

Cómo ayudar a que la escuela de sus hijos sea más sana

Las escuelas son el lugar ideal para la enseñanza y dar ejemplo de conductas sanas a nuestros niños ya que ellos pasan la mayor parte del tiempo en las aulas. Por eso, los padres están alzando sus voces y participando en una iniciativa para mejorar la salud de sus niños en las escuelas.

La madre de dos alumnos del centro de enseñanza *Roots Charter School* en Washington, DC reconoció la necesidad de que la escuela de sus hijos incorporara más actividades físicas en el horario escolar. “Ahora más que nunca es crucial hacer que nuestros hijos e hijas sean más activos físicamente ya que el índice de obesidad infantil ha alcanzado el nivel más alto de la historia”, dijo Michelle Jones. “Quiero asegurarme de que mis hijos vivan sus vidas a plenitud, y hacer ejercicios puede ayudarlos a lograrlo”.

Michelle, se unió con otros padres para crear un consejo de asesoramiento que trabaja con escuelas locales para organizar eventos enfocados en la salud y el bienestar. Actividades como yoga, Zumba, y una alimentación sana inspiran a estudiantes, padres y miembros de la comunidad a ser físicamente más activos y tomar decisiones saludables a la hora de comer.

Otras escuelas están haciendo cambios saludables con programas de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), que apoyan a comunidades a través del país ayudándoles a tener una vida más sana en lugares donde la población reside, trabaja, aprende y juega.

Con la ayuda de los CDC, muchas comunidades alrededor del país están logrando progreso en este tema tan importante. El Distrito Escolar de la Ciudad de Nueva York hizo 800 mil comidas diarias más sanas asegurándose de que los alimentos y refrescos cumplieran con ciertos requisitos sobre el contenido de sodio, grasa y calorías. Por su parte, un distrito escolar de Las Cruces en Nuevo México ha creado un espacio de actividad física para la comunidad durante horas extraescolares.

Tales mejoras pueden ayudar a prevenir la obesidad, un problema progresivo de salud pública que incrementa las posibilidades de que las personas padezcan de diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, varios tipos de cáncer y otros problemas de salud.

Qué pueden hacer los padres para fomentar escuelas más sanas

- Pedir que haya agua disponible durante todo el día.
- Exhortar a maestros y administradores a gratificar a los niños con recesos adicionales, lápices y borradores divertidos, o tiempo para un juego especial, en vez de premiarlos con dulces.
- Estimular a los niños a inscribirse en deportes, clubes de carreras y otras actividades físicas extracurriculares ofrecidas por la escuela, u ofrecerse voluntariamente para dirigirlos.
- Hablar con los vecinos para formar un grupo de caminata a la escuela, turnándose para acompañar a los niños hacia la escuela y de regreso a casa.
- Apoyar la existencia de rutas para ir caminando o en bicicleta a la escuela, si la comunidad no las ha creado.

Draft Matte – Healthy Schools – for Parents
Word count: 415 (additional 103 in text box)

Buenos hábitos de alimentación y la participación regular en actividades físicas no sólo producen beneficios de salud, sino que también están vinculados con un mejor rendimiento académico, ya que mejoran destrezas importantes como la concentración y el nivel de atención. Por ejemplo, los estudiantes que comen alimentos ricos en proteínas, vitaminas y minerales, son más propensos a un mejor rendimiento escolar que aquellos cuyas dietas incluyen abundancia de alimentos menos saludables como dulces y comidas fritas.

Aunque se han realizado cambios en algunas escuelas del país, se puede hacer mucho más. Para apoyar la existencia de escuelas más sanas, los padres pueden recomendar maneras de incrementar la actividad física durante el día y pedir que opciones de alimentos y refrescos más saludables se hagan disponibles a los estudiantes durante la jornada escolar.

Para aprender más detalles sobre cómo mejorar la salud en sus escuelas y comunidades locales, visita www.MakingHealthEasier.org.