



## Escuelas Primarias de A.I.S.D y el programa CATCH

### ¿Qué es CATCH?

- El Programa CATCH (Enfoque coordinado sobre la salud del niño) es un programa coordinado de salud único que fomenta hábitos sanos y una a la comunidad escolar para enseñar a los niños a ser saludables por vida.
- CATCH refuerza conductas positivas y sanas a través del día escolar como el comer alimentos bajos en grasa y azúcar, practicar actividades físicas con regularidad, y no fumar; CATCH muestra claramente que la buena salud y el aprendizaje van mano a mano.
- Hay 4 componentes de CATCH:
  - **Salón de Clase** – Los estudiantes son enseñados la importancia de conductas buenas de salud inclusive el comer una dieta sana y tomar parte en actividad física diaria.
  - **Educación Física** – le enseña a estudiantes que la actividad física es saludable y divertida!
  - **Nutrición** – promueve opciones saludable en la escuela y que la opción saludable es la opción fácil!
  - **Equipo de Casa (familia y comunidad)** – Extiende los hábitos sanos a la casa y la comunidad, reforzando que lecciones que aprenden durante la el día escolar necesitan ser practicadas en casa para asegurarse que éstos son hábitos de salud durarán toda la vida.



¡Dynamite Diet  
enseña sus hijos a tomar opciones  
saludables!

### ¿Porque es importante CATCH?

- Entre niños, la obesidad y la diabetes Tipo II va en aumento.
- Los niños se han vuelto menos activos, pasando más tiempo mirando la televisión o jugando juegos de video o computadora.
- Al enseñar a los niños que la alimentación saludable y la actividad física diaria pueden ser divertidas, CATCH ha probado que el desarrollo de hábitos de buena salud durante la niñez puede fomentar cambios en el estilo de vida que duran hasta la edad adulta.

### Preguntas sobre CATCH que puede hacer al director y maestros de su escuela:

- ¿Su escuela tiene un comité para el bienestar de la escuela o CATCH, y como puede ser parte de estas actividades?
- ¿Cómo puede ser parte de las actividades y eventos del comité de CATCH en su escuela y el salón de su hijo/a?

## ¿Qué puede esperar de su escuela CATCH?:

- Los estudiantes son ofrecidos comidas atractivas y nutritivas y siguen las Guías Alimentarias para los Estadounidenses y cumplen con estándares establecidos por regulaciones federales y del estado.
- El alimento nunca se utiliza como una recompensa o castigo.
- Los estudiantes toman parte en clases de Educación Física (PE) que son interactivas y enseñan las habilidades necesarias para adoptar un estilo de vida sano y activo.
- Los estudiantes toman parte en actividad física moderada a vigorosa en su clase de PE por lo menos 50% de tiempo de clase.
- La Actividad física es incluida en el programa diario de la educación de la escuela para un mínimo de 135 minutos por semana.
- El recreo es ofrecido en todos niveles de grado diariamente y no es utilizado como una recompensa o castigo.
- Su escuela realiza acontecimientos y actividades que promueven el comer sano y la actividad física para estudiantes, los padres y empleados.



¡Únase al Director Goodheart para crear un ambiente saludable en su escuela!

## ¿Qué pueden hacer los padres para ayudar?

- Únase al equipo de CATCH en sus esfuerzos y ayude a crear un ambiente escolar saludable.
- Crear un ambiente sano en el hogar – apague la televisión durante la hora de comida.
- Sea un buen ejemplo – tome agua en vez de bebidas azucaradas o refrescos.
- Practique actividades físicas en familia – salgan a caminar después de cenar.
- Ayude a su hijo/a a hacer las tareas del programa "Equipo de Casa" de CATCH.

