



Cómo involucrar a los estudiantes

Cada una de las Jugadas en el libro de jugadas de Fuel Up to Play 60 depende de la participación activa de los estudiantes en la planificación y ejecución. De hecho, la acción de los estudiantes es clave para el éxito de Fuel Up to Play 60. Estudios¹ muestran que:

- La divulgación entre pares puede tener un impacto positivo en el comportamiento de los estudiantes y ayudar a influir en las elecciones saludables.
- La participación de los estudiantes está vinculada a la motivación y la participación en el aprendizaje.
- Es más probable que los estudiantes se preocupen por su escuela cuando contribuyen a su mejoría.
- La aportación de los estudiantes es potencialmente el recurso más valioso, pero a menudo el menos utilizado, para mejorar la escuela.

Sin embargo, los estudiantes no pueden hacer esto solos. Las asociaciones entre jóvenes y adultos son clave para Fuel Up to Play 60. Como asesor del programa u otro adulto que ayuda a los estudiantes a participar en Fuel Up to Play 60, aquí hay algunas ideas para facilitar las asociaciones entre jóvenes y adultos y para reconocer los esfuerzos de los estudiantes en el camino.

Se Trata de Trabajar Juntos

Los estudiantes necesitarán la ayuda y el apoyo de líderes adultos en toda la escuela. Un Asesor del Programa puede ayudar a los estudiantes a ver cómo deben trabajar dentro de las pautas y “reglas” existentes de la escuela, y ayudar a los adultos y jóvenes a reconocer los beneficios de trabajar juntos.

Algunas ideas para facilitar estas asociaciones incluyen:

- Organice una reunión a la hora del almuerzo para los estudiantes y las personas que pueden ayudar. Los estudiantes pueden presentar los objetivos de Fuel Up to Play 60 y pedir ideas y consejos a estos adultos clave. La apertura de los canales de comunicación los mostrará a los adultos que los estudiantes quieren su ayuda y les muestra cuánto tienen que ofrecer cuando se les pide.
- Ayude a los estudiantes a solicitar sugerencias del personal de la escuela a través de una encuesta o cuestionario (ver [Recursos de sondeo](#)) para averiguar qué Jugadas creen que tienen la mejor oportunidad de “trabajar” en sus rutinas diarias. Pida a los estudiantes que hagan un seguimiento con los grupos clave para pedirles más información antes de comenzar a planificar.
- Organice un evento de “6 minutos hasta Fuel Up to Play 60”. Invite a los adultos clave para que asistan, y después de darles una breve descripción del programa, pídeles que “aceleren la lluvia

de ideas” con los alumnos, pasen de una mesa a otra para que hagan una lluvia de ideas uno a uno con los alumnos sobre actividades y Jugadas específicas. Haga que los estudiantes trabajen en diferentes mesas dedicadas a categorías específicas de Jugadas (desayuno, recesos dentro de la escuela, etc.) Ayude a los estudiantes a prepara con anticipación viñetas para cada mesa con anticipación para que los adultos puedan aprender rápidamente de qué se tratan las Jugadas antes de que comience la lluvia de ideas. Cuando termine, haga que los alumnos hagan un seguimiento con los adultos que parecían los más entusiastas para involucrarlos en la planificación de las Jugadas más populares.

Poniendolo en Acción

Aquí hay algunas áreas específicas e ideas para enfocarse con los estudiantes a medida que se adentran en la planificación e implementación de las diferentes Jugadas.

Jugadas de Alimentación Saludable

El Gerente de Nutrición Escolar y el personal serán los miembros más valiosos e integrales de su equipo para implementar Jugadas de Alimentación Saludable.

- Las regulaciones federales y estatales, las pautas de nutrición y las decisiones de compra de alimentos son competencia del director o coordinador de nutrición escolar del distrito. Trabaje con esta persona para averiguar qué participación puede tener el Equipo Escolar de Fuel Up to Play 60. Tal vez pueda hacer arreglos para que el equipo se reúna con el departamento de nutrición de la escuela y sea parte de las reuniones con los proveedores sobre las selecciones de alimentos para cualquier Jugada de alimentación saludable que estén implementando.
- La seguridad de la cocina, las regulaciones de salud y el servicio de alimentos están en manos de los profesionales de nutrición de la escuela. Confirme si y en qué circunstancias el equipo de la escuela puede participar en la preparación de alimentos, y ayúdelos a planificar en consecuencias.
- Las escuelas pueda que tengan que adaptar las ideas del programa para que se ajusten a su diseño físico. Por ejemplo, las escuelas que se encuentran dispersas, tienen varios pisos y/o un cuerpo estudiantil grande pueden requerir una Jugada de Desayuno Rápido para tener más de una ubicación o un carrito para permitir el fácil acceso de todos.

Recuerden, la participación de los profesionales de nutrición de la escuela es primordial, por lo tanto, enfatice tanto al personal *como a* los estudiantes que las Jugadas de alimentación saludable tienen la intención de mejorar lo que *ya está haciendo* el personal de nutrición. Facilite esta asociación antes de tiempo para ayudar a garantizar un enfoque de colaboración que conduzca hacia y durante las Jugadas.

Jugadas de Actividad Física



© 2018 National Dairy Council.® Fuel Up is a service mark of National Dairy Council.



El Equipo de la Escuela tendrá que trabajar con el Coordinador del Departamento de Educación Física y el personal para entender cuáles son los requisitos y qué opciones pueden estar disponibles dentro (o fuera) del sistema existente para ayudar a cumplirlos.

Los administradores escolares pueden ayudar a guiar al equipo sobre cualquier problema legal y requisitos de seguro relacionados con la disponibilidad de opciones de actividad física (por ejemplo, puede ser necesario que un supervisor abra el gimnasio de la escuela durante las horas libres).

Recuerde, el horario de la escuela es un instrumento complejo y cuidadosamente planeado para el logro estudiantil. Tendrá que ayudar a los estudiantes a trabajar respetuosamente con el Jefe del Departamento de Educación Física y el personal, incluidos los maestros de aula, para encontrar formas creativas de integrar programas de actividad física sin interrumpir el ambiente de aprendizaje.

Consideraciones Generales

Asegúrese de que las encuestas y las oportunidades de votación involucren a una amplia gama del cuerpo estudiantil para que la retroalimentación sea universal y una buena representación de la escuela. ¡Cuanto más estudiantes participen, más se considerará el programa universal y más probabilidades tendrán de encontrar más líderes estudiantiles!

Haga que los líderes estudiantiles tomen la iniciativa de comunicar los objetivos y planes del programa, pero mantengan la supervisión para garantizar que los mensajes se adhieran a los objetivos y parámetros establecidos de Fuel Up to Play 60, es decir, que los mensajes sean apropiados, estén libres de errores y contengan solo los aceptables idioma.

Liderazgo y Reconocimiento Estudiantil

Aliente a los estudiantes a asumir la mayor cantidad de propiedad y liderazgo posible para que Fuel Up to Play 60 funcione. Dar a los estudiantes el rol del liderazgo es una excelente manera de fomentar la participación de otros estudiantes, reconociendo que el liderazgo es una excelente manera de mantener a los estudiantes motivados.

A medida que los estudiantes planifican e implementan Jugadas de Fuel Up to Play 60, asegúrese de buscar formas de ayudar a reconocer sus esfuerzos. Los estudiantes disfrutarán viendo los éxitos de su trabajo, pero también valorarán ser reconocidos por sus esfuerzos y compromiso de tiempo. Celebre sus esfuerzos y éxitos. Enfóquese en lo que apasiona a cada estudiante y resalte su arduo trabajo. Algunas formas de reconocer a los líderes estudiantiles incluyen:

- Trabajar con el departamento de servicio comunitario de la escuela o el distrito para que los miembros del equipo puedan obtener horas de servicio comunitario, si corresponde, por su trabajo en Fuel Up to Play 60.
- Trabajar con los coordinadores de bienestar del distrito escolar para crear un comité de bienestar estudiantil o un grupo de trabajo para que los miembros del equipo compartan ideas, discutan temas importantes para sus escuelas y trabajen en nuevas soluciones para mejorar la alimentación saludable y las oportunidades de actividad física en todo el distrito.



© 2018 National Dairy Council.® Fuel Up is a service mark of National Dairy Council.



- Resalte el trabajo de los miembros del equipo en los programas reconociéndolos como “Jugadores más valiosos” en los eventos escolares, en los anuncios matutinos y en los medios locales, con referencias al apoyo del programa por parte de la NFL, el Cónsul Nacional Lechero, el USDA y su [Lechería local](#).

¹Centers for Disease Control and Prevention. [School Connectedness: Strategies for Increasing Protective Factors among Youth](#). Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services; 2009. <https://www.cdc.gov/healthyyouth/protective/pdf/connectedness.pdf>. Accessed January 21, 2019.



© 2018 National Dairy Council.® Fuel Up is a service mark of National Dairy Council.

