



## Cinco Elementos Clave de la Salud del Estudiante

**La PTA del Estado de California y el Consejo de Productos Lácteos de California ofrecen una guía para una temporada de regreso a la escuela saludable**

Lápices, barras de pegamento, cuadernos y libretas nuevos – Esto es lo que a menudo pasa por la mente de los padres para preparar a sus hijos para la temporada de regreso a la escuela. Pero regresar a la escuela implica más que nuevos útiles escolares y ropa. Es un momento importante para actualizar las inmunizaciones de su hijo, hacer citas para las pruebas médicas de rutina e informar a la escuela y a otras personas acerca de algún problema de salud que pueda tener su hijo. Las familias también pueden utilizar este tiempo para crear rutinas saludables de alimentación, revisar su seguro médico y obtener información sobre cómo obtener cobertura a bajo costo.



Para ayudar a los padres a prepararse para el año escolar que viene la, [PTA del Estado de California](#) y el [Consejo de Productos Lácteos de California](#) ofrecen cinco elementos clave de la salud y el bienestar de los estudiantes.

### 1. Exámenes de Salud y Dentales Regulares

Los niños que no tienen buena salud en general, tienen menos probabilidades de graduarse de la escuela preparatoria a tiempo o de asistir a la universidad. Enfermedades como el asma, la diabetes, la obesidad y la caries afectan aproximadamente al 20-30 por ciento de los niños en California, lo que causa que los niños falten más a la escuela y que tengan un rendimiento escolar más bajo. Los chequeos regulares y limpiezas dentales ayudan a detectar y prevenir los problemas a tiempo. Asegúrese también de asegurarse de que las vacunas están al día y de tener una lista disponible para la escuela de su hijo. Hay cobertura de salud asequible disponible para los niños y familias a través del programa Covered California. La campaña [ALL IN FOR HEALTH](#) (Todos en pro de la Salud) hace que sea fácil para que los padres y familias tengan más información sobre las opciones de cobertura de salud.

## 2. Nutrición

Los alumnos bien alimentados están listos para aprender. Al igual que un coche no se funciona sin gas, los niños no pueden funcionar adecuadamente en la escuela sin comer. Un patrón de alimentación equilibrada con alimentos de todos los grupos de alimentación ayudan a los niños a crecer, aprender y a prosperar dentro y fuera de la escuela. Al prepararle un almuerzo saludable a su hijo, o al tomar parte en el programa de almuerzo escolar es otra gran manera de asegurarse de que su hijo este bien alimentado para aprender todo el día. Además, la educación nutricional en el aula puede ayudar a los estudiantes a comprender la importancia de una alimentación saludable de todos los grupos de alimentos y formar o reforzar hábitos saludables en el hogar que durarán toda la vida.

## 3. Actividad Física

Un grupo importante de investigación vincula la actividad física regular con un mejor rendimiento académico. Jugar activamente por 60 minutos al día mejora las funciones cerebrales de los estudiantes, la concentración, la memoria, las calificaciones y el desempeño en las pruebas estandarizadas. La actividad física se puede hacer en cualquier lugar, en el salón de clases, el gimnasio, incluso fuera de la escuela. Tomar paseos en familia o jugar juntos. Los beneficios de la actividad física no son solo para los niños.

## 4. Comidas en Familia

Comer juntos en familia es también beneficioso. Los niños que comen con sus familias con regularidad tienden a comer más saludable y a estar más sanos que aquellos que no lo hacen. Los beneficios de comer en familia también están vinculados con el mejoramiento de capacidad lingüística, mejor rendimiento académico ayuda a reducir el riesgo de abuso de sustancias y problemas de comportamiento en los estudiantes. El tiempo que pasan juntos durante la comida también puede ser un buen momento para platicar con sus hijos sobre la escuela y hacer preguntas sobre lo que han aprendido. Las comidas en familia no tienen que ser de lujo o solo en la cena. El desayunar juntos en familia es una gran manera de empezar el día.

## 5. Participación de Padres

Se ha demostrado que con la participación de los padres en la vida de los niños, es mejor el comportamiento y la salud de los niños, ayuda sus actitudes hacia la escuela y el aprendizaje, y mejora el rendimiento académico y el éxito del estudiante. Con los recientes cambios de cómo las escuelas recibirán fondos, todos los distritos escolares en California deben desarrollar un [Plan de Control Local y de Rendimiento de Cuentas \(LCAP\)](#) que describa cómo se van a utilizar los fondos para mejorar el logro del estudiante. Los padres, los líderes comunitarios y los propios estudiantes tienen la oportunidad de participar en el establecimiento de las prioridades y orientar las decisiones que se hacen a nivel local - incluyendo ver qué es lo que las escuelas están haciendo para mantener a los niños sanos y seguros. Los padres y los líderes de la comunidad pueden participar en un comité asesor de salud escolar y evaluar la política de bienestar escolar en forma regular.

El Consejo de Productos Lácteos de California ofrece educación y recursos de nutrición para ayudar a los padres y los niños llevar vidas más saludables y activas. Para obtener más información sobre la importancia de la nutrición y las comidas en familiares equilibradas visite, [www.HealthyEating.org/FamilyMeals](http://www.HealthyEating.org/FamilyMeals).

Para más consejos de regreso a la escuela para los padres e información sobre la importancia de la participación de padres, visitet [www.capta.org](http://www.capta.org). Para obtener más información sobre el trabajo que está haciendo la PTA en las escuelas y comunidades para promover programas de educación eficaces de salud que apoyan el desarrollo de habilidades de los niños, jóvenes y familias para que tomen decisiones saludables, revise la publicación más reciente del boletín [Health Tidbits](#).