



Eventos y celebraciones en el aula con opciones saludables

¿Cómo puede ayudar?

A veces, durante eventos especiales y celebraciones en el aula que tienen lugar durante la jornada escolar, a los estudiantes se les ofrecen alimentos y bebidas.¹ Estos son provistos, no vendidos, por el personal escolar o los padres. Garantizar que en los eventos escolares (p. ej., día de juegos al aire libre, musicales), las fiestas y celebraciones (p. ej., ganadores del aula por la cantidad de libros leídos) haya opciones saludables, como frutas, verduras, lácteos descremados o con bajo contenido de grasas y alimentos ricos en granos integrales, ayuda a crear mensajes uniformes sobre la alimentación sana.

¿Qué está pasando en la escuela?

Saber las respuestas de las siguientes preguntas puede ayudarlo a apoyar en la escuela de su hijo los eventos y las celebraciones en el aula con opciones saludables. 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. ¿Hay estándares establecidos por el distrito escolar o la escuela para los alimentos y bebidas que se ofrezcan en los eventos y las celebraciones durante la jornada escolar?
2. ¿Tiene la escuela pautas adicionales para los padres sobre los tipos de alimentos y bebidas que se ofrezcan en los eventos y celebraciones durante la jornada escolar?
3. ¿Se incluyen alimentos y bebidas en todos los eventos y las celebraciones que se realizan dentro de la escuela?
4. ¿Con cuánta frecuencia se celebran los cumpleaños en el aula? ¿Esto se hace periódicamente (p. ej., una vez al mes) o cada cumpleaños se celebra en forma individual?
5. ¿Les provee la escuela a los padres una **lista de opciones saludables** para llevar a los eventos y las celebraciones donde se ofrezcan alimentos y bebidas?
6. ¿Ofrece la escuela orientación sobre cómo organizar celebraciones que sean seguras para los alumnos con alergias a alimentos.





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 en la escuela de su hijo los eventos y celebraciones en el aula con opciones saludables.

- Sugiera al maestro de su hijo **alternativas que no incluyan alimentos para las celebraciones del aula**. Por ejemplo, ofrecerles a los estudiantes un recreo adicional, organizar una fiesta para bailar o hacer una excursión escolar especial.
- Lleve refrigerios saludables (p. ej., frutas, verduras, granos integrales, agua) cuando le corresponda contribuir algo para eventos o celebraciones en la escuela. Los **estándares de la iniciativa Smart Snacks in School** ayudan a definir lo que se considera un refrigerio sano.
- Fíjese en los ingredientes de los refrigerios para asegurarse de que no contengan **alérgenos** que puedan ser perjudiciales para los estudiantes con alergias alimentarias.
- Comparta con otros padres **recetas sanas y creativas para eventos y celebraciones escolares**.
- Prepare refrigerios saludables junto a su hijo. Esta es una oportunidad para aprender sobre las opciones sanas.
- Hable con otros padres o envíeles mensajes electrónicos sobre la importancia de que ofrezcan **alimentos y bebidas saludables** durante los eventos y las celebraciones.
- 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 pautas para los eventos y las celebraciones saludables.³



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. 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.
2. 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.
3. Centers for Disease Control and Prevention. *Parent Engagement: Strategies for Involving Parents in School Health*. Atlanta: US Dept of Health and Human Services; 2012.

