

Respondiendo a Preguntas e Inquietudes

Planteando el Caso para el Bienestar Escolar

A medida que plantea el caso para el bienestar escolar, su audiencia puede tener preguntas o inquietudes. Aquí presentamos algunas de las más comunes, junto con sugerencias de cómo responder a ellas.

1) Estamos muy ocupados

Los líderes de la escuela podrán estar de acuerdo en que el bienestar escolar es importante, pero decir que no tienen el tiempo o los recursos para comprometerse a ello. Si planea hacer la mayor parte del trabajo en conjunto con el comité de bienestar, asegure a los líderes de la escuela que no está pidiendo un compromiso a largo plazo –lo que más necesitará de ellos es su apoyo. Brinde sugerencias en cómo el personal puede involucrarse si tienen el tiempo o el interés –tales como incluir el equipo de bienestar como uno de los comités opcionales en los que pueden ser voluntarios. Además, puede sugerir que las actividades de bienestar se ofrezcan al personal, ayudando a manejar su estrés/presiones.

2) ¿No deberíamos enfocarnos en lo académico?

Con el incremento en las presiones académicas y la competencia de prioridades, los profesores y administradores pueden estar preocupados de que los esfuerzos de bienestar resten tiempo a lo académico. Explique que hay muchas maneras en las que la actividad física y la educación en nutrición adicional pueden ser integradas a las lecciones en el aula (por ejemplo, habilidades académicas activas, pausas mentales, activadores, etc.). Gentilmente, reitere que los estudios han mostrado que los niños saludables se concentran y aprenden mejor – incluso cuando las iniciativas de bienestar reducen el tiempo académico tradicional. (Vea un ejemplo en el recuadro.)

3) No es el deber de la escuela el enseñar hábitos saludables ¿No es esa una labor de los padres?

Es una labor de la escuela el maximizar el desempeño de los estudiantes, y los estudios muestran que los hábitos saludables conducen a un mayor éxito académico. Nadie espera que las escuelas resuelvan la epidemia de obesidad infantil por sí solas. Hay muchos esfuerzos en curso para ayudar a los niños a ser sanos y estar en forma—los médicos, los padres, la comunidad— pero las escuelas juegan un papel fundamental en completar ese rompecabezas. Se debe a que:

- Las escuelas llegan a la mayor parte de los niños y adolescentes de una comunidad.
- Las escuelas brindan oportunidades para practicar comportamientos saludables – los niños pasan alrededor de 900 horas al año en la escuela.



Enfocarse en el bienestar **ES** enfocarse en lo académico en la **Primaria Sparr** en Ocala, Florida, donde los estudiantes vieron beneficios académicos significativos después de implementar en su escuela *¡A jugar! El Reto Máximo de Bienestar (Game On! The Ultimate Wellness Challenge)* en 2008. Toda la comunidad Sparr se involucró en los retos de movimiento y nutrición regulares de *¡A jugar!* iniciando con degustaciones de frutas y vegetales y un club semanal de trote.

“Para mí, el gran incentivo para continuar (*¡A jugar!*) es que durante los dos años que lo hemos realizado, nuestros resultados mejoraron en la Prueba de Evaluación Integral de Florida (*Florida Comprehensive Assessment Test FCAT*),” dice el Dr. Kimi West, consejero de la escuela y Campeón de *¡A jugar!* – “lo que me dice que comer bien y moverse más tienen resultados académicos positivos.” Los resultados de los estudiantes en la prueba FCAT mejoraron la calificación de Sparr de C a B.

- Los profesores, administradores, personal escolar y padres voluntarios son importantes modelos a seguir.
- Las escuelas otorgan aprobación institucional a muchos de los comportamientos relacionados con las elecciones de alimentos y la actividad física.
- Las políticas, programas y prácticas de la escuela refuerzan los comportamientos que están aprendiendo los niños.
- Los programas educativos de salud estatales normalmente incluyen nutrición y educación física. ¿No deberían nuestras prácticas y el entorno reflejar esos estándares en lugar de estar en conflicto con ellos?

Las escuelas les muestran a los niños aquello que valoramos y es importante para nuestra comunidad. De hecho, las escuelas a menudo tienen un estándar “más alto” que algunas familias en cuanto al comportamiento, conducta, respeto, etc. ¿Por qué sería diferente con la salud?

4) No queremos romper con las tradiciones de nuestra escuela

Por ejemplo – “siempre hemos tenido un evento social con helado para recompensar a nuestros atletas estrella... o hemos recaudado fondos con la venta de masa de galletas durante los últimos 20 años.” Si nuestras tradiciones escolares tienen un impacto negativo en el rendimiento de los estudiantes y les enseñan a nuestros niños hábitos no saludables para toda la vida, es tiempo de crear nuevas tradiciones. Cuando nuestra escuela empezó a tener fiestas con helado hace 20 años, lo más probable es que los niños tuvieran muchas más oportunidades de ejercitarse para deshacerse del exceso de calorías. Actualmente, los niños no solo están sobrealimentados y malnutridos, sino que pocos logran realizar los 60 minutos recomendados de actividad física moderada a vigorosa por día. Hemos añadido calorías y quitado ejercicio – la receta para una epidemia.

5) Pero a los niños les gusta lo que les estamos sirviendo

A los niños les gustan muchas cosas que no les proporcionamos por las consecuencias negativas –les gusta andar en bicicleta sin casco, y les gusta quedarse en casa después de la escuela. ¿Qué pasa con el tabaco, la cerveza, etc.? A veces es difícil recordar que los niños no están a cargo por una razón– ¡porque nosotros lo estamos! Toma tiempo, paciencia y múltiples intentos el servir los mismos alimentos nuevos para cambiar las preferencias de los niños, pero vale la pena el esfuerzo–¡sus vidas dependen de ello!

6) Estos alimentos son parte de nuestra herencia

El cambio cultural es duro; toma tiempo y paciencia. No estamos sugiriendo que cualquier herencia debería descartar sus tradiciones en cada lugar todo el tiempo. Sin embargo, alentamos a ofrecer comidas menos saludables de manera limitada y no en el entorno escolar. Si los alimentos que se sirven y comparten en la escuela son opciones saludables, entonces los padres pueden estar más cómodos ofreciendo ocasionalmente antojos o alimentos poco o nada saludables (tradicionales o no) en el hogar porque tendrán mayor control sobre el momento y la cantidad, y pueden mantener la “moderación” como un principio guía. A veces, las comidas tradicionales pueden ser preparadas de una manera más saludable, como una pizza de grano entero con queso bajo en grasa y vegetales. En última instancia, si nuestras tradiciones tienen un impacto negativo en el rendimiento académico y la salud de los estudiantes, ¿por qué no añadimos algunas nuevas tradiciones, más saludables – no importa cuál sea nuestra herencia? ¿Qué mejor lugar para moldear a las futuras generaciones que una escuela?

7) No podemos permitirnos ninguna nueva iniciativa – ¿cómo financiamos las actividades de bienestar?

Formar una cultura escolar saludable toma tiempo, paciencia, creatividad y perseverancia. Algunos proyectos requieren fuentes de financiamiento, pero no tienen que realizarse todos a la vez, y mucho puede hacerse sin ningún financiamiento (por ejemplo, celebraciones y recompensas saludables, promoción de la salud, pausas activas, tener recreo antes del almuerzo, etc.).

Ya sea que se encuentre en la oficina principal, en el salón de clases, o sea el presidente de alguna PTA/PTO (Asociación de Padres y Maestros/Organización de Padres y Maestros), utilice la salud del estudiante y comunitaria como un filtro para planear sus actividades. ¿Los dulces realmente necesitan ser parte de las actividades escolares? ¿Puede incorporarse el movimiento de alguna manera? Conviértase en un campeón por la salud de los estudiantes– discuta, empiece la conversación en su comunidad. Debido a que la buena nutrición y la actividad física son tan importantes para el rendimiento y el aprendizaje de los estudiantes, ambos deben tener un lugar destacado al considerar las iniciativas académicas– con financiamiento o no. Cuando su comunidad escolar empiece a entender qué tan importantes son la nutrición y la actividad física para el aprendizaje, más dispuesta estará a invertir su tiempo y recursos en el cambio cultural.

La Serie de Liderazgo para padres

Acción para Niños Saludables (*Action for Healthy Kids AFHK*) es la principal y más grande red de voluntarios sin fines de lucro combatiendo la obesidad infantil y la malnutrición al trabajar con las comunidades escolares para mejorar la nutrición e incrementar la actividad física. Los padres juegan un papel fundamental al crear culturas saludables en la escuela. La Serie de Liderazgo para Padres fue desarrollada para facilitarles herramientas, conocimiento y recursos a los padres y otros miembros de la comunidad para ayudar a los niños a comer bien y moverse más en la escuela.

Aprende más en www.ActionforHealthyKids.org

Creado por Carlo Muller & Annette Sloan, Acción para Niños Saludables, Abril 2012
Acción para Niños Saludables agradece a Meena Sheehan, Deirdre Sullivan y CanDo por sus contribuciones a este recurso.



Learn • Act • Transform