



RECOMPENSAS SALUDABLES

Las recompensas ocurren en muchos niveles en una escuela. Los maestros, administradores y grupos de padres ofrecen recompensas para reconocer y celebrar los logros de los estudiantes. El objetivo de recompensar a los estudiantes es ayudarlos a internalizar comportamientos deseables y crear motivación para el aprendizaje. Las recompensas de alimentos no se recomiendan en absoluto porque les muestran a los niños que los logros deben estar marcados por la alimentación, lo que minimiza las prácticas de nutrición saludable que se enseñan en el hogar o en la escuela. Las recompensas más efectivas deberían promover una vida saludable y activa como un valor deseado de la comunidad.

Las recompensas no materiales que implican reconocimiento, privilegios y oportunidades para la actividad física u otros tipos de enriquecimiento son formas poderosas de ayudar a alcanzar estos objetivos. Las recompensas de materiales como útiles escolares, baratas, juguetes y certificados de regalo pueden ser donados por los padres o proporcionados por organizaciones de padres y maestros para su uso de forma más limitada.

Estudiantes de Primaria

- Hacer entregas a la oficina
- Mirar una película divertida
- Enseñar la clase
- Ser un ayudante en otro salón de clases
- Leer los anuncios matutinos
- Sentarse con sus amigos
- Almorzar o desayunar en el salón de clase
- Jugar un juego favorito o hacer un rompecabezas
- Tiempo de recreo extra
- Mostrar y contar (show and tell)
- Tiempo libre al final de la clase
- Bailar con música en el salón de clase
- Certificado de regalo para la tienda escolar (artículos no alimenticios)
- Caminar con el director o maestro
- Un descanso divertido de actividad física
- El maestro o voluntario lee un libro especial para la clase
- Certificado, trofeo, placa, etc.
- Escuchar música o un libro
- Leer o tener clases al aire libre
- Arte, música o tiempo de lectura extra
- El maestro realiza habilidades especiales, por ejemplo, cantar, tocar la guitarra, hacer malabares
- Ganar puntos o "dinero" de juego para gastar en privilegios o artículos no alimenticios
- Certificado de elogio o carta enviada a los padres por el maestro o el director

- Una recompensa de la caja de tesoro llena de artículos no alimenticios, por ejemplo, calcomanías, lápices, borradores, marcadores, útiles escolares
- Acceso a artículos que solo pueden usarse en ocasiones especiales

Estudiantes de Secundaria

- Elegir compañeros para actividades
- Sentarse con amigos
- Escuchar música mientras trabajan en el escritorio
- Menos tarea o un pase de "no tarea"
- Crédito adicional
- Una película divertida
- Rompecabezas, actividades grupales y juegos
- Ganar puntos o "dinero" de juego, dinero para gastar, privilegios o artículos no alimenticios
- Tiempo de computadora
- Tiempo de elección libre o descanso en el chat al final de la clase
- Asambleas
- Excursiones
- Almuerzo o tener la clase afuera al aire libre

ACTION FOR
HEALTHY
KIDS 

Recompensas de Comida

Las recompensas alimenticias contradicen las lecciones del salón de clase sobre la nutrición, agregan calorías vacías a las dietas de los niños y les enseñan a comer cuando no tienen hambre, preparando el escenario para hábitos poco saludables que pueden durar toda la vida y contribuir a la epidemia de obesidad infantil. Un estudio encontró que cada práctica relacionada con los alimentos (por ejemplo, un incentivo o recompensa de alimentos) que promueve alimentos con baja nutrición en una escuela está asociada con un aumento del 10% en los índices de masa corporal (IMC)¹ de los estudiantes. Comience una iniciativa de recompensas:

- Encuentre un maestro para ser un ejemplo de recompensas saludable
- Coloque un tablón de anuncios que promueva recompensas saludables
- Pídale a los maestros que se comprometan a “no recompensar con comida”
- Haga una presentación sobre recompensas saludables en una reunión del personal
- Cree normas escolares sobre recompensas saludables
- Proporcione artículos para que los maestros los usen con donaciones o fondos del PTA / PTO
- Reconozca a los maestros que otorgan recompensas no alimenticias

Estudiantes de Preparatoria

- Crédito adicional
- Película divertida
- Tarea reducida
- Pase para entregar la tarea tarde
- Cupones donados para música, películas o libros
- Dibujos para premios donados
- Pep rally (evento escolar)
- Reconocimiento en los anuncios de la mañana
- Boletos de entrada a eventos escolares, por ejemplo, bailes, eventos deportivos

Recompensas de PTO / PTA

- Botellas de agua
- Ropa de marca escolar
- Pases de películas
- Tiempo especial con un maestro
- Videojuegos activos
- Fiesta en la piscina, caminata o viaje grupal a un lugar divertido para niños
- Sorteo de premios más grandes, como una bicicleta o un paseo en limusina

RECOMPENSANDO A LOS NIÑOS

“Recompensar a los niños con alimentos poco saludables en la escuela minimizar nuestros esfuerzos para enseñarles sobre la buena nutrición. Es como enseñarles a los niños una lección sobre la importancia de no fumar, y luego entregar ceniceros y encendedores a los niños que hicieron el mejor trabajo escuchando.”

Marlene Schwartz, PhD, Co-Director
Rudd Center for Food Policy and Obesity, Yale University



¡Recompensa con Reconocimiento!

Considere reconocer a los estudiantes durante los anuncios de la mañana, en una asamblea escolar, en una pizarra de reconocimiento de fotografías o en el sitio web de la escuela. La mayoría de los niños disfrutan al escuchar sus éxitos reconocidos frente a sus compañeros. No subestime el poder de los pequeños esfuerzos personalizados, como una llamada telefónica o un correo electrónico a los padres de un estudiante, una nota escrita a mano que recomiende el logro o un certificado de reconocimiento.

¹Ver ActionforHealthyKids.org/References



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