



Disponibilidad de agua para beber en las escuelas

¿Cómo puede ayudar?

Beber agua es importante para la salud de los estudiantes.¹ Proveerles acceso a agua para beber les permite, durante la jornada escolar, contar con una alternativa saludable a las bebidas endulzadas con azúcar.² Las escuelas tienen la obligación de ofrecerles a los estudiantes el acceso a agua para beber durante los periodos del desayuno y del almuerzo.³ También es importante que tengan acceso a agua para beber en otras partes del campus escolar, como en los gimnasios, pasillos y áreas para jugar al aire libre.^{4,5}

Saber las respuestas de las siguientes preguntas puede ayudarlo a apoyar lo que está haciendo la escuela de su hijo para que los estudiantes tengan acceso a agua para beber. 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 o la escuela políticas que definan si se permite a los estudiantes llevar consigo una botella de agua durante la jornada escolar?
2. ¿Tiene la escuela varios bebederos o dispensadores de agua que estén limpios y mantenidos adecuadamente?
3. ¿Se permite que los estudiantes beban agua cuando están en clase, si lo necesitan?
4. ¿Promueve la escuela que se beba agua, ofreciendo vasos en los puntos de acceso de agua, colocando carteles en la cafetería o en los pasillos, e integrando el agua como tema en las clases de salud o ciencia?
5. ¿Tiene la escuela procedimientos para limpiar los bebederos con regularidad?
6. ¿Analiza la escuela el agua de la llave con regularidad para detectar si tiene plomo? ¿Pueden los padres, los estudiantes y el personal escolar ver los resultados?

¿Qué está pasando en la escuela?





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 brindar acceso a agua para beber.

- Trabaje con otros padres, estudiantes y diferentes miembros del personal escolar (p. ej., maestros de educación física, maestros del aula general, enfermeras escolares, administradores) para crear una campaña que fomente beber agua durante la jornada escolar.⁶
- Ayude a recaudar fondos para instalar dispensadores de agua o bebederos nuevos, o modernizar los existentes en la escuela.⁶
- Hable con otros padres o envíeles mensajes electrónicos sobre la importancia de permitirles a los alumnos llevar consigo una botella de agua durante la jornada escolar.
- 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 el acceso a agua y las pruebas de detección de plomo.
- Coordine los esfuerzos para fomentar que se beba agua con actividades de recaudación de fondos escolares. Por ejemplo, las escuelas podrían vender botellas de agua a prueba de derrames como parte de la recaudación de fondos.



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.

REFERENCIAS

1. Muckelbauer R, Libuda L, Clausen K, Toschke AM, Reinehr T, Kersting M. Promotion and provision of drinking water in schools for overweight prevention: randomized, controlled cluster trial. *Pediatr*. 2009;123:e661–e667.
2. Wang YC, Ludwig DS, Sonneville K, Gortmaker SL. Impact of change in sweetened caloric beverage consumption on energy intake among children and adolescents. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2009; 163(4):336–343.
3. 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 § 210.10(a)(1) and 7 CFR § 220.8(a)(1). <http://www.gpo.gov/fdsys/pkg/FR-2013-06-28/pdf/2013-15249.pdf>. Accessed August 5, 2015.
4. 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.
5. 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.
6. Centers for Disease Control and Prevention. *Increasing Access to Drinking Water in Schools*. Atlanta: US Dept of Health and Human Services; 2014.
7. Centers for Disease Control and Prevention. *Parent Engagement: Strategies for Involving Parents in School Health*. Atlanta: US Dept of Health and Human Services; 2012.

