



## Premios saludables para los estudiantes

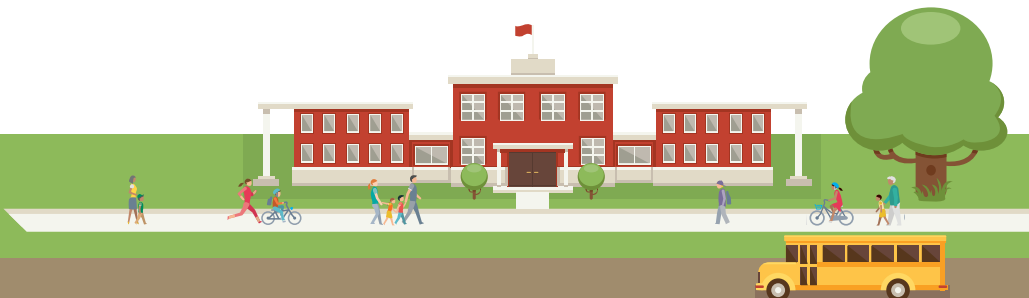
# ¿Cómo puede ayudar?

Es posible que los maestros, el personal escolar y grupos de padres les provean a los estudiantes incentivos y premios por sus logros académicos o su comportamiento positivo en el aula. Si bien el propósito de premiar a los estudiantes es crear una motivación interna para aprender, premiarlos con alimentos y bebidas no es recomendable porque puede crear una conexión emocional entre el alcance de los logros y el acto de comer, y alentar a los niños a que coman cuando no tengan hambre.<sup>1,2</sup> Las escuelas pueden proveerles a los estudiantes premios saludables, como darles oportunidades para hacer actividad física (p. ej., un recreo adicional, una fiesta para bailar, etc.), u ofrecerles privilegios especiales en el aula.

## ¿Qué está pasando en la escuela?

Saber las respuestas de las siguientes preguntas puede ayudarlo a apoyar lo que está haciendo la escuela de su hijo para proveer premios saludables a los estudiantes. Si no sabe las respuestas, consulte el manual de la escuela o su sitio web, asista a una reunión de bienestar escolar o a una reunión de la Asociación de Padres y Maestros (PTA, por sus siglas en inglés), o simplemente pregúntele al maestro de su hijo.

1. ¿Tienen el distrito escolar o la escuela una política sobre cómo premiar a los estudiantes por sus buenas calificaciones, altos puntajes en los exámenes o buen comportamiento en el aula?
2. ¿Prohíben el distrito escolar o la escuela el uso de alimentos o bebidas para premiar a los estudiantes por sus buenas calificaciones, altos puntajes en los exámenes o buen comportamiento en el aula?
3. ¿Cómo están los maestros premiando a los estudiantes en sus aulas?





## Ideas para padres

Usted puede participar en la escuela de su hijo **asistiendo** a las reuniones, talleres o eventos de capacitación que allí se ofrezcan; **comunicándose** con el personal escolar y otros padres; **ofreciéndose como voluntario** para eventos escolares o en el aula de su hijo; **reforzando** los mensajes y las prácticas saludables que su hijo aprenda en la escuela; **ayudando** a tomar decisiones sobre la salud en la escuela; y **participando** en las actividades comunitarias apoyadas por la escuela. Estas son algunas ideas específicas sobre cómo puede apoyar lo que está haciendo la escuela de su hijo para proveer premios saludables a los estudiantes.

- Sugiera **alternativas para premiar a los estudiantes** por sus buenas calificaciones, puntajes altos en los exámenes o buen comportamiento en el aula.<sup>1</sup> Por ejemplo, darles oportunidades para hacer actividad física (p. ej., un recreo adicional, una fiesta para bailar, etc.) u ofrecerles privilegios especiales en el aula (p. ej., elegir una actividad o libro para leer en el aula).
- Ofrezca llevar premios que no sean alimentos (p. ej., libros, útiles escolares, etc.) a la maestra o a la escuela de su hijo.
- Hable con otros padres o envíeles mensajes electrónicos sobre la importancia de ofrecer premios saludables a los estudiantes, y piense en nuevas formas de reconocer sus logros.
- Forme parte del comité escolar o del distrito (p. ej., comité de bienestar) que establece las políticas para la salud y el bienestar, y trabaje con ellos para que en su redacción se incluyan pautas sobre los premios saludables para los estudiantes.<sup>1,3</sup>
- Póngase en contacto con negocios y organizaciones locales, y pídale que ayuden a reconocer a los estudiantes de sus escuelas locales (p. ej., con cupones para tiendas, boletos para eventos o actividades en la comunidad, o servicios gratuitos, como cortes de pelo o clases de danza). Es importante asegurarse de que los premios e incentivos estén alineados a las políticas escolares o del distrito sobre la publicidad en las escuelas.



Consulte recursos adicionales para padres relacionados con el entorno y los servicios de nutrición escolar, educación física y actividad física, así como con el manejo de afecciones crónicas en [http://www.cdc.gov/healthyschools/parentsforhealthyschools/p4hs\\_esp.htm](http://www.cdc.gov/healthyschools/parentsforhealthyschools/p4hs_esp.htm).

## REFERENCIAS

1. 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.
2. 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.
3. Centers for Disease Control and Prevention. *Parent Engagement: Strategies for Involving Parents in School Health*. Atlanta: US Dept of Health and Human Services; 2012.

