

La integración de prácticas de salud y bienestar en las escuelas no solo ayuda a que los estudiantes creen hábitos saludables que los beneficiarán de por vida, sino que también les entrega ventajas académicas; eso es lo que Action for Healthy Kids denomina La Conexión del Aprendizaje. Las conexiones que existen entre la salud y los logros académicos se comprenden de mejor manera a través del modelo Toda Escuela, Toda Comunidad, Todo Niño (Whole School, Whole Community, Whole Child — WSCC) de la Asociación de Supervisión y Desarrollo Curricular (ASCD por sus siglas en inglés). Este modelo une los cinco principios clave que frecuentemente se consideran fundamentales para la experiencia educacional de los niños y los más importantes para los administradores y educadores de las escuelas — seguro, involucrado, apoyado, estimulado y saludable — acompañados de 10 componentes clave para la salud escolar.¹



En Estados Unidos,
1 de cada 3
niños tiene sobrepeso
o sufre de obesidad

Los estudiantes de kínder que tienen sobrepeso obtuvieron calificaciones considerablemente más bajas en matemáticas/lectura que los niños con un peso saludable.²

Comer desayuno en la escuela genera una influencia positiva en la asistencia de los estudiantes, lo que a su vez se traduce en un alto rendimiento académico.³

Los niños que comen
desayuno en la escuela
mejoraron sus calificaciones
en matemáticas en

+0.3 puntos
en base a una escala de 4.0.³

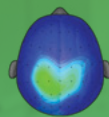
La participación en programas de desayunos se asocia con:

- Mejores puntajes y calificaciones
- Reducción de absentismo
- Mejoras en las funciones cognitivas
- Mejoras en la atención y memoria¹

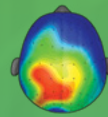


La actividad física se asocia positivamente con el funcionamiento cognitivo de los estudiantes¹, lo que incluye la capacidad para poner atención, memoria y puntuación en la prueba de coeficiente intelectual.

Se ha demostrado que caminar por 20 minutos produce que el cerebro se active y se prepare para aprender.⁴



Después de estar
sentado tranquilamente
por 20 minutos



Después de caminar
por 20 minutos



La participación en la clase de Educación Física se asocia a mejores calificaciones, puntajes y comportamiento en clases.¹



Las dietas de buena calidad (y el mayor consumo de micronutrientes¹) mejora las habilidades cognitivas y la capacidad de tener un buen desempeño durante pruebas de memoria a corto plazo.⁵

Los niños con mayores niveles de colesterol tuvieron un desempeño deficiente en pruebas de habilidades cognitivas y memoria a corto plazo.⁶

Llevar una dieta saludable ha mostrado mejoras en la memoria a corto plazo entre los estudiantes de primaria.⁵



La actividad física se puede agregar al currículo escolar sin que esta se interponga en el rendimiento académico de los estudiantes. Ausentarse de los programas de Educación Física no produce mejoras en las calificaciones de las asignaturas académicas.⁶

CÓMO PUEDE USAR ESTA INFORMACIÓN PARA APOYAR EL ÉXITO ACADÉMICO:

Fomente la actividad física de los estudiantes antes, durante y después de la escuela. Edúquelos acerca de la importancia de alimentarse de una dieta sana y entrégueles acceso a alimentos saludables durante la jornada escolar.

Fomente el apoyo por parte de la administración y personal de la escuela y las familias, mostrándoles cómo los programas de bienestar escolar, incluyendo actividad física e iniciativas de nutrición, mejoran el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes.

Ayude al personal a implementar las pólizas de bienestar del distrito y sea un ejemplo de alimentación saludable y actividad física para los estudiantes.

Forme un equipo que incluya todos los componentes representados en el modelo WSCC con el fin de asegurar la existencia de un entorno de salud escolar integral y colaborativo.



Los estudiantes con un peso saludable tienen un

21% más probabilidades
de obtener un título
universitario exitosamente.⁷

El 52%

de los estudiantes de preparatoria con calificaciones, en su mayoría, A, se mantienen físicamente activos por más de 60 minutos al día y más de 5 veces a la semana en comparación con un 38% de los estudiantes que en su mayoría obtienen calificaciones D/F.⁸

Para obtener recursos de apoyo para los programas de salud de su escuela, visite actionforhealthykids.org.

Para ver referencias detalladas, visite actionforhealthykids.org/references.