



# EVENTOS FAMILIARES, DIVERTIDOS Y ACTIVOS

Una de las maneras más efectivas para involucrar a padres de familia en la escuela es tener eventos que incluyan a sus hijos. Sin importar si están en el kínder, o escuela secundaria, los padres de familia siempre tienen la curiosidad sobre lo que está pasando en la escuela y el progreso de sus hijos. Organizando un evento que incluya actividades físicas y alimentación saludable puede ayudarle a compartir mensajes positivos, educar e incluir a los padres y motivar a los niños para promover comportamientos saludables. Estos eventos pueden ser tan simples o tan complicados como usted tenga tiempo y dependiendo de los voluntarios que tengan para lograrlos.

## Seis pasos para un evento divertido y activo en familia

- 1 Pídale al maestro de educación física establecer estaciones en el gimnasio para demostrar lo que los niños están haciendo en la clase de educación física.**

Los niños pueden mostrarle a los padres y pueden ver como la clase de educación física ha evolucionado desde que ellos iban a esa clase.

- 2 Consiga que el personal de servicios de nutrición escolar se involucre.** Haga que preparen muestras de los tipos de alimentos que son servidos, especialmente frutas y vegetales frescos, cualquier grano entero, y los productos bajos en grasa. Esta es una gran manera de mostrarle a los padres que la comida de la escuela es nutritiva y de buen gusto, y una oportunidad para que los niños prueben alimentos que tal vez podrían ser ignorados durante las comidas normales de la escuela.

- 3 Invite a los negocios locales que tengan servicios o productos que contribuyan a un estilo de vida sana.**

Pida que lleven a cabo demostraciones y que compartan información.

- Un gimnasio local podría hacer un entrenamiento para hacer ejercicio.
- Un instructor de aerobics podría enseñar algunas rutinas rápidas.
- Un instructor de yoga podría demostrar algunas posiciones.
- Un restaurante o un chef podría preparar algunos de sus platos más saludables.
- Un taller de bicicletas podría hacer demostraciones sobre la seguridad de las bicicletas.
- Una clínica local podría proporcionar exámenes de salud.
- Un mercado de granjeros podría compartir información sobre el compuesto y la jardinería.

- 4 Pídale a la escuela secundaria/preparatoria que tengan a algunos de sus atletas que vayan a mostrar sus habilidades, dejando que niños y adultos participen.**

Fútbol, béisbol, lacross, o incluso el equipo de atletismo, que compartan algunas habilidades y muestren a los niños que la actividad física puede ser divertida.

- 5 ¡Comunicación!** Anuncie el evento en la escuela para motivar a los niños. ¡Mejor aún, deje que los niños hagan el anuncio! Envíe a casa un boletín con los detalles a los padres. Dele a los niños un incentivo para que regresen una firma de los padres en el boletín. Puede considerar un concurso entre los demás grados para ver quien consigue tener la mayoría de asistencia de familias.

- 6 ¡Premios!** Pida a los distribuidores locales premios: tarjetas de regalo, comestibles, artículos deportivos de una tienda deportiva, clases gratuitas de artes marciales o yoga, tenis, equipo de campamento. Cualquier tipo de premio que se refiera a la alimentación saludable o a mantenerse activo. Los niños o las familias recibirán una calcomanía o un sello por cada estación de actividades que ellos visiten para colocar en una tarjeta o un "pasaporte." Las tarjetas completas pueden ser sometidas para una rifa de premios.

**ACTION** FOR  
HEALTHY  
KIDS 

## Lista de tareas para su evento de bienestar familiar

- ☐ Elija una hora y fecha que se adapte a su comunidad escolar.
- ☐ Hable con el director de la escuela y obtenga su apoyo.
- ☐ Logre que el personal se interese y se emocione en participar. Encuentre un talento escondido y pida que participen en una demostración! (Ejercicio con Jazz? Karate?).
- ☐ Envíe información a casa; ofrezca incentivos para los estudiantes para asegurarse que los padres estén informados.
- ☐ Hable con el departamento de servicios de nutrición escolar acerca de proporcionar meriendas saludables y para que compartan información sobre las comidas escolares.
- ☐ Pídale a grupos de la escuela secundaria que den demostraciones a sus equipos de actividades (equipo de simulacro, equipo de danza, equipos de deportes).
- ☐ Pídale a su grupo de asociación de padres y maestros que ayuden. Considere dar premios.
- ☐ Aseguré que los premios sean relacionados con actividades saludables. Un Wii, equipo de acampar, equipo de deportes, bicicleta, patineta (con cascos) o un arreglo de comida, estas son unas ideas.
- ☐ Dele a cada familia una tarjeta o un "pasaporte" con una lista de estaciones de actividades; tenga estaciones con estampas o calcomanías para dárselas a las familias que participen en la actividad.
- ☐ Involucre a la comunidad. Tenga diferentes grupos que den demostraciones acerca de seguridad con las bicicletas, yoga, revisión de la salud y bienestar.

### Promover una vida saludable

Planee eventos familiares que involucren a los

padres y se comprometan con una vida

saludable, ya que esto creará más aceptación y

apoyo para una cultura escolar saludable.

¡También hace que sea más probable que los

hábitos saludables se refuercen en el hogar!

## LA COMUNICACIÓN ES CLAVE

- Pídale a la escuela que ofrezca un incentivo para asegurarse de que la información llegue a los padres. Un pase gratuito para la tarea o el tiempo para salir después del almuerzo son excelentes motivadores.
- Use el árbol telefónico de la escuela para compartir información importante.
- Pida una firma de los padres cuando envíe información a casa.



## Otras ideas para eventos

- Ferias de salud
- Días de trabajo en el jardín escolar
- Clases de cocina o competencias "Iron Chef"
- Mes de la caminata a la escuela con la participación de los padres
- Crear equipos escolares para carreras o paseos locales
- Películas de pantalla que promueven una vida saludable
- Competencias deportivas de padres y profesores contra niños
- Clases de nutrición familiar de socios de la comunidad (como su servicio de extensión cooperativa)



**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