



Padres a favor de escuelas saludables

Guía para lograr la participación de los padres, desde kínder hasta 12.º grado

Octubre del 2019



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

Cita sugerida

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. *Padres a favor de escuelas saludables: Guía para lograr la participación de los padres, desde kínder hasta 12.º grado*. Atlanta: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.; 2019.

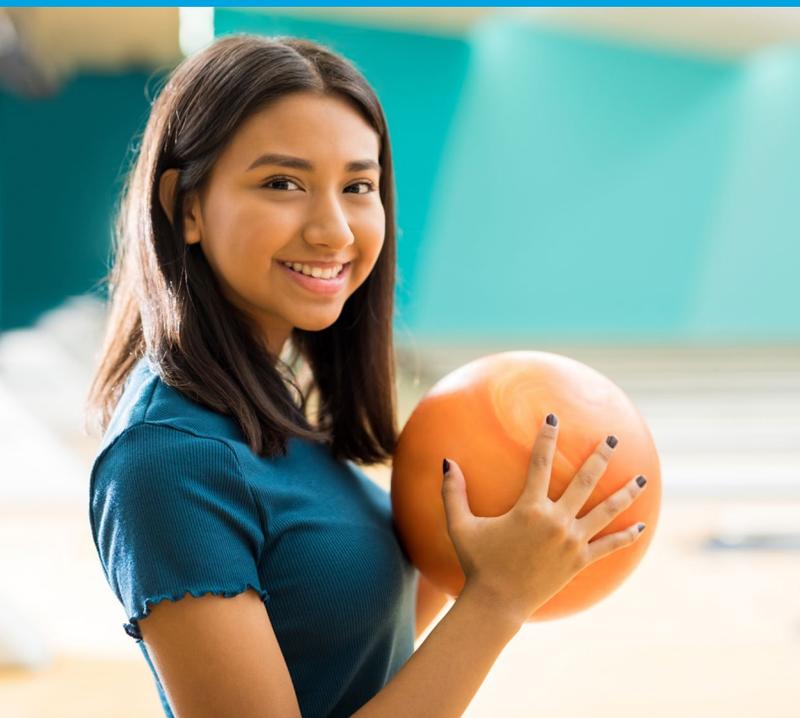
Para obtener copias

Descárguelas del sitio web de los CDC: <http://www.cdc.gov/healthyschools/P4HS.htm>

Solicítelas por correo electrónico: [CDC-INFO](mailto:CDC-INFO@cdc.gov) (www.cdc.gov/cdc-info)

Llame a la línea telefónica gratuita: **1-800-CDC-INFO (232-4636)**; **TTY: 1-888-232-6348**





ÍNDICE

Reconocimientos	iv
Introducción	1
Descripción general de un entorno escolar saludable	2
Descripción general del marco de participación de los padres	8
Proceso para lograr la participación de los padres en el entorno de salud escolar	9
Conclusión	12
Glosario de términos	13
Recursos	17
Referencias.....	18



RECONOCIMIENTOS

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud (NCCDPHP), la División de Salud de la Población (DPH), en colaboración con Action for Healthy Kids (AFHK), prepararon este documento con la asistencia conceptual, técnica y editorial de expertos en la materia de los CDC y otras personas relacionadas con los campos de la salud y la educación.

Autores principales

Zanie Leroy, MD, MPH
CDC, NCCDPHP, DPH

Caitlin Merlo, MPH, RD
CDC, NCCDPHP, DPH

Sarah Sliwa, PhD
CDC, NCCDPHP, DPH

Shannon L. Michael, PhD, MPH
CDC, NCCDPHP, DPH

Allison Nihiser, MPH
CDC, NCCDPHP, DPH

Colaboradores

Dorothy Amatucci
Departamento de Educación de los Estados Unidos

Meredith Aronson, MPS
Consejo Presidencial sobre Aptitud Física, Deportes y Nutrición

Charlene Burgeson, MA
Active Schools (Partnership for a Healthier America)

Jill Camber Davidson, RD, CD
Action for Healthy Kids

Joyce L. Epstein, PhD
Centro de la Universidad de Johns Hopkins para las Alianzas entre las Escuelas, las Familias y la Comunidad

Joseph Halowich, MS, MCHES
SHAPE America

Kat Krtnick, MBA
SHAPE America

Carlette KyserPegram, MEd
Departamento de Educación de los Estados Unidos

Sarah M. Lee, PhD
CDC, NCCDPHP, DPH

Lourdes M. Martinez, PhD
CDC, NCCDPHP, DPH

Ashleigh L. May, MS, PhD
CDC, NCCDPHP, DNPAO

Amy Moyer, MPH, RD
Action for Healthy Kids

Karie Mulkowsky, MPH
Investigación y educación relativas a alergias a alimentos

Kavitha Muthuswamy, MPH
CDC, NCCDPHP, DPH

Heather Parker, MS, CHES
PTA Nacional

Erika Pijai, MS, RD
Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Servicio de Alimentos y Nutrición

Michelle Prescott, BSN, RN, NCSN, AE-C
Presidenta del Comité de Participación Familiar de la PTA de Virginia, 2013–2015

Cheryl Richardson, MS, CSCS
SHAPE America

Lara Robinson, PhD, MPH
CDC, NCBDDD, DHDD

Shirley Schantz, EdD, ARNP, RN
Asociación Nacional de Enfermeras Escolares

Riley Steiner, MPH
CDC, NCHHSTP, DASH

Julie Tate
Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Servicios de Alimentos y Nutrición

Robin Wallin, DNP, RN, CPNP, NCSN
CDC, NCCDPHP, DPH

Marianne Hedrick Weant, MSPH, MA, CHES
Directora de Programas de Salud de la PTA de Carolina del Norte

Iliana White, MPH, CHES, CPH
Alianza de Salud con Base en las Escuelas

Nicole White
Departamento de Educación de los Estados Unidos

Sherri Wilson
PTA Nacional

Francesca Zavacky, MEd
SHAPE America

Para los propósitos de este documento, la palabra **padre** hace referencia al principal cuidador adulto de las necesidades básicas de un niño (p. ej., alimentación, seguridad). Esto incluye a los padres biológicos; otros parientes biológicos, como abuelos, tías, tíos o hermanos; y padres no biológicos, como padres adoptivos, de crianza o padrastros.⁹

Además, las palabras **niño, niños, adolescentes** y **estudiantes** se utilizan indistintamente para referirse a los estudiantes desde el kínder hasta 12.º grado.



PADRES A FAVOR DE ESCUELAS SALUDABLES: GUÍA PARA LOGRAR LA PARTICIPACIÓN DE LOS PADRES DESDE KÍNDER HASTA 12.º GRADO

Introducción

Los padres desempeñan un papel importante en el apoyo de la salud y el bienestar de los niños y adolescentes, tanto en casa como en la escuela. Cuando los padres participan en las actividades escolares, sus hijos obtienen mejores calificaciones, eligen comportamientos más saludables y tienen mejores destrezas sociales.¹⁻⁶ La participación de los padres en la escuela también ayuda a que sus hijos eviten comportamientos poco saludables.⁷ Los padres pueden ser defensores eficaces y lograr cambios positivos en la escuela. Equipar a los padres con el conocimiento y las habilidades para apoyar un entorno escolar saludable es una estrategia clave para mejorar la salud general y el éxito académico de sus hijos.⁸

El propósito de esta guía es explicar de qué manera los recursos de **Padres a favor de escuelas saludables** se pueden utilizar con los padres y para ellos. Los recursos de **Padres a favor de escuelas saludables** están diseñados para motivar e instruir a los padres para que ayuden a crear entornos escolares saludables y para darles ideas sobre cómo pueden aprender y ayudar con lo siguiente:

- Mejorar el entorno y los servicios de nutrición escolar.
- Aumentar las oportunidades para realizar actividad física en las escuelas (p. ej., **programas integrales de actividad física escolar**).
- Apoyar a las escuelas en el manejo de las afecciones crónicas.

¿Quién puede utilizar esta guía?

Esta guía se ha desarrollado para los grupos que trabajan con los padres en la escuela (p. ej., Asociación de Padres y Maestros o PTA, Organización de Padres y Maestros o PTO, los comités de bienestar escolar, el personal de salud escolar y los consejos asesores, o un equipo de acción para las alianzas que forman parte de la **Red Nacional de Escuelas Asociadas**).^{9,10}

Los grupos escolares pueden utilizar esta guía para lo siguiente

- Adquirir conocimientos sobre lo que los padres deben saber acerca del entorno y los servicios de nutrición escolar; la educación física y la actividad física; y el manejo de las afecciones crónicas en las escuelas.
- Orientar la forma en la que trabajan con los padres al utilizar el **marco de participación de los padres**: conectar, lograr la participación y mantener.
- Aprender a utilizar los recursos desarrollados para **Padres a favor de escuelas saludables** y compartirlos.

También pueden utilizar esta guía otras personas (p. ej., directores de nutrición escolar, administradores escolares, maestros, padres y miembros u organizaciones de la comunidad) que estén interesadas en trabajar con los padres y lograr su participación en la escuela.



¿Qué contiene esta guía?

Esta guía (también disponible en inglés en <http://www.cdc.gov/healthyschools/P4HS.htm>) incluye lo siguiente:

1. Una breve descripción general de un entorno escolar saludable, que se centra en el entorno y los servicios de nutrición escolar; la educación física y la actividad física; y el manejo de las afecciones crónicas en las escuelas.
2. Una breve descripción general del marco para lograr que los padres tomen parte en la salud escolar, que se basa en el documento **Participación de los padres: estrategias para lograr que los padres se involucren en la salud escolar**.
3. Sugerencias sobre cómo utilizar los recursos de **Padres a favor de escuelas saludables** (descritos aquí) para lograr que los padres participen en la mejora del entorno de salud escolar.

Los recursos clave incluyen lo siguiente:



Presentación de PowerPoint, “Padres a favor de escuelas saludables: Cómo marcar la diferencia en la escuela de su hijo”.

En esta presentación se exponen los argumentos a favor de un entorno escolar saludable, se explica lo que es necesario cambiar, se ofrecen sugerencias para lograr mejoras y se identifican las maneras en que los padres pueden ayudar a tomar medidas con este fin.

Ideas para padres

Estos documentos de una página sobre el entorno y los servicios de nutrición escolar, la educación física y la actividad física, y el manejo de las afecciones crónicas sugieren preguntas e ideas clave que los padres deberían tener en cuenta para tomar medidas a fin de mejorar el entorno de salud de la escuela. Estas páginas también se encuentran disponibles en español.

Preguntas de control

Estas preguntas pueden utilizarse para hacer un seguimiento del progreso de la participación de los padres en las actividades de salud de la escuela.



DESCRIPCIÓN GENERAL DE UN ENTORNO ESCOLAR SALUDABLE

Las escuelas son un lugar ideal para que los estudiantes aprendan y practiquen comportamientos saludables. El modelo **Toda Escuela, Toda Comunidad, Todo Niño**, desarrollado por la Asociación de Supervisión y Desarrollo Curricular y los CDC, proporciona un marco para abordar las políticas, las prácticas y los programas de salud escolar a fin de garantizar que los estudiantes estén saludables y listos para aprender.¹¹ Como se muestra en la figura 1, este modelo consta de 10 componentes. Las escuelas deben abordar las políticas, los procesos y las prácticas de todos estos componentes para ayudar a que los estudiantes estén seguros, saludables, motivados, respaldados, y comprometidos. Además, este modelo caracteriza la necesidad de que la escuela, la familia y la comunidad trabajen juntas para asegurarse de que los estudiantes estén saludables y logren el éxito académico.

Existe evidencia que respalda que los estudiantes saludables se desempeñan mejor en la escuela. Por ejemplo, la participación de los estudiantes en el Programa de Desayunos Escolares del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) está asociada a un aumento en las calificaciones académicas y en los puntajes de los exámenes estandarizados, una reducción en el ausentismo y una mejora en el rendimiento cognitivo (p. ej., la memoria).¹² De manera similar, los estudiantes que se mantienen físicamente activos en la escuela tienden a tener mejores calificaciones, asistencia escolar, rendimiento cognitivo (p. ej., memoria) y comportamientos en el aula (p. ej., se mantienen concentrados en la tarea).¹² Por último, los estudiantes que cuentan con apoyo para manejar sus afecciones crónicas han aumentado la asistencia a la escuela y tienen un mejor desempeño académico.^{13,14} Todas estas prácticas escolares mejoran los resultados educativos y mejoran la salud y el bienestar general de los estudiantes.

Si bien hay muchos aspectos que conforman un entorno escolar saludable, **Padres a favor de escuelas saludables** se centra en el entorno y los servicios de nutrición escolar; la educación física y la actividad física (p. ej., **programas integrales de actividad física escolar**); y el manejo de las afecciones crónicas en las escuelas mediante la prestación de servicios de salud. Estas tres áreas son particularmente importantes debido al efecto que tienen en la salud de los estudiantes ahora y a lo largo de la vida. Además, para los tres temas hay medidas claras que se pueden tomar en casa y en la escuela, y que ayudarán a los estudiantes a elegir opciones saludables.

A través de estas tres áreas, el objetivo es que las escuelas logren lo siguiente:

- eduquen a los estudiantes acerca de la nutrición saludable, la educación física y la actividad física, y el manejo de las afecciones crónicas;
- proporcionen oportunidades para que los estudiantes practiquen una alimentación saludable y comportamientos relacionados con la actividad física; y
- proporcionen acceso a servicios de salud a los estudiantes que tengan afecciones crónicas.

Si bien esto es lo ideal, otras prioridades, los recursos limitados o la falta de apoyo pueden impedirles a las escuelas que proporcionen a los estudiantes estas oportunidades y servicios.

Lograr la participación de los padres en las actividades de salud de la escuela puede ser una estrategia importante para que las escuelas proporcionen entornos y servicios de nutrición escolar saludables, oportunidades para realizar actividad física durante la jornada escolar, y servicios de salud y apoyo para los estudiantes con afecciones crónicas. A continuación, se ofrece una breve descripción general de estos tres temas y de cómo las escuelas y los padres pueden trabajar juntos para abordarlos.

Figure 1. Toda Escuela, Toda Comunidad, Todo Niño





Entorno y servicios de nutrición escolar

Las escuelas les ofrecen a los estudiantes oportunidades para aprender sobre la alimentación sana y practicarla. El entorno de nutrición escolar hace referencia a los alimentos y las bebidas que

están disponibles a lo largo de la jornada escolar para los estudiantes, como también a la información y los mensajes sobre alimentos y nutrición que ellos encuentran en la escuela. Un entorno de nutrición escolar saludable proporciona a los estudiantes acceso a alimentos y bebidas que son tanto sanos como apetecibles, mensajes uniformes sobre la alimentación sana y oportunidades para aprender sobre ella y practicarla.^{15,16}

Los servicios de nutrición escolar son una parte importante del entorno de nutrición escolar y proporcionan comidas que cumplen con los estándares federales de nutrición para el Programa Nacional de Almuerzos Escolares y el Programa de Desayunos Escolares. La mayoría de los estudiantes también tienen acceso a alimentos y bebidas que se ofrecen o se venden fuera de los programas de comidas escolares (p. ej., alimentos competitivos).^{17,18} En el 2013, el USDA creó estándares de nutrición para los alimentos y las bebidas competitivos que se **venden** durante la jornada escolar, llamados **Smart Snacks in School**. Las escuelas deben cumplir o superar estos estándares de nutrición. Si bien los estándares Smart Snacks no contemplan los alimentos y las bebidas que se sirven como premios para los estudiantes o en las celebraciones escolares, algunos estados, distritos escolares y escuelas pueden tener estándares de nutrición adicionales para estos casos.

A continuación, se presentan los temas clave sobre los cuales los padres pueden aprender y luego alentar a las escuelas a que los incluyan como parte del entorno y los servicios de nutrición escolar saludables. Los enlaces que se proporcionan aquí le permitirán acceder a las **Ideas para padres**, que son documentos de una página que brindan información sobre el tema y sugerencias acerca de la forma en que los padres pueden participar.

- **Descripción general del entorno y los servicios de nutrición escolar**
- **Comidas escolares**
- **Iniciativa Smart Snacks in School**
- **Opciones saludables para la recaudación de fondos**
- **Premios saludables para los estudiantes**
- **Eventos y celebraciones durante la jornada escolar**
- **Disponibilidad de agua para beber**
- **Mercadeo de alimentos en las escuelas**

Consulte el **Glosario de términos** para obtener una explicación de estos temas clave.



Educación física y actividad física

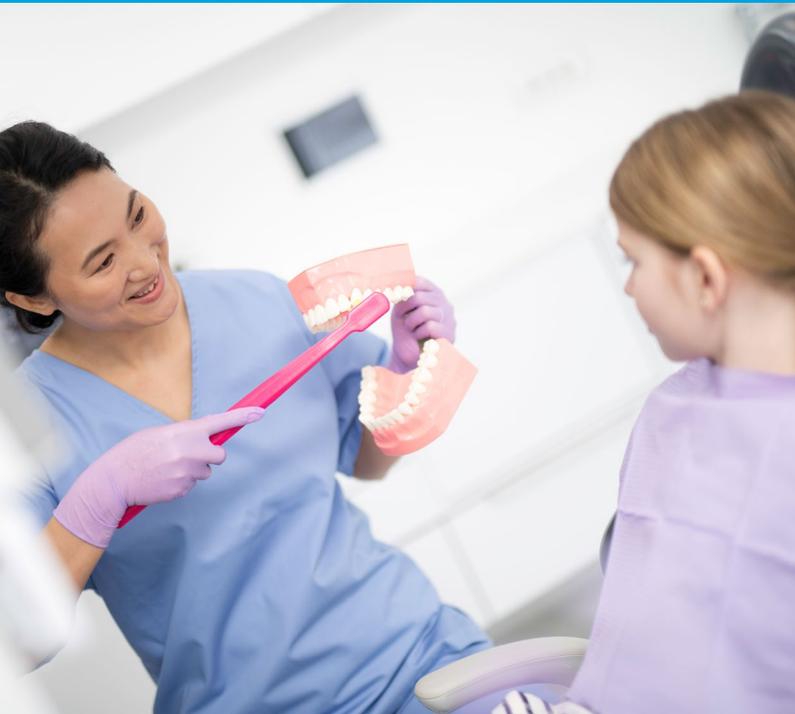
Para ayudar a aumentar la cantidad de niños y adolescentes que se mantienen físicamente activos durante al menos 60 minutos al día, se necesita un enfoque integral de la actividad física en toda la escuela a fin de proporcionar oportunidades para que los estudiantes estén físicamente activos antes, durante y después de la jornada escolar.¹⁹⁻²⁰ Este enfoque se llama **Programa Integral de Actividad Física Escolar**.

La base de un **Programa Integral de Actividad Física Escolar** es que las escuelas tengan clases de educación física que ayuden a los estudiantes a adquirir el conocimiento y las destrezas necesarias para establecer y mantener un estilo de vida físicamente activo a lo largo de la niñez y la adolescencia, y hasta la edad adulta.²¹ Otros aspectos de un Programa Integral de Actividad Física Escolar comprenden la actividad física durante la jornada escolar, la cual incluye el recreo y la actividad física en el aula, la actividad física antes y después de la jornada escolar, la participación del personal, y la participación de la familia y la comunidad.²¹ Se alienta a las escuelas a que se inscriban en **Active Schools**, la solución nacional de actividad física y educación física, para ayudar a crear entornos integrales de aprendizaje activo y garantizar 60 minutos de actividad física para sus estudiantes.

A continuación, se presentan los temas clave sobre los cuales los padres pueden aprender y luego alentar a las escuelas a que los incluyan como parte de un enfoque integral a la actividad física. Los enlaces que se proporcionan aquí le permitirán acceder a las **Ideas para padres**, que son documentos de una página que brindan información sobre el tema y sugerencias acerca de la forma en que los padres pueden participar.

- **Descripción general de la educación física y la actividad física**
- **Educación física**
- **Evaluaciones del estado físico de los estudiantes**
- **Recreo**
- **Actividad física en el aula**
- **Actividad física antes y después de la jornada escolar**
- **Participación del personal**

Consulte el **Glosario de términos** para obtener una explicación de estos temas clave.



Manejo de afecciones crónicas

El porcentaje de niños y adolescentes en los Estados Unidos que padecen afecciones crónicas aumentó del 1.8 % en la década de 1960 a más del 25 % en el 2007.²³ El personal de enfermería escolar desempeña un

papel clave en el manejo de las afecciones crónicas en la escuela. La enfermera escolar coordina y lleva a cabo la evaluación, planificación e implementación de los planes de atención médica individualizados para el manejo seguro y eficaz de los estudiantes con afecciones crónicas durante la jornada escolar.

El personal de los servicios de salud de la escuela brinda apoyo a los estudiantes con afecciones crónicas al manejar en forma diaria e integral la atención médica de todos los estudiantes, muchos de los cuales de otra manera no tendrían acceso a este tipo de atención. Este personal puede ayudar a los estudiantes con problemas de salud, incluidos los primeros auxilios, la atención de emergencia y el manejo de afecciones crónicas, como el asma o la diabetes. También promueve la prevención y el bienestar a través de las vacunas, fomentando la nutrición adecuada y la actividad física, y proporcionando información sobre la salud tanto a los estudiantes como a los padres. Estos servicios también están diseñados para facilitar el acceso o las remisiones a proveedores de atención médica de la comunidad. Los servicios de salud establecen una conexión entre el personal de la escuela, los estudiantes, las familias, la comunidad y los proveedores de atención médica para promover la atención médica de los estudiantes en un entorno

escolar saludable y seguro.¹¹ Los padres deben conocer los servicios de salud escolares que se encuentran disponibles y cómo pueden beneficiarlos a sus hijos; en las escuelas donde los servicios sean mínimos o inexistentes, los padres pueden abogar por un aumento de los servicios de enfermería y salud.

A continuación, se presentan temas clave sobre los cuales los padres pueden aprender y luego alentar a las escuelas a que los incluyan a fin de ayudar a los estudiantes a manejar las afecciones crónicas. Los enlaces que se proporcionan le permitirán acceder a las **Ideas para padres**, que son documentos de una página que proporcionan información sobre el tema y sugerencias acerca de la forma en que los padres pueden participar.

- **Descripción general de las afecciones crónicas**
- **Servicios de salud**
- **Asma**
- **Alergias a alimentos**
- **Diabetes**
- **Trastornos convulsivos**
- **Salud bucal**

Consulte el **Glosario de términos** para obtener una explicación de estos temas clave.



Cómo garantizar entornos escolares libres de tabaco

El consumo de productos de tabaco comienza casi siempre en la adolescencia y todo consumo de este tipo de producto entre los jóvenes es peligroso. El consumo de nicotina por parte de los jóvenes puede causar adicción y puede dañar el cerebro en desarrollo, lo que afecta el aprendizaje, la memoria y la atención.²⁴ En el 2018, más de 1 de cada 4 estudiantes de escuela secundaria superior y 1 de cada 14 estudiantes de escuela secundaria media habían consumido un producto de tabaco en los últimos 30 días.²⁵ Se trata de un aumento considerable con respecto al 2017, impulsado por el aumento del uso de cigarrillos electrónicos.

Algunos cigarrillos electrónicos se asemejan a objetos comunes que se encuentran en el aula, como memorias USB o resaltadores. Los cigarrillos electrónicos también se pueden usar para el consumo de marihuana y otras drogas. Los estudiantes informaron haber visto a sus compañeros de clase usando cigarrillos electrónicos en la escuela.²⁶ Esto puede exponer a los estudiantes que no usan cigarrillos electrónicos a aerosoles de segunda mano que pueden contener sustancias perjudiciales y potencialmente perjudiciales, como nicotina y sustancias químicas que causan cáncer.²⁴ Además, los cigarrillos electrónicos pueden causar lesiones imprevistas, como explosiones por baterías defectuosas y envenenamientos por tragar, respirar o absorber líquido del cigarrillo electrónico a través de la piel o los ojos.²⁴

Las escuelas son entornos esenciales para establecer normas sociales antitabaco, informar a los jóvenes sobre los daños que causa el consumo de productos de tabaco y prevenir la exposición de los estudiantes al humo de segunda mano del tabaco y al aerosol de segunda mano de los cigarrillos electrónicos. Es importante establecer y hacer cumplir una política escolar antitabaco que prohíba el uso de cualquier producto de tabaco, incluidos los cigarrillos electrónicos, en toda la escuela y en eventos patrocinados por la escuela, por parte de todos, en todo momento, y que prohíba a los estudiantes la posesión de cualquier producto de tabaco en la escuela. Los padres y educadores pueden dar un ejemplo positivo al no consumir productos de tabaco y al informarse sobre los diferentes tipos de consumo de productos de tabaco por parte de los jóvenes, y sus riesgos, incluidos los cigarrillos electrónicos. Para el aula, se dispone de planes de estudios de prevención para los jóvenes basados en evidencia (consultar los enlaces a continuación).

A continuación, se presentan los temas clave sobre los cuales los padres pueden aprender y luego alentar a las escuelas a que los incluyan como parte de un enfoque integral de prevención del consumo de productos de tabaco por parte de los jóvenes. El primer enlace es de Ideas para padres, que contiene información sobre el tema y sugerencias sobre cómo pueden participar los padres. El segundo y tercer enlace son recursos sobre los riesgos que suponen los cigarrillos electrónicos para los jóvenes, creados para los padres y otros adultos que trabajen con jóvenes. El cuarto enlace incluye una presentación que se puede descargar de forma gratuita para informar a los estudiantes sobre los riesgos de los cigarrillos electrónicos. Por último, se proporcionan enlaces a los planes de estudio basados en evidencia y a actividades para realizar en el aula. Al final de este documento se proporcionan recursos generales sobre los efectos perjudiciales del consumo de productos de tabaco y el humo de segunda mano, así como recursos para ayudar a los adolescentes a dejar de consumir productos de tabaco.

Prevención del consumo de productos de tabaco en las escuelas: ¿Cómo puede ayudar?

- [Conozca los riesgos: guía para jóvenes sobre los cigarrillos electrónicos](#)
- [Los cigarrillos electrónicos y la juventud: hoja informativa para los padres](#)
- [Conozca los riesgos: datos y recursos de la Dirección General de Servicios de Salud sobre los cigarrillos electrónicos y la juventud](#)
- [Kit de herramientas para la prevención del tabaquismo de la Universidad de Stanford. Plan de estudios de muestra de 5 sesiones](#)
- [Plan de estudios de la Universidad de Texas, CATCH My Breath, para estudiantes de escuela secundaria media y secundaria superior](#)
- [Planes de lecciones y actividades para el aula de la FDA y Scholastic](#)

Consulte el [Glosario de términos](#) para obtener una explicación de estos temas clave.

DESCRIPCIÓN GENERAL DEL MARCO DE PARTICIPACIÓN DE LOS PADRES

En el 2012, los CDC publicaron *Colaboración de los padres: estrategias para lograr que los padres tengan participación en la salud escolar*, que define y describe el compromiso entre los padres y el personal de la escuela e identifica estrategias y medidas específicas que las escuelas pueden tomar para aumentar la participación de los padres en las actividades de promoción de la salud de las escuelas.⁸ El documento describe los tres aspectos de la participación de los padres en las escuelas (figura 2):

- **Establecer una conexión** con los padres.
- **Lograr la participación** de los padres en las actividades de salud de la escuela.
- **Mantener** la participación de los padres en la salud escolar.

Los distritos escolares y el personal de la escuela necesitan **conectarse** y establecer relaciones positivas con los padres antes de que puedan lograr de manera eficaz que **participen** en las actividades de salud de la escuela. Las escuelas deben ofrecer una variedad de opciones para que los padres participen en las actividades de salud de la escuela. Además, las escuelas deben identificar formas de **mantener** la participación de los padres mediante la superación de los desafíos que impiden que los padres se conecten y tomen parte de las actividades de salud de la escuela.

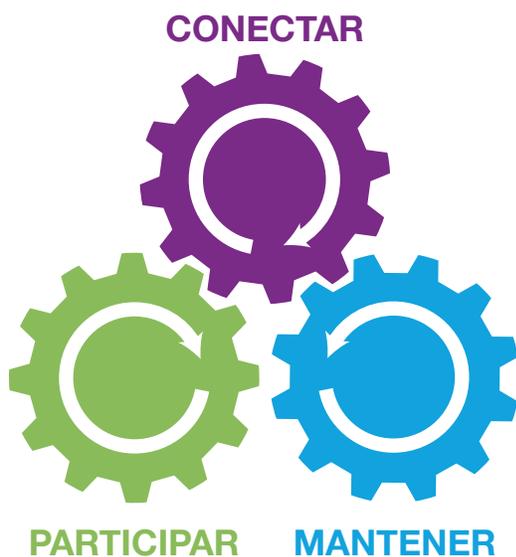


Figure 2. Marco de participación de los padres



Preguntas de control para conectarse con los padres

Tómese un momento para revisar lo que actualmente está establecido. Si su escuela no cuenta con un equipo activo de participación de los padres, trabaje con los líderes de la escuela para crear uno. ¿De qué manera solicita la escuela la opinión de los padres? ¿De qué manera se hace participar a los padres en la toma de decisiones? ¿Se los incluye en las actividades escolares?

A continuación, se presentan algunas preguntas de ejemplo que pueden utilizarse para la evaluación:

- ✓ **Actividades:** ¿La escuela invita a los padres a contribuir y participar en la nutrición, la actividad física o las actividades y los programas relacionados con los servicios de salud de la escuela? Por ejemplo, ¿la escuela alienta a los padres a desayunar o almorzar en la cafetería a través del programa de comidas escolares, o a ofrecerse como voluntarios para ayudar con el programa para ir a la escuela caminando o en bicicleta? ¿Cómo se comunican estas oportunidades?
- ✓ **Elementos iniciales:** ¿De qué manera los padres pueden dar su opinión sobre cómo les gustaría participar en las actividades de salud de la escuela? ¿La escuela comunica cómo usa las opiniones de los padres?
- ✓ **Toma de decisiones:** ¿Cuenta la escuela con un comité exclusivo de maestros, administradores y padres que ayudan a planificar, implementar y mejorar continuamente el contacto con los padres y la calidad de las actividades dedicadas a lograr que ellos participen?
- ✓ **Acceso:** ¿Cómo se comunica la escuela con los padres que tienen un horario de trabajo no tradicional? ¿Con los padres que están aprendiendo inglés?





Preguntas de control para la presentación de PowerPoint, “Padres a favor de escuelas saludables”

Proporcione una **breve encuesta** después de la presentación para preguntarles a los padres qué les gustó y qué no les gustó. Luego, utilice los datos que recopile para ajustar su próxima presentación. También se pueden utilizar las observaciones y los registros administrativos existentes para ayudar a evaluar la presentación.

✓ **Números**

- ¿Cuántas personas asistieron a la presentación?
- ¿Cuánto duró la presentación?

✓ **Observaciones**

- ¿Hicieron preguntas los participantes? ¿Fueron en su mayoría positivos? ¿Críticos? ¿Solicitaban aclaraciones?
- Después de la presentación, ¿las personas se quedaron y charlaron, o se fueron de inmediato?
- ¿Los padres proporcionaron comentarios al presentador sobre lo que ellos podrían hacer de manera diferente?

✓ **Seguimiento**

- ¿Cuántas preguntas o comentarios de seguimiento recibió su grupo, de parte de los padres, durante la primera o la segunda semana después de la presentación?
- ¿Ha visto un aumento en la asistencia a las reuniones desde la presentación?



PROCESO PARA LOGRAR LA PARTICIPACIÓN DE LOS PADRES EN EL ENTORNO DE SALUD ESCOLAR

¿Cómo se puede aplicar el marco de participación de los padres (p. ej., conectar, lograr la participación y mantener) para mejorar el entorno escolar en lo relacionado con la nutrición, la actividad física y el manejo de las afecciones crónicas?

Conéctese con los padres de la siguiente manera:

1. Pregúnteles a los padres cómo les gustaría participar en las actividades escolares relacionadas con la nutrición, la actividad física y el manejo de las afecciones crónicas.
2. Tenga una declaración clara de la misión y la visión para la nutrición escolar, la actividad física y el manejo de las afecciones crónicas que incluya la participación de los padres.
3. Cree un entorno escolar acogedor, confiable e inclusivo, en el que los padres se sientan cómodos para participar en las actividades escolares relacionadas con la nutrición, la actividad física y las afecciones crónicas, y en el que también se sientan valorados y puedan compartir sus experiencias.
4. Envíe comunicaciones (p. ej., boletín informativo de la escuela, mensajes electrónicos) a los padres para promover los programas de comidas escolares, las actividades saludables para la recaudación de fondos, las celebraciones y los eventos saludables, el programa de educación física y otras oportunidades para estar físicamente activo.
5. Proporcione capacitación al personal sobre cómo lograr la participación de los padres en las actividades escolares relacionadas con la nutrición, la actividad física y el manejo de las afecciones crónicas.

Ofrezca una variedad de oportunidades para lograr que los padres participen en las actividades escolares relacionadas con la nutrición, la actividad física y el manejo de las afecciones crónicas al hacer lo siguiente:

1. **Motivar a los padres para que apoyen un entorno escolar saludable.** Los grupos escolares pueden utilizar la presentación de PowerPoint, **Padres a favor de escuelas saludables: Cómo marcar la diferencia en la escuela de su hijo**, para motivar e instruir a los padres sobre cómo pueden desempeñar un papel activo para cambiar el entorno de salud de la escuela de sus hijos en lo relacionado con la nutrición, la actividad física y el manejo de las afecciones crónicas. En esta **presentación de PowerPoint** se explica a los

padres por qué es importante abordar el tema de la salud en la escuela; cuáles son algunos de los desafíos que enfrentan las escuelas en relación con la nutrición, la actividad física y el manejo de las afecciones crónicas; y de qué manera pueden ayudar a las escuelas a mejorar el entorno y los servicios de nutrición escolar, a aumentar las oportunidades para que los estudiantes estén físicamente activos y a brindar servicios a los estudiantes que padezcan afecciones crónicas.

- 2. Informar a los padres sobre lo que pueden hacer para apoyar un entorno escolar saludable en relación con la nutrición, la actividad física y el manejo de afecciones crónicas.** Los grupos escolares pueden utilizar las **Ideas para padres** para concientizar a estos últimos sobre los diferentes temas que se deben abordar para mejorar el entorno y los servicios de nutrición escolar, aumentar las oportunidades para que los estudiantes estén físicamente activos en la escuela y ayudar a los estudiantes a manejar sus afecciones crónicas en la escuela. Las **Ideas para padres** están diseñadas específicamente para los padres y les proporcionan una rápida comprensión del tema de la salud, las preguntas clave que deberían hacerle a la escuela de sus hijos e ideas sobre medidas que pueden tomar para apoyar ese tema. Las maneras de compartir las **Ideas para padres** incluyen:

- Entregarlas a los padres en eventos escolares, reuniones o conferencias entre padres y maestros.
- Agregarlas a las carpetas de trabajo de los estudiantes o a las carpetas de comunicación de los maestros y los padres.
- Agregarlas a los sitios web, boletines informativos o listas de correo electrónico de la escuela.
- Ponerlas a disposición en la sala de recursos para padres.

- 3. Hacer que los padres actúen.** Los grupos escolares pueden animar a los padres a marcar una diferencia en el entorno de salud de la escuela de sus hijos al poner en práctica las recomendaciones de la presentación de PowerPoint, **Padres a favor de escuelas saludables: Cómo marcar la diferencia en la escuela de su hijo** e **Ideas para padres**. Los padres y las escuelas pueden trabajar juntos para priorizar una lista de actividades y eventos de salud escolar. Algunas ideas incluyen:

- Asistir a un taller o capacitación de la escuela sobre salud y seguridad.
- Participar en los grupos de toma de



Preguntas de control para lograr la participación de los padres con Ideas para padres

- ✓ Llevar un registro de los documentos de **Ideas para padres** que se entregan a los padres, las fechas de distribución y la cantidad de copias que se comparten.
 - Si se entregan en las reuniones escolares, las hojas de asistencia pueden proporcionar una idea de la cantidad de padres que recibieron las hojas informativas.
 - Si están disponibles en el sitio web, las métricas web pueden rastrear lo siguiente:
 - ¿Cuántas se han descargado?
 - ¿Qué **Ideas para los padres** se descargan con más frecuencia? ¿Cuáles se descargan con menos frecuencia?
- ✓ **Seguimiento**
 - Pregúnteles a los padres que recibieron las **Ideas para padres**, si les resultaron útiles y si hay algún otro tema sobre el que les interesaría obtener más información.



Preguntas de control para hacer un seguimiento de la forma en que los padres están tomando medidas

- ✓ Realice un seguimiento de lo que haga y observe los cambios. ¿Qué sucede una semana después de iniciar las actividades de participación de los padres (p. ej., compartir el PowerPoint en una jornada de puertas abiertas)? ¿Un mes después? ¿Tres meses después?
- ✓ Cada una de las **Ideas para padres** les proporciona a estos últimos una lista de preguntas y medidas para tomar. **Escuche** las preguntas y **busque las medidas mencionadas** en las **Ideas para padres** que ha compartido.

Continúa en la siguiente página

- ✓ Se pueden crear formularios de seguimiento u hojas de trabajo simples para recopilar esta información. Por ejemplo, si está planeando compartir las **Ideas para padres** centradas en las afecciones crónicas, considere la posibilidad de hacer un seguimiento de la cantidad de padres en el consejo asesor de salud escolar o en la PTA que tienen hijos con este tipo de afecciones. ¿Aumenta este número después de la implementación de sus actividades de participación de los padres?

Preguntas de control para mantener la participación de los padres



Revise sus actividades actuales para evaluar en qué punto se encuentra su grupo.

- ✓ ¿Cuántas actividades de participación de los padres incluyen estrategias para abordar las barreras que impiden esta participación? Consulte **Colaboración de los padres: estrategias para lograr la participación de los padres en la salud escolar**.
- ✓ Al implementar las actividades de participación de los padres relacionadas con la salud y diseñadas para alentar a los padres a participar, observe lo siguiente:
 - ¿La cantidad de padres que participan en eventos o actividades relacionadas con la nutrición escolar, la actividad física o los servicios de salud es mayor que antes? ¿Es menor? ¿Es aproximadamente la misma?
 - ¿Cuántos contribuyen a los esfuerzos de la escuela por primera vez?
 - ¿Hasta qué punto los padres que participan en los grupos escolares representan la diversidad de la población estudiantil?



decisiones relacionadas con la nutrición escolar, las políticas locales de bienestar y otras actividades de bienestar (p. ej., el comité de bienestar del distrito o de la escuela, el consejo asesor de salud escolar o la PTA).

- Trabajar con organizaciones o grupos de la comunidad para organizar eventos con alimentos y bebidas saludables (p. ej., opciones saludables para la recaudación de fondos o degustaciones con los estudiantes).
- Preparar refrigerios saludables en casa con su hijo para llevar a las celebraciones en el aula y a las actividades escolares.
- Ofrecerse como voluntario para ayudar en la clase de educación física, el recreo o los programas de actividad física antes o después de la jornada escolar.
- Comunicarse con el maestro de educación física sobre cómo puede apoyar a su hijo, establecer metas físicas y prepararlo para el Programa Presidencial de Aptitud Física para Jóvenes.
- Inscribirse para formar parte del equipo de **Active Schools** de la escuela y apoyar la implementación de un entorno de aprendizaje activo.
- Mantener la comunicación con los proveedores de atención médica y el personal de la escuela, incluido el personal de enfermería, los maestros y los consejeros de la escuela, para establecer un plan de atención médica y medicamentos, si su hijo tiene una afección crónica.

Identifique formas de mantener la participación de los padres mediante la superación de los desafíos que impiden que los padres se conecten y participen en las actividades de salud escolar.

Algunas estrategias que las escuelas pueden utilizar para mantener la participación de los padres incluyen lo siguiente:

1. Designar un equipo o comité exclusivo que supervise la participación de los padres. Esto podría realizarse a través de la PTA, el comité de bienestar escolar, **el equipo de acción para las alianzas** u otros grupos escolares. El equipo debe estar integrado por una variedad de padres que representen la demografía de la escuela.
2. Identificar los desafíos que impiden que los padres se conecten y participen, y trabajar con ellos para adaptar los eventos y las actividades escolares a fin de abordar estos desafíos.



CONCLUSIÓN

En esta guía de acción se presenta un marco y los materiales clave que los grupos escolares que trabajan con los padres pueden utilizar para lograr su participación activa en el apoyo a un entorno escolar saludable. El punto de partida de cada escuela será diferente en relación con esta labor. Si la escuela con la que trabaja no todavía no está haciendo mucho para lograr la participación de los padres, usted puede alentarla a que desarrolle un plan con este fin (consulte [Cómo promover la participación de los padres en la salud escolar: Guía del facilitador para la capacitación del personal](#), de los CDC, para obtener ayuda para desarrollar este plan). Este plan debe incluir oportunidades para que los padres ayuden a crear un entorno que brinde apoyo a la nutrición, la actividad física y las afecciones crónicas. Juntos, las escuelas y los padres pueden asegurarse de que todos los estudiantes tengan acceso a oportunidades para aprender y practicar comportamientos saludables en la escuela.



GLOSARIO DE TÉRMINOS



Entorno y servicios de nutrición escolar

Entorno de nutrición escolar: el entorno de nutrición escolar hace referencia a los alimentos y las bebidas

que están disponibles para los estudiantes durante la jornada escolar, así como a la información y los mensajes sobre la alimentación y la nutrición que los estudiantes encuentran en la escuela.^{16,27}

Servicios de nutrición escolar: los servicios de nutrición escolar forman parte del entorno de nutrición escolar. Los servicios de nutrición escolar proporcionan comidas que cumplen con los estándares federales de nutrición para el Programa Nacional de Almuerzos Escolares y el Programa de Desayunos Escolares, tienen en cuenta las necesidades de salud y nutrición de todos los estudiantes y ayudan a garantizar que los alimentos y las bebidas que se vendan fuera de los programas de comidas escolares (p. ej., alimentos competitivos) cumplan con los estándares de nutrición Smart Snacks in School.²⁷

Comidas escolares: las comidas escolares son los almuerzos y desayunos que se sirven a través del Programa Nacional de Almuerzos Escolares y el Programa de Desayunos Escolares.^{19,28} Estas comidas deben cumplir con los estándares de nutrición, los cuales se actualizaron en la **Ley de Niños Saludables y Sin Hambre del 2010**.²⁹ Todos los estudiantes pueden participar en los programas de comidas escolares y algunos de ellos son elegibles para recibir comidas gratis o a un precio reducido.^{19,30}

Disponibilidad de agua: las escuelas que participan en el Programa Nacional de Almuerzos Escolares deben proporcionar agua para beber a los estudiantes sin costo alguno durante los períodos de almuerzo y cuando se sirva el desayuno en la cafetería.³¹ Las escuelas pueden aumentar aún más el acceso al agua para beber y apoyar la hidratación adecuada al asegurarse de que los bebederos estén limpios y en buen estado, y al permitir que los alumnos lleven consigo botellas de agua.³²

Mercadeo y promoción: el mercadeo de alimentos y bebidas en las escuelas tiene lugar de muchas formas, las cuales incluyen carteles, el frente de las máquinas expendedoras, anuncios en la televisión de la escuela, portadas de libros de texto, equipos deportivos, tableros de anuncios y otros lugares.^{18,33}

Alimentos competitivos: los alimentos competitivos hacen referencia a los alimentos que se venden o se ponen a disposición de los estudiantes fuera del programa de comidas escolares durante la jornada escolar.^{18,19,34,35} A partir del año escolar 2014–2015, los alimentos y las bebidas competitivos que se venden durante la jornada escolar deben cumplir con los estándares de nutrición de Smart Snacks in School, que incluyen límites en el contenido de grasa, sal y calorías.³⁶ Se consideran alimentos competitivos todos aquellos que aparecen mencionados a continuación:

- **Actividades para la recaudación de fondos:** las escuelas y los grupos escolares a menudo llevan a cabo actividades para recaudar fondos con el propósito de destinarlos a actividades extracurriculares dirigidas por la escuela.

La mayoría de las escuelas del país permiten la venta de alimentos y bebidas para recaudar fondos.³⁷ En el pasado, las golosinas, las galletas y los pasteles figuraban entre los alimentos más populares para la recaudación de fondos.³⁷ Las actividades de recaudación de fondos que se llevan a cabo en la escuela durante la jornada escolar deben cumplir con los estándares de Smart Snacks in School.³⁶ Las agencias estatales que administran los programas de comidas escolares tienen la autoridad para permitir que una cantidad selecta de actividades para la recaudación de fondos cada año estén exentas de los estándares de Smart Snacks.

- **Alimentos a la carta en la cafetería:** la mayoría de las escuelas ofrecen a los estudiantes la opción de comprar alimentos y bebidas en la cafetería que no constituyen una comida escolar completa. Estos alimentos a la carta pueden ser el plato principal o un acompañamiento de una comida escolar (p. ej., una porción de verduras) u otros productos que no forman parte de la comida escolar (p. ej., papas fritas). Todos los alimentos a la carta deben cumplir con los estándares de Smart Snack in School.³⁶
- **Máquinas expendedoras:** la mayoría de las escuelas secundarias medias y superiores, y algunas escuelas primarias, tienen máquinas expendedoras con alimentos y bebidas que los estudiantes pueden comprar.³⁵ Las máquinas expendedoras pueden encontrarse en la cafetería o en otros lugares de la escuela. Los estándares de Smart Snacks in School hacen referencia a lo que se vende en las máquinas expendedoras durante la jornada escolar.
- **Tiendas escolares y barras de refrigerios:** algunas escuelas tienen tiendas escolares o barras de refrigerios donde los estudiantes pueden comprar alimentos y bebidas. Estos son menos comunes que las máquinas expendedoras o las ventas a la carta.³⁵ Al igual que las máquinas expendedoras, estas tiendas escolares y barras de refrigerios pueden estar ubicados dentro de la cafetería, así como en otros lugares en la escuela. Los alimentos y las bebidas que se venden en las tiendas escolares y barras de refrigerios durante la jornada escolar deben cumplir con los estándares de Smart Snacks in School.³⁶
- **Premios para los estudiantes:** en algunas escuelas, los maestros, el personal de la escuela y los grupos de padres les dan a los estudiantes alimentos o cupones para que los utilicen en restaurantes como recompensa

por sus logros académicos o por su comportamiento positivo en el aula. El Instituto de Medicina recomienda que las escuelas prohíban el uso de alimentos y bebidas como recompensa o castigo.¹⁸

- **Fiestas dentro del aula:** en algunas escuelas, los estudiantes tienen alimentos y bebidas a su disposición durante las fiestas dentro del aula. Estos artículos no se venden a los estudiantes, sino que los maestros o los padres los ofrecen a los estudiantes (p. ej., pastelitos de cumpleaños, manzanas y salsas). Las celebraciones dentro del aula pueden agregar oportunidades adicionales para que los niños consuman alimentos y bebidas, incluidos muchos alimentos ricos en calorías.³⁸
- **Eventos y celebraciones durante la jornada escolar:** algunas escuelas tienen eventos y celebraciones especiales durante la jornada escolar que incluyen comidas y bebidas.³⁴



Educación física y actividad física

Programa integral de actividad física escolar: un Programa Integral de Actividad Física Escolar (CSPAP) es un enfoque de componentes múltiples por el cual los distritos escolares y las escuelas utilizan todas las oportunidades para que los estudiantes estén físicamente activos, cumplan con los 60 minutos de actividad física recomendados a nivel nacional todos los días, y desarrollen el conocimiento, las destrezas y la confianza para mantenerse físicamente activos durante toda la vida.²² Un CSPAP incluye 5 componentes: educación física como base, actividad física durante el horario escolar (p. ej., en el recreo, descansos con actividad física en el aula), actividad física antes y después de la jornada escolar, participación del personal, y participación de la familia y la comunidad.²²

Educación física: la educación física es una asignatura académica caracterizada por un programa (curso de estudios) planificado, secuencial, desde el kínder hasta 12.º grado, que se basa en los estándares nacionales para esta materia.¹⁹ La educación física provee contenido e instrucción cognitivos, destinados a desarrollar las destrezas motoras, el conocimiento y los comportamientos que lleven a una vida activa y saludable, el acondicionamiento físico, el espíritu deportista, la autoeficacia, y la inteligencia emocional.

Evaluaciones del estado físico de los estudiantes: las evaluaciones del estado físico de los estudiantes se utilizan para determinar su nivel actual, relacionado con la salud, el cual está vinculado a varios resultados de salud³⁹ y debe formar parte de un programa

de educación física.¹⁹ Los componentes de una evaluación del estado físico relacionada con la salud incluyen la capacidad aeróbica, la fuerza muscular, la resistencia muscular, la flexibilidad y la composición corporal.³⁹

Recreo: el recreo es un tiempo planeado dentro del día escolar para jugar y realizar actividades físicas supervisadas.²⁰ El recreo es una parte importante de la experiencia escolar de un estudiante porque le proporciona oportunidades para practicar habilidades para la vida (p. ej., cooperación, cumplimiento de reglas y comunicación).^{19,20}

La actividad física en el aula se define como cualquier actividad física realizada dentro del aula. Puede realizarse en cualquier momento y ocurrir en uno o varios periodos breves de tiempo durante la jornada escolar. Se debe ofrecer actividad física en el aula además de la educación física y el recreo y en todos los niveles escolares (primaria, secundaria media y secundaria superior). Los dos enfoques principales para la actividad física en el aula son:

- Actividad física integrada a la instrucción académica planificada.
- Actividad física fuera de la instrucción académica planificada.

Actividad física antes y después de la jornada escolar: la actividad física antes y después de la jornada escolar podría incluir caminar e ir en bicicleta a los programas escolares, clubes de actividad física, programas de deportes recreativos (p. ej., deportes organizados por la escuela o la comunidad en los que cualquier niño puede participar si así lo desea), juegos informales en los terrenos de la escuela, actividad física en los programas de cuidado infantil en la escuela y deportes intercolegiales (p. ej., deportes ofrecidos a los estudiantes en la escuela).²¹

Participación del personal: los empleados de la escuela desempeñan un papel integral en un entorno escolar saludable. Cuando el personal de la escuela se compromete con las buenas prácticas de salud, son modelos positivos para los estudiantes y pueden mostrar un mayor apoyo a la participación de los estudiantes en la actividad física. El apoyo a la capacitación en bienestar y liderazgo de los empleados de la escuela contribuye a la cultura general de la actividad física en la escuela.

Participación de la familia y la comunidad: la participación de la familia hace referencia al trabajo conjunto de las familias y el personal de la escuela para apoyar y mejorar el aprendizaje, el desarrollo y la salud de los niños y adolescentes a través de la educación física y la actividad física. La participación de la comunidad permite el uso máximo de los recursos de la escuela y de la comunidad y crea una

conexión entre la escuela y las oportunidades de actividad física basadas en la comunidad.



Manejo de afecciones crónicas en las escuelas

Servicios de salud: los servicios de salud escolar incluyen tratamiento y manejo de afecciones crónicas y agudas, servicios preventivos, atención de emergencia, promoción de la salud, consejería y educación para la salud, y remisiones y coordinación de la atención.⁴⁰

Personal de servicios de salud escolar: esto puede incluir al personal de enfermería titulado, personal en enfermería superior, dentistas, higienistas dentales, educadores de salud, médicos, asociados médicos u otros profesionales auxiliares en el área de salud.

Sobrepeso y obesidad: el sobrepeso se define como tener exceso de peso corporal para una estatura particular y se determina a partir de la grasa, músculos, huesos, líquidos o una combinación de estos factores.⁴¹ La obesidad se define como tener exceso de grasa corporal.⁴¹ El sobrepeso y la obesidad son el resultado de un desequilibrio calórico: se gastan muy pocas calorías para la cantidad de calorías que se consumen, y los afectan diversos factores genéticos, conductuales y ambientales.

Asma: el asma afecta las vías respiratorias en los pulmones y puede causar episodios de opresión en el pecho, sibilancias, dificultad para respirar y tos, y puede poner la vida en peligro.⁴²

Alergias alimentarias: estas alergias pueden ocurrir cuando el cuerpo tiene una respuesta inmunitaria específica y reproducible (es decir, una reacción) a ciertos alimentos. El cuerpo puede tener una respuesta inmunitaria grave, y que ponga la vida en peligro, llamada anafilaxia.⁴³

Diabetes: la diabetes puede dar como resultado una acumulación de glucosa (la principal fuente de combustible del cuerpo) en la sangre, lo que a lo largo de muchos años puede causar daños en los ojos, los riñones, el corazón, los nervios y los vasos sanguíneos.⁴⁴ Los niveles anormalmente altos o bajos de glucosa pueden poner la vida en peligro y requieren atención y evaluación inmediatas por parte de profesionales de la salud cualificados.

Trastornos convulsivos: las convulsiones ocurren cuando una alteración eléctrica en la función cerebral produce cambios en el estado de conciencia o en las sensaciones, movimientos del cuerpo involuntarios o cambios en el comportamiento que generalmente duran desde algunos segundos a algunos minutos.⁴⁵



Salud bucal: la salud bucal es una parte importante del bienestar general del niño. Las caries dentales que no se tratan causan dolor e infecciones, lo que puede provocar problemas para comer, hablar y jugar.⁴⁶



Cómo garantizar entornos escolares libres de tabaco

Cigarrillos electrónicos: los cigarrillos electrónicos vienen en muchas formas y tamaños. La mayoría de ellos tiene una batería, un elemento que produce calor y un espacio para contener un líquido. Producen un aerosol al calentar ese líquido, que generalmente contiene nicotina, saborizantes y otras sustancias químicas que ayudan a producir el aerosol. Los usuarios de los cigarrillos electrónicos inhalan este aerosol en sus pulmones. Las personas que estén cerca también pueden inhalar este aerosol cuando el usuario lo exhala al aire. Desde el 2014, los cigarrillos electrónicos han sido el producto de tabaco más utilizado entre los estudiantes de escuelas secundarias medias y secundarias superiores de los Estados Unidos. Pueden asemejarse a objetos comunes que se encuentran en el aula, como memorias USB o resaltadores. Los cigarrillos electrónicos a veces se denominan “e-cigs”, “vaporizadores”, “narguiles electrónicos” o “e-hookahs”, “JUUL”, “plumas de vapor” y “sistemas electrónicos de administración de nicotina”.

Nicotina: la nicotina es la droga adictiva que se encuentra en los cigarrillos electrónicos, cigarrillos regulares, cigarros y otros productos de tabaco. La nicotina puede dañar el cerebro del adolescente, que sigue desarrollándose hasta aproximadamente los

25 años de edad. Consumir nicotina en la adolescencia puede dañar las partes del cerebro que controlan la atención, el aprendizaje, el estado de ánimo y el control de los impulsos. Consumir nicotina en la adolescencia también podría aumentar el riesgo de la adicción a otras drogas en el futuro.

Productos de tabaco: los productos de tabaco incluyen cigarrillos regulares, cigarros, cigarrillos, tabaco sin humo —como el tabaco para mascar, el rapé o el snus—, los cigarrillos electrónicos y los productos de tabaco calentado. El uso de cualquier producto de tabaco es peligroso para los jóvenes.

Política escolar antitabaco: una política escolar antitabaco prohíbe el uso de cualquier producto de tabaco, incluidos los cigarrillos electrónicos, en todo momento, por parte de todos, en toda la escuela y en eventos patrocinados por la escuela. Las políticas escolares antitabaco protegen a los estudiantes, educadores y visitantes de la exposición al humo de segunda mano y al aerosol de segunda mano de los cigarrillos electrónicos. Estas políticas también refuerzan las normas sociales antitabaco y pueden ayudar a promover el abandono de los productos de tabaco y a reducir la iniciación en el consumo de productos de tabaco.



RECURSOS

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Participación de los padres en las escuelas

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Directrices de salud escolar para promover la alimentación saludable y la actividad física

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Salud y educación académica

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Crianza positiva

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Directrices voluntarias para el manejo de las alergias a alimentos en las escuelas y en los programas de atención y educación de la primera infancia

Action for Healthy Kids. Padres a favor de niños saludables

Asociación de Padres y Maestros Nacional

Asociación Nacional de Enfermeras Escolares

Kit de herramientas de Education Nation para padres

SHAPE America. Componentes esenciales de la educación física

Step It Up! Llamado a la acción de la Dirección General para promover las comunidades cuyos miembros caminen y en donde se pueda caminar

Recursos de las Políticas de Bienestar del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

Estándares de Nutrición Smart Snacks in School del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Los cigarrillos electrónicos y la juventud

Institutos Nacionales de Salud: Información para adolescentes que usan productos de tabaco, incluye consejos sobre cómo dejar de fumar

Resolución de la Asociación de Padres y Maestros Nacional sobre los cigarrillos electrónicos

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Efectos del consumo de tabaco en la salud

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Humo de segunda mano

Asociación Estadounidense del Pulmón: Ejemplo de política escolar antitabaco

Centro de Derecho de Salud Pública: Ejemplo de política escolar antitabaco



REFERENCIAS

1. Fan X, Chen M. Parental involvement and students' academic achievement: a meta-analysis. *Educ Psychol Rev.* 2001;13(1):1-22.
2. Jaynes WH. The relationship between parental involvement and urban secondary school student academic achievement: a meta-analysis. *Urban Educ.* 2007;42:82-110.
3. Epstein JL. *School, Family, and Community Partnerships: Preparing Educators and Improving Schools.* 2nd ed. Boulder, CO: Westview Press; 2011.
4. Ornelas LJ, Perreira KM, Ayala GX. Parental influences on adolescent physical activity: a longitudinal study. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2007;4(3):1-10.
5. Haerens L, De Bourdeaudhuij I, Maes L. School-based randomized controlled trial of a physical activity intervention among adolescents. *J Adolesc Health.* 2007;40(3):258-265.
6. El Nokali NE, Bachman HJ, Votruba-Drzal E. Parent involvement and children's academic and social development in elementary school. *Child Dev.* 2010;81(3):988-1005.
7. Guilamo-Ramos V, Jaccard J, Dittus P, Gonzalez B, Bouris A, Banspach S. The Linking Lives health education program: a randomized clinical trial of a parent-based tobacco use prevention program for African-American and Latino youths. *Am J Public Health.* 2010;100(9):1641-1647.
8. Centers for Disease Control and Prevention. *Parent Engagement: Strategies for Involving Parents in School Health.* Atlanta, GA: US Dept of Health and Human Services; 2012.
9. Epstein JL, et al. *School, Family, and Community Partnerships: Your Handbook for Action.* 3rd ed. Thousand Oaks, CA: Corwin; 2009.
10. Greenfield MD, Epstein JL. *Sampler: Improve Students' Health with Family and Community Involvement.* Baltimore: Center on School, Family, and Community Partnerships at Johns Hopkins University; 2013.
11. *Whole School, Whole Community, Whole Child: A Collaborative Approach to Learning and Health.* Association for Supervision and Curriculum Development and the Centers for Disease Control and Prevention. <http://www.ascd.org/ASCD/pdf/siteASCD/publications/wholechild/wscc-a-collaborative-approach.pdf>. Accessed August 28, 2015.
12. Centers for Disease Control and Prevention. *Health and Academic Achievement.* Atlanta, GA: US Dept of Health and Human Services; 2014.
13. Taras H, Potts-Datema W. Chronic health conditions and student performance at school. *J Sch Health.* 2005;75(7):255-266.
14. Basch CE. *Healthier Students Are Better Learners: A Missing Link in Efforts to Close the Achievement Gap.* New York, NY: Columbia University; 2010.
15. Centers for Disease Control and Prevention and Bridging the Gap Research Program. *Strategies for Creating Supportive School Nutrition Environments.* Atlanta, GA: US Dept of Health and Human Services; 2014.
16. Centers for Disease Control and Prevention. *Comprehensive Framework for Addressing the School Nutrition Environment and Services.* Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, US Dept of Health and Human Services; 2019. https://www.cdc.gov/healthyschools/nutrition/pdf/School_Nutrition_Framework_508tagged.pdf.
17. Fox MK, Condon E. *School Nutrition Dietary Assessment Study-IV: Summary of Findings.* Alexandria, VA: US Dept of Agriculture; 2012.
18. Institute of Medicine. *Nutrition Standards for Foods in Schools: Leading the Way Toward Healthier Youth.* Washington, DC: Institute of Medicine of the National Academies; 2007.
19. Centers for Disease Control and Prevention. School health guidelines to promote healthy eating and physical activity. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep.* 2011;60(RR05):1-76.
20. Institute of Medicine. *Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School.* Washington, DC: The National Academies Press, 2013.
21. Centers for Disease Control and Prevention. *A Guide for Developing Comprehensive School Physical Activity Programs.* Atlanta, GA: US Dept of Health and Human Services; 2013.
22. Physical Activity Guidelines for Americans Midcourse Report Subcommittee of the President's Council on Fitness, Sports & Nutrition. *Physical activity guidelines for Americans midcourse report: strategies to increase physical activity among youth.* Washington, DC: US Dept of Health and Human Services, 2012.
23. Van Cleave J, Gortmaker SL, Perrin JM. Dynamics of obesity and chronic health conditions among children and youth. *JAMA.* 2010;303(7):623-630.
24. US Department of Health and Human Services. E-cigarette use among youth and young adults. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services, CDC; 2016. https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/e-cigarettes/pdfs/2016_sgr_entire_report_508.pdf.
25. Gentzke AS, Creamer M, Cullen KA, et al. Vital Signs: Tobacco Product Use Among Middle and High School Students—United States, 2011–2018. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep* 2019;68:157–164. DOI: <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm6806e1>.
26. Truth Initiative. Nearly 1 in 5 youth say they have seen JUUL used in school. Available at: <https://truthinitiative.org/research-resources/emerging-tobacco-products/nearly-1-5-youth-say-they-have-seen-juul-used-school>.



27. Whole School Whole Community Whole Child. Nutrition Environment and Services. Centers for Disease Control and Prevention. <http://www.cdc.gov/healthyouth/wsc/components.htm#NutritionEnvironmentandServices>. Accessed August 28, 2015.
28. School Meals. Child Nutrition Programs. US Dept of Agriculture. <http://www.fns.usda.gov/school-meals/child-nutrition-programs>. Accessed August 28, 2015.
29. School Meals: Nutrition Standards for School Meals. US Dept of Agriculture. <http://www.fns.usda.gov/school-meals/nutrition-standards-school-meals>. Accessed August 28, 2015.
30. School Meals: Income Eligibility Guidelines. US Dept of Agriculture. <http://www.fns.usda.gov/school-meals/income-eligibility-guidelines>. Accessed August 28, 2015.
31. National School Lunch Program and School Breakfast Program: Nutrition Standards for All Foods Sold in School as Required by the Healthy, Hunger-Free Kids Act of 2010, 7 CFR § 210.11. <https://www.fns.usda.gov/school-meals/fr-072916d>.
32. Water Access in Schools. Centers for Disease Control and Prevention. <http://www.cdc.gov/healthyouth/npao/wateraccess.htm>. Accessed August 30, 2015.
33. Terry-McElrath YM, Turner L, Sandoval A, Johnston LD, Chaloupka FJ. Commercialism in US elementary and secondary school nutrition environments: trends from 2007 to 2012. *JAMA Pediatr*. 2014;168(3):234-242.
34. Competitive Foods and Beverages in U.S. Schools: A State Policy Analysis. Centers for Disease Control and Prevention. US Dept of Health and Human Services. <http://www.cdc.gov/healthyouth/nutrition/pdf/compfoodsbooklet.pdf>. Accessed August 30, 2015.
35. School Nutrition Dietary Assessment Study IV: Summary of Findings. US Dept of Agriculture. http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/SNDA-IV_Findings_0.pdf. Accessed August 30, 2015.
36. Tools for Schools: Focusing on Smart Snacks. US Dept of Agriculture. <https://www.fns.usda.gov/school-meals/tools-schools-focusing-smart-snacks>. Accessed January 6, 2020.
37. O'Toole TP, Anderson S, Miller C, Guthrie J. Nutrition services and foods and beverages available at school: results from the School Health Policies and Programs Study 2006. *J Sch Health*. 2007;77:500-521.
38. Isoldi KK, Dalton S. Calories in the classroom: celebration foods offered and consumed during classroom parties at an elementary school in a low-income, urban community. *Childhood Obes*. 2012;8(4):378-383. doi:10.1089/chi.2012.0002.
39. Institute of Medicine. *Fitness Measures and Health Outcomes in Youth*. Washington, DC: The National Academies Press; 2012.
40. DeStigter L, Guinn-Jones M, Murray S, Shattuck R. *School Health Services Improvement Guidebook*. Chicago, IL: American Academy of Pediatrics; 2014.
41. US Dept of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Heart, Lung, and Blood Institute. *Overweight and Obesity*. Bethesda, MD: National Institutes of Health; 2011.
42. Asthma prevalence in the United States—2010. Centers for Disease Control and Prevention. <http://www.cdc.gov/asthma/asthmaadata.htm>. Accessed September 2, 2015.
43. Centers for Disease Control and Prevention. *Voluntary Guidelines for Managing Food Allergies in Schools and Early Care and Education Programs*. Washington, DC: US Dept of Health and Human Services; 2013.
44. Basics about diabetes. Centers for Disease Control and Prevention. <http://www.cdc.gov/diabetes/basics/diabetes.html>. Accessed September 2, 2015.
45. Hirtz D, Thurman DJ, Gwinn-Hardy K, Mohamed M, et al. How common are the “common” neurologic disorders? *Neuro*. 2007;68(5):326-337.
46. US Dept of Health and Human Services. *Oral Health in America: A Report of the Surgeon General*. Rockville, MD: US Dept of Health and Human Services, National Institute of Dental and Craniofacial Research, National Institutes of Health, 2000.

U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion
www.cdc.gov

