



Actividad física antes y después de la escuela

¿Cómo puede ayudar?

Alentar a los estudiantes a que estén físicamente activos antes y después de la escuela los ayuda a identificar actividades que disfrutan y que podrían seguir haciendo por mucho tiempo.¹⁻³ La actividad física antes y después de la escuela también los ayudará a cumplir parte de los 60 minutos de actividad física que necesitan cada día.

La actividad física antes y después de la escuela puede incluir que vayan y vuelvan de allí caminando o en bicicleta, los clubes dedicados a la actividad física, los programas de deportes recreativos (deportes organizados por la escuela o la comunidad en los que cualquier niño puede participar), los deportes intercolegiales (deportes competitivos entre escuelas) y la actividad física que se realiza en los programas de horario extendido antes y después de la jornada escolar. Estas actividades pueden mejorar la salud de los estudiantes, como también sus calificaciones y los puntajes que obtienen en los exámenes.⁴

Saber las respuestas de las siguientes preguntas puede ayudarlo a apoyar lo que está haciendo la escuela de su hijo para ofrecer actividad física antes y después del horario escolar. 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.

¿Qué está pasando en la escuela?

1. ¿Tienen la escuela o el distrito políticas relativas a ofrecer oportunidades a todos los estudiantes de K a 12.º grado para que hagan actividad física antes y después de la jornada escolar? Si la respuesta es sí, ¿cuáles son?
2. ¿Tienen todos los estudiantes acceso a programas de actividad física antes y después de la jornada escolar?
3. ¿Qué tipo de programas de actividad física antes y después de la jornada escolar hay disponibles?
4. ¿De qué forma la escuela apoya que los estudiantes vayan y vuelvan de allí caminando o en bicicleta?
5. ¿Existen oportunidades para que los padres puedan ayudar o participar en los programas de actividad física antes y después de la jornada escolar?
6. ¿Ofrecen las actividades físicas recreativas oportunidades tanto para niñas como para niños? ¿Satisfacen las necesidades de los estudiantes en todos los niveles de destreza y capacidad física? ¿Reflejan lo que les interesa a los estudiantes? ¿Incluyen tipos de actividad física que pueda hacerse toda la vida, como caminar, correr, escalar, nadar, jugar al tenis, bailar y andar en bicicleta?
7. ¿Ofrecen los programas de deportes intercolegiales oportunidades estructuradas y competitivas para que los estudiantes desarrollen tanto las destrezas específicas del deporte como aquellas relacionadas con el comportamiento?
8. ¿Coordina la escuela con organizaciones comunitarias (p. ej., la Asociación Cristiana de Jóvenes [YMCA, por sus siglas en inglés]), parques y centros recreativos comunitarios para ofrecer programas de actividad física antes y después de la jornada escolar (p. ej., deportes recreativos) que tengan lugar en la escuela?
9. ¿Existe un acuerdo entre la escuela y una organización comunitaria, como la Asociación Cristiana de Jóvenes, para que esta use las instalaciones escolares, o para que la escuela use otras instalaciones públicas o privadas?
10. ¿Está la escuela inscrita en **Active Schools**, la solución nacional para la actividad física y la educación física que equipa a líderes escolares y maestros con recursos y herramientas para la implementación de una programación eficaz antes y después de la jornada escolar?





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 ofrecer oportunidades de actividad física antes y después de la escuela.

- 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 las actividades realizadas antes y después de la jornada escolar.^{1,5}
- Ofrézcase como voluntario para liderar un “autobús escolar caminante” en su comunidad, donde un grupo de estudiantes va caminando a la escuela acompañado de uno o más adultos.
- Ayude a identificar recursos comunitarios que puedan ampliar los programas escolares existentes al proveer actividades recreativas y de clubes en la escuela misma. Por ejemplo, las agencias y organizaciones comunitarias pueden usar las instalaciones escolares para ofrecer programas de preparación física para los estudiantes después de la jornada escolar, programas de control de peso para estudiantes con sobrepeso u obesidad, y programas deportivos y de recreación para estudiantes con discapacidades o afecciones crónicas.¹
- Vea a su hijo en las prácticas o los partidos de los deportes en los que participe.
- Hagan actividad física en familia. Por ejemplo, salgan de paseo en bicicleta, jueguen a la pelota o hagan una caminata juntos.
- Ayude a que las escuelas hagan cambios en los entornos construidos que puedan apoyar la actividad física y el transporte activo (p. ej., que se pinten o marquen las áreas de juegos para que se hagan diferentes actividades, que se instalen soportes para bicicletas).¹
- Ayude a recaudar fondos para apoyar otras oportunidades para la actividad física en la escuela de su hijo.
- Hable con otros padres o envíeles mensajes electrónicos sobre la importancia de que los estudiantes tengan oportunidades para hacer actividad física durante la jornada escolar.
- Inscríbase para promover al equipo de **Active Schools** de su escuela. Si su escuela no tiene un equipo, aliente a los administradores o a los maestros de educación física a que se inscriban y participen.



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. 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. *Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School.* Washington, DC: The National Academies Press, 2013.
3. Centers for Disease Control and Prevention. *A Guide for Developing Comprehensive School Physical Activity Programs.* Atlanta: US Dept of Health and Human Services; 2013.
4. Centers for Disease Control and Prevention. *Health and Academic Achievement.* Atlanta: US Dept of Health and Human Services; 2014.
5. Centers for Disease Control and Prevention. *Parent Engagement: Strategies for Involving Parents in School Health.* Atlanta: US Dept of Health and Human Services; 2012.

