escolar	79
Apéndice B: Recursos para el Plan de Acción.....	89
Ejemplo de una Encuesta Estudiantil	90
Ejemplo de una Encuesta Estudiantil	91
Ejemplo de una Carta	92
Ejemplo de una Conversación Telefónica	93
Presentaciones.....	94
Trabajando con los Medios de Comunicación	95





Actividad Física de Intensidad Moderada a Vigorosa

Actividad física que quema energías al nivel de una caminata con intensidad moderada o vigorosa.

Alimentos Competitivos

Estos son los alimentos que compiten con las opciones del programa escolar de alimentos durante el desayuno y el almuerzo. Algunas veces también se les llama alimentos individuales o a la carta.

Alimentos Individuales o Alimentos a la Carta

Estos incluyen todos los alimentos y bebidas que se venden a los estudiantes que no son parte del programa escolar de alimentos. Puede incluir comidas y bebidas que se venden en las máquinas vendedoras, carritos de alimentos, tienditas escolares dirigidas por diferentes grupos o clubes en la escuela, etc.

Comité para el Bienestar de los Estudiantes

Un comité para el bienestar de los estudiantes es un equipo de educadores, administradores, padres, miembros comunitarios y líderes estudiantiles que trabajan para mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes. A estos comités también se les puede llamar Concilios de Salud Escolar o Concilios de Coordinación para la Salud Escolar.

Coordinación para la Salud Escolar

Coordinación para la Salud Escolar también conocido en inglés como “Coordinated School Health” es un programa modelo a seguir que contiene ocho pasos para lograr la salud en las escuelas. Este modelo motiva a los planteles escolares a combinar la educación sobre la salud, promoción de la salud, prevención de enfermedades y acceso a servicios relacionados con la salud, de manera integrada y sistemática. Los ocho componentes de este modelo son: educación sobre la salud, servicios de salud, ambiente escolar saludable, consejería, servicios sociales y psicológicos, servicios de nutrición, colaboración de padres y miembros de la comunidad.

Estándares de Nutrición de California Proyecto de Ley 12

Un proyecto de ley que estipula los estándares para los alimentos competitivos disponibles en las escuelas públicas de California. Estos reglamentos los puede encontrar bajo el Código de Educación de California bajo las Secciones 49430, 49431, 49431.2. Para ver datos específicos de los alimentos permitidos, favor de visitar www.CaliforniaProjectLEAN.org.

Fitnessgram®

El FITNESSGRAM® fue creado en 1982 por el Instituto Cooper para darle a los maestros de educación física una manera fácil de reportar a los padres de familia el nivel de aptitud física de sus hijos. Establece Zonas de Aptitud Saludables basado en la edad de los niños y existen cinco estándares que se miden, estos son: la capacidad aeróbica, estructura corporal, fuerza muscular, resistencia y flexibilidad.

Personas Influyentes que Toman Decisiones

Estas personas pueden estar involucradas y tener un interés especial en llevar a cabo la visión de la escuela. Este grupo de personas puede incluir: el personal escolar o del distrito, padres de familia, estudiantes, miembros de la comunidad, profesionales de la salud, etc.

Programa Nacional De Alimentos Escolares

Este programa es administrado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y está diseñado para velar por la salud y el bienestar de todos los niños. Este programa ofrece alimentos nutritivos, balanceados y de bajo costo o gratuitos que deben cumplir con estándares de nutrición específicos.

Proyecto de Ley 965

Un proyecto de ley que estipula los estándares para las bebidas disponibles en las escuelas públicas de California. Este reglamento lo puede encontrar bajo el Código de Educación de California bajo la Sección 49431.5.

Reglamentos Administrativos

Un reglamento administrativo establece requisitos específicos para llevar a cabo una política. Estos reglamentos pueden describir los pasos que hay que tomar, quién va a estar involucrado y cuándo debe terminarse el proceso. El superintendente escolar usa estos reglamentos para llevar a cabo las intenciones expresadas en las políticas de la mesa directiva.



Apéndice A: Encuesta

Apéndice A: Encuesta: Evaluando el Ambiente Escolar en Relación a la Nutrición y Actividad Física.

El llevar a cabo una encuesta y evaluar el ambiente escolar en relación a la nutrición y actividad física, puede servir de guía para los padres de familia y así determinar los proyectos en los cuales trabajarán. Puede completar esta encuesta con los padres o antes de la primera reunión que tengan. Para poder llenar esta forma, necesitará una copia de la política de bienestar de su distrito escolar y cualquier otro reglamento que exista. Asegúrese de pasar por la oficina de la escuela y preguntar si necesita algún permiso para caminar libremente por el plantel escolar mientras llena esta encuesta. Quizás tenga que hablar con algunos departamentos específicos para poder encontrar algunas de las respuestas (por ejemplo, si desea saber si la cafetería sirve pan de trigo integral).

Cuando los padres hayan determinado cuál será su proyecto, quizás necesitarán hacer otra encuesta más detallada.

Tema de Nutrición /Actividad Física	¿Qué dice su política de bienestar sobre esto?	Está Bien	Necesita Mejorar
<p>A. Alimentos Escolares</p> <p>¿Los siguientes alimentos están disponibles para que los estudiantes coman y beban durante las comidas (desayuno y almuerzo)? (Estas opciones deberían de ser la mayoría de las selecciones disponibles para los estudiantes)</p> <p> <input type="checkbox"/> Ensaladas/ vegetales frescos <input type="checkbox"/> Leche baja en grasa (1%) o sin grasa <input type="checkbox"/> Aderezo bajo en grasa <input type="checkbox"/> Platos vegetarianos <input type="checkbox"/> Fruta fresca <input type="checkbox"/> Granos enteros (arroz, pan, pasta, cereal) <input type="checkbox"/> Platos bajos en grasa </p>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>¿En relación al tema de los alimentos escolares, qué le gustaría ver en la escuela y en la política de bienestar?</p>			

Tema de Nutrición /Actividad Física	¿Qué dice su política de bienestar sobre esto?	Está Bien	Necesita Mejorar
<p>A. Alimentos Escolares</p> <p>¿Los siguientes alimentos están disponibles para que los estudiantes coman y beban durante las comidas (desayuno y almuerzo)? (Estas opciones deberían de ser la mayoría de las selecciones disponibles para los estudiantes)</p> <p> <input checked="" type="checkbox"/> Ensaladas/ vegetales frescos <input checked="" type="checkbox"/> Aderezo bajo en grasa <input type="checkbox"/> Fruta fresca <input type="checkbox"/> Platillos bajos en grasa <input checked="" type="checkbox"/> Leche baja en grasa (1% o sin grasa) <input type="checkbox"/> Platillos vegetarianos <input checked="" type="checkbox"/> Granos enteros (arroz, pan, pasta, cereal) </p>	<p><i>Los alumnos tendrán acceso a una variedad de alimentos que sean nutritivos, apetitosos y a buen precio que llenen los requisitos de nutrición y salud de los alumnos.</i></p>	<p><input type="checkbox"/></p>	<p><input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>¿En relación al tema de los alimentos escolares, qué le gustaría ver en la escuela y en la política de bienestar?</p> <p><i>Los alimentos escolares incluirán una opción de fruta o verdura en cada comida. Además, tendrán cero gramos de grasa tipo trans (trans fat). El total de grasa de los platillos será menos del 35% de grasa por cada porción.</i></p>			

Tema de Nutrición /Actividad Física	¿Qué dice su política de bienestar sobre esto?	Está Bien	Necesita Mejorar		
<p>B. Alimentos Competitivos/Alimentos a la Carta (Favor de ver las Hojas de Información para ver datos específicos de los Estándares de Nutrición de California)</p> <p>1. ¿Qué alimentos pueden conseguir los alumnos en la escuela o en lugares alrededor del plantel escolar (en tiendas o con los vendedores ambulantes) durante el día que estén fuera del programa escolar de alimentos (incluyendo lugares donde compran bocadillos, carritos de comida, máquinas vendedoras, tienda estudiantil u otros lugares)?</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p>Más Saludable</p> <input type="checkbox"/> Roscas de pan (bagels) <input type="checkbox"/> Frutas/vegetales <input type="checkbox"/> Nueces y semillas <input type="checkbox"/> Queso <input type="checkbox"/> Bocadillos hechos con granos enteros <input type="checkbox"/> Yogurt sin grasa o bajo en grasa <input type="checkbox"/> Platos bajos en grasa <input type="checkbox"/> Otra: _____</td> <td style="vertical-align: top;"> <p>Menos Saludable</p> <input type="checkbox"/> Panecillos, pastelitos, galletas <input type="checkbox"/> Dulces <input type="checkbox"/> Helado <input type="checkbox"/> Burritos/tacos <input type="checkbox"/> Pizza <input type="checkbox"/> Papas fritas (chips) <input type="checkbox"/> Hamburguesas/hot dogs <input type="checkbox"/> Otra: _____</td> </tr> </table>	<p>Más Saludable</p> <input type="checkbox"/> Roscas de pan (bagels) <input type="checkbox"/> Frutas/vegetales <input type="checkbox"/> Nueces y semillas <input type="checkbox"/> Queso <input type="checkbox"/> Bocadillos hechos con granos enteros <input type="checkbox"/> Yogurt sin grasa o bajo en grasa <input type="checkbox"/> Platos bajos en grasa <input type="checkbox"/> Otra: _____	<p>Menos Saludable</p> <input type="checkbox"/> Panecillos, pastelitos, galletas <input type="checkbox"/> Dulces <input type="checkbox"/> Helado <input type="checkbox"/> Burritos/tacos <input type="checkbox"/> Pizza <input type="checkbox"/> Papas fritas (chips) <input type="checkbox"/> Hamburguesas/hot dogs <input type="checkbox"/> Otra: _____		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Más Saludable</p> <input type="checkbox"/> Roscas de pan (bagels) <input type="checkbox"/> Frutas/vegetales <input type="checkbox"/> Nueces y semillas <input type="checkbox"/> Queso <input type="checkbox"/> Bocadillos hechos con granos enteros <input type="checkbox"/> Yogurt sin grasa o bajo en grasa <input type="checkbox"/> Platos bajos en grasa <input type="checkbox"/> Otra: _____	<p>Menos Saludable</p> <input type="checkbox"/> Panecillos, pastelitos, galletas <input type="checkbox"/> Dulces <input type="checkbox"/> Helado <input type="checkbox"/> Burritos/tacos <input type="checkbox"/> Pizza <input type="checkbox"/> Papas fritas (chips) <input type="checkbox"/> Hamburguesas/hot dogs <input type="checkbox"/> Otra: _____				
<p>2. ¿Qué bebidas pueden conseguir los alumnos en la escuela o en lugares alrededor del plantel escolar (en tiendas o con los vendedores ambulantes) durante el día que estén fuera del programa escolar de alimentos (incluyendo lugares donde compran bocadillos, carritos de comida, máquinas vendedoras, tienda estudiantil u otros lugares)?</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p>Más Saludable</p> <input type="checkbox"/> Agua (pura) <input type="checkbox"/> Leche (sin grasa o 1%) <input type="checkbox"/> Alternativa de leche baja en grasa (leche de soya o arroz) <input type="checkbox"/> Licuados (leche baja en grasa, yogurt y fruta) <input type="checkbox"/> Otra: _____</td> <td style="vertical-align: top;"> <p>Menos Saludable</p> <input type="checkbox"/> Agua de sabor <input type="checkbox"/> Bebidas de fruta <input type="checkbox"/> Bebidas deportivas o para dar energía <input type="checkbox"/> Bebidas a base de café <input type="checkbox"/> Leche entera <input type="checkbox"/> Refrescos/Sodas (regular o dieta) <input type="checkbox"/> Otra: _____</td> </tr> </table>	<p>Más Saludable</p> <input type="checkbox"/> Agua (pura) <input type="checkbox"/> Leche (sin grasa o 1%) <input type="checkbox"/> Alternativa de leche baja en grasa (leche de soya o arroz) <input type="checkbox"/> Licuados (leche baja en grasa, yogurt y fruta) <input type="checkbox"/> Otra: _____	<p>Menos Saludable</p> <input type="checkbox"/> Agua de sabor <input type="checkbox"/> Bebidas de fruta <input type="checkbox"/> Bebidas deportivas o para dar energía <input type="checkbox"/> Bebidas a base de café <input type="checkbox"/> Leche entera <input type="checkbox"/> Refrescos/Sodas (regular o dieta) <input type="checkbox"/> Otra: _____		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Más Saludable</p> <input type="checkbox"/> Agua (pura) <input type="checkbox"/> Leche (sin grasa o 1%) <input type="checkbox"/> Alternativa de leche baja en grasa (leche de soya o arroz) <input type="checkbox"/> Licuados (leche baja en grasa, yogurt y fruta) <input type="checkbox"/> Otra: _____	<p>Menos Saludable</p> <input type="checkbox"/> Agua de sabor <input type="checkbox"/> Bebidas de fruta <input type="checkbox"/> Bebidas deportivas o para dar energía <input type="checkbox"/> Bebidas a base de café <input type="checkbox"/> Leche entera <input type="checkbox"/> Refrescos/Sodas (regular o dieta) <input type="checkbox"/> Otra: _____				
<p>¿En relación al tema de los alimentos escolares, qué le gustaría ver en la escuela y en la política de bienestar?</p>					

Tema de Nutrición /Actividad Física	¿Qué dice su política de bienestar sobre esto?	Está Bien	Necesita Mejorar
<p>C. Mercadeo en las Escuelas*</p> <p>1. ¿Su escuela utiliza algunos de estos artículos con nombres o logotipos de alguna marca de comida o bebida? (idealmente las escuelas no deben permitir el mercadeo de comidas/bebidas que no son saludables).</p> <p><input type="checkbox"/> Vasos, servilletas, platos (durante la hora de la comida o en eventos o juegos deportivos de la escuela)</p> <p><input type="checkbox"/> Hieleras de comida o bebidas</p> <p><input type="checkbox"/> Botes de basura o reciclaje</p> <p><input type="checkbox"/> Artículos para el gimnasio o clases de educación física (pelotas, haros, tableros, etc.)</p> <p><input type="checkbox"/> Mochilas u otros artículos deportivos</p> <p><input type="checkbox"/> Lápices, libretas, materiales para cubrir los libros o otros utensilios escolares</p> <p><input type="checkbox"/> Otro: _____</p>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>2. ¿Al caminar alrededor de la escuela, se ven posters, cartelones u otros rótulos con fotos, nombres, o logotipos de alguna compañía de comidas o bebidas? Si contestó que sí ¿dónde están? Idealmente las escuelas no deben permitir el mercadeo de comidas/bebidas que no son saludables.</p> <p><input type="checkbox"/> Pasillos</p> <p><input type="checkbox"/> Cafetería</p> <p><input type="checkbox"/> Área donde venden bocadillos (Snack bars)</p> <p><input type="checkbox"/> Tiendita estudiantil</p> <p><input type="checkbox"/> Clínica/Enfermería</p> <p><input type="checkbox"/> Salones de clases</p> <p><input type="checkbox"/> Área de descanso para maestros</p> <p><input type="checkbox"/> Área Atlética</p> <p><input type="checkbox"/> Gimnasio</p> <p><input type="checkbox"/> Vestidores</p> <p><input type="checkbox"/> Áreas recreativas</p> <p><input type="checkbox"/> Tableros</p> <p><input type="checkbox"/> Otra: _____</p>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>¿En relación al tema del mercadeo en las escuelas, qué le gustaría ver en la escuela y en la política de bienestar?</p>			

* Favor de visitar www.CaliforniaProjectLEAN.org para ver el recurso titulado **CAPTIVE KIDS: SELLING OBESITY AT SCHOOLS: An Action Guide to Stop the Marketing of Unhealthy Foods and Beverages in School** para saber más acerca del mercadeo en las escuelas.

Tema de Nutrición /Actividad Física	¿Qué dice su política de bienestar sobre esto?	Está Bien	Necesita Mejorar
<p>D. El Ambiente Para Comer</p> <p>I. ¿Las áreas para comer en la escuela están diseñadas para promover que los estudiantes coman?</p> <p>Marque todas las opciones que apliquen.</p> <p>Más Saludable</p> <p><input type="checkbox"/> Existe el espacio adecuado para que los estudiantes coman.</p> <p><input type="checkbox"/> Las mesas están acomodadas de manera en que los alumnos puedan comer relajadamente, que el lugar sea placentero y agradable para comer.</p> <p><input type="checkbox"/> Los alimentos se presentan de una manera atractiva y que se antoja comerlos.</p> <p><input type="checkbox"/> Los alumnos tienen tiempo adecuado para comer (por lo menos 20 minutos de cuando ya tienen su comida y se sientan a comer).</p> <p><input type="checkbox"/> Las comidas están programadas a una hora razonable durante el medio día.</p> <p><input type="checkbox"/> Los estudiantes no tienen que esperar mucho tiempo para agarrar su comida.</p> <p><input type="checkbox"/> Todos los estudiantes reciben su comida del mismo lugar sin importar si pagan o no por los alimentos (que no haya filas separadas para los alimentos gratuitos o de bajo costo).</p> <p><input type="checkbox"/> Las fuentes para tomar agua funcionan, están limpias y ubicadas en lugares convenientes para los alumnos durante el día.</p>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>¿En relación al tema del ambiente escolar para comer, qué le gustaría ver en la escuela y en la política de bienestar?</p>			

Tema de Nutrición /Actividad Física	¿Qué dice su política de bienestar sobre esto?	Está Bien	Necesita Mejorar
<p>E. Educación Física</p> <p>1. ¿Los alumnos en la escuela cumplen con los requisitos estatales para la educación física?</p> <p><input type="checkbox"/> 200 minutos cada 10 días para las escuelas primarias</p> <p><input type="checkbox"/> 400 minutos cada 10 días en las secundarias</p> <p><input type="checkbox"/> 400 minutos cada 10 días en las preparatorias</p>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>2. ¿La educación física la enseña un maestro con credenciales apropiadas para esta materia?</p> <p><input type="checkbox"/> Sí</p> <p><input type="checkbox"/> No</p>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>3. ¿Las clases de educación física se enseñan usando el “Contenido de California de Estándares para la Actividad Física”? (o en inglés California Content Standards for Physical Education)</p> <p><input type="checkbox"/> Sí</p> <p><input type="checkbox"/> No</p>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>4. ¿Los alumnos se mantienen activos de manera moderada o vigorosa (respirando fuerte y con un ritmo cardiaco acelerado) por lo menos durante la mitad de la clase?</p> <p><input type="checkbox"/> Sí</p> <p><input type="checkbox"/> No</p>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>5. ¿El número de alumnos por cada maestro en las clases de educación física es consistente con las otras materias o en el salón de clases?</p> <p><input type="checkbox"/> Sí</p> <p><input type="checkbox"/> No</p>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>¿En relación al tema de la actividad física, qué le gustaría ver en la escuela y en la política de bienestar?</p>			

APÉNDICE A: ENCUESTA

Tema de Nutrición /Actividad Física	Qué dice su política de bienestar sobre esto?	Está Bien	Necesita Mejorar
<p>F. Educación Física</p> <p>1. ¿Aparte de la clase de educación física, qué otras opciones están disponibles a los alumnos DURANTE el día escolar?</p> <p><input type="checkbox"/> Actividades organizadas/deportes</p> <p><input type="checkbox"/> Campos de juego</p> <p><input type="checkbox"/> Gimnasio/área para levantar pesas</p> <p><input type="checkbox"/> Cancha de baloncesto</p> <p><input type="checkbox"/> Pedir equipo prestado (pelotas, bates, cuerdas de brincar, etc.)</p> <p><input type="checkbox"/> Hora de recreo (escuelas primarias solamente)</p> <p><input type="checkbox"/> El tiempo para comer es suficientemente largo para comer y jugar (escuelas primarias solamente)</p>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>2. ¿Qué otras opciones de actividad física, actividades o instalaciones están disponibles a los alumnos ANTES O DESPUES del horario escolar o cerca de la escuela?</p> <p><input type="checkbox"/> Deportes/equipos <input type="checkbox"/> Campos de juego</p> <p><input type="checkbox"/> Torneos o competencias de clubes deportivos <input type="checkbox"/> Gimnasio/área para levantar pesas</p> <p><input type="checkbox"/> Programas para caminar o ir a la escuela en bicicleta <input type="checkbox"/> Cancha de baloncesto</p> <p><input type="checkbox"/> Liga deportiva comunitaria <input type="checkbox"/> Clubes</p> <p><input type="checkbox"/> Gimnasios/Clubes <input type="checkbox"/> Otra: _____</p>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>3. ¿El área y campo de juego motiva a los alumnos a jugar en grupos pequeños?</p> <p><input type="checkbox"/> Sí</p> <p><input type="checkbox"/> No</p>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>¿En relación al tema de la actividad física, qué le gustaría ver en la escuela y en la política de bienestar?</p>			

Tema de Nutrición /Actividad Física	¿Qué dice su política de bienestar sobre esto?	Está Bien	Necesita Mejorar
<p>G. Mensajes en los Salones de Clases</p> <p>1. ¿Se ofrecen clases de nutrición en el salón regularmente y durante todo el año?</p> <p><input type="checkbox"/> Sí</p> <p><input type="checkbox"/> No</p>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>2. ¿La comida que se sirve en las celebraciones y otros eventos del salón, es consistente con los mensajes de salud que les enseñan a los estudiantes y satisfacen los estándares de nutrición?</p> <p><input type="checkbox"/> Sí</p> <p><input type="checkbox"/> No</p>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>¿En relación a los mensajes dentro del salón de clases, qué le gustaría ver en la escuela y en la política de bienestar?</p>			

APÉNDICE A: ENCUESTA

Tema de Nutrición /Actividad Física	¿Qué dice su política de bienestar sobre esto?	Está Bien	Necesita Mejorar
<p>H. Recaudación de Fondos</p> <p>1. ¿La venta de comidas/bebidas para recaudar fondos durante el día escolar y hasta ½ hora antes y después de las clases, sigue los estándares de nutrición estatales? (Favor de ver el Apéndice A “Estándares de Nutrición de California”)</p> <p><input type="checkbox"/> Sí</p> <p><input type="checkbox"/> No</p>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>2. ¿La venta de comidas/bebidas fuera de la escuela cumple con los estándares de nutrición (algunos ejemplos incluyen ventas de comida en eventos deportivos, ventas por catálogo, ir de puerta en puerta etc.)? Lo ideal es que sí los cumplan.</p> <p><input type="checkbox"/> Sí</p> <p><input type="checkbox"/> No</p>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>3. ¿Todos los grupos o clubes escolares (tales como PTA, clubes formados por alumnos, grupos atléticos, etc.) están conscientes de sólo vender comidas/bebidas que cumplan con los estándares de nutrición? Lo ideal es que sí cumplan este reglamento.</p> <p><input type="checkbox"/> Sí</p> <p><input type="checkbox"/> No</p>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>¿En relación al tema de la recaudación de fondos, qué le gustaría ver en la escuela y en la política de bienestar?</p>			



Apéndice B: Recursos para el Plan de Acción

APÉNDICE B: EJEMPLO ENCUESTA ESTUDIANTIL

El coleccionar información les ayuda a saber cómo se sienten los alumnos acerca de los temas de los alimentos y actividad física. Pueden utilizar una encuesta en papel o también trabajar con algún grupo escolar para crear una encuesta electrónica (como Survey Monkey). Estas encuestas posiblemente tendrán que hacerse durante la hora del almuerzo u otro tiempo libre.

Queremos saber tus pensamientos y opiniones acerca de los alimentos y la actividad física en tu escuela. Por favor, contesta estas preguntas de la mejor manera posible. Gracias por tu tiempo y favor de regresar esta encuesta a _____ [nombre de alumno o grupo] para la fecha de _____ [fecha límite].

Yo soy: Hombre Mujer

Estoy en el grado: 6 7 8 9 10 11 12

1. ¿La cafetería y los carritos de comida venden los alimentos que a tí te gusta comer en la escuela?

Sí No Algunas veces

2. ¿Tú piensas que los alimentos que venden en la escuela son saludables?

Sí No Algunas veces

3. ¿Qué tipo de bebidas y alimentos saludables te gustaría que vendieran en la escuela? (favor de escribirlos)

4. ¿Si hubieran actividades físicas después de la escuela, qué tipo de actividades te interesarían?

clases de baile/danza aerobics
 caminar artes marciales
 excursiones otras _____
 nadar

5. Si las actividades físicas que marcaste estuvieran disponibles, ¿tú participarías?

Sí No Algunas veces

Si contestaste que no, ¿Por qué no?

El transporte (no tengo manera de llegar a casa o a la actividad si no es en la escuela)
 El trabajo No me interesa Otra _____

6. a) ¿Actualmente caminas o vas a la escuela en bicicleta?

Sí No Algunas veces

b) Si contestaste que no, ¿Por qué no? _____

Su nombre

Padre de familia, [Nombre de la Escuela]

[Organización o Club]

Número de Teléfono

Fecha

Nombre de la persona a quien le está escribiendo

Título de la persona a quien le está escribiendo

Domicilio

Ciudad, Estado, Código Postal

Estimado/a, [Nombre de la persona a quien le está escribiendo]:

Mi nombre es [escribir su nombre]. Yo soy padre/madre de un alumno que asiste a la escuela [poner el nombre de la escuela] y le escribo esta carta a nombre de un grupo de padres que están preocupados por [explicar por que está escribiendo en una o dos frases.]

[Explicar por qué le interesa este problema. Use datos o estadísticas interesantes que le ayuden a ilustrar el problema. Este párrafo debe ser de tres a cinco frases solamente.]

[Explique lo que está pidiendo, tal como apoyo para adoptar una política que apoye el caminar o ir a la escuela en bicicleta u otras actividades en el distrito.]

Sinceramente,

[Su firma]

[Su nombre]

APÉNDICE B: EJEMPLO DE UNA CARTA

Luz Trujillo
Madre de familia, Escuela X
555-555-1212

11 de octubre del 2008 [fecha]

Mr. Wagner, Superintendente
Distrito Escolar X
1234 8th Street
Ciudad X, CA 95800

Estimado Señor Wagner,

Mi nombre es Luz Trujillo. Soy madre de un niño que asiste a la escuela (nombre de la escuela) y le escribo en nombre de un grupo de padres preocupados por la falta de oportunidades para hacer actividad física en nuestras escuelas.

Al estar realizando investigaciones sobre este tema, aprendí que un 40% de los alumnos en California no están en buena condición física basándose en dos indicadores de salud: nivel de aptitud y su peso. En nuestro distrito escolar, más del 45% de los estudiantes no están en buena condición física y tienen sobrepeso. Los expertos recomiendan que los jóvenes deben tener 60 minutos de actividad física al día. Ya que ellos pasan la gran mayoría del tiempo en la escuela, es muy importante que durante el día, ellos tengan estas oportunidades para estar activos.

Le escribo para hacer una cita y poder discutir cómo podemos incorporar lenguaje específico sobre la actividad física que pueda ser incorporado a la política de bienestar escolar que asegure que los estudiantes tendrán más oportunidades para ser activos dentro de nuestro distrito escolar.

Hemos discutido este tema en nuestras reuniones de padres de familia, hablado con los alumnos para determinar sus intereses y tenemos algunas sugerencias para solucionar el problema que me gustaría discutir con usted. Puede comunicarse conmigo llamando al 555-555-1212. Gracias por su tiempo.

Sinceramente,



Luz Trujillo

Una simple llamada puede ayudarle a obtener información o le puede dar la oportunidad de compartir datos con alguien que puede tener alguna influencia en las políticas/prácticas en su escuela o distrito escolar. Favor de llenar esta guía telefónica antes de hacer la llamada. Use la guía para ayudarle a no salirse del tema y poder enfocarse en los puntos claves de su conversación.

Nombre del Contacto: _____ Título del Contacto: _____

Organización del Contacto: _____ Número de Teléfono: _____

Domicilio: _____

Fecha: _____

Hola, ¿puedo hablar con [nombre del contacto] _____? Mi nombre es _____

y soy padre/madre de de la escuela _____ . Le llamo para hablarle de

_____.

¿Por qué está llamando? ¿Qué quiere decir o preguntar?

- _____
- _____
- _____
- _____

Notas (escriba algunas notas o apuntes sobre su conversación):

Muchas gracias.

Su información

Algunas veces, su contacto le preguntará algunos datos suyos. Llene esta información para que la tenga disponible cuando se la pidan.

Nombre de la escuela de su hijo/a: _____

Dirección de la escuela: _____

Su organización/ o lugar de trabajo: _____

Su información:

Número de teléfono: _____ Correo electrónico/ Email: _____

Las presentaciones son otra manera en que puede hablarle a las personas sobre un problema que existe y una solución. Puede hacer presentaciones a grupos grandes o en reuniones pequeñas con una o dos personas.

Cuando haga una presentación, siga estas recomendaciones:

1. Mantenga la presentación corta y simple. Presente el problema, algunos datos, una descripción de los cambios o mejoras necesarias y una solución. Asegúrese de enfocarse o enfatizar dos o tres puntos claves que quiera que la audiencia recuerde.
2. Escriba su presentación en un papel o en tarjetas y practíquela hasta sentirse cómodo. También puede practicar frente a amigos y familiares.
3. Haga que su presentación sea interesante. Cuente alguna anécdota o historia sobre por qué los padres están preocupados y desean que sus hijos coman saludablemente y estén físicamente activos. Cuente una historia personal—por ejemplo, si usted le enseña a sus hijos hábitos saludables en casa, diga que usted desea que esos mismos hábitos se reflejen en lo que sus hijos aprenden en la escuela o que usted desea evitar que sus hijos tengan diabetes o enfermedades del corazón.
4. Hable acerca de cómo la solución que usted propone beneficiará a los alumnos, miembros de la comunidad y la audiencia en general. Demuestre que no sólo será de beneficio para usted o sus hijos. No olvide hablar de cómo se beneficiarán los otros alumnos, maestros, personal y la escuela entera.
5. Quizás se sienta nervioso durante la presentación. Relájese, y trate de enfocarse en la importancia de su mensaje.
6. Para causar una buena impresión, déle a su audiencia algunos datos escritos con los puntos más importantes de su presentación.
7. Deje suficiente tiempo para que los miembros de la audiencia hagan preguntas después de su presentación. Esté preparado para contestar preguntas difíciles (como el costo, recursos, interés de los alumnos, etc).
8. Si no se siente cómodo o no sabe la respuesta a alguna pregunta, asegúrele a la audiencia participante que investigará la información que le están pidiendo y que se las hará llegar lo más pronto posible.

Algunas veces deberá comunicarle a muchas personas sus áreas de preocupación y las posibles soluciones. En este caso, los medios de comunicación son la mejor respuesta. Cuando sea posible, trabaje con la escuela o el distrito para promover cambios positivos o las necesidades de las escuelas con los medios de comunicación.

¿Qué son los medios de comunicación?

Los medios de comunicación son las fuentes de donde usted recibe las noticias. Los medios de comunicación incluyen los periódicos, radio, televisión, revistas, etc. También pueden incluir un poster de la escuela o algún anuncio a través del boletín escolar. Los medios de comunicación son excelentes para llevar un mensaje a grandes números de personas.

¿Los medios de comunicación escucharán sus ideas?

Sí, especialmente si incluye a los jóvenes, ya que ellos son los que reciben el impacto de las prácticas y políticas de alimentación y actividad física establecidas por las escuelas. A los medios de comunicación les encanta cubrir noticias que tengan que ver con los jóvenes. Podría ser útil reclutar a algún director escolar o miembro de la mesa directiva para que sea parte de su equipo. Los medios de comunicación pueden informar a la comunidad acerca de su problema y posibles soluciones. Ellos también pueden reportar los grandes cambios que usted y su equipo logren en las escuelas.

¿Cómo puedo trabajar con los medios de comunicación?

Puede encontrar los números telefónicos y domicilios en el directorio. Para comenzar, llame a los periódicos, estaciones de radio y canales de televisión y pida los nombres de los reporteros que

cubren los temas de salud o educación. Haga una lista de contactos con todos los nombres y números de teléfono que encuentre.

Escriba una carta al editor.

Los periódicos locales, imprimen las cartas dirigidas al editor. Estas cartas expresan opiniones sobre temas de interés para la comunidad. Usted puede escribir una carta al editor del periódico. Debe describir como sus preocupaciones afectan a los niños y a otros estudiantes de la escuela. Puede encontrar el nombre y domicilio del editor buscando en la página editorial del periódico local.

Escriba un comunicado de prensa.

Un comunicado de prensa es una descripción escrita de una nota de interés o un evento. Lleve a cabo o planee un evento en la escuela para atraer a los reporteros. Un comunicado de prensa debe ser corto y conciso, no más de dos páginas. Escríbalo en colaboración con los alumnos o mejor aun, deje que ellos lo escriban. Mande el comunicado a través de un fax o correo electrónico a todos los reporteros de su lista y después llámeles para verificar que lo hayan recibido. Después de que los medios de comunicación hayan cubierto su nota, asegúrese de obtener una copia del artículo que haya salido en el periódico o de grabar el reportaje de televisión o radio. Puede usar esta cobertura la próxima vez que se ponga en contacto con quienes toman decisiones o son figuras importantes en su distrito escolar.