



ACTIVIDADES ANTES Y DESPUÉS DE LA ESCUELA

La Sociedad de Salud y Educadores Físicos (SHAPE, por sus siglas en inglés, America) recomienda que los niños en edad escolar realicen 60 minutos de actividad física de moderada a vigorosa todos los días. Las escuelas pueden aumentar los niveles de actividad física diaria de los estudiantes al incorporar más movimiento en los programas de tiempo fuera de la escuela a través de actividades intramuros como deportes y clubes o a través de programas de caminar y andar en la bicicleta a la escuela. Las actividades antes y después de la escuela como estas brindan a los padres y otros miembros de la comunidad muchas formas de involucrarse.

Programas Extracurriculares Fuera de la Escuela

Muchas escuelas ofrecen programas de tiempo “fuera de la escuela” (OST por sus siglas en inglés) que incluyen oportunidades de aprendizaje extendido (ELO por sus siglas en inglés) para apoyo y enriquecimiento académico y cuidado de niños en edad escolar (SACC por sus siglas en inglés) para apoyar a los padres que trabajan. La National Afterschool Association (NAA) recomienda que los programas dediquen al menos un 20% o 30 minutos de tiempo antes o después del horario escolar a la actividad física, y que se incluyan tanto actividades de fortalecimiento como aeróbicas. Si el programa de su escuela no cumple con estos estándares, intente trabajar con el director del programa para agregar más movimiento. YMCA y Boys & Girls Clubs se asocian con escuelas en algunas áreas. CATCH Kids Club, SPARK PE, Playworks y Focused Fitness tienen materiales y/o entrenamientos para fortalecer su programa actual.



Actividades Intramurales

Los intramuros antes y después de la escuela pueden aprovechar la experiencia familiar y comunitaria para alentar la participación de los estudiantes:

- Comience un club de ejercicios enfocado en lo que disfrute: caminar, correr, voleibol, yoga, karate: las posibilidades son infinitas.
- Busque un maestro u otro voluntario dispuesto a dirigir clases de baile simples.
- Encuentre un entrenador o atleta retirado para oficiar eventos deportivos intramuros.
- Pida a los miembros del club de bicicletas de la comunidad que se reúnan después de la escuela y hablen con los niños sobre la seguridad de las bicicletas y realicen una reunión de bicicletas una vez al mes.
- Pídale a su escuela que abra el gimnasio: alinee a los estudiantes y haga actividad física con ejercicios divertidos y fáciles.
- Traiga un programa establecido a través de su departamento de parques y recreación o cualquier negocio u organización local como yoga, zumba, artes marciales, etc.

ACTION FOR HEALTHY KIDS 

Consejos para el Éxito

Programas Intramuros

- Asegurar que la participación en actividades y eventos sea voluntaria.
- Brindar a cada estudiante la misma oportunidad de participar independientemente de su habilidad o necesidades especiales.
- Involucrar a los estudiantes en la selección y planificación de actividades.
- Promover actividades para estudiantes y familias a través de volantes, boletines y sitio web.
- Asegurar de que las actividades cumplan con las guías del distrito para la supervisión y el mantenimiento de las instalaciones.

Iniciativas para Caminar y Andar en Bicicleta a la Escuela

La preocupación por la seguridad es una razón importante por la que los niños no caminan a la escuela. Organice la participación de su escuela en el Día Nacional de Caminar a la Escuela en octubre y el Día de Bicicleta a la Escuela en mayo. Comience un programa de Caminata o Bicicleta a la Escuela. Los programas efectivos abordan las preocupaciones de seguridad al:

- Alentar a los niños a caminar en grupos y organizar adultos responsables para que los acompañen.
- Enseñar conductas peatonales seguras en el camino a la escuela.
- Empoderar a los vecindarios y agencias locales para que trabajen juntos para identificar y crear rutas seguras a la escuela.
- Asociarse con la policía para hacer cumplir las velocidades en el vecindario.
- Proporcionar guardias de cruce para la caminata hacia y desde la escuela.

Desarrollados con el apoyo de padres, escuelas, líderes comunitarios y gobiernos locales, los programas de Rutas Seguras a la Escuela trabajan para mejorar la seguridad y la accesibilidad en las escuelas para hacer que caminar y andar en bicicleta a la escuela sea más atractivo para las familias. Consulte el Departamento de Transporte de su estado para ver si ofrecen fondos y recursos de Rutas Seguras a la Escuela (SRTS por sus siglas en inglés).

COMIENCE UN CLUB PARA CAMINAR O CORRER

Hagalo Simple

Pídale al director, a un maestro u otro adulto que guíe a los estudiantes en una caminata o carrera matutina regular, o consulte algunos de estos programas establecidos para llevar a su escuela:

- **100 Mile Club:** 100mileclub.com
- **Just Run:** justrun.org
- **Girls on the Run:** girlsontherun.org

En 1969, el 48% de los niños de 5 a 14 años caminaban o iban en bicicleta a la escuela. En el 2009, ese número había disminuido a 13%.¹

¹Ver ActionforHealthyKids.org/References

Recursos

Actividades en Action for Healthy Kids Game On – Disponible en inglés
actionforhealthykids.org/game-on-activity-library

Activity Clubs
Fitness Classes
Open Gym
Intramural Programs
Walking Programs
Walking Trails with Fitness Stations
Open Facility to Community

Programas Extracurriculares fuera de la Escuela

YMCA: ymca.net
Boys & Girls Clubs: bgca.org
CATCH Kids Club: catchinfo.org
SPARK PE: sparkpe.org/curriculum/sparkcurriculum-after-school-curriculum/
Playworks: playworks.org/services/
Focused Fitness Fab 5: focusedfitness.org

Recursos para Caminar y Andar en Bicicleta a la Escuela

National Walk or Bike to School Day: walkbiketoschool.org
Safe Routes Partnership: saferoutespartnership.org/safe-routes-school
National Center for Safe Routes to School: saferoutesinfo.org
Walking School Bus or Bicycle Train: walkingschoolbus.org
AFHK Game On Safe Route Activities:
actionforhealthykids.org/safe-routes



Todos los niños saludables, activos y listos para aprender

actionforhealthykids.org • 600 W. Van Buren St., Suite 720, Chicago, IL 60607 • 1.800.416.5136