

Ayude a su hijo/a A TRIUNFAR



Las políticas locales para la buena salud

La ley federal ahora exige que cada distrito escolar prepare una política local para la buena salud. Esta política debe abarcar educación sobre la nutrición, la actividad física, las comidas en la escuela y todos los demás alimentos y bebidas que entran a la escuela. Como los alimentos y las bebidas son parte de todo día escolar, la política local para la buena salud puede instituir ambientes escolares sanos que apoyan a estudiantes a que coman de modo inteligente y a que se muevan más, ya que el ejercicio es tan importante.

Participación familiar

Los estudios muestran que niños y adolescentes que comen de modo inteligente y que se mueven más se concentran mejor y tienen menos problemas de comportamiento. Además, reciben mejores notas en lectura, composición y matemáticas. Las escuelas necesitan su ayuda y apoyo para que sean los lugares más indicados donde sus hijos pueden aprender y lograr un triunfo académico.

Una sólida política para la buena salud debe tener en cuenta:

- ◆ Metas para la educación sobre la nutrición
- ◆ Metas para las actividades físicas y la educación física
- ◆ Todos los alimentos y bebidas en el recinto escolar (eventos para recaudar fondos, concesiones, tiendas escolares, celebraciones, alimentos como premios, máquinas expendedoras)
- ◆ Alimentos y bebidas "à la carte" vendidos junto con las comidas escolares
- ◆ La hora de comer y el ambiente
- ◆ Los alimentos que se traen del hogar
- ◆ Plan para medir la implementación de la política



¿Qué puedo hacer yo?

Aquí ofrecemos sólo algunas de las maneras en que usted puede hacer una diferencia:

Desde el hogar



- ◆ Fomente y lleve opciones sanas a las fiestas en la clase, los premios para la clase, las celebraciones escolares, concesiones y eventos para recaudar fondos.
- ◆ Anime a sus hijos a que coman las comidas servidas en la escuela.
- ◆ Envíe a sus hijos a la escuela con comidas y refrigerios más saludables.
- ◆ ¡Sea un modelo de conducta! Sus hijos lo/la respetan y admiran.



Oportunidad para repasar lo que se ha logrado

- ◆ Visite a la escuela y hable con el/la director/a y el personal para ver cuánto se ha logrado de la política para la buena salud.
- ◆ Entérese de lo que todavía falta hacer y cómo usted o la PTA (Asociación de Padres y Profesores) local puede ayudar.
- ◆ Verifique con el consejo escolar para ver si la política para la buena salud del distrito se dirige a la actividad física y a todos los aspectos de los alimentos y bebidas en el recinto escolar.



Apoye a su distrito

- ◆ ¿Existe un comité para la buena salud o un Consejo Asesor sobre la Salud en la Escuela (*School Health Advisory Council - SHAC*)? ¿Cómo puede usted participar en uno de éstos?
- ◆ Colabore con la PTA para que se dirija a los temas de la buena salud en la escuela y sepa cómo comunicarse con los miembros del consejo escolar.
- ◆ Apoye y fomente la implementación de la política.

Coméntelo con todos

- ◆ ¡Haga correr la voz! Quizás sólo unos pocos padres saben de que existe una política local para la buena salud que se aplica a la escuela de sus hijos.
- ◆ Fomente el apoyo. Dígale a sus amigos, compañeros de trabajo y vecinos para que puedan trabajar juntos como una comunidad.

Las políticas locales para la buena salud son la clave del triunfo de sus hijos. Actúe ya en apoyo de su escuela para que ésta le ayude a sus hijos a desempeñarse al máximo.

Para obtener más información sobre la política local para la buena salud...

www.actionforhealthykids.org
www.nchealthyschools.org
www.nutritionnc.com
www.eatsmartmovemorenc.com

