



## Eventos Familiares, Celebraciones y Cumpleaños Saludables

Los cumpleaños, las celebraciones y los eventos familiares son muy buenas oportunidades para fomentar un estilo de vida saludable, ofrecer mensajes consistentes y crear emoción sobre las opciones nutritivas en la escuela. Planifique eventos que enfatizen comidas saludables y que se alineen con las lecciones del aula o que se modifiquen y cambien el curso y el plan de eventos sin alimentos y que se concentren en actividad física, música, artes y juegos. Realice eventos que les facilite a los niños practicar el tomar decisiones saludables.

**ACTION** FOR  
HEALTHY  
KIDS 

**HOJA DE  
TIPS**

### Cumpleaños– el festejado puede:

- Ser el ayudante del profesor.
- Donar y/o leer su libro favorito a la clase.
- Traer puesto todo el día una corona especial, un listón, botones o un gafete.
- Elegir la música de la clase para la hora de escritura o tiempo de estudio independiente.
- Recibir una tarjeta de cumpleaños personalizada de parte del profesor por correo electrónico o correo postal.
- Escoger un juego o actividad para que la clase juegue durante los últimos minutos del día escolar.
- Tener tiempo especial (ir a caminar, un juego u otra actividad) con el profesor, director u otro adulto.
- Recibir un libro de “Celebrarme (Celebrate Me)” de parte de los compañeros de clase con historias redactadas, poemas o dibujos sobre el festejado.

### Eventos Familiares

- Ferias de salud
- Días de trabajo en el jardín
- Clases de cocina o competencias como “Iron Chef”
- Eventos de actividad física con bocadillos saludables o premios (concursos de baile, carreras divertidas, carreras de obstáculos, concurso con bicicletas)
- Presentaciones de películas que promueven una vida saludable
- Clases de nutrición para las familias por parte de socios en la comunidad, como el servicios extraordinario de su cooperativa universitaria
- Festival de otoño con juegos divertidos con el tema de otoño y un mercado agrícola
- Participar en el mes de caminar a la escuela con la participación de los padres
- Crear equipos escolares para carreras y caminatas
- Competencia de padres y profesores contra los niños
- Desafíos de 30-días - adapte un hábito saludable y organice una competencia basado en esta, empezando con un evento de apertura y finalizando con una celebración

*Para una lista de ideas de alimentos escolares saludables como para bocadillos, celebraciones y eventos familiares visite [ActionforHealthyKids.org/FoodIdeas-SPAN](http://ActionforHealthyKids.org/FoodIdeas-SPAN)*



**Todos los niños saludables, activos y listos para aprender.**

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

# Celebraciones Saludables

## Cuando ofrecen alimentos

- Hagan la buena nutrición la expectativa y la elección fácil-ofrezcan frutas, vegetales, granos enteros, productos lácteos bajos en grasa/sin-grasa y agua.
- Revise la póliza de bienestar y salud de la escuela o el plan de mejoramiento escolar para ver si contiene reglas generales u objetivos sobre alimentos para cumpleaños, celebraciones, o eventos familiares. Si no tiene reglas, investigue que pasos pueden tomar para incluir tales reglas de nutrición

## Ideas para celebraciones activas

- Dar a los niños tiempo adicional de recreo.
- Tener una fiesta de baile. Dejar que los alumnos escojan la música. Invitar al director y otros miembros del personal.
- Involucrar a los alumnos en la planeación y preparación para las celebraciones – dejar que ellos hagan las decoraciones, premios y que escojan los juegos.
- Crear un libro honrando lo que se celebra ese día. Hacer que los alumnos dibujen lo que ese día significa para ellos.
- Organizar un proyecto de servicio especial a la comunidad en lugar de una fiesta. Invitar a los residentes de la tercera edad para almorzar juntos, coleccionar bienes y hacer tarjetas para familias albergadas, organizar un proyecto afuera para el día de la tierra “Earth Day”.
- Hacer que los alumnos voten en un proyecto de arte especial o una manualidad. Invitar a los artistas locales para que vengan y hagan una demostración.
- Organizar una búsqueda de tesoros alrededor del aula. Ofrezca una recompensa que no sea comida al final. Use un tema que tenga que ver con lo que los niños estén aprendiendo en el aula.
- Pida a los alumnos que piensen en ideas sanas para la fiesta, y pida a los padres que manden recetas saludables e ideas para las actividades, juegos y manualidades. Creen una “guía saludable para el aula” para distribuir a los padres.
- Planear alrededor de los temas de los días festivos. Los estudiantes pueden hacer tarjetas para los días festivos del invierno, decorar el aula con corazones para el día de San Valentín y aprender una danza irlandesa del paso para el día de San Patricio. Busque en sitios de internet para más ideas.

## Recursos

Coalition for Activity and Nutrition to Defeat Obesity (CanDo) y Healthy Kids Club Guide to Healthy School Celebrations: [ActionforHealthyKids.org/HealthyPartyGuide-CanDo](http://ActionforHealthyKids.org/HealthyPartyGuide-CanDo)

**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.

