



## Participación del personal para apoyar la actividad física

### ¿Cómo puede ayudar?

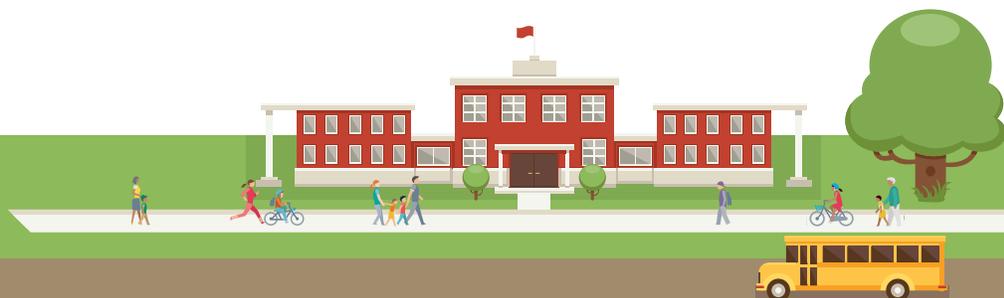
Los maestros y otros empleados de la escuela pueden servir de ejemplo positivo para los estudiantes al mantenerse físicamente activos dentro y fuera de la escuela.<sup>1-3</sup> Los programas de bienestar para empleados escolares mejoran su salud y aumentan sus niveles de actividad física.<sup>1-3</sup> Cuando el personal escolar se compromete a mantener prácticas de buena salud, se convierte en un ejemplo positivo para los estudiantes. Esto, a su vez, podría mostrar un mayor apoyo hacia la participación estudiantil en actividades físicas.

Los maestros pueden integrar la actividad física a la enseñanza académica y a los descansos en el aula, y apoyar el recreo, los deportes recreativos y otras actividades físicas que se ofrezcan.<sup>1-3</sup>

### ¿Qué está pasando en la escuela?

Saber las respuestas de las siguientes preguntas puede ayudarlo a apoyar lo que está haciendo la escuela de su hijo para que el personal escolar participe en actividades físicas. 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 un programa de bienestar para los empleados?
2. ¿Tienen el distrito o la escuela políticas sobre los programas de bienestar para los empleados? Si la respuesta es sí, ¿cuáles son?
3. ¿Muestran los maestros y otros empleados de la escuela buenos ejemplos de comportamiento saludable, como mantenerse físicamente activos?
4. ¿Ofrecen los maestros descansos o recreos diarios a los estudiantes?
5. ¿Está la escuela inscrita en **Active Schools**, la solución nacional para la actividad física y la educación física que les provee a los líderes escolares y maestros recursos y herramientas para implementar políticas y programación de recreos que sean eficaces?





## 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 que el personal escolar participe en actividades físicas.

- 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 los programas de bienestar para empleados escolares.<sup>1,4</sup>
- Ayude a encontrar fondos para un programa destinado a empleados escolares. Trabaje con el personal escolar para encontrar oportunidades de subvención a nivel de distrito, estatal y federal.
- Diríjase a organizaciones de salud, como la Sociedad Americana contra el Cáncer, la Asociación Americana del Corazón, la Asociación Estadounidense del Pulmón o la Cruz Roja Americana, para ver si tienen programas gratuitos que aborden determinados temas de salud, que podrían ofrecerse a los empleados escolares y a otras personas asociadas con la escuela.
- Ayude a organizar un evento a nivel de toda la escuela, que aliente al personal escolar a practicar comportamientos saludables y ser un buen modelo para los estudiantes. Por ejemplo, las escuelas pueden apoyar algún evento que involucre “sorprender a miembros del personal escolar haciendo cosas saludables” (p. ej., eligiendo buenos alimentos o haciendo una actividad saludable). Los estudiantes les pueden dar a los empleados escolares una ficha por cualquier cosa que los vean hacer que sea saludable, y el empleado que tenga más fichas gana un pequeño premio.
- Aliente a los administradores escolares a que presenten información sobre salud y bienestar en las reuniones con el personal y durante los días de desarrollo profesional. Quizás usted podría ayudar a encontrar personas que puedan hablar en estas reuniones.
- Inscribese 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](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. *Parent Engagement: Strategies for Involving Parents in School Health.* Atlanta: US Dept of Health and Human Services; 2012.

