



DEFENDER EL BIENESTAR ESCOLAR

Convertirse en un defensor del bienestar efectivo

El primer paso para ser un defensor eficaz del bienestar, es poder explicar por qué es importante abordar la salud y el bienestar en las escuelas. El “por qué” hará que las familias y la comunidad escolar lo respalden y generará apoyo para todo lo que viene después. Debe vender el “por qué” antes de poder entrar en el “qué” o el “cómo”.

¿Qué es el bienestar escolar?

El bienestar escolar, es la creencia de que las escuelas pueden y deben promover y reforzar los 10 componentes claves de la salud escolar, destacados en el modelo “Toda escuela, toda comunidad, todo niño” (WSCC) por sus siglas en inglés, para garantizar que los estudiantes estén seguros, comprometidos, apoyados, desafiados y saludables. El bienestar escolar, juega un papel en cada parte del entorno escolar, desde el comedor, hasta el salón de clases, el patio de recreo y la oficina principal. Los padres y cuidadores/as, el personal escolar y los estudiantes pueden influir en las actividades, políticas y prácticas escolares del bienestar.

El modelo de “[Toda escuela, toda comunidad, todo niño](#)” (WSCC) a menudo se reconoce como el estándar de oro para la salud escolar, según lo recomendado por el CDC. El modelo WSCC destaca diez componentes claves de la salud escolar, para garantizar que los estudiantes estén seguros, comprometidos, apoyados, desafiados y saludables.

10 componentes claves de la salud escolar:

- Educación para la salud
- Entorno y servicios de nutrición
- Bienestar de los empleados
- Ambiente escolar social y emocional
- Ambiente físico
- Servicios de salud
- Orientación y servicios psicológicos y sociales
- Participación de la comunidad
- Compromiso familiar
- Educación física y actividad física

El modelo representa un enfoque colaborativo de la salud y el aprendizaje, y enfatiza el papel de las escuelas, las familias y las comunidades, en el apoyo al éxito de los estudiantes.

Crea un sentido de urgencia

La mayoría de la gente sabe que Estados Unidos, está sufriendo una compleja crisis de salud infantil, que abarca la salud física, social y emocional, pero no necesariamente saben qué tan grave es o qué papel pueden desempeñar activamente. Como defensores del bienestar escolar, es nuestro trabajo ayudar a otros en nuestras comunidades a ver las conexiones entre la crisis de salud infantil y los entornos en el hogar y la escuela, e inspirarlos a tomar medidas.

¿Por qué las escuelas?

La salud debe ser parte de todas las escuelas porque:

- Las escuelas alcanzan a la mayoría de los niños y adolescentes de una comunidad.
- Las escuelas brindan oportunidades para practicar comportamientos saludables: los niños pasan alrededor de 1200 horas al año en la escuela.
- Los maestros, administradores y personal escolar, son modelos claves para seguir y tienen la oportunidad de asociarse con familias y cuidadores.
- Las escuelas brindan aprobación institucional para muchos comportamientos relacionados con la elección de alimentos y la actividad física.
- Las políticas, actividades, programas y prácticas escolares, refuerzan los comportamientos que nuestros niños están aprendiendo.
- Los estándares del plan de estudios estatal para la salud incluyen, nutrición y educación física. ¿No deberían nuestras prácticas y nuestro ambiente reflejar esos estándares, en lugar de entrar en conflicto con ellas?

ACTION FOR HEALTHY KIDS 

Las escuelas les muestran a los niños lo que valoramos y lo que es importante en nuestra comunidad. Los hábitos saludables que se enseñan y desarrollan en la escuela, pueden trasladarse al hogar y crear familias y comunidades más saludables.

Compartir datos y estadísticas

- Utilice estadísticas locales siempre que sea posible: las estadísticas nacionales de salud están bien, pero las estadísticas locales de su estado o distrito escolar pueden tener un mayor impacto.
- Establezca la conexión con el rendimiento académico: informe a su audiencia lo que se ha demostrado, estudio tras estudio, que el aumento de la actividad física, la mejora de la nutrición y las oportunidades de aprendizaje socioemocional, aumentan el rendimiento de los estudiantes.
- Comparta los hechos de una manera convincente pero sensible.
- Destaque los hechos más memorables y sorprendentes.

Hágalo personal

- **Establezca un vínculo con la vida de las personas.** Haga preguntas, por ejemplo: “¿Conoce a alguien que tenga una enfermedad crónica? ¿O alguien que tiene dificultades para encontrar los recursos y el apoyo, para manejar el estrés o las emociones difíciles?” Preguntas como estas, animan a las personas a poner una cara a la información que proporciona, lo que la hace más significativa. Anímelos a compartir sus historias, si se encuentra en un entorno apropiado y si se sienten cómodos haciéndolo.
- **Cuando hable con el personal de la escuela, coloque los problemas en un contexto escolar.** Por ejemplo: “¿Cuántos estudiantes visitan la enfermería o faltan a la escuela porque están enfermos o muestran señales de que están luchando por conectarse con sus compañeros o con el personal de la escuela? ¿Cuántos niños no pueden correr en educación física o en el recreo? ¿Cuántos no desayunan antes ir a la escuela?”
- **Conecte su mensaje con las prácticas diarias que tienen lugar en su escuela.** ¿Su escuela envía mensajes contradictorios sobre la salud a través de prácticas escolares comunes? Señale los contrastes a su audiencia:
 - ¿Nuestros estudiantes están aprendiendo a comer cuando no tienen hambre, porque se les da comida como recompensa?
 - ¿Se les da a nuestros estudiantes frecuentemente dulces en sus cumpleaños y un exceso de golosinas navideñas, mientras se les enseña sobre la importancia de una buena nutrición y la moderación?
 - ¿Nuestras actividades de recaudación de fondos apoyan los deportes, las artes y los estudios académicos y al mismo tiempo, promueven opciones que conducen a comportamientos poco saludables?
 - ¿Nuestros eventos familiares se centran en alimentos no sanos o en una vida activa y saludable?

DATOS BREVES

para que los utilice al presentar el caso:

- **Actividad física:** casi 3 de cada 4 niños de 6 a 17 años, no cumplen con la recomendación diaria de 60 minutos de actividad física. ([Alianza Nacional del Plan de Actividad Física](#))
- **Acceso a alimentos:** 6 de cada 7 niños (85%) que califican para las comidas, no participan en los programas de nutrición de verano y, por lo tanto, no obtienen las comidas que necesitan. ([Action for Healthy Kids](#))
- **Aprendizaje socioemocional:** más de seis de cada 100 niños de entre 6 y 11 años, han sido diagnosticados con ansiedad. La frecuencia casi se duplica a casi 11 de cada 100 niños cuando se observa a los jóvenes de 12 a 17 años. ([Centros para el control de enfermedades](#))

- ¿La educación física y el recreo se reduce, mientras enfatizamos en la importancia de la actividad física para nuestros alumnos?
- ¿Nuestra escuela toma medidas para promover el aprendizaje socioemocional y fomentar relaciones enriquecedoras entre compañeros y entre compañeros y adultos?
- ¿Se anima a los estudiantes a denunciar el acoso o la intimidación, incluso a través de métodos de denuncia anónimos?
- **Comparta las mejores prácticas y las historias de éxito.** Comparta con su audiencia lo que está sucediendo con las políticas y prácticas de bienestar escolar en su propio distrito y comparta las mejores prácticas de otros distritos, para que puedan colocar sus iniciativas e inquietudes en el contexto adecuado. Utilice historias de éxito para inspirar a su comunidad; las historias locales de éxito pueden tener el mayor impacto. Si saben que otra escuela ha tenido éxito, será más fácil lograr que se unan.

Fomentar las alianzas entre la familia y la escuela

Cuando los padres y cuidadores/as participan en las actividades escolares de sus hijos, estos obtienen mejores calificaciones, eligen comportamientos más saludables y tienen mejores habilidades sociales. Además, las actividades de salud escolar son más exitosas cuando los padres y cuidadores/as participan (CDC).

Las alianzas entre la familia y la escuela reúnen a los líderes del distrito, el personal escolar y las familias, para identificar las barreras, para la participación familiar y las necesidades específicas de salud infantil, luego trabajan juntas para desarrollar, implementar y evaluar soluciones efectivas y

equitativas. Trabaje en equipo con los padres y cuidadores/as, para defender el bienestar mediante la discusión sobre cómo crear entornos de vida y aprendizaje saludables, seguros y de apoyo para los niños. Trabajar con padres y cuidadores/as desde el principio, les mostrará que se valoran sus aportes y su participación, aumentará la aceptación y ayudará a garantizar la sostenibilidad de su trabajo a largo plazo.

¿Sabía que...el 86% de los padres y cuidadores/as están interesados en brindar información sobre los problemas de salud de los niños? No se puede negar el poder de los padres y cuidadores/as cuando se trata de defender a sus hijos. Una vez que tenga a los padres y cuidadores/as de su lado para defender el bienestar escolar, haga un equipo oficial, que se reúna mensualmente para organizar eventos de salud escolar, y para mostrar el poder de las alianzas entre la familia y la escuela y las iniciativas de salud escolar.

Responder a preguntas e inquietudes

Conforme toma medidas para defender el bienestar escolar, su audiencia puede tener preguntas o inquietudes. A continuación, se muestran algunas de las más comunes junto con algunas sugerencias de respuestas.

Estamos muy ocupados.

El tiempo siempre es un desafío, pero no tiene por qué ser una barrera. En primer lugar, reúna a su equipo e identifique los roles de liderazgo y apoyo. Ofrezca sugerencias sobre cómo el personal puede participar si tiene el tiempo o el interés, buscando actividades que utilicen sus habilidades y experiencia o que se alineen con su pasión. Divida las tareas y cree espacio para transferir responsabilidades entre el equipo a lo largo del tiempo.

¿No deberíamos centrarnos en lo académico?

Con las crecientes presiones académicas y las prioridades competentes, los maestros y administradores pueden estar

preocupados de que los esfuerzos de bienestar le quiten tiempo a lo académico. Dígales que hay muchas formas en que la actividad física y la educación nutricional, se pueden integrar en las lecciones del aula (por ejemplo, oportunidades de aprendizaje activo, movimiento consciente, descansos para la mente, etc.). Recuérdeles gentilmente que estudio, tras estudio, ha demostrado que los niños sanos se concentran mejor y aprenden mejor, incluso cuando los esfuerzos de bienestar les quitan el tiempo académico más tradicional.

No es trabajo de la escuela enseñar hábitos saludables; que eso no es de los padres y cuidadores/as

¿Nadie puede resolver la crisis de salud infantil por sí solo y sabemos que hay un trabajo que hacer? Fuerza en los números. Hay muchas fuerzas en acción para ayudar a los niños a estar sanos (médicos, padres y cuidadores/as, la comunidad), pero las escuelas desempeñan un papel vital en unir a los actores claves en la salud infantil. El trabajo de su escuela es maximizar el rendimiento de los estudiantes, y los estudios muestran que los hábitos saludables conducen a un mayor éxito académico. ¡A través de sólidas alianzas entre la familia y la escuela, podemos hacer que esto suceda!

No podemos permitirnos ninguna iniciativa nueva, ¿cómo pagaremos por las actividades de bienestar?

Crear una cultura escolar saludable requiere tiempo, paciencia, creatividad y perseverancia. Para algunos proyectos, el financiamiento es necesario, pero esos proyectos no tienen que hacerse todos a la vez, y se puede hacer mucho sin ningún tipo de financiamiento (por ejemplo, festejos y recompensas saludables, promoción de la salud, movimientos y descansos mentales, recreo antes del almuerzo, etc.). Piense fuera de la caja y descubra formas de aprovechar al máximo lo que tiene. Esté atento también, frecuentemente hay oportunidades de subsidios, o busque socios comunitarios para ayudar.

Recursos

Niños activos y saludables — [Inglés](#) | [Español](#)

Conexión del aprendizaje (Action for Healthy Kids) [Inglés](#) | [Español](#)

Construyendo alianzas entre la familia y la escuela a través de la educación y la promoción nutricional [Inglés](#) | [Español](#)

Construyendo alianzas entre la familia y la escuela a través de la actividad física y el juego activo (Action for Healthy Kids) [Inglés](#) | [Español](#)

Construyendo alianzas entre la familia y la escuela a través del aprendizaje socioemocional (Action for Healthy Kids) [Inglés](#) | [Español](#)

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

WSCC Poster modelo (ASCD) [Inglés](#) | [Español](#)

Padres y cuidadores/as para escuelas saludables (CDC) [Inglés](#) | [Español](#)

Niños saludables, para un mundo mejor.

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

actionforhealthykids.org

ACTION FOR
HEALTHY
KIDS 