



# CUMPLEAÑOS, CELEBRACIONES Y EVENTOS FAMILIARES

Los cumpleaños, las celebraciones y los eventos familiares son excelentes oportunidades para promover un estilo de vida saludable, proporcionar mensajes consistentes y crear entusiasmo en torno a opciones nutritivas en la escuela. Planifique eventos que enfatizen los alimentos saludables y se alineen con las lecciones en el salón de clase o cambie el enfoque y planifique eventos no alimentarios centrados en la actividad física, la música, el arte y los juegos. Organice eventos que faciliten a los niños practicar la toma de decisiones saludables.

## En su cumpleaños, el niño puede:

- Ser el ayudante del profesor
- Usar una corona especial o botón todo el día
- Donar y/o leer un libro favorito a la clase
- Elegir la música de la clase para escribir o tiempo de estudio independiente
- Recibir una tarjeta de cumpleaños personalizada del maestro por correo electrónico o correo postal
- Elegir un juego o actividad que la clase haga durante los últimos minutos del día escolar
- Tener tiempo especial para caminar, jugar o realizar actividades con el maestro, el director u otro adulto.
- Recibir un libro "Celebreme a Mi" de compañeros con cuentos escritos, poemas o dibujos sobre el niño que cumple años

## Eventos Familiares

Planifique eventos familiares que hagan que los padres se involucren y participen en una vida saludable, ya que esto creará más aceptación y apoyo para una cultura escolar saludable. También aumenta la probabilidad de que los hábitos saludables se refuercen en el hogar.

- Ferias de salud
- Jornadas escolares de jardinería
- Clases de cocina o concursos de "Iron Chef"
- Eventos de actividad física con bocadillos o premios saludables (concursos de baile, carreras divertidas, carreras de obstáculos, bicis, saltos de calcetines)
- Proyecciones de películas que promueven una vida saludable
- Clases de nutrición para la familia de socios comunitarios como su servicio cooperativo de extensión universitaria
- Festival de otoño con juegos activos con temas de otoño y un mercado de agricultores
- Mes de caminata a la escuela con participación de los padres.
- Creación de equipos escolares para carreras o caminatas locales
- Competencias deportivas para padres y maestros contra niños
- Desafíos de 30 días: elegir un hábito saludable y organizar una competencia comenzando con un evento de inicio y terminando con una celebración



# ACTION FOR HEALTHY KIDS

## Ideas de Celebración Activa

- Darle a los niños tiempo de recreo adicional en lugar de una fiesta.
- Tener una fiesta de baile. Deje que los estudiantes seleccionen la música. Invite al director y al resto del personal escolar.
- Involucrar a los estudiantes en la planificación y preparación de las celebraciones: permítales hacer decoraciones y regalitos y que escojan los juegos.
- Crear un libro en honor a lo que se celebra ese día. Haga que los estudiantes hagan dibujos que muestren lo que el día significa para ellos.
- Organizar un proyecto especial de servicio comunitario en lugar de una fiesta. Invite a personas de la tercera edad a almorzar, recolecte bienes y haga tarjetas para familias refugiadas u organice un proyecto afuera para el Día de la Tierra.
- Hacer que los estudiantes voten en un proyecto de arte o manualidad de clase especial. Invite a un artista local a que venga y haga una demostración.
- Organizar una búsqueda del tesoro alrededor del salón de clase. Proporcione un regalo especial no alimenticio al final. Use un tema que se relacione con lo que los niños están aprendiendo en clase.
- Pedir a los estudiantes que propongan ideas saludables para fiestas y pídale a los padres que envíen recetas e ideas saludables para actividades, juegos y manualidades. Cree una "guía saludable para la fiesta en el salón de clase" para distribuir a los padres.
- Planear alrededor de temas de vacaciones. Los estudiantes pueden hacer tarjetas para las vacaciones de invierno, decorar el salón de clase con corazones para el Día de San Valentín y aprender un baile irlandés para el Día de San Patricio. Busque en sitios web educativos ideas.

## CUANDO SE OFREZCA COMIDA

- Haga que una buena nutrición sea la expectativa y la opción fácil: ofrezca frutas, verduras, granos integrales, productos lácteos bajos en grasa / sin grasa y agua.
- Verifique la póliza de bienestar de su escuela o el plan de mejora escolar para ver si contienen pautas u objetivos sobre alimentos para cumpleaños, celebraciones y eventos familiares. Si no lo hacen, averigüe qué se necesitaría para resolver este problema.



## Recursos

**Actividades en Action for Healthy Kids Game On — Disponible en inglés**

[actionforhealthykids.org/game-on-activity-library](http://actionforhealthykids.org/game-on-activity-library)

Healthy and Active Classroom Parties, Ten Tips for Making the Switch to Healthy Celebrations, Family Fitness Night, Health and Wellness Fair

**Game On para Escuelas Saludables**

[actionforhealthykids.org/game-on-program](http://actionforhealthykids.org/game-on-program)



**Todos los niños saludables, activos y listos para aprender**

[actionforhealthykids.org](http://actionforhealthykids.org) • 600 W. Van Buren St., Suite 720, Chicago, IL 60607 • 1.800.416.5136