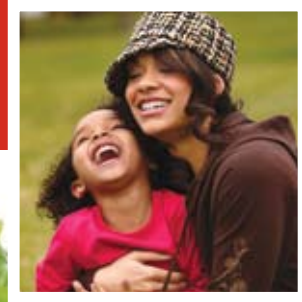


¡PADRES EN ACCIÓN!



*Guía para Involucrar
a los Padres de
Familia en las Políticas
de Bienestar Escolar*





PROYECTO LEAN DE CALIFORNIA

El Proyecto LEAN de California (Líderes a favor de una alimentación saludable y actividad física o CPL, por sus siglas en inglés), es un programa del Departamento de Salud Pública de California y el Instituto de Salud Pública. Este programa se enfoca en capacitar a los jóvenes y padres de familia, a crear políticas y cambios ambientales al igual que ofrecer soluciones basadas en la comunidad. La misión del Proyecto LEAN es aumentar la alimentación saludable y la actividad física para reducir la frecuencia de enfermedades crónicas del corazón, cáncer, derrame cerebral, osteoporosis y la diabetes.

CPL trabaja con líderes estatales y locales enfocados en la nutrición y actividad física al igual que con organizaciones comunitarias y escolares para implementar programas en diferentes comunidades de California. A través de una infraestructura de coordinadores regionales, CPL lleva a cabo programas locales para los Californianos. Estos programas aumentan las oportunidades de comer saludablemente y estar físicamente activos.

Este material se realizó con fondos de The California Endowment ©2008. Proyecto LEAN de California.

Cambios o modificaciones a este manual están prohibidos sin la autorización escrita del Proyecto LEAN de California.

Este documento puede ser reproducido para fines educativos. Copias de este manual están disponibles para comprar o imprimir en:

California Project LEAN

916.552.9907

www.CaliforniaProjectLEAN.org

*El Proyecto LEAN de California
desea agradecer a las siguientes personas
por su colaboración en este proyecto:*

RECONOCIMIENTOS

Terry O’Toole, PhD

Division of Adolescent and School Health
Centers for Disease Control and Prevention

Judy Sheldon, M.S., R.D.

Nutrition Education, Marketing, and Outreach Section
California Department of Public Health
Women, Infant and Children Program (WIC)

Jan Lewis, M.A., R.D.

Nutrition Education Consultant
California Department of Education
Nutrition Services Division

April Jurisich, M.P.H., R.D.

Public Health Nutritionist
Shasta County Health and Human Services Agency,
Public Health

Sallie C. Yoshida, Dr.PH., R.D.

Nutrition Research Consultant

Lucrecia Farfan-Ramirez

County Director
University of California
Cooperative Extension, Alameda County

Monique Derricote, M.B.A., R.D.

Chief, Nutrition Education, Marketing, and
Outreach Section
California Department of Public Health
WIC Program

Heather Reed, M.A., R.D.

Nutrition Education Consultant
California Department of Education
Nutrition Services Division

Bea Fernández

Coordinator/Trainer
San Diego Parent University
San Diego Unified School District

Susan LeBlanc

Contract Manager
Nutrition Education, Marketing, and
Outreach Section
California Department of Public Health
WIC Program

Naomi Butler

Public Health Nutrition Manager
County of San Diego
Chronic Disease and Health Disparities
Maternal, Child, and Family Health Services

Holly Weber, M.S., R.D.

Project LEAN Regional Coordinator
Santa Clara County Public Health Department

Theresa Rickard-Borba, M.A.

Community Education Specialist
Shasta County Health and Human Services Agency,
Public Health

Joyce Nakashima, M.S., R.D.

Health Educator
California Project LEAN

Deirdre Kleske

Regional Lead
California Project LEAN, Southern Coast Region

Involucrando a los Padres de Familia en las Políticas de Bienestar Escolar

Introducción 5

Involucrando a los Padres de Familia

 Los Beneficios de Involucrar a los Padres.....7

 Estrategias para Dirigirse a los Padres9

 Llevando acabo Reuniones Exitosas con los Padres 15

Evaluando el Distrito Escolar

 ¿Cómo Están Involucrados los Padres en su Distrito Escolar? 16

 Evaluando El Ambiente Escolar en Relación a la Nutrición y Actividad Física 17

Preparando a los Padres para Tomar Acción

 Tomando Acción Sobre las Políticas de Bienestar Escolar 18

 Paso 1: Escojan un Problema y Encuentren su Solución..... 20

 Paso 2: Identifiquen Quiénes Desarrollan las Políticas..... 22

 Paso 3: Diseñen un Plan de Acción..... 24

 Paso 4: Analicen los Resultados..... 26

Ejemplos de Casos Exitosos

 Distrito Escolar de Los Ángeles (LAUSD) 27

 Escuela Primaria Monterey, Distrito Escolar de San Bernardino..... 31

 Secundaria Lewis, Distrito Escolar de San Diego 33

 Escuela Primaria Alamosa Park, Distrito Escolar Vista 35



Hojas de Información

La Salud y el Ambiente Académico 37

¿Qué es una Política? 39

Trabajando con las Escuelas 40

El Ambiente Escolar 41

Mensajes en los Salones de Clases 43

El Mercadeo en las Escuelas 46

Estándares de Nutrición de California 48

La Actividad Física 50

La Educación Física 52

Programa Escolar para el Almuerzo 54

Programa Escolar para el Desayuno 57

Recaudación de Fondos 59

Hojas de Información para los Padres

Algunos de estos recursos están disponibles solamente en inglés.

Recursos para Dar a Conocer las Políticas de Bienestar Escolar a los Padres de Familia 61

Recursos Adicionales 68

Apéndice

Glosario 77

Apéndice A: Encuesta Escolar 79

Apéndice B: Recursos para el Plan de Acción 89

Ejemplo de una Encuesta Estudiantil 90

Guía para Escribir una Carta 91

Ejemplo de una Carta 92

Ejemplo de una Conversación Telefónica 93

Presentaciones 94

Trabajando con los Medios de Comunicación 95





INVOLUCRANDO A LOS PADRES DE FAMILIA EN LAS POLÍTICAS DE BIENESTAR ESCOLAR

Introducción	5
Involucrando a los Padres de Familia	
Los Beneficios de Involucrar a los Padres.....	7
Estrategias para Dirigirse a los Padres.....	9
Llevando acabo Reuniones Exitosas con los Padres	15
Evaluando el Distrito Escolar	
Actualmente ¿Cómo Están Involucrados los Padres en su Distrito Escolar?.....	16
Evaluando El Ambiente Escolar en Relación a la Nutrición y Actividad Física	17
Preparando a los Padres para Tomar Acción	
Tomando Acción Sobre las Políticas de Bienestar Escolar	18
Paso 1: Escojan un Problema y Encuentren su Solución	20
Paso 2: Identifiquen Quiénes Desarrollan las Políticas.....	22
Paso 3: Diseñen un Plan de Acción	24
Paso 4: Analicen los Resultados	26
Ejemplos de Casos Exitosos.....	27





INTRODUCCIÓN

El ambiente escolar en relación a los alimentos, las bebidas y la actividad física que ofrecen las escuelas, ha mejorado durante los últimos años y se cree que más cambios positivos están por venir. En respuesta a los altos índices de sobrepeso y la falta de actividad en los jóvenes Americanos, se aprobó una legislación federal que tenía como requisito que los distritos escolares desarrollaran políticas de bienestar escolar al comienzo del año escolar, 2006-2007. Estas políticas de bienestar requerían a los distritos escolares que fijaran metas para mejorar la salud de los estudiantes, especialmente en relación a la nutrición, la actividad física, todas las comidas y bebidas disponibles en el plantel escolar y las actividades que se llevan a cabo en las escuelas. Este mandato federal también requería que los distritos escolares establecieran un plan para implementar las políticas y que las escuelas involucraran a la comunidad, especialmente a los padres de familia en el desarrollo de esta política de bienestar escolar.

El éxito de las políticas de bienestar escolar puede ser moldeado por los padres a través de su participación y que ellos se involucren en la implementación, vigilancia (el monitoreo) y la evaluación de la política. Los padres de familia tienen un papel muy importante en la calidad de la política y en cómo se lleva a cabo. El que los padres se involucren les da la oportunidad de promover el

desempeño académico al igual que la salud y bienestar de sus hijos y todos los alumnos de la escuela.

El Proyecto LEAN de California (CPL) llevó a cabo un estudio de investigación y entrevistó a padres de familia y personas que trabajan con ellos para determinar las razones por las cuales los padres de familia participan en las actividades escolares; qué los motivaría a participar; obstáculos que no les permitirían participar; falta de información acerca de las políticas de bienestar; maneras en que los padres están interesados en participar y la mejor manera para comunicarse con ellos. Toda la información recopilada durante esta investigación sirvió de guía para poder desarrollar este manual.*

La meta de este manual es apoyar los esfuerzos de los padres de familia para mejorar el ambiente escolar y aumentar los alimentos saludables disponibles al igual que las oportunidades para realizar más actividad física a través de las políticas de bienestar.

¿Quién debe de usar este manual?

- Personal escolar interesado en trabajar con padres de familia para implementar/mejorar las políticas de bienestar.
- Padres de familia que quieran pedir cambios a través de las políticas de bienestar.

INTRODUCCIÓN

Propósito de este manual

- 1) Brindar herramientas y recursos para ayudar a quienes trabajan con los padres de familia y motivarlos a que se involucren en la implementación de las políticas de bienestar.
- 2) Brindar información, dar conocimiento e involucrar a los padres de familia (los que hablan inglés y español) acerca de los requisitos de las políticas de bienestar y los cambios que deben esperar en el ambiente escolar relacionados con la nutrición y actividad física en la escuela de sus hijos.
- 3) Dar recursos y herramientas a los padres de familia que les ayuden a tomar la iniciativa y pedir cambios cuando las políticas de bienestar no se estén cumpliendo o llevando a cabo.
- 4) Incrementar el conocimiento de los padres en relación a las oportunidades para pedir cambios dentro de sus comunidades.

**Para ver una copia de los materiales de investigación, visite www.CaliforniaProjectLEAN.org*