



## Recompensas Saludables No Comestibles

Las recompensas se ofrecen en diferentes niveles en la escuela. Los maestros, administradores y grupos de padres ofrecen recompensas para celebrar los logros de los alumnos. La meta de premiar a los alumnos es ayudarles a internalizar comportamientos apropiados y crear motivación para aprender. Las recompensas más efectivas caen naturalmente dentro del contexto y objetivo de la escuela, y deben promover vidas saludables como un valor comunitario.

**ACTION** FOR  
HEALTHY  
KIDS 

## HOJA DE TIPS

Las recompensas no materiales como el reconocimiento, privilegios y oportunidades de actividad física u otros tipos de enriquecimiento son maneras poderosas de cumplir estos objetivos. Las recompensas materiales como útiles, juguetes y certificados de regalo pueden ser donados por los padres u organizaciones de padres y maestros para emplear de manera más limitada.

### Alumnos de la primaria

- Llevar encargos a la dirección
- Película divertida
- Ser el maestro por un día
- Ser ayudante en otro salón
- Leer los anuncios matutinos
- Sentarse con sus amigos
- Comer el almuerzo o desayuno en el aula
- Jugar su juego favorito o un rompecabezas
- Bailar en el aula
- Tiempo libre al final de la clase
- Tiempo adicional de recreo
- Presentación de sus artículos favoritos del alumno
- Vales para la tienda escolar (artículos no comestibles)
- Caminar con el director o profesor
- Descanso divertido de actividad física
- Leer un libro especial
- Certificado, trofeo, listón, placa
- Escuchar música o un libro en audio
- Leer afuera o tener clase afuera
- Clases adicionales de arte, música o lectura
- Que el profesor haga un acto especial, ejemplo: cantar, tocar la guitarra, malabares
- Juntar puntos o dinero de juguete para ganar privilegios o artículos no comestibles
- Certificado de reconocimiento o carta para los padres del maestro o director
- Viaje a la caja de tesoros con artículos no comestibles, ejemplo: calcomanías, lápices, borradores, marca libros
- El acceso a artículos que se pueden utilizar solamente en ocasiones especiales

### Recompensa con Reconocimiento

Consideren reconocer a los alumnos en los anuncios matutinos, en las asambleas escolares, o en un pizarrón de reconocimiento con fotos, o en la página de internet de la escuela. A la mayoría de los alumnos les gusta ser reconocidos frente a sus compañeros. No subestime el poder de las llamadas o correos electrónicos a los padres, una nota escrita a mano o un certificado de reconocimiento.

### Alumnos de la secundaria

- Sentarse con sus amigos
- Escoger un compañero para las actividades
- Escuchar música mientras trabajan
- Pases para menos tarea o para no tener tarea.
- Créditos extras
- Película divertida
- Rompecabezas, actividades de grupo y juegos
- Juntar puntos o dinero de juguete para ganar privilegios o artículos no comestibles
- Tiempo en la computadora
- Tiempo libre o para platicar al final de la clase
- Asambleas
- Excursiones
- Comer o dar la clase afuera



Todos los niños saludables, activos y listos para aprender.

ActionforHealthyKids.org • 600 W. Van Buren St., Suite 720, Chicago, IL 60607 • 800.416.5136

# Recompensas Saludables No Comestibles



## Premios Comestibles

Las recompensas comestibles contradicen las lecciones de nutrición, añaden calorías inservibles a las dietas de los alumnos y les animan a comer cuando no tienen hambre –creando hábitos no saludables que pueden quedarse para toda la vida contribuyendo así a la epidemia de obesidad infantil. Una investigación indicó que cada costumbre alimenticia (ej. incentivos y recompensas comestibles) que promueve comidas poco nutritivas en la escuela es asociada con 10% del aumento de índice de la masa corporal de los alumnos (BMI por sus siglas en inglés).<sup>1</sup>

Inicie una iniciativa de premios saludables para toda la escuela:

- Encuentre un maestro para ser un campeón de recompensas saludables.
- Ponga un tablón de anuncios promoviendo recompensas saludables.
- Pídale a los maestros que tomen una promesa de “ningún alimento como recompensa.”
- Haga una presentación sobre recompensas saludables en una reunión del personal.
- Crear normativas de la escuela alrededor de recompensas saludables.
- Proporcione artículos pequeños para que los maestros los utilicen, con donaciones o fondos de PTA / PTO.
- Reconocer a los maestros que dan recompensas no alimenticias.

## Alumnos de la Preparatoria

- Crédito adicional
- Película divertida
- Menos tarea
- Vale para entregar la tarea después de la fecha límite
- Cupones para música, películas o libros
- Sorteos de premios de artículos donados
- Convocatoria de inspiración
- Reconocimiento en los anuncios matutinos
- Boletos para eventos escolares, ej. bailes, eventos deportivos

## Recompensas del PTO/PTA

- Botellas para agua
- Ropa con el logotipo escolar
- Boletos para el cine
- Tiempo especial con un maestro
- Videojuegos activos
- Fiesta en la alberca, excursión, o excursión en grupo a un lugar divertido
- Rifas para premios mayores, como bicicletas o un paseo en limosina

*“El recompensar a los alumnos con alimentos no saludables debilita nuestros esfuerzos de educarles sobre la buena nutrición. Es como hablarles sobre la importancia de no fumar y después darles encendedores y ceniceros a los alumnos que se desempeñaron.” - Marlene Schwartz, PhD, Co-Director, Rudd Center for Food Policy and Obesity, Yale University*

**Action for Healthy Kids®** es una red nacional que moviliza a los profesionales de la escuela, las familias y las comunidades para que tomen medidas que mejoren los alimentos escolares, la educación nutricional, la actividad física y la educación física para todos los estudiantes. A través de oportunidades de financiamiento, asistencia técnica de expertos y nuestro programa, Game On, Action for Healthy Kids apoya a las escuelas para que se conviertan en lugares más saludables donde los niños prosperan.



1: Visite [ActionforHealthyKids.org/References](http://ActionforHealthyKids.org/References)