



La Salud y Éxito Académico - Van Mano a Mano

Ahora que millones de niños de California regresan a la escuela, la PTA del Estado de California ofrece consejos sobre cómo mantener a los niños sanos, activos y aprendiendo.

1. El cuidado de la salud es clave

Los niños que están enfermos o con dolor, no pueden concentrarse ni tener éxito en la escuela. Los chequeos físicos y orales regulares y la atención son importantes para el rendimiento académico y la Ley de Asistencia Asequible (ACA) ofrece a los niños y familias nuevas opciones de cobertura para el cuidado de la salud asequible y de calidad, para las vacunas y los servicios preventivos. Los padres con niños sin seguro o con seguro inadecuado pueden obtener más información sobre las nuevas opciones de cuidado de salud asequible de Covered California para mantener a sus hijos a tener éxito en la escuela, la salud y la vida.



2. La Buena nutrición ayuda a los niños a crecer y aprender

La PTA lanzó programas de almuerzos calientes y saludables a las escuelas de Estados Unidos hace 100 años porque - incluso en aquel entonces - la conexión entre la nutrición y rendimiento académico era clara. Los padres de hoy en día pueden ayudar a los niños a formar hábitos saludables que duren toda la vida al elegir una variedad de alimentos que sean ricos en nutrientes como la base de lo que comen, no sólo en el almuerzo en la escuela sino en todo el día. Y tomar tiempo – lo más frecuente posible - de comer juntos. Los niños que comen con sus familias regularmente tienden a comer más saludable y están mejor nutridos que los que no lo hacen. El comer en familia también está vinculado que ayuda que los niños tengan mejor rendimiento lingüístico, académico y a tener menos riesgo de abuso de sustancias y problemas de comportamiento.

3. Los niños activos tienen mentes activas

Un importante cuerpo de investigación vincula la actividad física regular con un el buen rendimiento académico. El jugar activamente durante 60 minutos al día mejora las funciones cerebrales de los estudiantes, la concentración, la memoria, las calificaciones y el desempeño en las pruebas estandarizadas globales. La actividad física puede ocurrir en cualquier lugar - en el salón de clases, el gimnasio, incluso fuera de la escuela. Tome un paseo en familia o jueguen juntos: Los beneficios para el cerebro de los niños aumentan con la actividad física y no tienen límite, y los padres pueden fomentar ejemplos saludables para sus hijos.

4. Los niños no pueden aprender – ni tener éxito – si no están en la escuela

La falta de asistencia escolar crónica - faltar 10 por ciento o más de los días de clases por cualquier razón, con o sin excusa - es una señal temprana comprobada de no triunfar académicamente y de deserción escolar. De acuerdo con la Colaboración Nacional de Educación y Salud, a pesar que las causas de ausentismo escolar crónico son múltiples, la investigación muestra que los problemas de salud del estudiante son un principal contribuyente. Estos problemas de salud incluyen problemas de salud física, mental, de comportamiento, visión, dental, social y emocional, además de cuestiones relacionadas con el medio ambiente de un niño, como la violencia, la inseguridad de vivienda y la inseguridad alimentaria. Como resultado, asegurar que los estudiantes estén sanos y asistan a la escuela es una estrategia fundamental para abordar el ausentismo escolar crónico - y para asegurar el éxito del estudiante.

5. La participación de los padres hace la diferencia

Se ha comprobado que con la Participación de los Padres en la vida de los niños reducen las conductas de riesgo de la salud, mejoran 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 reciben los fondos, todos los distritos escolares en California deben desarrollar el Plan de Control Local y de Rendimiento de Cuentas (LCAP) que describa cómo van a utilizar los fondos para mejorar el rendimiento estudiantil. Los padres, líderes comunitarios y los propios estudiantes tienen la oportunidad de que ayuden a establecer las prioridades y a orientar las decisiones que se hacen a nivel local – incluyendo ver 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 el comité asesor de salud escolar y evaluar la política de bienestar escolar de manera regular.

Para obtener más consejos para los padres de regreso a la escuela e información sobre la importancia de la participación de los padres visite **www.capta.org**. Para obtener más información sobre el trabajo que la PTA está haciendo en las escuelas y comunidades para promover programas de educación para la salud eficaces que apoyan el desarrollo de habilidades en los niños, jóvenes y familias para que tomen decisiones saludables, los padres y educadores pueden suscribirse para recibir el boletín de salud gratuito de la PTA del Estado de California: capta.org.