

Escuelas más saludables comienzan con una conversación

Las escuelas y centros de cuidado infantil tienen un gran impacto en nuestras decisiones para llevar una vida saludable. Pero podemos ser parte de la solución. Crear un ambiente escolar que promueva hábitos saludables comienza con hacer preguntas. **Aquí tienes algunas ideas para iniciar la conversación con maestros, directores o proveedores de cuidado infantil:**



Reconsidera tus opciones de bebidas:

“Las bebidas azucaradas contribuyen a las caries y a otros problemas de salud. ¿Podrías compartir la política de bienestar de la escuela sobre alimentos y bebidas saludables?”



Sugiere bocadillos más saludables:

“¿Hay algún coordinador de bienestar en la escuela? ¿Existe alguna guía para celebraciones saludables o premios que ayuden a reducir el consumo de azúcar?”



Mantente en movimiento:

Cuando los estudiantes están mucho tiempo sentados, su energía y concentración se ven afectadas. ¿Sería posible incorporar pausas activas en la clase para que se mantengan en movimiento durante el día?”



Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria - SNAP del USDA