

# Padres a favor de escuelas saludables

ESPAÑOL

## Lleve un registro de lo que haga y observe los cambios

A continuación, encontrará ejemplos de cambios que usted podría ver u oír del personal de la escuela o de los miembros del grupo escolar después de presentar las diapositivas de PowerPoint y compartir las *Ideas para padres*.

### General

Desde que comenzó a utilizar estrategias y recursos para la participación de los padres, ¿con qué frecuencia los padres han hecho lo siguiente?

Preguntas	Más frecuencia	Menos frecuencia	Alrededor de la misma	No sabe	No corresponde
Participar en grupos y comités de salud escolar (p. ej., comité de bienestar).					
Desear obtener información sobre lo que está incluido en el plan de mejoramiento escolar.					
Preguntar sobre la política de bienestar local.					
Asistir a reuniones, talleres o eventos de capacitación ofrecidos por la escuela.					
Comunicarse con el personal de la escuela y otros padres en relación con la salud de sus hijos.					
Asistir a eventos escolares.					
Ayudar en actividades realizadas en la escuela.					

### Entorno de nutrición escolar

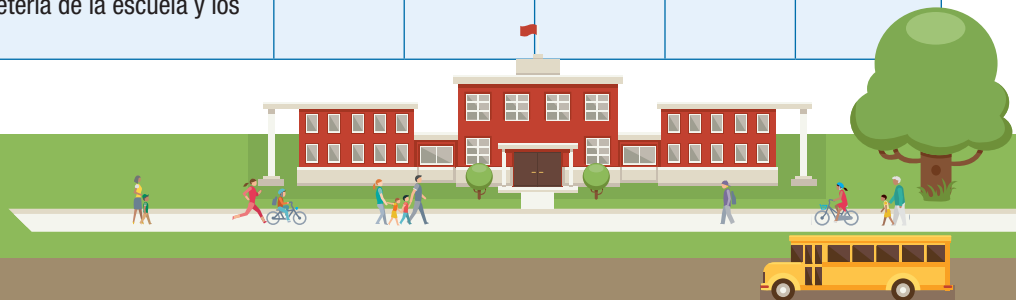
Desde que comenzó a utilizar estrategias y recursos para la participación de los padres, ¿con qué frecuencia los padres han hecho lo siguiente?

Preguntas	Más frecuencia	Menos frecuencia	Alrededor de la misma	No sabe	No corresponde
Solicitar más información sobre “Smart Snacks” y los planes de implementación.					
Compartir ideas de actividades saludables para la recaudación de fondos con grupos escolares que regularmente ofrecen este tipo de oportunidades (p. ej., PTA/PTO, clubes de apoyo).					
Elogiar las iniciativas existentes relacionadas con actividades saludables para la recaudación de fondos.					
Trabajar con otros padres y personal escolar para proporcionar un reconocimiento especial al personal de nutrición de la escuela por servir comidas saludables.					
Preguntar de qué manera podían respaldar la cafetería de la escuela y los programas de comidas.					

Continúa en la siguiente página



Centers for Disease Control and Prevention  
National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion



Preguntas	Más frecuencia	Menos frecuencia	Alrededor de la misma	No sabe	No corresponde
Llevar refrigerios saludables (p. ej., frutas, verduras, cereales integrales) para las celebraciones de cumpleaños, u opciones sugeridas o respaldadas para las celebraciones sin comida.					

## Educación física y actividad física

Desde que comenzó a utilizar estrategias y recursos para la participación de los padres, ¿con qué frecuencia los padres han hecho lo siguiente?

Preguntas	Más frecuencia	Menos frecuencia	Alrededor de la misma	No sabe	No corresponde
Analizar (p. ej., por correo electrónico, en reuniones) la importancia de tener oportunidades de programas de educación física para evaluar el estado físico de los estudiantes.					
Enviar un mensaje electrónico o conversar con otros padres sobre la importancia de realizar actividad física en el aula.					
Compartir programas de actividades en el aula (p. ej., <i>Brain Breaks</i> ) con los administradores de la escuela y los maestros del aula.					
Apoyar la participación de la escuela en programas de reconocimiento nacional que pueden ayudar a proporcionar capacitación profesional al personal. Por ejemplo:					
Inscribirse para defender al equipo escolar de Active Schools (Escuelas Activas).					
Alentar a los administradores o maestros de educación física a inscribirse en Active Schools (Escuelas Activas) si la escuela no tenía un equipo.					
Ofrecer ayuda con las iniciativas a nivel de toda la escuela para promover la actividad física en las aulas.					
Ofrecerse como voluntarios para dirigir los descansos con actividad física en el aula.					
Donar equipo para apoyar la actividad física segura durante la jornada escolar (p. ej., en las clases de educación física, para el recreo o para el patio de juegos de la escuela).					
Ayudar en la recaudación de fondos en apoyo a la educación física y a la actividad física en la escuela.					

## Manejo de afecciones crónicas en la escuela

Desde que comenzó a utilizar estrategias y recursos para la participación de los padres, ¿con qué frecuencia los padres han hecho lo siguiente?

Preguntas	Más frecuencia	Menos frecuencia	Alrededor de la misma	No sabe	No corresponde
Compartir sitios web o materiales impresos basados en la evidencia sobre afecciones crónicas con maestros, personal de enfermería y administradores.					
Trabajar con maestros y otros miembros del personal para identificar premios que no incluyan alimentos para los niños con alergias alimentarias, reduciendo así la exposición a los alérgenos.					

Continúa en la siguiente página

Preguntas	Más frecuencia	Menos frecuencia	Alrededor de la misma	No sabe	No corresponde
Ofrecerse como voluntarios o proporcionaron liderazgo en eventos de salud en la escuela para informar al personal y a otras familias sobre afecciones crónicas (p. ej., diabetes, alergias alimentarias, o trastornos convulsivos).					
Participar en los comités o consejos asesores de salud escolar.					
Interactuar con los servicios de salud escolar para preguntar sobre planes de salud individuales o planes de emergencia para sus hijos con afecciones crónicas y trabajaron con sus proveedores de atención médica de forma acorde.					
Preguntar a los servicios de salud escolar o de consejería estudiantil acerca de la elegibilidad para planes de seguro o posibles remisiones a proveedores de la comunidad.					
Preguntar sobre las políticas del distrito en relación con los estudiantes que llevan y se autoadministran sus medicamentos.					
Abogar por más servicios de salud escolar, que incluyan una enfermera titulada en cada edificio.					