



POTENCIADO POR LA SALUD Y EL BIENESTAR
ESCUELAS Y ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

INVOLUCRANDO A LOS ESTUDIANTES EN LA CAMPAÑA DE VERANO





¿QUÉ INCLUYE?

Página 3: Carta De Bienvenida

Página 4: Involucrar a los estudiantes en el verano

Página 5: ¿Cuáles Son Los Beneficios Potenciales?

Página 6: Involucrar a los estudiantes en el verano: en tu locacion

Page 7- 8: Folletos y Recursos

ESTIMADO SOCIO,

Estamos comprometidos a trabajar con usted para apoyar la salud y el bienestar de su comunidad y su local. Como parte de nuestra asociación, lo apoyamos con herramientas y materiales para respaldar sus objetivos de salud y bienestar. Cada trimestre, compartimos un conjunto de herramientas de campaña sobre un lugar específico de enfoque.

Estos kits de herramientas de la campaña proporcionan recursos, herramientas de aprendizaje y materiales de lectura. Le pedimos que comparta la información con los asistentes en su locacion. Cuelgue y publique estos materiales en su local para crear conciencia sobre los temas compartidos.

Este trimestre (julio-septiembre) nuestro enfoque es: Cómo involucrar a los estudiantes en el verano. El kit de herramientas se centrará en cómo apoyar el bienestar mental, emocional y físico de los estudiantes durante el verano.

Durante el año escolar, los estudiantes enfrentan una multitud de desafíos que pueden afectar significativamente su salud mental, física y emocional. Participar en actividades durante el verano puede conducir al crecimiento personal, al aumento de la autoestima y a un sentido de logro.

Atentamente,

Equipo de Educación Nutricional
Banco Comunitario de Alimentos de Nueva Jersey



INVOLUCRAR A LOS ESTUDIANTES EN EL VERANO

Mentalmente



- Hacer ejercicios de respiración
- Hacer yoga
- Crea un frasco sensorial
- Ofrécete como voluntario en tu comunidad
- Participa en una actividad de atención plena para colorear
- Dedica tiempo a la jardinería

Físico



- Visita el parque local
- Organiza una búsqueda del tesoro
- Implementar tecnología "activa"
- Inscríbete en las clases de natación
- Aprende una nueva moda de baile/tik tok
- Aprenda a preparar bocadillos saludables en casa
- Únete a un programa y/o campamento de verano

Los estudiantes pueden experimentar pérdida de aprendizaje cuando no participan en actividades mentales, físicas y emocionales durante los meses de verano.

Emocional



SOY SALUDABLE
As actos de Bondad

Recita afirmaciones positivas diarias

Juega a las charadas de las "emociones"

SOY FUERTE

- Escribe en un diario tus pensamientos
- Realizar un escaneo corporal
- Reflexiona con la actividad "Rosa, espina y capullo"



¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS POTENCIALES?



Los estudiantes que realizan actividad física tienen más probabilidades de..

Participar activamente en las actividades escolares

Contribuye a una cultura escolar positiva

Han disminuido el estrés, la ansiedad y los pensamientos negativos

Tener conexiones de apoyo y cariño con adultos y jóvenes.



Han mejorado la atención y la memoria

Desarrollar el poder del cerebro a través del ejercicio

Mejorar su estado de ánimo y autoestima

Tienen un riesgo reducido de enfermedades crónicas (es decir, diabetes tipo II y obesidad)

Reducir la agresión, la depresión y los sentimientos de aislamiento



INVOLUCRAR A LOS ESTUDIANTES EN EL VERANO

EN SU LOCAL



Estrategias para apoyar a las familias durante los meses de verano

COMPARTA LOS CENTROS RECREATIVOS UBICADOS EN SU DISTRITO QUE APOYEN LA SALUD Y EL BIENESTAR DE LOS NIÑOS

JARDINES COMUNITARIOS PARA QUE PODAMOS PROMOVER EL ACCESO DURANTE TODO EL AÑO PARA APOYAR A LAS FAMILIAS

ÚNETE A LAS COALICIONES DE TU CIUDAD QUE APOYAN A LAS FAMILIAS Y A LOS NIÑOS DURANTE TODO EL AÑO

COMPARTIR LAS ACTUALIZACIONES DEL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN DE VERANO PARA APOYAR LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE DURANTE EL VERANO

UTILICE EL LOCAL WEB DE LA ESCUELA PARA COMPARTIR RECETAS DE VERANO/TEMPORADA



Si eres un local de PSE activo: ¡mantiene/implementa los objetivos/cambios discutidos este año!

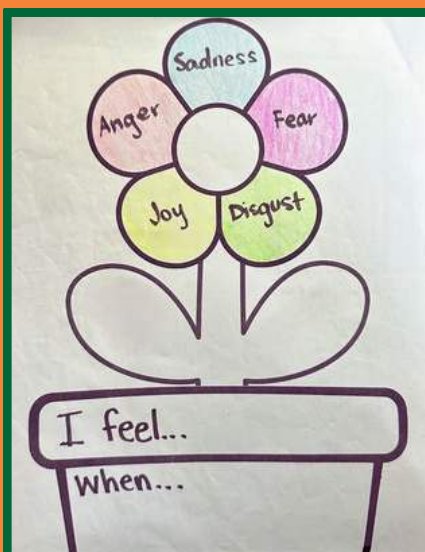
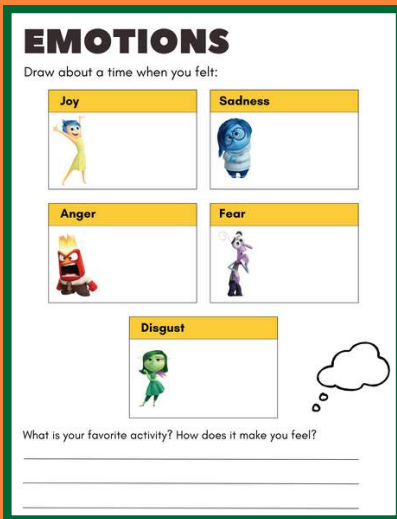
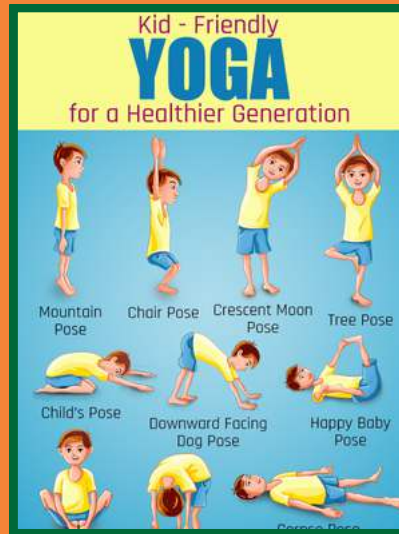
EJEMPLOS DE LOCALES QUE LO HAN HECHO



Keansburg Caruso aprovechó la educación física en la escuela de verano e hizo que nuestro de centrara en el ejercicio y la alimentación saludable.



Actividades & folletos



Haga clic en las imágenes para descargarlas e imprimirlas y compartirlas con su organización, socios y vecinos.



Recursos de videos

Mental

C

C

Fisico

C

C

Emocionalmente

C

C