

¿QUIERE QUE SUS HIJOS ESTÉN
MÁS SANOS EN LA ESCUELA?



Robert Wood Johnson
Foundation



TAKING ACTION TO PREVENT OBESITY

Los niños sanos y activos tienen mejor rendimiento en la escuela.

El hecho es que los estudiantes sanos y activos aprenden más, tienen un mejor desempeño académico y experimentan menos problemas de comportamiento. Esto significa puntajes más altos en los exámenes y mejores calificaciones. No es necesario decir que las escuelas juegan un papel crítico en crear un bienestar general. Aquí es donde las Políticas de Bienestar Local (LWPs por sus siglas en inglés) pueden ayudar a que los niños reciban y aprendan hábitos sanos de alimentación y actividad física que duren para toda la vida.

Las escuelas deben fomentar la salud y bienestar de todos los niños sin importar dónde viven, a qué escuela van o en qué grado escolar están.

Pero en muchos distritos escolares, las LWPs siguen fragmentadas, no están bien desarrolladas y faltan planes de implementación. Por esta razón, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) hizo regulaciones para crear un marco y lineamientos para las LWPs escritas. Juntos, con los miembros de nuestra comunidad y administradores de las escuelas, podemos crear un ambiente escolar que promueva la salud y bienestar de los estudiantes, así como su capacidad de aprender.

Levante la mano.

Estas son las razones por las que estamos tan apasionados para que se creen LWPs robustas y que se implementen efectivamente. ¡Mismas razones por las que debería apasionarse usted!

- Casi todos los niños pasan la mayoría de sus horas en la escuela y comen ahí hasta la mitad de sus calorías diarias.
- Más del 50% de los estudiantes en Estados Unidos califica para obtener el lunch gratuito o con descuento, que es generalmente la comida más nutritiva del día para los niños.
- Más de uno de cada tres niños está en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y cáncer a futuro.
- La mayoría de los estudiantes de escuelas públicas está expuesta a la mercadotecnia de alimentos y bebidas en la escuela. Los alimentos y bebidas a los que más publicidad se les hace son los que no son sanos, incluyendo golosinas, comida chatarra, comida rápida y bebidas azucaradas.
- Para el año escolar 2013-14, menos del 50% de las LWPs incluían lenguaje para todos los componentes requeridos (por ejemplo, educación nutricional, actividad física, educación física, alimentos escolares, snacks y bebidas, y planes de implementación y evaluación).
- Las enfermedades crónicas tienen mayor impacto en comunidades de color; las desigualdades raciales que existen desde hace mucho y los retos socioeconómicos dejan a muchas escuelas sin los recursos necesarios para proporcionarles a los niños alimentos sanos y acceso regular a actividades físicas. Pero los estudiantes en estas escuelas no deberían correr más riesgo debido al lugar donde viven.
- A fin de cuentas, cuando los niños reciben una nutrición adecuada y tienen más tiempo para educación física, rinden mejor física, mental y emocionalmente. Eso es bueno para todos: los niños, las escuelas, las comunidades locales y nuestro país.

Así que ¿qué puede hacer para ayudar a implementar una LWP de manera efectiva en su distrito escolar? Pídale a quienes toman las decisiones en su comunidad que implementen una política de bienestar que se adapte a las necesidades únicas de su comunidad y asegúrese de que sus vecinos y amigos levanten su mano para apoyar también esta causa.

Visite www.voicesforhealthykids.org/schoolwellness para correr la voz.

