



Photo by Tim Wagner for HEAC

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



Photo by Tim Wagner for HEAC



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





Photo by Tim Wagner for HEAC

PROYECTO LEAN DE CALIFORNIA

El Proyecto LEAN de California (líderes a favor de una alimentación saludable y actividad física o CPL, por sus siglas en inglés) 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 y apoyar programas en comunidades de California.

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

Estos fondos son administrados por el Instituto de Salud Pública (Public Health Institute).

Copias de este manual están disponibles para comprar o imprimir en:

California Project LEAN

916.552.9907

www.CaliforniaProjectLEAN.org

©2012 California Project LEAN

Introducción	3
Lección 1:	
La salud empieza aquí: Padres de Familia y Escuelas Trabajando para Mejorar la Salud de los Estudiantes	5
Horario para las Reuniones	17
Cuestionario sobre los Alimentos en el Plantel Escolar: Preguntas de los Padres a los Estudiantes	18
Lección 2:	
Alimentos y Bebidas en el Plantel Escolar	19
Cuestionario sobre Bebidas Saludables en el Plantel Escolar.....	30
Lección 3:	
Promocion de Bebidas Saludables en el Plantel Escolar.....	31
Cuestionario sobre La Actividad Física.....	49
Lección 4:	
La Actividad Física en el Plantel Escolar.....	51
Cuestionario Acceso a las Oportunidades de Actividad Física.....	60
Lección 5:	
Creando Oportunidades para la Actividad Física: Acceso a las Escuelas para el Uso Comunitario	63
Lección 6:	
<i>Padres Tomando Acción</i> en las Escuelas	79
Resumen: Problema de Alimentos/Bebidas, Actividad/Educación Física y el Uso Comunitario de las Escuelas	84
Evaluación.....	87





Photo by Tim Wagner for HEAC

INTRODUCCIÓN

¿Quién debe usar estas lecciones?

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

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

¿Quién es la audiencia para estas lecciones?

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

Cómo usar estas lecciones:

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

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

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

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

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

LECCIÓN I



Photo by Tim Wagner for HEAC



Photo by Tim Wagner for HEAC

La salud empieza aquí: Padres de Familia
y Escuelas Trabajando para Mejorar
la Salud de los Estudiantes

La salud empieza aquí: Padres de Familia y Escuelas Trabajando para Mejorar la Salud de los Estudiantes

Preparación

Antes de enseñar esta clase:

- Repase la política de bienestar escolar del distrito con el cual esté trabajando. Deberá referirse a esta política para mostrar lo que el distrito dice que hará en relación a las comidas y bebidas disponibles en el plantel escolar y las oportunidades de actividad física/educación física para los estudiantes.
- Haga copias de la sección de la política que habla sobre las comidas y bebidas (dependiendo de la audiencia, quizás tendrá que simplificar la información).
- Llene el horario de reuniones.
- Prepare el paquete para los padres.
- Repase el sitio de web: The California Endowment Health Happens Here in schools: <http://www.calendow.org>, escoja escuelas.

Objetivos

Al final de esta lección, los padres podrán:

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

Tiempo

60 - 90 minutos

LECCIÓN 1

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

Materiales:

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

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

Repaso de la Sesión:

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

Actividades

1. Bienvenida y Presentaciones. (10 minutos)

Instrucciones:

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

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



2. Reglas. (10 minutos)

Instrucciones:

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

Diga:

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

Diga:

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

Pregunte:

¿Cómo se llama?

¿Cuántos hijos tiene y en qué grado están?

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

Diga:

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

Pregunte:

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



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

Instrucciones:

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

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

Pregunte:

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

Diga:

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

Diga:

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

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

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



Pregunte:

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

Diga:

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

4. ¿Qué es la Abogacía?
(5 minutos)

Instrucciones:

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

Pregunte:

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

Diga:

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

Pregunte:

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



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

Instrucciones:

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



Diga:

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

Diga:

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

Pregunte:

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

Diga:

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

Pregunte:

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

Diga:

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

Pregunte:

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

Diga:

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

Pregunte:

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

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

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

Diga:

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

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

Diga:

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

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



7. Tomen un descanso de 5 a 10 minutos.

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

Instrucciones:

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



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

OPCIONAL

Diga:

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

Cuando los padres se involucran, los niños:

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

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

9. Padres Tomando Acción, (30 minutos)

Instrucciones:

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

Diga:

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

Pregunte:

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

Diga:

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

Diga:

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

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

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

Diga:

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

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

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



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

Instrucciones:

- Darle a todos los participantes una copia del cuestionario *Los Alimentos en el Plantel Escolar* (vea la página 18).



Pregunte:

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

Diga:

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

Pregunte:

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

¿Con cuáles soluciones podríamos trabajar?

¿Cuáles son algunos pasos que deberíamos tomar?

Diga:

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

Diga:

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

II. Conclusión. (1 minuto)

Diga:

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

Diga:

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

Nuestra próxima reunión será (fecha): _____ a (hora): _____.





Requisitos para la política de bienestar escolar

Guía de Nutrición para las escuelas

- Comidas y Merienda Escolar después de clases y *Cenas Escolares después de clases*
- Los alimentos competitivos y bebidas que se venden
- *Acceso a agua potable gratuita durante las comidas*

Educación en Nutrición, *Promoción de la Nutrición* y Actividad Física

- Otras actividades escolares basadas en promover el bienestar

La participación de las partes interesadas en el desarrollo, *implementación, revisión periódica y actualización de la política*

- *Se expande para profesores de educación física y profesionales de la salud en la escuela*

Implementación- Medir y *hacer disponible una evaluación de la implementación*

- Designado por la responsabilidad operativa *para asegurar que cada escuela cumpla*

Notificación Pública –Notificar y actualizar al público sobre el contenido y aplicación de la política de bienestar

Letra Negra-Requisitos establecidos originalmente en la Ley de Nutrición Infantil de Reautorización WIC, 2004

Letra Itálica - Nuevos requisitos establecidos en el Healthy, Hungry Free Kids Act 2012

Horario para las Reuniones

Líder de la Reunión/Promotora: _____

Número de Teléfono: _____

Correo electrónico/Email: _____

Detalles de la reunión:

Lugar: _____

Día: _____

Hora: _____

Sesiones

Fecha:

- | | |
|---|-------|
| 1) La salud empieza aquí: Padres Padres de Familia y Escuelas Trabajando para Mejorar la Salud de los Estudiantes | _____ |
| 2) Alimentos y Bebidas en el Plantel Escolar | _____ |
| 3) Bebidas Saludables en el Plantel Escolar | _____ |
| 4) La Actividad Física en el Plantel Escolar | _____ |
| 5) Creando Oportunidades para la Actividad Física: Acceso a las Escuelas para el Uso Comunitario | _____ |
| 6) Padres Tomando Acción en las Escuelas | _____ |

Horario:

Diga: Cada reunión durará aproximadamente 60-90 minutos.

Tarea:

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

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

Desayuno Escolar

¿Tu escuela sirve desayuno? ☐ Sí ☐ No ☐ A veces

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

- | | | | |
|--|-----------------------------------|-------------------------------------|--|
| ☐ Panecillos tipo muffins | ☐ Cereal | ☐ Salchichas | ☐ Frutas o verduras |
| ☐ Roscas de pan (bagels) | ☐ Huevos | ☐ Burritos | ☐ Panecillos dulces |
| ☐ Pop Tarts® | ☐ Pancakes | ☐ Jugos | ☐ Pan tostado estilo francés (french toast) |
| ☐ Otro _____ | | | |

¿Cuándo se sirve el desayuno en tu escuela?

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

¿Desayunas en la escuela? ☐ Sí ☐ No ☐ A veces

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

Almuerzo Escolar

¿Qué tipo de alimentos sirven en el almuerzo?

- | | | | |
|--|---|---------------------------------------|--|
| ☐ Hamburguesas | ☐ Platillo con arroz | ☐ Papas fritas | ☐ Burritos/tacos |
| ☐ Sándwiches | ☐ Ensaladas | ☐ Nachos | ☐ Pizza |
| ☐ Espagueti/pasta | ☐ Nuggets de pollo | ☐ Caldo/chili | ☐ Frutas y verduras |
| ☐ Otro _____ | | | |

¿Almuerzas en la escuela? ☐ Sí ☐ No ☐ Algunas veces

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

¿Cuánto tiempo tienes para almorzar en la escuela? _____

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

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

Otros Alimentos

¿Qué otros alimentos y bebidas ofrecen en tu escuela?

- | | | | |
|--|--|--------------------------------|---|
| ☐ Papas fritas (chips) | ☐ Nueces y semillas | ☐ Leche | ☐ Frutas y verduras |
| ☐ Galletas saladas (crackers) | ☐ Quesos | ☐ Agua | ☐ Bebidas deportivas |
| ☐ Galletas | ☐ Panecillos dulces | ☐ Jugo | |
| ☐ Otro _____ | | | |

LECCIÓN 2



Alimentos y Bebidas
en el Plantel Escolar

Alimentos y Bebidas en el Plantel Escolar

Preparación

Antes de enseñar esta lección:

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

Objetivos

Al final de esta lección, los padres podrán:

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

Tiempo

60 – 90 minutos

LECCIÓN 2

Alimentos y Bebidas en el Plantel Escolar

Materiales:

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

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

Repaso de la Sesión:

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

*Puede obtener una copia del cuestionario *Actividad Física en el Plantel Escolar* visitando www.CaliforniaProjectLEAN.org

Actividades

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

Instrucciones:

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

Diga:

Rápidamente vamos a presentarnos nuevamente diciendo nuestros nombres.

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

Diga:

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

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

Diga:

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

Pregunte:

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

Diga:

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

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



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

Diga:

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

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

2. Propósito de esta sesión. (1 minuto)

Diga:

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

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

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

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



3. Compartiendo Nuestras Experiencias. (20 minutos)

Instrucciones:

- Haga grupos pequeños de 4 a 6 personas.

Diga:

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

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



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

Instrucciones:

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

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

Pregunte: (después de la discusión en grupo):

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

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

Diga:

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

Diga:

Los programas escolares para el desayuno y el almuerzo:

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

Lección 2

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

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

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

¡Comidas saludables en las escuelas significa estudiantes saludables!

Diga:

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

Los estudiantes que desayunan:

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

Diga:

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

Pregunte:

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



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

OPCIONAL

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

Instrucciones:

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



Diga:

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

Diga:

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

Diga:

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

Pregunte:

¿Qué aprendieron de sus hijos sobre los alimentos competitivos?

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

Instrucciones:

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

Diga:

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

Pregunte:

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

Si no se han mencionado, algunas ideas pueden incluir:

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

Pregunte:

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

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

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

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

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

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

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

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



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

Diga:

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

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

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

Instrucciones:

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

Diga:

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

Diga:

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

Lección 2

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



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

Diga:

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

Por favor consideren las siguientes preguntas:

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

Pregunte:

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

Diga:

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

Pregunte:

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

Diga:

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

9. Cuestionario y Conclusión. (1 minuto)

Instrucciones:

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



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

Diga:

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

Diga:

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

Diga:

Durante nuestra próxima reunión estaremos hablando sobre

- 1) las bebidas en la escuela de sus hijos.
- 2) Para tener una mejor idea de las bebidas en el plantel escolar, por favor háganles las preguntas de esta encuesta a sus hijos y traigan las respuestas para la próxima semana.

Próxima Reunión: Nuestra próxima reunión será _____.

Instrucciones: Padres, por favor de preguntarle a sus hijos las siguientes preguntas.

1. ¿Cuándo comes el desayuno en la escuela, cuales bebidas están disponible para ti? _____

¿Cuál eliges con mayor frecuencia? _____

¿Por qué? _____

2. ¿Qué opciones de bebidas tienes durante el almuerzo? _____

¿Cuál elije con mayor frecuencia? _____

¿Por qué? _____

3. ¿Hay máquinas expendedoras disponibles en la escuela? ☐ Sí ☐ No

Si contesto que sí, ¿qué bebidas se pueden encontrar en ellos? _____

4. ¿Tu compras las bebidas deportivas (Gatorade, Powerade) en la escuela? ☐ Sí ☐ No

Si contesto que sí,

¿Cuántas veces? _____

¿Dónde las compras? _____

5. ¿Puedes tomar agua en tu clase? ☐ Sí ☐ No

Si contesto que no, ¿te da sed durante la clase? ☐ Sí ☐ No

¿Puedes tomar agua, si tú quieres? ☐ Sí ☐ No

¿Qué tal otras bebidas? ¿Las puedes traer a la clase? ☐ Sí ☐ No

6. ¿El agua está disponible en forma gratuita durante el desayuno y el almuerzo? ☐ Sí ☐ No

Si contesto que sí,

¿Cómo se ofrece? (Jarra de agua, fuente de agua, etc.) _____

7. ¿El agua está disponible para ti durante el recreo y/o durante la clase de educación física? ☐ Sí ☐ No

Si contesto que sí,

¿Tomas agua durante la clase de educación física? ☐ Sí ☐ No

¿Tomas agua durante el recreo? ☐ Sí ☐ No

Si contesto que no,

¿Te da sed durante la clase de educación física? ☐ Sí ☐ No

¿Te da sed durante el recreo? ☐ Sí ☐ No

LECCIÓN 3



Promocion de Bebidas
Saludables en el Plantel Escolar

Promoción de bebidas saludables en el plantel escolar

Preparación

Antes de enseñar esta clase

- Compre lo siguiente:
 - Bebidas (por ejemplo refrescos, bebida deportiva, bebida energética, cualquier otra bebida azucarada común dentro de la cultura de los participantes)
 - Vasos transparentes de 8 o 9 onzas
 - Azúcar (granulada blanca)
 - Cucharaditas para medir
- Repase la política de bienestar escolar del distrito con el cual este trabajando. Deberá referirse a esta política para mostrar lo que el distrito dice que hará en relación a las bebidas azucaradas y el acceso al agua en el plantel escolar. Tenga disponible la información sobre nutrición de la política de bienestar escolar en una forma simplificada.
- Repase el sitio de web www.californiaprojectclean.org para más información.
- Repase el sitio de web: www.waterinschools.org para más información.
- Prepare el paquete para los padres (vea abajo).
- Muestre la hoja de la primera sesión que describe el proceso ¡Padres en Acción! y las reglas de la reunión.

Objetivos

Al final de esta lección, los padres podrán:

- Comprender la relación entre las bebidas azucaradas y el sobrepeso/obesidad.

LECCIÓN 3

Promoción de bebidas saludables en el plantel escolar

- Identificar que son las bebidas azucaradas.
- Identificar que bebidas azucaradas se ofrecen en las escuelas de California.
- Calcular la cantidad de azúcar en las bebidas.
- Aprender lo que puede hacer para reducir la cantidad de azúcar en la alimentación de sus hijos.
- Abogar por bebidas más saludables en la escuela de sus hijos.

Tiempo

60 - 90 minutos

LESSON 3

Bebidas Disponibles en el Plantel Escolar

Materiales:

1. Gafetes para escribir sus nombres y marcadores o plumas de colores
2. Lista de asistencia
3. Rotafolio (flip chart) y marcadores
4. Bebidas (por ejemplo refrescos, bebida deportiva, bebida energética, cualquier otra bebida azucarada común dentro de la cultura de los participantes)
5. Una botella de soda de 20 onzas
6. Vasos transparentes de 8 o 9 onzas
7. Azúcar (granulada blanca)
8. Cucharaditas para medir
9. Calculadoras (opcional)
10. Paquete para los padres:
 - ☐ Manual *¡Padres en Acción!* (opcional).
 - ☐ Copias de la sección de la política que habla sobre la nutrición (en una versión simplificada)
 - ☐ Hoja de información: Etiqueta Nutricional
 - ☐ Hoja de información: Calculando el contenido de azúcar
 - ☐ Hoja de información: California Food Policy Advocates: **Promoviendo el consumo de agua en las escuelas** encontrada en el sitio de web: www.waterinschools.org
 - ☐ Hoja de información Rethink your Drink al final de lección

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

Repaso de la Sesión:

1. Bienvenida, introducciones y repaso breve de la sesión anterior (10 minutos)
2. Propósito de esta sesión y compartiendo nuestras experiencias (15 minutos)
3. Actividad: Leyendo la etiqueta nutricional y bebidas azucaradas (30 minutos)
4. Levantarse y estiramiento (5 minutos)
5. Bebidas azucaradas en las escuelas (10 minutos)
6. Padres tomando acción (20 minutos)
7. Conclusión (5 minutos)

Total 95 minutos

Actividades

I. Bienvenida, introducciones y repaso breve de la lección anterior. (10 minutos)

Instrucciones:

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



Diga:

Brevemente vamos a presentarnos de nuevo.

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

Diga:

Vamos a comenzar con un breve repaso de la última sesión.

La semana pasada discutimos sobre los tres lugares donde los alimentos y bebidas son vendidos y proporcionados en el plantel escolar:

- El Programa Nacional para el Desayuno y el Almuerzo Escolar—estos deben seguir estándares federales de nutrición y son financiados con fondos federales.
- Alimentos vendidos afuera de estos programas, conocidos como comidas competitivas- gobernado por estándares estatales y nacionales (esto incluye alimentos vendidos para recaudación de fondos durante el horario de la escuela).
- Alimentos y bebidas proporcionados a los estudiantes a través del salón o celebraciones escolares y proporcionados a través de otras oportunidades en la escuela.
- También escogimos una posible solución a una preocupación sobre alimentos/bebidas en el plantel escolar y completamos los pasos 1 y 2 de Padres en Acción:
 - Escojan un Problema y Encuentren una Solución.
 - Identifiquen Quienes Desarrollan las Políticas.

Pregunte:

¿Alguien tiene algunas preguntas sobre esta información?

2. Propósito de esta sesión y compartir nuestras experiencias. (15 minutos)

Instrucciones:

- Reunir a los padres en grupos de 4-6
- De tiempo para que los grupos pequeños de padres discuten los resultados de los cuestionarios.
- Después de 5 minutos, cada grupo deberá tomar de 2-3 minutos para compartir sus pensamientos.

Rotafolio:

- Añadir el título en el rotafolio "¿Que esta sucediendo en el plantel escolar en relación a las bebidas azucaradas y el agua?"
- Escriba los comentarios en el rotafolio.



Diga:

Hoy nos enfocaremos en las bebidas azucaradas. Discutiremos lo siguiente:

- Los beneficios de limitar las bebidas azucaradas para usted y sus hijos.
- Como determinar la cantidad de azúcar en las bebidas azucaradas.
- Las formas de reducir la cantidad de bebidas azucaradas que usted y su familia toman.
- Estrategias para trabajar con su escuela para eliminar las bebidas azucaradas y aumentar el acceso al agua.

Diga:

La semana pasada se llevó a casa un cuestionario para preguntar a sus hijos acerca de las bebidas azucaradas disponibles en su escuela y la accesibilidad al agua potable. Vamos a tomar 5 minutos en pequeños grupos para discutir lo que sus hijos compartieron con usted.

Además, si pudo acompañar a su hijo en una de las comidas de la escuela u observar el medio ambiente de las bebidas azucaradas y el agua en la escuela, asegúrese de añadir sus propios pensamientos.

Pregunte:

¿Algunos voluntarios quieren compartir?

Preguntas: (para discutir después del tiempo en grupo):

- ¿Que piensa su hijo acerca de las bebidas azucaradas disponibles en la escuela?
- ¿Donde recibe su hijo las bebidas azucaradas, mientras esta en la escuela: Con la comida o fuera del programa de comida?
- ¿Que piensa su hijo acerca del agua disponible en la escuela? ¿Es potable? ¿Es refrescante? ¿Esta situado cerca de su salón o patio de recreo?
- ¿Donde consigue su hijo agua mientras esta en la escuela? ¿Comida escolar? ¿Afuera del programa de comida escolar?

¿Lo trae de la casa?

- ¿Su hijo puede tomar agua dentro del salón?

Diga:

Vamos a revisar nuestra política de bienestar de la escuela y ver lo que dice sobre las bebidas azucaradas y el agua en la escuela. También, vamos a revisar la hoja de información creada por California Food Policy Advocates Promoviendo el consumo de agua en las escuelas.

¿Sabía usted, que hay una nueva ley estatal que requiere que todas las escuelas proveen agua fresca y gratis durante el tiempo de desayuno y almuerzo? Para mas información visite www.waterinschools.org

Diga:

En nuestra revisión de la política de bienestar, ¿Qué dice la política que debe estar haciendo la escuela? Basado en el cuestionario con su hijo, ¿Qué esta pasando? ¿Pueden ser mejoradas las cosas? ¿Esta su distrito cumpliendo con las nuevas leyes federales y estatales sobre el agua en las áreas de servicios de comidas? Si es así, ¿Cómo proporcionan el agua? Usaremos esta información para decidir lo que queremos cambiar un poco después en la sesión. Ahora vamos a pasar a nuestra actividad en la que aprendemos mas acerca de las bebidas azucaradas, leer las etiquetas de nutrición y como calcular el contenido de azúcar en las bebidas.

3. Leyendo la etiqueta nutricional y bebidas azucaradas (30 minutos)

Materiales:

- Botella de refresco de 20 onzas
- Hoja de Información Nutricional
- Hoja de Calculando el Contenido de Azúcar

¿Cuántas cucharaditas de azúcar creen que hay en una típica botella de refresco de 20 onzas? [Muestre la botella de refresco de 20 onzas.]

[Espere las respuestas.]

Una típica botella de 20 onzas de refresco tiene aproximadamente 16 cucharaditas.

Me gustaría desmostarles cómo se puede calcular la cantidad de azúcar que hay en una bebida por medio de leer las etiquetas de nutrición.

- Muestras de bebidas (por ejemplo refrescos, bebida deportiva, bebida energética, o cualquier otra bebida común dentro de la cultura de los participantes)
- Azúcar
- Cucharaditas para medir
- Vasos claros de 8 o 9 onzas
- Calculadoras (opcional)

Por favor, póngase en grupos pequeños .

[Proporcione a cada grupo una hoja de etiquetas de información nutricional.]

Por favor, consulte la Hoja de Etiqueta de Información Nutricional.

Nutrition Facts

Serving Size 20 fl. oz (591ml)

Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 250

% Daily Value *

Total Fat 0g 0%

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 55mg 0%

Total Carbohydrate 69g

Sugars **69g**

Protein 0g

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

Not a significant source of calories from fat, saturated fat, trans fat, cholesterol, dietary fiber, vitamin A, vitamin C, calcium and iron.

¿Alguien le puede decir a la clase cuántas porciones por envase contiene en la etiqueta de información nutricional? [Espere la respuesta.]

Esta etiqueta indica una porción.

¿Cuántos gramos de azúcar hay en esta etiqueta? [Espere la respuesta.]

Hay 69 gramos de azúcar en esta etiqueta. Vamos a ver cuántas



cucharaditas representan los 69 gramos de azúcar.

Simplemente se dividen los gramos de azúcar por 4 para obtener el total de cucharaditas de azúcar. Una cucharadita de azúcar equivale 4 gramos de azúcar.

Gramos de azúcar $\div$ 4 = cucharaditas de azúcar

Este ejemplo tiene 69 gramos de azúcar. Se divide 69 por 4 y es igual a un poco más de 17 cucharaditas de azúcar.

69 gramos $\div$ 4 $\approx$ 17 cucharaditas

Si la botella tiene más de una porción, multiplique el número de cucharaditas por el número de porciones para obtener el total de cucharaditas de azúcar.

Por ejemplo, 17 cucharaditas $\times$ 2 porciones = 34 cucharaditas en total.

Acabamos de aprender cómo calcular cuántas cucharaditas de azúcar hay en una bebida. Ahora vamos a hablar brevemente sobre los diferentes tipos de azúcar.

El azúcar viene en muchas formas. El más común es el jarabe de maíz de alta fructosa.

Una forma de saber si hay azúcar añadido es leer la lista de ingredientes en la etiqueta.

Otras palabras o nombres para el azúcar en la lista de ingredientes pueden ser:

- Azúcar moreno
- Jugo de caña o Jugo de miel de caña
- Jarabe de maíz
- Dextrosa
- Fructosa
- Glucosa
- Jarabe de maíz de alta fructosa

Vamos a ver la cantidad y el tipo de azúcar que hay en algunas

bebidas populares.

[Proporcione a cada grupo con una bebida azucarada diferente, la Hoja de Calculando el Contenido de Azúcar, una calculadora (opcional), y un lapicero o un lápiz.]

Como grupo, por favor conteste las preguntas que aparecen en la Hoja de Calculando el Contenido de Azúcar haciendo una lista de lo siguiente:

- Nombre de la bebida
- Tamaño de una porción
- Porciones por envase
- Los gramos de azúcar
- Total de azúcar en cucharaditas
- Tipo(s) de azúcar

[Mientras los participantes están haciendo la hoja de trabajo, coloque la bolsa de azúcar, una cucharadita de medición, y los vasos claros de plástico sobre una mesa en frente de la clase.]

Una vez que su equipo ha completado la Hoja de Calculando el Contenido de Azúcar, por favor identifique un miembro del grupo para venir al frente de la clase y mostrar la cantidad de azúcar en la bebida.

[Haga que un participante de cada grupo comparta la información en su hoja, así como medir el número de cucharaditas de azúcar en la bolsita de plástico.]

Por favor comparta con la clase la información que aparece en su hoja de trabajo.

Vamos a ayudar a [nombre del participante] contar en voz alta el número de cucharaditas en su bebida.

¿Están sorprendidos por la cantidad de azúcar en estas bebidas?

¿Se les pareció como si hubiera una gran cantidad de azúcar en algunas de las bebidas? ¿Comería usted la cantidad de azúcar o

poner esta cantidad en su café de cada día?

Tal vez usted se estará preguntando acerca de las bebidas de jugo.

- Jugos 100% de fruta tienen una gran cantidad de azúcar natural. Se recomienda que limitemos nuestro consumo de jugo. Es mejor comer frutas y verduras enteras, como una manzana o una naranja.

La reducción del consumo del número de bebidas azucaradas puede conducir a la pérdida de peso y una mejor salud. Además, si usted no compra estas bebidas, le puede ayudar a ahorrar dinero.

Usted se puede preguntar: ¿Qué puedo tomar en su lugar?

Pruebe estos...

- El agua pura con adición de frutas o menta.
- Té helado o caliente sin azúcar regular o de hierbas o café.
- Leche sin sabor o grasa o baja en grasa (1%).

4. Tomen un descanso de 5 minutos.

Descanso de estiramiento de 5 minutos

5. Bebidas Azucaradas en las Escuelas (10 minutos)

Instrucciones:

- Facilitar una discusión sobre los tipos de bebidas azucaradas disponibles en las escuelas públicas del estado de California.
- Considere tener visuales de bebidas deportivas y una botella o cartón de leche de sabor chocolate.

Pregunte:

¿Quien me puede decir cuales bebidas azucaradas ofrecen en la escuela de sus hijos?

[Permita unos minutos para compartir.]

Diga:

Por ley estatal, las siguientes bebidas azucaradas pueden ser vendidas en la escuela publica de su hijo:

Leche con sabor (por ejemplo, chocolate, vainilla y fresa) en todos los grados.

Bebidas energéticas en la secundaria y preparatoria.



6. Padres en acción —Que se puede hacer para promover bebidas saludables en el plantel escolar? (20 minutos)

Instrucciones:

- Obtenga ideas de los padres acerca de lo que pueden hacer para reducir la cantidad de bebidas azucaradas que ellos y sus hijos consumen. En el rotafolio escriba las ideas.

Pregunte:

Acabamos de calcular cuanta azúcar contienen las bebidas azucaradas. ¿Usted realmente quiere que sus hijos tengan acceso a todas esas bebidas lunes a viernes desde el momento cuando llegan a la escuela hasta cuando se van?

Pregunte:

¿Que creé usted que como padre pueda hacer para limitar las bebidas azucaradas servidas en:

- el hogar
- en la escuela de su hijo y
- en su comunidad?

[Permite unos minutos para compartir]. Ofrezca las siguientes respuestas si no son mencionadas

En el Hogar:

Ofrezca—

- Agua natural, con fruta o verduras (por ejemplo limón, lima, sandía, pepinos, menta).
- Leche sin sabor o sin grasa o baja en grasa 1%.
- Té helado o caliente sin azúcar o café (para los adultos).

En la Escuela:

Participe—

- Conozca a los directores de la escuela de su hijo, los maestros y Director de Servicio de Alimentos.
- Averigüe si la escuela de su hijo tiene un comité de bienestar.
- Asistir las reuniones del comité de bienestar de la escuela de su hijo.
- Con otros padres, hablar con el Director y el Director de Servicio de Alimentos sobre sus preocupaciones con la venta de bebidas azucaradas en la escuela;



Actividades

Puede sugerir:

- Eliminar todas las bebidas azucaradas en las escuelas del distrito de su hijo.
- Aumentar el acceso a agua potable gratuita en las escuelas del distrito de su hijo.
- Si es exitoso en eliminar todas las bebidas azucaradas de las escuelas del distrito, pida que estos cambios sean adoptados como política requerida en la política de bienestar escolar del distrito.

En la comunidad:

- Apoyar otras políticas de bebidas que limitan las bebidas azucaradas y aumentan el acceso al agua en diferentes lugares, como los del Departamento de Parques y Recreación en su ciudad, centro comunitario local y lugar de trabajo.

7. Padres En Acción: (25 Minutos)

- En el rotafolio, escriba las ideas.

Diga:

Ahora que han aprendido de las bebidas azucaradas disponibles en las escuelas de sus hijos y lo que dice la política de bienestar sobre estas bebidas es hora de hablar de los cambios que nos gustaría ver.

Pregunte:

¿Qué les gustaría que fuera diferente en relación a las bebidas azucaradas proporcionadas a sus hijos en la escuela? (Permita tiempo para algunas respuestas)

Diga:

Vamos a continuar hablando acerca de los problemas que creemos que son los mas importantes para cambiar. Vamos a utilizar el proceso Padres Tomando Acción para pensar en como podemos mejorar el medio ambiente de las bebidas en las escuelas.

Diga:

El primer paso es Escoger un Problema y Encontrar una So-



Actividades

lución. Como grupo, nos vamos a decidir por un problema en relación a las bebidas azucaradas en que nos gustaría trabajar. Cuando lea un problema de los que han mencionado, favor de levantar su mano si esto es algo importante para ustedes. Pueden votar por más de un problem.

*Circule el problema con más votos.

Pregunte:

¿Cuáles son algunas posibles soluciones al problema? Piensen en ideas grandes y pequeñas, ¡no hay ninguna respuesta mala o incorrecta!

Diga:

Ya tenemos varias ideas sobre como solucionar el problema de reducir el acceso a las bebidas azucaradas en la escuela. Ahora vamos a decidir cual solución creemos que es la mejor para nosotros. Consideren las siguientes preguntas cuando piensen acerca del problema y su posible solución:

- ¿Cuál será la diferencia si tenemos éxito?
- ¿Cuál idea ayudara a más personas?
- ¿Cuál idea hará que mas personas sean saludables?
- ¿Cuál idea tiene más posibilidades de ser exitosa?
- ¿Cuál idea costara menos?
- ¿Cuál idea nos gusta más?
- ¿Con cuál idea nos divertiremos más?

Diga:

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

Diga:

El próximo paso es determinar quienes desarrollan las políticas. La hoja de información Trabajando con las Escuelas nos dice con quien debemos trabajar dentro de las escuelas.

8. Conclusión (5 minutos)

Pregunte:

- ¿Quién podría ayudarnos a crear un cambio, y a quien tenemos que ganar a nuestro lado?
- ¿Van a apoyar u oponerse a nuestras soluciones?

Diga:

Gracias por participar en la sesión de hoy.

Diga:

Durante nuestra próxima reunión estaremos hablando sobre la actividad física y la educación física en la escuela, y los beneficios de salud y aprendizaje de estar físicamente activos. Por favor de hacerle a sus hijos las preguntas en el cuestionario, nos ayudaran en nuestra discusión la próxima semana.

Próxima reunión: Nuestra próxima reunión será

_____.



Hoja de Información Nutricional

Nutrition Facts	
Serving Size 20 fl. oz (591ml)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories	250
% Daily Value *	
Total Fat	0g 0%
Cholesterol	0mg 0%
Sodium	55mg 0%
Total Carbohydrate	69g
Sugars	69g
Protein	0g
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	
Not a significant source of calories from fat, saturated fat, trans fat, cholesterol, dietary fiber, vitamin A, vitamin C, calcium and iron.	

Tamaño de una Porción

Gramos de Azúcar

Cálculo

Gramos de azúcar ÷ 4 = cucharaditas de azúcar
69 gramos ÷ 4 ≈ 17 cucharaditas

Si la botella tiene más de una porción, multiplique el número de cucharaditas por el número de porciones para obtener el total de cucharaditas de azúcar en el envase. Por ejemplo:
17 cucharaditas x 2 porciones = 34 cucharaditas en total

El azúcar viene en muchas formas. Aquí están las palabras comunes para el azúcar en la lista de ingredientes:

Azúcar de Arce (*Maple Sugar*)
Azúcar Cruda (*Raw Sugar*)
Azúcar Morena (*Brown Sugar*)
Azúcar en Polvo (*Powdered Sugar*)
Dextrosa (*Dextrose*)
Fructosa (*Fructose*)
Glucosa (*Glucose*)
Jarabe de Maíz (*Corn Syrup*)

Jarabe de Maíz de alta Fructosa (*High Fructose Corn Syrup*)
Jugo de Miel de Caña (*Cane Juice*)
Malta de Cebada (*Barley Malt*)
Malta Fructosa (*Malt Fructose*)
Maltodextrina (*Maltodextrin*)
Melaza (*Molasses*)
Miel (*Honey*)
Sacarosa (*Sucrose*)

Calculando El Contenido de Azúcar

Nombre de la bebida:
Tamaño de una porción:
Porciones por envase:
Gramos de azúcar:
Cálculo: gramos (g) de azúcar $\div$ 4 = cucharaditas de azúcar _____ (g) $\div$ 4 = _____ cucharaditas Si es más de una porción, multiplique las cucharaditas por el número de porciones por envase.
Total de azúcar en cucharaditas:
Tipos de azúcar:

..... (corte aquí)

Calculando El Contenido de Azúcar

Nombre de la bebida:
Tamaño de una porción:
Porciones por envase:
Gramos de azúcar:
Cálculo: gramos (g) de azúcar $\div$ 4 = cucharaditas de azúcar _____ (g) $\div$ 4 = _____ cucharaditas Si es más de una porción, multiplique las cucharaditas por el número de porciones por envase.
Total de azúcar en cucharaditas:
Tipos de azúcar:

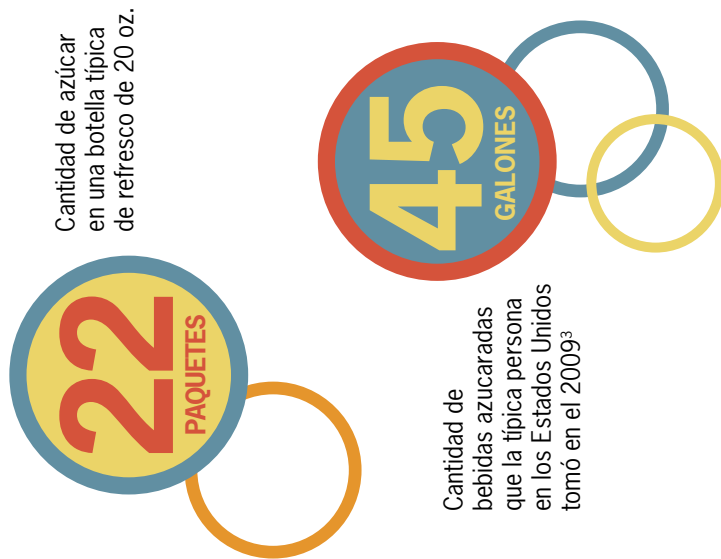
**USTED NO SE COMERÍA
22 PAQUETES DE AZÚCAR.*
¿POR QUÉ SE LOS TOMA?**

*Azúcar en un refresco de 20 oz.
Cálculo basado en un paquete
de azúcar de 3 gramos.

Piensa bien lo que tomas. Las calorías adicionales del azúcar añadido pueden contribuir a la obesidad, diabetes tipo 2, y enfermedades del corazón.^{1,2}

rethink
YOUR DRINK

SEGÚN LOS NÚMEROS



USTED NO SE COMERÍA 22 PAQUETES DE AZÚCAR. ¿POR QUÉ SE LOS TOMA?

Las calorías adicionales del azúcar añadido puede contribuir a la obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón.^{1,2}

CANTIDAD DE AZÚCAR QUE CONTIENEN BEBIDAS AZUCARADAS POPULARES *

BEBIDAS	TAMAÑO DEL ENVASE	CALORÍAS	PAQUETES DE AZÚCAR	TIEMPO CAMINANDO PARA QUEMAR CALORÍAS DE LA BEBIDA** (Caminando a 3.5mph)
Bebida de Fruta	Botella de 20 oz.	305	23	66 minutos
Refresco	Botella de 20 oz.	242	22	52 minutos
Bebida Energética	Lata de 16 oz.	240	20	52 minutos
Té Dulce	Lata de 20 oz.	213	19	45 minutos
Refresco con Sabor a Fruta	Botella de 12.5 oz.	165	15	36 minutos
Bebida Deportiva	Botella de 20 oz.	125	12	27 minutos
Agua con Vitaminas	Botella de 20 oz.	125	11	27 minutos
Agua	Botella de 20 oz.	0	0	0 minutos

*Cálculos basados en paquetes de azúcar de 3 gramos.

**United States Department of Health and Human Services, U.S. Department of Agriculture, Dietary Guidelines for Americans, 2005, Table 4. Calories/Hour Expended in Common Physical Activities. <http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/html/chapter3.htm>. Accessed May 15, 2012.

LO QUE USTED PUEDE HACER

- Tome agua cuando tenga sed.
- Elija agua y leche sin sabor añadido baja en grasa de 1% o leche sin grasa para su familia.
- Limite la cantidad de bebidas azucaradas que sirve o mantiene en el hogar.
- Mantenga una jarra de agua en el refrigerador.
- Lleve un recipiente con agua al trabajo o cuando haga los mandados.
- Tome agua y sea el ejemplo para su familia y amigos.
- Pida a su escuela, comunidad y lugar de empleo que limiten las bebidas azucaradas y que ofrezcan bebidas más saludables.

rethink
YOUR DRINK

1 Woodward-Lopez G, Kao J, Ritchie L. To what extent have sweetened beverages contributed to the obesity epidemic? Public Health Nutrition. Sep 23, 2010;1-11.
2 Johnson R, et al. Dietary Sugars Intake and Cardiovascular Health: A Scientific Statement from the American Heart Association. Journal of the American Heart Association 2009, vol. 120, pp. 1011-1020.
3 Andreyeva T, Chaloupka FJ, Brownell KD. Estimating the potential of taxes on sugar sweetened beverages to reduce consumption and generate revenue. Prev Med. (2011). Accessed Feb. 2, 2012 at http://www.communitycatalyst.org/doc_store/publications/SSBTaxesPotential_PM_4-11.pdf.
4 Ludwig DS, Peterson KE, Gortmaker SL. Relation between consumption of sugar-sweetened drinks and childhood obesity: a prospective, observational analysis. Lancet 2001;357:505-508.

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

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

☐ Caminando ☐ Bicicleta ☐ Carro ☐ Autobús

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

☐ Sí ☐ No ☐ No sé

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

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

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

¿Te dan recreo todos los días? ☐ Sí ☐ No

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

Educación Física

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

¿Cuánto dura la clase? (cuántos minutos) _____

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

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

☐ Maestro de educación física ☐ Maestro del salón regular ☐ No sé

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

☐ Moviéndote la mayoría del tiempo ☐ Moviéndote la mitad del tiempo

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

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

¿El equipo está en buenas condiciones? ☐ Sí ☐ No

¿Qué actividades tienes en tu clase de educación física? _____

LECCIÓN 4



Photo by Tim Wagner for HEAC



Photo by Tim Wagner for HEAC

La Actividad Física en
el Plantel Escolar

La Actividad Física en el Plantel Escolar

LECCIÓN 4

Preparación

Antes de enseñar esta lección:

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

Objetivos

Al final de esta lección, los padres podrán:

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

Tiempo

60 - 90 minutos

La Actividad Física en el Plantel Escolar

Materiales:

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

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

Repaso de la Sesión:

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

Actividades

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

Instrucciones:

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



2. Propósito de esta Sesión (1 minuto)



Diga:

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

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

Diga:

Vamos a comenzar con un repaso de la última sesión.

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

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

Diga:

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

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

Pregunte:

¿Hay alguna pregunta sobre esta información?

Diga:

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

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

3. Compartiendo Nuestras Experiencias. (20 minutos)

Instrucciones:

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



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

Diga:

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

Diga:

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

Pregunte:

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

Diga:

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

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

Pregunte:

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

Diga:

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

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

Diga:

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

Pregunte:

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

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

Pregunte:

¿Pueden terminar las siguientes oraciones?

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

Diga:

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

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



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

Diga:

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

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

Instrucciones:

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



Diga:

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

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

Instrucciones:

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

Pregunte:

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

Diga:

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

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



7. Descanso con Actividad Física. (5 minutos)

8. Padres Tomando Acción. (30 minutos)

Instrucciones:

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

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

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

Pregunte:

¿Sus hijos están recibiendo esta cantidad de educación física?

Diga:

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

Pregunte:

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

OPCIONAL

Diga:

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

Pregunte:

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

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

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

Diga:

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

Diga:

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

Diga:

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

Pregunte:

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

Diga:

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

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

Diga:

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

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



9. Conclusión (5 minutos)

Instrucciones:

- Déle a cada persona el *Cuestionario Sobre el Acceso a las Oportunidades de Actividad Física* (ver la siguiente página)



Diga:

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

Pregunte:

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

Diga:

Durante nuestra próxima reunión estaremos hablando acerca del acceso a las instalaciones escolares para la actividad física y el uso comunitario. Para tener una mejor idea de las oportunidades de actividad física en su escuela y comunidad, por favor contesten las preguntas de este cuestionario y tráiganlo a la próxima sesión.

Pregunte:

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

- Motive a que los estudiantes caminen o vayan a la escuela en bicicleta.
- Camine a la escuela con otros niños en su vecindario—de esta manera no sólo los niños estarán activos...sino usted también.
- Motive a que los alumnos estén activos durante la educación física y que se involucren en deportes divertidos u otras actividades después de la escuela.
- Sea un ejemplo positivo para sus hijos haciendo que la actividad física sea parte de su rutina diaria.
- Juegue con sus hijos y llévelos a sitios que sean seguros para que ellos estén activos.
- Déle a sus hijos materiales o el equipo necesario para que sean físicamente activos (pelotas, cuerdas para brincar, etc.)
- Limite el tiempo que sus hijos pueden ver la televisión o jugar video juegos a menos de dos horas al día.

Lección 4

CUESTIONARIO ACCESO A LAS OPORTUNIDADES DE ACTIVIDAD FÍSICA

Instrucciones: Padres por favor contesten las siguientes preguntas.

1. ¿Dónde juegan sus niños después de la escuela y los fines de semana? _____

2. ¿Cuáles son algunos de los lugares seguros en su comunidad donde usted y sus hijos pueden estar activos después del horario escolar y los fines de semana? Por favor, marque todas las opciones que apliquen.

		¿Están a poca distancia de su casa?
☐	Parques: (favor de escribir el nombre) _____	☐ Sí ☐ No
☐	Áreas para caminar	☐ Sí ☐ No
☐	Áreas para andar en bicicleta	☐ Sí ☐ No
☐	Parque con área de juegos	☐ Sí ☐ No
☐	Áreas con pasto o césped	☐ Sí ☐ No
☐	Clubes YMCA / YWCA	☐ Sí ☐ No
☐	Club de Niños y Niñas (Boys & Girls Club)	☐ Sí ☐ No
☐	Clubes/Gimnasios	☐ Sí ☐ No
☐	Otros: (favor de escribir) _____	☐ Sí ☐ No

3a. ¿La escuela a la que asiste su hijo/a, está abierta para el uso del vecindario o la comunidad? (marque las opciones que apliquen):

- ☐ Después de la escuela durante la semana
 ☐ Noches/Tardes/Fines de semana.
 ☐ La escuela no está abierta después del día escolar
 ☐ No sé.

3b. Si la escuela está abierta para el uso de la comunidad, ¿hay programas después de la escuela?

- ☐ Sí
 ☐ No
 ☐ No sé.

3c. Si hay programas después de la escuela, ¿quién los dirige? (por ejemplo: YMCA, Club de Niños y Niñas)

3d. Si hay programas después de escuela, ¿incluyen la actividad física?

- ☐ Sí
 ☐ No
 ☐ No sé.

CUESTIONARIO ACCESO A LAS OPORTUNIDADES DE ACTIVIDAD FÍSICA

3e. Si la escuela está abierta para el uso general del vecindario o la comunidad después del horario escolar, ¿qué oportunidades de actividad física están disponibles, cuándo ocurren y hay algún costo?

	¿Después de la escuela?	¿Noches y fines de semana?	¿De forma gratuita?	¿Si hay algún costo, es razonable?
Deportes escolares	☐	☐	☐	☐
Programas escolares que apoyen el ir a la escuela caminando o en bicicleta	☐	☐	☐	☐
Ligas deportivas comunitarias	☐	☐	☐	☐
Campos de juego	☐	☐	☐	☐
Gimnasio	☐	☐	☐	☐
Salón para levantar pesas	☐	☐	☐	☐
Canchas de baloncesto	☐	☐	☐	☐
Áreas de juego	☐	☐	☐	☐
Otro: _____	☐	☐	☐	☐

3f. Si la escuela está abierta para el uso de la comunidad después del horario escolar:

¿Hay una puerta que esté abierta? ☐ Sí ☐ No

¿Hay un rótulo que diga claramente que la escuela está abierta para el uso de la comunidad?

☐ Sí ☐ No

Si hay un rótulo, ¿está escrito en otros idiomas, aparte de inglés? ☐ Sí ☐ No

¿Usted y su familia se sienten seguros cuando van allí? ☐ Sí ☐ No

Si no, explique por qué: _____

¿Las instalaciones están limpias, bien mantenidas y libres de vandalismo?

☐ Sí ☐ No

Si no, explique por qué: _____

¿Las instalaciones están bien iluminadas? ☐ Sí ☐ No

Si no, explique por qué: _____

Por favor, agregue cualquier comentario adicional: _____

LECCIÓN 5



Creando Oportunidades para la
Actividad Física: Acceso a las Escuelas
para el Uso Comunitario

Creando Oportunidades para la Actividad Física: Acceso a las Escuelas para el Uso Comunitario

Preparación

Antes de enseñar esta lección:

- Revise las políticas de bienestar de su escuela y del distrito escolar con el que esté trabajando. Usted tendrá que referirse a estas políticas para poder compartir con el grupo lo que el distrito dice que hará para hacer que las instalaciones y los espacios estén disponibles para uso comunitario fuera del horario escolar, incluyendo la implementación de los acuerdos de uso conjuntos.
- ¿La política de bienestar escolar menciona algo acerca de abrir la escuela y hacer las instalaciones disponibles a la comunidad?
- ¿Menciona el poder trabajar con otras agencias (como la ciudad, el condado, organizaciones no lucrativas, etc.)? Si es así, puede haber relaciones establecidas que pueden trabajar y seguir desarrollando.
- Si la política no dice nada sobre el uso comunitario consulte con el director de instalaciones del distrito para ver si los acuerdos de uso conjunto existen más allá de las políticas de bienestar. Algunos acuerdos pudieron haber sido establecidos antes de las políticas de bienestar escolar o fuera de ellas.
- Haga copias de todas las secciones de la política o los acuerdos relacionados con el acceso a las escuelas para el uso comunitario.
- Prepare el paquete para los padres.

LECCIÓN 5

Creando Oportunidades para la Actividad Física: Acceso a las Escuelas para el Uso Comunitario

Objetivos

Al final de esta lección, los padres podrán:

- Describir los beneficios del uso conjunto de las instalaciones de la escuela y la comunidad
- Describir los obstáculos relacionados con la apertura de las instalaciones escolares al terminar las clases
- Identificar estrategias para enfrentar las barreras
- Sugerir maneras de cómo los padres pueden abogar para que las escuelas estén disponibles a la comunidad después del horario escolar/día escolar.

Tiempo

60 - 90 minutos

LECCIÓN 5

Creando Oportunidades para la actividad física: Acceso a las escuelas para el uso comunitario

Materiales:

1. Gafetes para escribir sus nombres y marcadores o plumas de colores
2. Lista de asistencia
3. Rotafolio (flip chart) y marcadores.
4. Calcomanías para marcar/votar (6 para cada padre).
5. Paquete para los padres:
 - ☐ Copias de las secciones de las políticas de bienestar escolar relacionadas a la apertura de las instalaciones escolares después del horario escolar. Si no existe una sección, consulte con el distrito escolar para averiguar si existen estos acuerdos.
 Del manual **¡Padres en Acción!** Tenga lo siguiente:
 - ☐ *¿Qué es una Política?* (página 37 en el manual de inglés, página 39 en el manual en español).
 - ☐ *Proceso Padres Tomando Acción* (páginas 19-25 en el manual de inglés, páginas 20-26 en el manual en español).
6. Copias adicionales del Cuestionario Sobre el Acceso a las Oportunidades de Actividad Física
7. Opcional: Copias de la Hoja de Información *Contratos de Uso Conjuntos* (disponibles en: <http://www.jointuse.org/resources/joint-use-101/>) (Disponible en inglés y español).
8. Opcional: Copias de la Hoja de Información *¿Qué es un Acuerdo de Uso Conjunto?* Para padres de familia, estudiantes y miembros de la comunidad” preparado por National Policy & Legal Analysis Network To Prevent Childhood Obesity. www.nplanonline.org (Opcional disponible en Inglés y Español).
9. Opcional: Foto de la Piscina Miguel Contreras (Disponible en: <http://www.cityprojectca.org/blog/archives/852>).
10. Opcional: Imágenes “photovoice images” de: www.jointuse.org que sean relevantes para su comunidad (los obstáculos).
11. Opcional: Vídeos de: www.jointuse.org (Disponibles en DVD en inglés y español).
12. Otros ejemplos de acuerdos de usos conjuntos que se hayan implementado localmente sobre el tema de las escuelas que permanecen abiertas para el uso comunitario. Pueden conseguirlos en: www.jointuse.org.

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

Repaso de la Sesión:

1. Bienvenida, Introducciones y repaso breve de la sesión pasada (10 minutos)
2. Propósito de esta sesión (1 minuto)
3. Compartiendo nuestras experiencias (20 minutos)
4. ¿Qué son los acuerdos de uso conjuntos y por qué los necesitamos? (5 minutos)
5. ¿Cuáles son los obstáculos relacionados con abrir las escuelas para el uso comunitario? (5 minutos)
6. ¿Cuáles son las ideas para superar esos obstáculos? (10 minutos)
7. Descanso (5 minutos)
8. **Padres Tomando Acción** (25 minutos)
9. Conclusión (5 minutos)

Actividades

I. Bienvenida, introducciones y repaso breve de la última sesión. (10 minutos)

Instrucciones:

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



Diga:

Rápidamente vamos a presentarnos nuevamente esta semana diciendo nuestros nombres. También vamos a repasar las reglas y agregar cualquier otra regla que ustedes creen sería útil.

Diga:

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

Hablamos sobre:

- Los beneficios de la actividad física diaria.
- La diferencia entre la actividad física y la educación física
- Los requisitos mínimos del estado de California sobre el tiempo que los estudiantes deben estar en educación física.
- Lo que impide que los estudiantes estén físicamente activos.
- Cómo los padres pueden animar a los niños a estar más físicamente activos.

Pregunte:

¿Cuáles fueron algunas de las sugerencias para estar físicamente activo en el ambiente escolar? (*Espere respuestas.*)

- Motive a los estudiantes a caminar o ir a la escuela en bicicleta.
- ¡Camine a la escuela con otros niños en su vecindario—de esta manera no sólo los niños estarán activos...sino usted también!
- Anime a los estudiantes a participar activamente en la clase de educación física y a participar en deportes con sus amigos o después de la escuela.
- Sea un ejemplo positivo para sus hijos, haciendo de la actividad física parte de su rutina diaria.
- Juegue con sus hijos y si puede, llévelos a lugares seguros para que ellos estén activos.
- Déle a sus hijos materiales o el equipo necesario para ayudarles a estar físicamente activos (por ejemplo pelotas, cuerdas para saltar, etc.)
- Limite el tiempo que sus hijos se entretienen en la televisión o en los videojuegos a dos horas por día.

2. Propósito de esta Sesión. (1 minuto)



3. Compartiendo Nuestras Experiencias (20 minutos)

Instrucciones:

- Haga grupos pequeños de 4 a 6 personas para que los padres trabajen en sus mesas.
- Discutan lo que aprendieron de los cuestionarios.
- Después de 10 minutos, cada grupo tendrá 2-3 minutos para compartir lo que encontraron con el grupo.

Diga:

También terminamos los pasos 1 y 2 para abordar un problema de actividad física:

1. Escojan un Problema y Encuentren su Solución.
2. Identifiquen Quiénes Desarrollan las Políticas.

Pregunte:

¿Alguien tiene alguna pregunta sobre esta información?

Diga:

Hoy vamos a mirar más de cerca las oportunidades de actividad física fuera del horario escolar:

- Vamos a compartir nuestras experiencias respecto al acceso de las escuelas para hacer actividad física.
- Vamos a discutir los acuerdos de uso conjuntos entre las escuelas y organizaciones comunitarias.
- Vamos a examinar los retos y obstáculos al acceso de las escuelas para el uso comunitario y discutir maneras de cómo enfrentar estos retos.
- Vamos a hacer una lluvia de ideas para mejorar el acceso a las oportunidades de actividad física en nuestra comunidad.

Diga:

En la última sesión, les pedimos que llenaran un cuestionario acerca de los lugares accesibles para la actividad física después del horario escolar. En sus grupos, por favor discutan cuáles son las opciones para ustedes y sus hijos fuera del horario escolar. *(Permita unos 10 minutos.)*

Diga:

Ahora que sabemos lo que está sucediendo en nuestros vecindarios, tomemos unos minutos para revisar lo que está sucediendo en nuestros distritos escolares sobre el tema de los acuerdos de uso conjuntos y el acceso a las escuelas para el uso comunitario. (Tomen unos 10 minutos para repasar los documentos del distrito—ya sea en la política de bienestar escolar o un acuerdo de uso conjunto fuera de la política de bienestar. Permita suficiente tiempo para que los grupos examinen la información.)

- En el rotafolio escriba las respuestas en una página con el título “Oportunidades para participar en nuestro vecindario”
- Refiera a los padres a las secciones sobre los acuerdos de uso conjuntos en su política de bienestar escolar o un acuerdo conjunto fuera de la política de bienestar.
- En el rotafolio escriba las respuestas a la pregunta “¿Qué dice la política acerca del acceso a las escuelas para la actividad física?”



4. ¿Qué son los acuerdos de uso conjuntos y por qué los necesitamos? (5 minutos)

Las sugerencias del Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) para la actividad física recomiendan:

- Proporcionar acceso a espacios e instalaciones seguros para la actividad física en la escuela y la comunidad.
- Los espacios e instalaciones escolares deben estar disponibles para las personas antes, durante y después del día escolar, los fines de semana, durante el verano y otras vacaciones.
- Estos espacios y las instalaciones también deben estar disponibles para las personas y las agencias comunitarias u organizaciones que ofrecen programas de actividad física.

California autoriza el uso conjunto de instalaciones escolares en varias leyes.

Código de Educación:

El Acta de Recreación Comunitaria (the Community Recreation Act) § § 10900 a 10914,5

- Autoriza a las ciudades, condados, distritos recreativos y los distritos escolares a organizar, promover y llevar a cabo programas de recreación en la comunidad al igual que establecer y operar parques infantiles y centros recreativos.
- Autoriza a las agencias a desarrollar acuerdos para establecer programas de recreación.

Acta de Centro Cívico(Civic Center Act) § 38131 - § 38134

- Cada escuela es designada como un Centro Cívico. Las instalaciones pueden ser utilizadas para actividades recreativas que sean supervisadas. Cuando no hay otro lugar disponible, la escuela debe permitir el uso a las organizaciones que promueven actividades juveniles y escolares/académicos.

Diga:

Volveremos a esta información cuando hayamos hablado un poco más sobre el acceso a las escuelas.

Diga:

Para que las personas puedan ser físicamente activas necesitan tener acceso a lugares seguros que promuevan la actividad física. Mientras que algunos vecindarios sí tienen lugares públicos donde la gente puede caminar fácilmente, muchos otros no. En algunos vecindarios que no cuentan con parques,

otros lugares públicos como las escuelas están cerradas y vacías después del horario escolar y los fines de semana.

Las comunidades pueden trabajar juntas para hacer que las escuelas u otros lugares públicos estén disponibles. Esta estrategia comúnmente se conoce como “el uso conjunto” o “uso común” porque la escuela y la comunidad usan la misma instalación. Un acuerdo de uso conjunto es el acuerdo formal entre dos agencias que establecen los términos y condiciones para el uso compartido de una propiedad o instalación pública. Estas instalaciones generalmente se utilizan para los programas administrados por agencias de la ciudad (muy a menudo por los parques y departamentos de recreación), sin fines de lucro o para uso de la comunidad abierta. Este estrategia ofrece varios beneficios:

- Más miembros de la comunidad tienen acceso a instalaciones de recreación pagadas por los contribuyentes.
- Más personas pueden disfrutar de los beneficios de estar físicamente activos.
- El tener mayor acceso a las instalaciones que ya existen es mucho más barato que la construcción de instalaciones nuevas.
- Al compartir los gastos, las organizaciones que trabajan con las escuelas pueden reducir sus costos (por ejemplo costos de operación, mantenimiento y servicios públicos).

Pregunte:

Piensen en su escuela local o la escuela a la que asisten sus hijos. ¿Pueden darnos algunos ejemplos de las instalaciones que pudieran estar disponibles para el uso de la comunidad? (*Espere respuestas.*)

Instalaciones interiores:

- Salón de usos múltiples/cafetería / auditorio: *Si tiene la capacidad para enseñar videos, muestre el ejemplo de cómo en el Valle Central se utiliza un auditorio para el baile folklórico (puede conseguirlo en www.jointuse.org).*
- Gimnasio: ejemplo – *la agencia juvenil YMCA teniendo un torneo de baloncesto en un gimnasio de la escuela.*

Instalaciones al aire libre

- Campos deportivos y pistas
- Canchas de baloncesto



- Parques infantiles
- Piscinas
- Jardines comunitarios: *ejemplo – agencia de salud pública del condado supervisando a miembros de la comunidad en un jardín público dentro de las instalaciones escolares.*

Si el objetivo es simplemente “abrir las puertas” para obtener acceso a las instalaciones recreativas de la escuela, un acuerdo informal podría funcionar; aunque no de manera permanente si la escuela o el distrito cambia de liderazgo. Muchos distritos ya tienen acuerdos, aunque existen barreras que pueden impedir que se implementen.

5. ¿Cuáles son los obstáculos relacionados con abrir las escuelas para el uso comunitario? (5 minutos)

Instrucciones:

- En el rotafolio, escriba las respuestas que den los padres acerca de los obstáculos relacionados con abrir las escuelas para el uso comunitario.



Diga:

Aunque las escuelas tienen una gran variedad de instalaciones recreativas, muchos distritos mantienen la propiedad cerrada al público.

Pregunte:

¿Cuáles creen que son algunas de las razones por las que las escuelas están cerradas al público? (*Espere las respuestas.*)

- Preocupaciones sobre la seguridad cuando no hay supervisión de un adulto.
- Falta de personal para llevar a cabo los programas después del horario escolar.
- Preocupación por los costos de operación y mantenimiento.
- Preocupación acerca de ofrecer personal de seguridad.
- Pensar que el vandalismo aumentará en la propiedad escolar.
- Sentido de responsabilidad en caso de que alguien se lastime.

6. ¿Cuáles son las ideas para superar esos obstáculos? (10 minutos)

Instrucciones:

- Mostrar la imagen de la piscina con una cerca a su alrededor (opcional).



Diga:

Veamos más de cerca algunos de los obstáculos y cómo una comunidad logró vencerlos para tener acceso a una alberca olímpica en el Distrito Escolar de Los Ángeles.

- La piscina olímpica, Miguel Contreras, está situada en una de las comunidades de Los Ángeles con más necesidad de parques. A pesar de las promesas de que la piscina podría ser utilizada por la comunidad, sólo estaba abierta a sus 2,000 estudiantes durante el horario escolar. No podía ser utilizada por el público en general debido a las preocupaciones sobre el costo de un salvavidas, porque la

alberca no contaba con un área poco profunda, y la falta de supervisión en los vestidores.

- Después de que la comunidad protestó por el cierre de la piscina e involucraron a los medios de comunicación para darle atención a la situación, un año después, la ciudad de Los Ángeles y el distrito establecieron un acuerdo que permitió a la comunidad tener acceso a la piscina después del horario escolar y de una manera segura y supervisada. Al trabajar junto con el distrito, la ciudad estuvo de acuerdo en ofrecer fondos para que guardias de seguridad monitorearan los vestidores y el área de registro. También contrataron un salvavidas para supervisar a los usuarios de la piscina.
- Cuando se abrió la piscina Miguel Contreras, la ciudad y el distrito estuvieron de acuerdo en dar acceso público a 10 albercas existentes y a 5 instalaciones nuevas. El Distrito adoptó un “Memorandum de Entendimiento,” que lo comprometía con la ciudad a planear y desarrollar instalaciones adicionales para el acceso comunitario a las albercas del Distrito al igual que proveer programas en todas las albercas escolares para el uso de los alumnos y la comunidad. También se comprometían a dar fondos para mejorar la escuela, añadir regaderas, baños, y una barda.
- El superintendente dijo: “En esta época de escasos recursos, el Distrito Escolar de Los Ángeles y la Ciudad de Los Ángeles han unido sus fuerzas para abordar una necesidad en las áreas pobres de la ciudad. Hemos formado una asociación que hace que nuestras escuelas y comunidades sean mejores.”
- Para obtener más información, vea el comunicado de prensa titulado “MAYOR VILLARAIGOSA, LAUSD PARTNER TO OPEN SCHOOL POOLS TO COMMUNITY IN HIGH-NEED AREAS”, July 7, 2008. Lo puede encontrar en: www.lacity.org/mayor/stellent/groups/electedofficials/@myr_ch_contributor/documents/contributor_web_content/lacity_004774.pdf

Este ejemplo muestra la necesidad del uso conjunto de parques, escuelas y piscinas para dar a la comunidad lugares donde puedan divertirse, participar en actividad física, y hacer mejor uso del terreno y los recursos públicos.

Algunos de los retos del uso conjunto son los costos de operación, mantenimiento y responsabilidad en caso de alguna lesión.

Estrategias para pagar por los costos adicionales para mantener y operar una instalación:

A pesar de que se ahorra dinero al abrir las instalaciones existentes al público en lugar de construir nuevas, aun así, hay costos para mantener y operar dichas instalaciones. Los Distritos pueden asociarse con los departamentos de parques y recreación y otras agencias públicas que tienen recursos financieros disponibles y que posiblemente puedan usar para cubrir los gastos adicionales. Los Distritos también pueden trabajar con los sindicatos laborales para resolver problemas con el personal de trabajo adicional a causa de mantener las instalaciones abiertas por periodos de tiempo extendidos.

Las estrategias para resolver los problemas de responsabilidad asociados con el uso de la instalación después del horario escolar.

Algunos Distritos escolares pueden dudar en abrir la propiedad escolar para el uso comunitario debido a las preocupaciones sobre los riesgos legales y los posibles costos si la propiedad se daña o alguien se lastima. Sin embargo, su distrito escolar puede tener una política amplia que cubra los programas y actividades escolares. Es probable que la política actual ya cubra el uso no supervisado de la instalación escolar por parte de los residentes de la comunidad. Usted puede pedirle a su mesa del distrito escolar que revise esta política para asegurarse de que estén cubiertas estas actividades. Si no lo están, parte de sus esfuerzos pueden enfocarse en pedir que la política se modifique para incluir estas actividades.

La ley de California provee a los Distritos escolares protección. Los Distritos escolares pueden protegerse y reducir el riesgo de las demandas legales dándole mantenimiento a la propiedad, asegurándose que tengan el seguro apropiado, exigiendo que los grupos que utilizan su propiedad como las ligas deportivas, mantengan un seguro adecuado. Además, los Distritos pueden considerar la posibilidad de un acuerdo de uso conjunto con los gobiernos locales para compartir dichos riesgos.

Diga:

Estas son sólo algunas ideas para superar los obstáculos de abrir las escuelas para el uso de la comunidad. En su paquete podrán encontrar recursos adicionales.

Pregunte:

¿Tienen algún comentario?

7. Descanso con Actividad Física (5 minutos)

8. Padres Tomando Acción (25 minutos)

Instrucciones:

- En el rotafolio escriba las respuestas a “Lo que nos gustaría que cambiara para mejorar el acceso a las escuelas para el uso comunitario”
- Guíe al grupo a través de los pasos 1 y 2 del proceso **¡Padres en Acción!**
- Cuente los votos para cada problema. Circule el problema que tenga más votos.
- Refiera a los padres a las Hojas de Trabajo “Escojan un Problema y Encuentren su Solución” (página 19 en el manual de inglés y página 20 en el manual **¡Padres en Acción!** Guíe la discusión para sacar una lluvia de ideas.
- Hagan grupos pequeños de 4-6 personas.
- De las instrucciones para la lluvia o intercambio de ideas
- Pida a cada grupo que saque una o dos ideas.
- Pida a cada grupo que comparta sus ideas.

OPCIONAL

Diga:

De acuerdo con nuestra conversación anterior, sabemos cuáles son los lugares en nuestra comunidad donde podemos ser activos. También sabemos lo que dice la política de bienestar escolar (y lo que no dice) acerca de abrir las escuelas para el uso comunitario y lo que realmente está sucediendo en nuestras escuelas. Ahora vamos a hablar de lo que nos gustaría cambiar.

Pregunte:

1. ¿Existe la necesidad en su vecindario de permitir el acceso a las escuelas para la actividad física? Si es así, ¿se necesitan las instalaciones dentro de la escuela o las que están al aire libre? Pensando en la escuela de su vecindario, ¿pueden darnos ejemplos específicos de las instalaciones dentro de la escuela o al aire libre? (*Espere respuestas.*)
2. ¿Existe algún acuerdo de uso conjunto establecido? Si es así, ¿se está implementando? Si no, ¿por qué creen que no se está implementando? (*Espere respuestas.*)
3. Si no hay acuerdo de uso conjunto establecido ¿creen que uno podría ser útil para promover la actividad física en su vecindario? (*Espere respuestas.*)
4. ¿Actualmente, ustedes u otras personas en su vecindario están trabajando para abrir las escuelas y permitir su uso comunitario? Si es así, ¿pueden compartir lo que han hecho? (*Espere respuestas.*)
5. ¿Qué cambios les gustaría ver para poder mejorar el acceso de la comunidad? (*Escribir las respuestas.*)

Diga:

Vamos a continuar y a seguir platicando acerca de los problemas que creemos son los más importantes. Pensemos en cómo podemos mejorar el acceso a la actividad física en nuestras comunidades a través del uso de las escuelas.

Diga:

El primer paso es Escoger un Problema y Encontrar una Solución. Como grupo, vamos a decidir un problema en el cual nos gustaría trabajar. Por favor, vayan al rotafolio y pongan una

- Escriba y tome nota de las posibles soluciones en el rotafolio.

Guíe una discusión para dar prioridad a una solución.

- Cuente los votos para cada solución. Circule la que tenga más votos.
- Refiera a los padres a la Hoja de Trabajo “*Quiénes Desarrollan las Políticas*” (página 21 versión en inglés y página 22 versión en español y “*Trabajando con las Escuelas*” (página 38 versión en Inglés y página 40 versión en español) del manual **¡Padres en Acción!**
- Identifique a quiénes desarrollan las políticas y escriba los nombres que se mencionen. Puede escribir información o cualquier comentario que sería útil saber de esas personas o sobre la posibilidad de que apoyen o se opongan a sus esfuerzos.



calcomanía en cualquiera de los problemas que son importantes para ustedes. Pueden votar por más de un problema.

Diga:

Ahora que hemos escogido un problema, vamos a trabajar en pequeños grupos para hacer una lluvia de ideas, encontrar soluciones y responder a las siguientes preguntas.

Pregunte:

¿Cuáles son algunas posibles soluciones a este problema? Piensen en las soluciones grandes y pequeñas, a corto y a largo plazo. Durante este proceso, no hay ninguna respuesta mala o incorrecta.

Diga:

Ahora que tenemos muchas ideas sobre cómo resolver nuestro problema, vamos a decidir qué solución funcionará mejor para nosotros. Aquí hay algunas preguntas que podemos tomar en cuenta al seleccionar la mejor solución:

- ¿Cuál será diferencia si tenemos éxito?
- ¿Cuál idea le ayudará a más personas?
- ¿Cuál idea hará que más personas sean saludables?
- ¿Cuál idea tiene la mejor oportunidad de crear cambio a largo plazo?
- ¿Cuál idea será menos costosa?
- ¿Cuál idea puede hacerse de forma rápida y eficiente y que tenga un efecto duradero en nuestra comunidad?
- ¿Cuál idea nos gusta más?
- ¿Con cuál idea nos divertiremos más?

Diga:

Por favor consideren estas preguntas al votar. Miren las posibles soluciones que hemos encontrado y pongan una calcomanía junto al problema o problemas que ustedes consideren ser los más importantes. Pueden poner todas sus calcomanías en un problema o distribuirlas entre varios.

Diga:

El siguiente paso es determinar quiénes desarrollan las políticas. La hoja de información *Trabajando con las Escuelas* nos dice con quién debemos trabajar dentro de las escuelas. Otras personas importantes que podrían tener un impacto en nuestros

esfuerzos incluyen a los oficiales de la ciudad y el condado, departamentos de salud, organizaciones de padres de familia, ligas deportivas locales, agencias de servicio a los jóvenes, el personal de la limpieza y mantenimiento al igual que miembros de la comunidad.

Pregunte:

¿Quién podría ayudarnos a crear el cambio y quiénes podrían oponerse a nuestras soluciones?

Pregunte:

¿Qué se necesita para hacer un acuerdo de uso conjunto exitoso en su comunidad?

Cómo participar: ¡Entrando en acción!

- Continúen identificando las necesidades que existen para los acuerdos de usos conjuntos
- Hable con su director de la escuela acerca de abrir la escuela para el uso de la comunidad después del horario escolar
- Hable con los maestros de la escuela que puedan estar interesados en abrir la escuela después del horario escolar.
- Hable con los funcionarios de la escuela (incluyendo los miembros de la mesa directiva), de la ciudad, del condado, departamentos de salud y las agencias que ofrecen servicios a los niños para seguir desarrollando un acuerdo de uso conjunto que haría las instalaciones escolares más accesibles para todos.

Encuentre a otras personas interesadas que puedan unirse a sus esfuerzos – por ejemplo, una organización local sin fines de lucro que necesite espacio para la actividad física o quizás una liga recreativa. Averigüe si el Distrito está colaborando con otras organizaciones como la ciudad local, el gobierno del condado, los Distritos de recreación o las organizaciones no lucrativas para ver si hay algunas relaciones establecidas que pueda seguir desarrollando o fortaleciendo.

- Organice una reunión en su vecindario y trate de invitar a otros para que se unan a la discusión. Quizás entre sus vecinos encuentre algunas otras personas que también quieran usar las instalaciones escolares (por ejemplo, las personas mayores que desean un lugar seguro para caminar, etc.)
- Utilice los medios de comunicación para brindar información, encontrar otras personas que también estén

interesadas en su causa, educar a la comunidad sobre el tema y finalmente abogar por un acuerdo de uso conjunto que sea de beneficio para todos.

- La Asociación de Juntas Escolares de California (California School Boards Association o CSBA por sus siglas en ingles,) ofrece ejemplos de políticas que incluyen los acuerdos de uso conjuntos que los Distritos escolares pueden utilizar. Si su Distrito todavía no tiene una política, quizás usted pueda motivarlo a buscar o ver algunos de los ejemplos que tiene CSBA.

9. Conclusión (5 minutos)

Diga:

Las escuelas y sus instalaciones son un recurso importante y muchas veces poco utilizado dentro de las comunidades. Las escuelas pueden ofrecer sitios para que los miembros de la comunidad sean activos, particularmente cuando se utilizan y mantienen de forma conjunta. El cierre de la escuela limita las oportunidades de actividad física para la comunidad.

Además de las hojas de información, algunos otros recursos que pueden compartir con su distrito escolar están disponibles en:

- Public Health Law and Policy ha desarrollado un manual para ayudar a que las comunidades y los distritos escolares trabajen juntos para aumentar el acceso a las instalaciones en la escuela. Para recibir una notificación cuando el manual titulado "Opening School Grounds to the Community (disponible en ingles), esté disponible, inscríbese en:

www.healthyplanning.org/newsletter.html.

- The National Policy & Legal Analysis Network to Prevent Childhood Obesity (La Política Nacional y Legal de Análisis para Prevenir la Obesidad Infantil, NPLAN por sus siglas en ingles) ha desarrollado herramientas para ayudar a las comunidades en la formación de acuerdos de uso conjuntos. Estos recursos están disponibles en el sitio: www.nplanonline.org. Para bajar o descargar los documentos, debe ser un usuario y tener una cuenta con NPLAN.

Estas herramientas incluyen:

- ☐ Hoja de Información sobre los acuerdos de uso conjunto
- ☐ Lista de verificación para elaborar un Acuerdo de Uso Conjunto
- ☐ Ejemplo o modelo de un Acuerdo de Uso Conjunto



- ❑ Encuestas de 50 estados sobre la responsabilidad y riesgos de usar las instalaciones escolares después que se terminan las clases.
- ❑ Hoja de Información que explica las diferentes protecciones que ofrece la ley del estado de California para ayudar a los distritos escolares a disminuir los riesgos “Responsabilidad por el Uso de la Propiedad Escolar Después del Horario de Clases: Un Panorama de California”

El siguiente paso es desarrollar un plan de acción. Vamos a hablar sobre esto la próxima semana. Hoy no tendremos tarea.

Pregunte:

¿Cómo podemos involucrarnos para abrir las escuelas y crear oportunidades para la actividad física? (*Espere respuestas.*)

- Únase a sus hijos en la actividad física (por ejemplo, juegue fútbol con ellos)
- Identifique los lugares en su comunidad donde pueden hacer actividad física y lleve sus niños con frecuencia.
- Si actualmente no tienen un lugar seguro para ser activo afuera, motive a sus hijos con juegos que promueven la actividad física adentro.
- Empiece un grupo para caminar en su comunidad para fomentar y promover la actividad física segura. Puede invitar a sus hijos a hacer lo mismo con sus amigos y unirse a ustedes.
- Hable con su director de la escuela acerca del uso escolar para la actividad física.
- Pida a los funcionarios de la escuela (incluyendo los miembros de la mesa directiva), de la ciudad y del condado que sigan desarrollando acuerdos de uso conjuntos que harían las instalaciones escolares más accesibles para todos.

LECCIÓN 6



Padres Tomando Acción
en las Escuelas

Padres Tomando Acción en las Escuelas

Preparación

Antes de enseñar esta lección:

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

Objetivos

Al final de esta lección, los padres podrán:

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

Tiempo

60 - 90 minutos

LECCIÓN 6

Padres Tomando Acción en las Escuelas

Materiales:

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

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

Repaso de la Sesión:

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

Actividades

1. Bienvenida. (5 minutos)

Instrucciones:

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



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



Diga:

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

Diga:

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

Pregunte:

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

Diga:

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

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

3. Repaso de las últimas cuatro sesiones

También discutimos los problemas en estas áreas, sus posibles soluciones y quiénes desarrollan las políticas. (10 minutos)

Instrucciones:

- Distribuya la hoja con el Resumen: Problema de Alimentos/Bebidas, Actividad/Educación Física y el Uso Comunitario de las Escuelas y sus posibles soluciones en la página 64 de este manual.

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

Diga:

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

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

Diga:

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

Diga:

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

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

Diga:

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

y educación/actividad física y el acceso a las escuelas para el uso comunitario. Además identificamos a quiénes desarrollan las políticas y con quién deberíamos trabajar para lograr estas soluciones.

Diga:

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

Diga:

Una de las hojas tiene los problemas relacionados con los alimentos/bebidas, la educación/actividad física y el acceso a las escuelas para el uso comunitario en los que hemos decidido trabajar.

Diga:

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



Lección 6

Resumen: Problema de Alimentos/Bebidas, Actividad/Educación Física y el Uso Comunitario de las Escuelas

Problema de Alimentos: _____

¿Qué dice la política sobre esto? _____

Posible Solución: _____

Problema de Bebidas en el Plantel Escolar: _____

¿Qué dice la política sobre esto? _____

Posible Solución: _____

Problema de Educacion Fisica o Actividad Fisica: _____

¿Qué dice la política sobre esto? _____

Posible Solución: _____

Problema sobre el Uso Comunitario de las Escuelas: _____

¿Qué dice la política sobre esto? _____

Posible Solución: _____

*Puede obtener una copia de la forma visitando www.CaliforniaProjectLEAN.org

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

Instrucciones:

- Refiera a los padres al ejemplo de un plan de acción dentro del manual.
- Reparta la hoja Paso 3: *Diseñen un Plan de Acción* en la página 24 del manual **¡Padres en Acción!**
- Lea el ejemplo del problema y la posible solución del plan de acción que tiene como ejemplo y los dos pasos necesarios para llegar a una solución.
- Haga 4 grupos separados. Cada grupo deberá crear un plan de acción para los problemas discutidos.
- Refiera a los padres al Apéndice B en el manual para buscar los diferentes ejemplos de las cartas, conversaciones telefónicas, presentaciones y cómo trabajar con los medios de comunicación.
- En el rotafolio, escriba las acciones que tomarán como parte del plan de acción de los grupos. *(Discutir entre todos)*

Diga:

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

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

Diga:

Ahora vamos a ver el plan de acción todos juntos.

Diga:

Vamos a crear planes de acción para darle solución a los problemas de alimentos/bebidas, actividad /educación física en nuestra escuela y el problema sobre el uso comunitario de las escuelas. En unos minutos podremos discutir y comparar cada plan. Nos vamos a dividir en 4 grupos, uno trabajará en el problema de los alimentos y bebidas, el otro grupo se enfocará en el problema de la actividad/educación física y el tercero en el uso comunitario de las escuelas. Vamos a tomar de 15 a 20 minutos para crear nuestro plan de acción.

Pregunte:

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



Lección 6

5. Analizar los Resultados. (5 minutos)

Instrucciones:

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



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

Instrucciones:

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



7. Evaluación. (5 minutos)

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

Diga:

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

Diga:

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

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

A. Los pasos de *Padres Tomando Acción*:

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

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

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

D. Sean pacientes – realizar cambios puede tomar tiempo.

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

EVALUACIÓN*

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

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

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

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

3. ¿Qué le gustó acerca del entrenamiento? _____

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

5. ¿Tiene algún comentario adicional _____

*Puede obtener una copia de esta forma visitando www.CaliforniaProjectLEAN.org

¡MUCHAS GRACIAS!



www.CaliforniaProjectLEAN.org