

# Construyendo asociaciones entre la familia y la escuela a través de la educación y la promoción nutricional

ACTIVIDAD	EN CASA	EN LA ESCUELA
<b>Conviértase en detective de la nutrición y descubra qué hay dentro de los alimentos que comemos.</b>	Practique leer las etiquetas de los alimentos utilizando productos comunes que se encuentran en su cocina. Haga que las compras en el supermercado sean divertidas aplicando estas habilidades en forma de la búsqueda del tesoro, la próxima vez que vaya al supermercado.	Invite a los estudiantes a trabajar junto con sus familias para escoger un refrigerio o una etiqueta en casa para llevar a la escuela. Prepare algunas preguntas y tareas, para que las familias exploren mientras seleccionan un refrigerio o un paquete de alimentos para llevar a la escuela.  Utilice su próximo receso de comida en el salón de clases, para hablar con los estudiantes sobre las etiquetas nutricionales de los alimentos y la importancia de conocer los ingredientes de lo que comemos.
<b>Explore la conexión de la mente y el cuerpo, hablando sobre las señales del hambre y la energía.</b>	Hable con sus hijos sobre la importancia de escuchar a sus cuerpos y reconocer cuándo están satisfechos o si todavía tienen hambre, y observe cómo los diferentes alimentos los hacen sentir (por ejemplo, con mucha energía, somnolientos, etc.).  Tómese el tiempo para comer y comer refrigerios, y trabajen juntos para eliminar cualquier distracción y poder reflexionar mejor sobre cómo se siente su cuerpo.	Hable con los padres y las familias sobre la conexión entre la mente y el cuerpo, y comparta recursos para apoyar los refrigerios y comidas saludables, y garantizar que los niños se mantengan con energía durante todo el día.
<b>Sé creativo con los refrigerios.</b>	Haga arte culinario con frutas y verduras a la hora de los refrigerios, para incorporar el juego y la alimentación saludable.	Comuníquese con los padres y las familias para hablar sobre la importancia de enviar a los niños a la escuela con refrigerios saludables. Ofrezca enviar a casa algunas ideas de recetas saludables o invite a las familias a compartir sus favoritas y comenzar un intercambio de recetas o un libro de cocina de la comunidad.
<b>Organiza una prueba de sabores.</b>	Invite a los niños a elegir una nueva fruta o verdura para probar en casa. Elija entre una variedad de métodos de preparación saludables para explorar diferentes texturas y sabores. Probar alimentos nuevos ayuda a los niños a comprender mejor sus preferencias y al mismo tiempo, los inspira a ser valientes y explorar cosas nuevas.	Organice una degustación de sabores en la escuela, para mostrar a los estudiantes lo deliciosas que pueden ser las frutas y verduras frescas. Envíe a los estudiantes a casa con información que puedan compartir con sus familias, sobre los nuevos alimentos que probaron y cómo organizar una degustación de sabores en casa.
<b>Plante un huerto para cultivar sus propias frutas y verduras.</b>	Plante un huerto en casa para tener frutas y verduras frescas. Comience con un pequeño huerto de hierbas y cuando esté listo, amplíelo a un huerto de macetas o a un pequeño lugar en su patio o ventana.	Inicie un huerto escolar, para enseñar a los estudiantes sobre la responsabilidad de cuidar y cultivar productos. Brinde a los padres información sobre cómo comenzar su propio huerto en casa. Utilice el tiempo que pasa en el huerto, para enseñar lecciones sobre nutrición y cuidado del medio ambiente.
<b>Disfrute de las comidas en familia para fomentar relaciones saludables.</b>	Encuentre tiempo en los horarios tan ocupados de todos, para comer al menos una comida juntos en familia por semana. Compartir las comidas en familia, permite tener tiempo para conectarse unos con otros a través de compartir sentimientos e historias.	Anime a los estudiantes a comer juntos como clase e invite a los miembros de la familia a visitarlos a la hora de la comida. Comer juntos, permite que las personas coman más despacio y hablen más, lo que ayuda a la digestión y les da tiempo para reconocer que están satisfechos.  La hora de la comida puede ser un tiempo valioso para ponerse al día y volver a conectar.
<b>Conozca la historia detrás de la comida que come.</b>	Visite el mercado de agricultores locales o pídale a un miembro del personal de su tienda de comestibles, que lo ayude a encontrar verduras de origen local, para utilizar en la próxima receta para su cena familiar.  Invite a los niños a investigar el ciclo de vida de sus frutas y verduras favoritas, para ver todos los cambios que ocurren antes de que lleguen a su plato.	Organice un evento de huertos después de la escuela, para enseñar a las familias cómo cultivar en casa frutas y verduras de forma sencilla y realice experimentos de ciencias, con los alimentos para que los estudiantes y las familias los prueben.
<b>Organice un festejo saludable para amigos y familiares.</b>	Ofrezca un refrigerio saludable en su próxima reunión familiar. Sirva de modelo saludable a los niños y a otros miembros de su familia.	Ponga un puesto de refrigerios saludables u otra campaña de nutrición en su próxima reunión de regreso a clases o de padres y maestros.  Anime a los estudiantes y a sus familias a considerar traer refrigerios saludables, a su próximo festejo en el salón de clases.

## ¿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](#)

Infraestructura de colaboración entre la familia, la escuela y la comunidad (Colorado Department of Education) [English and 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](#)

### Nutrición

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](#)

Manual SNAP-Ed (US Department of Agriculture) [English](#) | [Spanish](#)

Juegos y actividades de educación nutricional (Nourish Interactive) [English](#) | [Spanish](#)

MiPlato (US Department of Agriculture) [English](#) | [Spanish](#)

**Healthy Kids. Better World.**

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

**ACTION** FOR  
HEALTHY  
KIDS