

Escuelas Saludables = Estudiantes sanos



Estudiantes sanos

Tiempo de Escuela = Tiempo de Práctica de Salud

La escuela juega un papel muy importante en la salud de su niño. Las horas pasadas en la escuela son muchas veces iguales o mayores que las horas pasadas despiertos en casa.

La escuela es el lugar para que los niños practiquen como tomar decisiones. Por ejemplo, los niños pueden escoger que desean comer para el desayuno y el almuerzo. Pueden escoger si desean jugar en el recreo o involucrarse en actividades físicas después de la escuela.

La Clave Es Que Las Escuelas Promuevan Las Alternativas Saludables

Las Escuelas Pueden:

- Ofrecer recreo antes del almuerzo diariamente.
- Tener selecciones saludables en los menús “a la carta”
- Vender objetos para recaudar fondos para promover salud
- No usar el ejercicio o actividad física para disciplinar (por ejemplo hacer correr vueltas o hacer planchas).
- Usar otros recursos, en lugar de comida, para premiar, tales como tiempo extra de recreo.
- No restringir la educación física o el tiempo de recreo como manera de castigo.

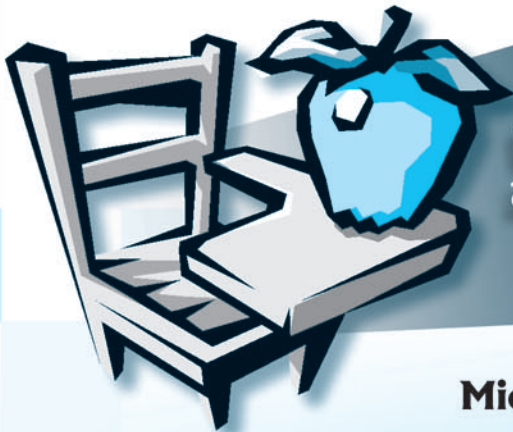


Usted Puede Guiar a Su Escuela Hacia la Salud

Las escuelas tienen la obligación de proveer un ambiente que promueva la salud de los niños.

En Michigan tenemos nuestro propio recurso, llamado “El Papel de las Escuelas de Michigan En Promover un Peso Saludable”. Haga conocer este valioso documento a los profesores y a la administración de la escuela. (<http://www.emc.cmich.edu/> click on Healthy Weight Paper Published).

Una manera de ayudar a su escuela a hacer los cambios que promuevan salud, es animarlos a completar una evaluación tal como la “Healthy School Action Tool (www.mihealthtools.org/schools). ¡Ud. puede liderar la “carga para la salud” en su escuela!



¿Qué puede Ud. hacer para mejorar el ambiente de actividad física y nutrición en su escuela?

¡Miembros de la comunidad y líderes estatales preocupados, están trabajando para hacer las escuelas de Michigan más saludables!

Ud. puede involucrarse en la

Michigan Action For Healthy Kids Coalition

(Coalición de Acción Para Niños Sanos de Michigan)

Vaya a www.actionforhealthykids.com y haga “click” sobre “state teams”. Vaya a la “Michigan’s Homepage” y haga que lo añadan a su lista de correo.