

# Construyendo alianzas entre la familia y la escuela a través de la actividad física y el juego activo

ACTIVIDAD	EN CASA	EN LA ESCUELA
<b>Organice un circuito de aptitud física.</b>	Utilice artículos domésticos comunes para colocar varios obstáculos o estaciones. Haga una estación de baloncesto usando cestas de ropa y calcetines enrollados como pelotas o una cuerda para saltar o una manguera para una estación de "caminar por la cuerda floja".	Invite a los padres a donar artículos viejos o que ya no use, para hacer un circuito en la escuela. Invite a los padres a ser voluntarios en su próximo evento de día de campo e inclúyalos en el monitoreo de varias estaciones o para crear sus propios equipos, para la próxima noche familiar.
<b>Haga un espacio durante el día para el juego activo y no estructurado, para ayudar a desarrollar habilidades sociales, fomentar la creatividad, revitalizar y reenforzar.</b>	Al jugar se utiliza el pensamiento crítico y la creatividad para explorar la imaginación, y convertir lo ordinario en extraordinario. Convierta artículos para el hogar o un proyecto de manualidades, en accesorios caseros antes de emprender una aventura imaginaria.	Incorpore el juego activo en los eventos familiares, para ayudar a establecer relaciones sociales y promover la actividad física. Utilice juegos de narración activa o invite a las familias a compartir sus formas favoritas de jugar para iniciar reuniones y eventos familiares.
<b>Incorpore descansos mentales y oportunidades de movimiento durante el día.</b>	Encuentre formas de combinar el movimiento con sus actividades diarias. Use las pausas comerciales mientras ve su programa de televisión favorito, para hacer saltos o flexiones. Tómese un descanso, para hacer la tarea y salga a caminar en familia. Sea creativo y vea cuántos minutos de movimiento puede agregar cada día.	Haga una hoja para llevar a casa de "Recursos para el descanso mental" para que los niños la incorporen en casa. Incorpore estas actividades u otros apoyos de movimiento en las tareas asignadas y anime a las familias a participar, y establezca una meta en el salón de clases de minutos activos para la tarea.  Si ya envía a casa un boletín familiar semanal o mensual, intente incluir una sección "Cómo mantenerse activo en casa" e incluya actividades físicas de educación física y el aula.
<b>Combine juegos activos con eventos deportivos de temporada.</b>	Cuando vea un juego o un evento deportivo en casa, haga una lista de movimientos para diferentes actividades (por ejemplo, por cada puntaje, haga 5 saltos). Sea creativo y cambie sus actividades en función del deporte. Pregúntele al maestro de educación física de su escuela, sobre lo que los niños están aprendiendo en clase y cómo pueden apoyar para hacer actividades similares en casa.	Incorpore deportes, juegos y otras competencias amistosas en las lecciones de matemáticas y otras lecciones en el aula. Invite a los niños a usar su pasión por el deporte y los juegos, para aprender habilidades académicas al mismo tiempo.
<b>Camine o ande en bicicleta por el vecindario</b>	Salga y muévase después de la escuela o como parte de un ritual matutino durante el fin de semana. Empiece despacio y elija su ruta favorita para caminar en familia. Invite a los vecinos a unirse a la diversión, para fomentar un mayor sentido de comunidad.	Organice una carrera familiar de diversión o un club de carreras, antes o después de la escuela, donde la familia y los miembros de la comunidad puedan unirse a la diversión.  ¿Ya tienen algo? Invite a los padres a ser voluntarios para programas antes o después de la escuela, y ayude a enseñar la seguridad al caminar y andar en bicicleta.
<b>Haga una búsqueda del tesoro.</b>	Haga una búsqueda del tesoro en casa, para que usted y sus hijos se muevan mientras utilizan sus habilidades para resolver pistas. Utilice artículos domésticos comunes para minimizar los costos adicionales.	Haga una búsqueda del tesoro, la noche antes de regresar a la escuela, para que los niños trabajen junto con sus padres a completar varias estaciones. Incorpore una actividad física diferente en cada estación.
<b>Planee una noche de aptitud física familiar.</b>	¡Dé la bienvenida a cada miembro de la familia para que elija 1-2 de sus actividades físicas favoritas para una noche familiar de aptitud física! Tomen turnos para enseñar y aprender nuevas actividades para mejorar la confianza y la comunicación.	Invite a los padres a sugerir juegos de su cultura como parte de una noche familiar de aptitud física, organizada por la escuela.  Organice una semana de "Llevar a su familia a la educación física" e invite a los padres y cuidadores, a participar en la diversión de la educación física y el recreo.

## ¿Por qué las alianzas entre la familia y la escuela?

Para que los niños desarrollen hábitos necesarios de por vida para convertirse en adultos saludables y exitosos, las escuelas y las familias deben comprometerse a trabajar juntos para construir una cultura que apoye a todos los niños. Las alianzas eficaces entre la familia y la escuela ocurren cuando ambos se unen activamente para desarrollar, implementar y evaluar prácticas eficaces y equitativas para mejorar los resultados educativos y de salud de los niños.

# 5 CONSEJOS para desarrollar alianzas sólidas y eficaces entre la familia y la escuela

Para familias	Para escuelas	PARA FAMILIAS-ESCUELAS
<ul style="list-style-type: none"><li>Participe en la escuela de su hijo. Visite la escuela y aprenda sobre su cultura y prácticas relacionadas con la salud de los estudiantes. Sea voluntario en el aula y en eventos escolares.</li><li>Preséntese con los líderes escolares y haga preguntas. ¿Cuáles son las prioridades y prácticas de su escuela y distrito, relacionadas con la salud de los estudiantes, y cómo les gustaría que las familias brindaran apoyo?</li><li>Hable con otros padres. Reúna perspectivas e ideas de otras familias.</li><li>Considere su propia forma de pensar. Deshágase de las ideas preconcebidas, sobre cómo piensa el personal de la escuela y el distrito y por qué trabajan de cierta manera.</li><li>No haga suposiciones: aprenda cómo funcionan las cosas. Aproveche las oportunidades de aprendizaje y haga preguntas, luego comunique sus preocupaciones claramente de una manera constructiva y sin prejuicios. Aborde las conversaciones con un espíritu de colaboración en lugar de confrontación.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Considere los elementos demográficos de su comunidad. Conozca sus valores y desafíos específicos que pueden enfrentar. Proporcione interpretación de calidad con reuniones realizadas principalmente en el idioma que hablan la mayoría de los participantes.</li><li>Cree un ambiente cálido y acogedor que demuestre a las familias que su opinión es deseada, respetada y valorada. Pregunte a las familias sobre sus vidas y sus preocupaciones y valide los desafíos que tienen las familias y sus experiencias. No se ponga a la defensiva, comparta los desafíos que tienen, para que las familias puedan ayudar a encontrar soluciones.</li><li>Ofrezca múltiples canales de comunicación bidireccionales para que las familias puedan hacer preguntas y compartir opiniones (por ejemplo, mensajes de texto, correos electrónicos, llamadas telefónicas, videoconferencias, reuniones en persona).</li><li>Considere su propia forma de pensar. Deshágase de las ideas preconcebidas sobre cómo piensan los padres, la experiencia que tienen y cómo quieren participar.</li><li>Comunique la visión y las prioridades de la escuela / distrito de manera clara y transparente y brinde a las familias información clara sobre cómo funcionan los departamentos de la escuela / distrito, se establecen políticas y se hace la toma de decisiones. Comparta políticas, metas y planes de la escuela / distrito relacionados con la salud de los estudiantes.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Encuentre un lugar de reunión que sea accesible y en el que el personal y las familias estén de acuerdo, considere proporcionar cuidado infantil para las reuniones. Si no se puede proporcionar cuidado infantil, ¿Hay otras formas de abordar esta barrera (por ejemplo, los niños asisten a las reuniones con sus padres, programan reuniones en diferentes momentos, proporcionan pago para las niñeras, etc.)?</li><li>Reclute a 1 o 2 padres que estén comprometidos para que lideren la asociación. Deben preocuparse profundamente por el trabajo y tener conexiones y credibilidad en la comunidad.</li><li>Reclute personal de la escuela o del distrito que crea firmemente en el propósito y el valor de la asociación y que estén dispuestos a comprometerse con el grupo y tomar medidas para abordar las preocupaciones familiares.</li><li>Trabajar con grupos escolares de padres ya establecidos (por ejemplo, PTO, PTA, Consejo Asesor de Padres, Comité de Acción de Padres) para obtener sus perspectivas y aceptación, para la colaboración y poder reclutar a más familias para que participen.</li><li>Utilice una mentalidad centrada en soluciones y encuentre valores comunes. Cada persona aporta un conjunto diferente de valores a la mesa. Identifique los valores fundamentales que comparten y utilícelos de base para colaborar como comité.</li></ul>

## Recursos Adicionales

### Construyendo alianzas entre la familia y la escuela

Guía de colaboración para escuelas saludables (Action for Healthy Kids) [English](#) | [Spanish](#)

Padres a favor de escuelas saludables (CDC) [English](#) | [Spanish](#)

Recursos y apoyos (National PTA) [English](#) | [Spanish](#)

Estándares para alianzas exitosas entre familias y escuelas (National PTA) [English](#) | [Spanish](#)

El poder de las alianzas (National PTA) [English](#) | [Spanish](#)

Escuelas y familias: una alianza importante (Colorín Colorado) [English](#) | [Spanish](#)

Infraestructura de colaboración entre la familia, la escuela y la comunidad

(Colorado Department of Education) [English and Spanish](#)

[Dual Capacity Building Framework for Family-School Partnerships](#) (Dual-Capacity)

[Family Engagement Playbook](#) (Global Families Research Project)

### Actividad física

Niños activos y saludables – [English](#) | [Spanish](#)

CATCH Salud en casa: Educación y salud nutricional (CATCH) [English](#) | [Spanish](#)

Conexión SNAP-Ed: Educación y salud nutricional (US Department of Agriculture) [English](#) | [Spanish](#)

Video biblioteca “Vamos Go Noodle”: [English](#) | [Spanish](#)

Manual para jugar en casa (Playworks) [English](#) | [Spanish](#)

**Healthy Kids. Better World.**

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

[actionforhealthykids.org](http://actionforhealthykids.org)

**ACTION** FOR  
HEALTHY  
KIDS