

Parents' Practical Guide for Healthy Schools

Creating Meaningful School-Based Change for Health and Wellness in Chicago

Guía Práctica de Padres para Escuelas Saludables

Creando un Cambio Escolar Significante Para la Salud y el Bienestar de Chicago

**PARENTS UNITED
PADRES UNIDOS**

**HEALTHY SCHOOLS
CAMPAIGN**

**SECTION FOUR
SECCIÓN CUATRO**

CPS Food + Fitness Environment El Entorno de Alimentación y Acondicionamiento Físico en CPS



LA POLÍTICA DE BIENESTAR DE LAS CPS HACE UN LLAMADO A LOS PADRES PARA QUE PARTICIPEN

La política de bienestar de la Escuela Local CPS recomienda que todas las escuelas animen a los padres a que se involucren en una variedad de esfuerzos educativos, incluso que participen en los Equipos de Bienestar Escolar. Para saber más, lea la política completa en página 93 de esta guía.

Entorno de la política de bienestar de las CPS

Políticas que respaldan el bienestar

Las Escuelas Públicas de Chicago (CPS) han adoptado tres políticas principales que promueven la alimentación y la actividad física saludables:

- Política local de bienestar escolar.
- Política de meriendas y bebidas saludables.
- Política de educación física.

Es importante destacar que estas políticas se enfocan en dos áreas fundamentales: alimentación y acondicionamiento físico.

Implementación de la política

- Al nivel del centro educativo, los directores deben nominar anualmente a un miembro del personal para optar por el título de Campeón del Bienestar Escolar, deben convocar la creación de un Equipo de Bienestar Escolar con representantes de la comunidad y deben presentar informes trimestrales ante el Consejo Escolar Local (Local School Council, LSC) en el que se indiquen los esfuerzos realizados para la implementación de la política.

- Liderado por el Jefe de Salud (Chief Health Officer), el distrito tiene la responsabilidad de identificar y distribuir recursos, brindar asistencia técnica, recibir retroalimentación de las partes interesadas en los asuntos escolares, proporcionar a las escuelas un informe anual de indicador de escuela saludable que esté relacionado con el cumplimiento de la política escolar, hacer una revisión trienal única e informar sobre el cumplimiento de las políticas a nivel del distrito y particular de las escuelas, y convocar anualmente a los departamentos del distrito y a las partes interesadas externas para que evalúen los esfuerzos de la política y las oportunidades relacionadas.

Comidas en las escuelas y otros alimentos

- Requiere que todas las escuelas que sirvan el desayuno y el almuerzo, según lo establecido en el Programa Nacional de Almuerzo Escolar y en el Programa Nacional de Desayuno Escolar, se adhieran a las leyes locales, estatales y federales correspondientes. Todas las escuelas que tengan asignado las CPS como su autoridad escolar de alimentos deben cumplir con las Pautas de Servicio de Alimentos de las CPS (CPS Food Service Guidelines) para las comidas que se dan en el comedor.



CPS WELLNESS POLICY CALLS FOR PARENT ENGAGEMENT

The CPS Local School Wellness Policy recommends that schools engage parents in a variety of school wellness efforts, including serving on School Wellness Teams. See the full policy on [page 103](#) of this guide for more detail.

CPS Wellness Policy Environment

Policies Supporting Wellness

Chicago Public Schools (CPS) has adopted three key policies that promote healthy eating and physical activity:

- Local School Wellness Policy
- Healthy Snack and Beverage Policy
- Physical Education Policy

It is important to note that these policies focus on two key areas: food and fitness.

Policy Implementation

- At the school building level, principals are required to nominate a staff School Wellness Champion annually; convene a School Wellness Team with community representation; and provide quarterly reports to the Local School Council (LSC) on wellness policy implementation efforts.

- Led by the Chief Health Officer, the district is charged with identifying and distributing resources, providing technical assistance, gathering feedback from school stakeholders, providing schools with an annual healthy school indicator that is correlated with a school's compliance with the policy, conduct a one-time triennial review and report on district-wide and individual schools' compliance with policy, and annually convene district departments and external stakeholders to review policy efforts and related opportunities.

School Meals and Other Foods

- Requires all schools serving National School Lunch and Breakfast adhere to the required federal, state and local laws. All schools that have CPS as their school food authority are required to meet the CPS Food Service Guidelines for school meals provided through the dining center.

- CPS requieren que todas las escuelas proporcionen un desayuno universal gratuito a los estudiantes. Las escuelas primarias deben implementar el desayuno en el salón de clases como lo implica la política de desayuno del distrito .
- La política continúa con el compromiso de CPS para la adquisición local de alimentos de las escuelas.
- La Política de Bebidas y Meriendas Saludables requiere que todos los alimentos y bebidas que se venden en la escuela, incluyendo artículos en las máquinas expendedoras, tiendas a la carta y tiendas escolares, cumplan con los criterios nutricionales específicos establecidos en la política.

Recompensas y castigos para los estudiantes

- El personal escolar debe recompensar a los estudiantes con premios que no sean comida, o en todo caso, comida que cumpla con los requisitos de la política de gestión de alergias por comida de la Junta Escolar, y con otras políticas relacionadas con respecto a la salud y nutrición de los estudiantes.
- Los profesores y el personal no deben negar el acceso a la comida o a realizar actividades físicas como un castigo para los estudiantes (esto incluye el recreo y la clase de educación física).

Educación en nutrición

- Todos los estudiantes de K a 8° grado deben recibir educación en nutrición en todos los niveles, como una unidad sistemática de instrucción. Los estudiantes de las escuelas secundarias deben recibir educación en nutrición en dos grados, como una unidad sistemática de instrucción. Las preparatorias deben impartir educación en nutrición en dos cursos obligatorios, como una unidad sistemática de instrucción. Todas las escuelas deben incluir a los

padres y tutores legales para que participen en la educación en nutrición.

Recreo y actividad física

- Todas las escuelas primarias deben dar por lo menos 20 minutos de recreo al día. Se recomienda que las escuelas programen el recreo antes del almuerzo.
- Se recomienda que las autoridades escolares hagan que los estudiantes participen en 60 minutos de actividad física al día, incluyendo el tiempo que pasan en educación física, durante el recreo y otras actividades similares que hagan en el salón de clases.
- Se recomienda que las escuelas promuevan un transporte activo hacia y desde la escuela, y que animen a los estudiantes a que participen en actividades físicas extracurriculares.

Educación Física

- Las escuelas primarias deben impartir educación física diariamente desde kindergarten hasta 8° grado, durante un mínimo de 30 minutos al día o el equivalente a 150 minutos a la semana. Las escuelas secundarias deben proveer educación física diaria durante los mismos períodos de tiempo que los otros cursos de 9° a 12° grado.
- Se requiere que la mayor parte del tiempo de la clase de educación física se use para realizar actividad física moderada a intensa, y que se cumpla con los estándares establecidos para garantizar que cada estudiante reciba una instrucción de calidad en educación física que mejore su salud.
- Se permite que los estudiantes de secundaria soliciten anualmente una exención estudiantil individual para no participar en la clase de educación física, si el estudiante cumple con los criterios de exención establecidos en la política.

- CPS requires all schools to provide universal free breakfast for students. Elementary schools must implement the district's Breakfast in the Classroom policy.
- The policy continues CPS' commitment to local procurement for school food.
- The Healthy Snack and Beverage Policy requires that all foods and drinks sold on school grounds, including items in vending machines, à la carte and school stores, meet specific nutritional criteria outlined in the policy.

Student Rewards and Punishments

- School staff are required to reward students with non-food rewards or foods that meet the requirements of the Board's food allergy management policy and other related policies regarding student health and nutrition.
- Teachers and staff must not withhold food or physical activity as punishment to students (including recess and Physical Education class).

Nutrition Education

- All schools K-8 must integrate nutrition education at all grade levels as a systematic unit of instruction. Middle schools must integrate nutrition education in two grade levels as a systematic unit of instruction. High schools must provide nutrition education as an integrated systematic unit of instruction in two required courses. All schools should engage parents and guardians in nutrition education.

Recess and Physical Activity

- All elementary schools must provide at least 20 minutes of daily recess. Schools are encouraged to schedule recess before lunch.
- Schools are encouraged to have all students to engage in 60 minutes of

physical activity per day, including time students spend in PE, at recess, and other physical activity in the regular classroom.

- Schools are encouraged to promote active transportation to and from school and encourage students to participate in out of school time physical activity.

Physical Education

- Elementary schools must provide daily physical education in grades K-8 for a minimum of 30 minutes daily or the equivalent of 150 minutes per week. High schools must provide daily physical education in the same time increments as other courses in grades 9-12.
- Requires that the majority of PE class time is spent in moderate to vigorous physical activity and established standards to ensure each student receives quality health-optimizing PE instruction.
- Allows high school students to request an individual student waiver for PE on an annual basis if student meets approved exemptions outlined in the policy.

- Es necesario que las escuelas hagan evaluaciones periódicas y que presenten un informe con respecto al cumplimiento de la política de educación física de las escuelas a nivel individual y del distrito. El informe debe presentarse ante la Junta de Educación dos veces por año calendario.

Celebraciones estudiantiles y recaudación de fondos

- Las escuelas no pueden servir los alimentos en competencia con el servicio de Programas de Desayuno Escolar o de Almuerzo Escolar.
- Las escuelas deben entregar un Plan de Celebraciones y Plan de Recaudación de Fondos a su consejo escolar local, y se espera que garanticen que todas las comidas que se vayan a servir durante las celebraciones o la comida que se vaya a vender para recaudar fondos en las instalaciones de la escuela cumplan con los requisitos de nutrición establecidos en la política.
- Un máximo de dos fiestas por año puede incluir alimentos de valor nutritivo mínimo.

Indicador de las CPS saludables: Certificado *LearnWELL* de Escuela Saludable

CPS también reconocen la importancia de la salud en la escuela al incluirla como una medida fundamental para ser reportes. El Indicador saludable de CPS (Healthy CPS Indicator) es un medidor integral enfocado en la salud que se incluye en el informe de progreso escolar de CPS. Dicho indicador cubre cuatro áreas: enfermedad crónica, instrucción, bienestar escolar (llamado certificado *LearnWELL* de escuela saludable) y servicios de salud.

Muchas de las preguntas que abordan los padres integrantes de Padres Unidos se incluyen en la sección del indicador escolar de bienestar. El certificado *LearnWELL* de una escuela saludable miden la capacidad de las escuelas para proporcionarle a los estudiantes el acceso a la alimentación y a la actividad física saludables durante el día escolar. Esto incluye:

- Recaudación de fondos, recompensas y celebraciones saludables.
- Estándares de nutrición para cualquier comida que se sirva en la escuela.
- Jardines escolares (cuando aplique).
- Receso diario y activo.
- Integrar la actividad física durante todo el día escolar.

La posibilidad de obtener el certificado *LearnWELL* de escuela saludable puede servir como un objetivo claro y específico para un equipo de bienestar escolar, y puede hacer que el reconocimiento sea motivo de celebración para la comunidad escolar. CPS ofrece una guía y la documentación necesaria para apoyar a las escuelas a que logren esta meta.

Aprenda más visitando el siguiente enlace cps.edu/Programs/HealthyCPS/Pages/HealthyCPS.aspx. Siga leyendo para descubrir consejos sobre cómo puede implementar el programa en su escuela.

- Requires periodic evaluations and a report on district-wide and individual schools' compliance with the PE Policy to the Board twice per calendar year.

Student Celebrations and Fundraisers

- Schools may not serve food in competition with service of the School Breakfast or School Lunch Programs.
- Schools are required to submit a Healthy Celebrations and Fundraising Plan to their Local School Council and are expected to ensure all foods served during celebrations or foods sold for school fundraising purposes on school grounds meet nutrition requirements set out in the policy.
- A maximum of two celebrations per year may include foods of minimal nutritional value.

Healthy CPS Indicator: LearnWELL Healthy School Certification

CPS additionally recognizes the importance of school health by including it as a key measure for reporting. The Healthy CPS Indicator is a comprehensive health-focused measure that is included on the CPS school progress report. The indicator covers four areas: chronic disease, instruction, school wellness (called the LearnWELL healthy school certification) and health services.

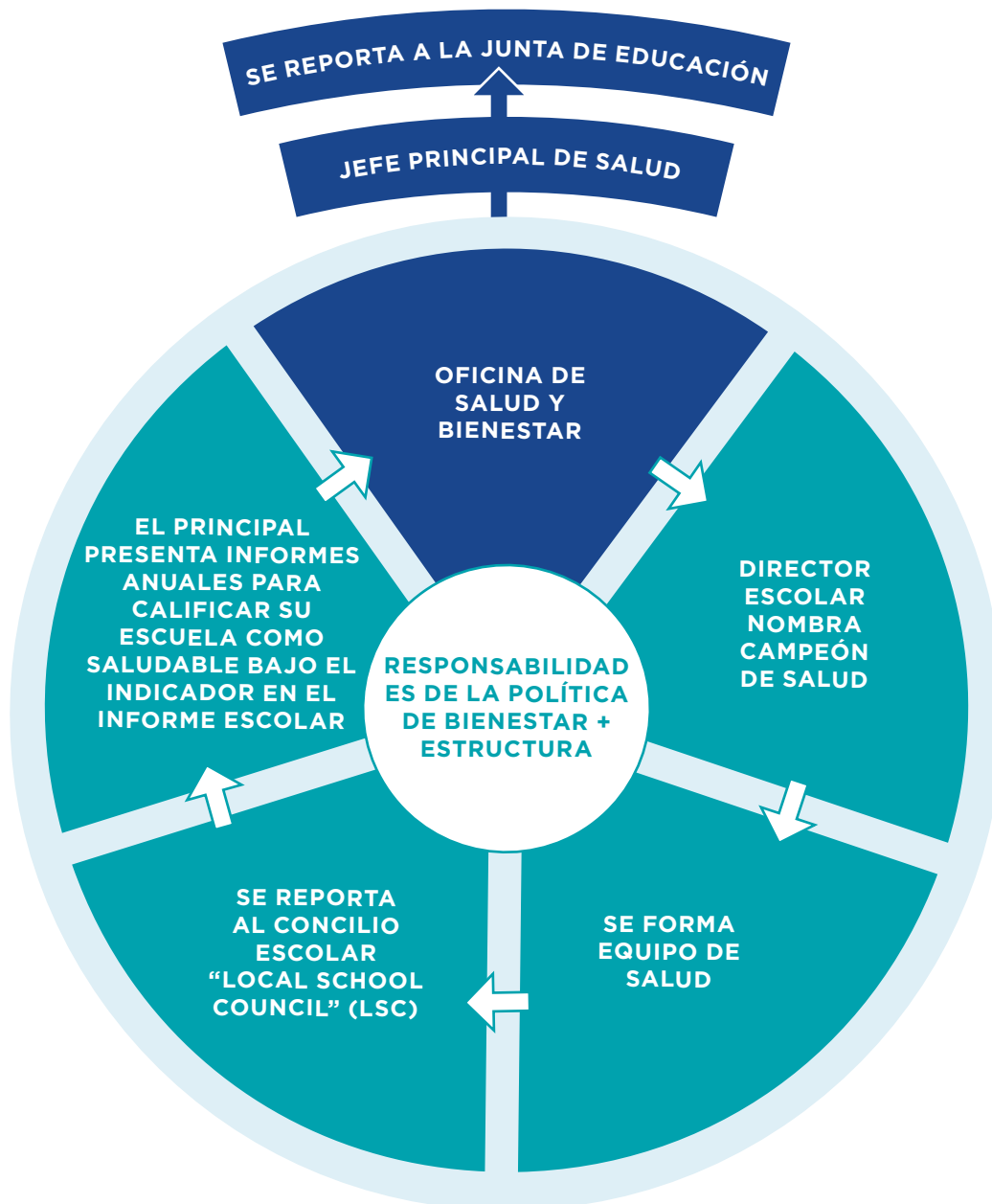
Many of the issues that parents involved in Parents United focus on are included in the school wellness section of the indicator. The LearnWELL healthy school certification measures whether schools provide access to healthy foods and physical activity to students throughout the school day. This includes:

- Healthy fundraisers, rewards and celebrations
- Nutrition standards for any food served in school
- School gardens (where applicable)
- Daily and active recess
- Integrating physical activity throughout the school day

Achieving the LearnWELL healthy school certification can serve as a clear and specific goal for a school wellness team and can bring about a new recognition for the school community to celebrate. CPS provides guidance and documentation to support schools in achieving this goal.

Learn more at cps.edu/Programs/HealthyCPS/Pages/HealthyCPS.aspx. Keep reading for tips on taking action at your school.

Responsabilidad es de la Política de Bienestar + Estructura



Wellness Policy Accountability + Structure





CASO EJEMPLAR: LA HISTORIA DE PADRES UNIDOS ALZANDO SU VOZ POR EL BIENESTAR EN LAS ESCUELAS PÚBLICAS DE CHICAGO

Padres Unidos ha desempeñado un papel importante en la promoción y el apoyo a la salud y el bienestar en la escuelas públicas de Chicago (CPS), desde la primera política de salud y bienestar del distrito hasta la más fuerte de hoy y la certificación de escuela saludable.

Cuando Padres Unidos se estableció por primera vez en 2006, el grupo se enfocó en abogar para que CPS adoptar una política de salud y bienestar significativa que incluyera las posibilidades formales de participación de los padres y la comunidad. En ese momento, el gobierno federal comenzaba a requerir que todas las escuelas en distritos que participarán en el Programa Nacional de Almuerzos Escolares/National School Lunch Program (que casi son todos los distritos de la nación) adoptarán una política de salud y bienestar, pero se les dejó a los distritos escolares la decisión de incluir requisitos que promovieran la salud y las mejores prácticas en cuanto a una alimentación saludable y actividad física.

Los padres líderes reconocieron la importancia de mostrarles a los encargados de tomar las decisiones en CPS que los padres se preocupaban por el bienestar y les interesaba que el distrito garantice adoptara una política fuerte que proporcionara posibilidades formales para su participación. Para lograr esto, los padres organizaron el Rally de Padres para Escuelas Saludables, que atrajo a más de 700 padres, funcionarios electos, celebridades locales y niños de la escuela. Los padres también organizaron una campaña de tarjetas postales que resultó en más de 3,500 postales de los padres alrededor de la ciudad, apoyando una política de bienestar firme.

El rally y la campaña de tarjetas postales demostraron un apoyo público fuerte y amplio, para abordar los aspectos del bienestar escolar a los funcionarios de CPS.

Cuando CPS adoptó una política de bienestar, incluyó provisiones que los padres líderes solicitaron—la política se llevaría a cabo a nivel de la escuela por un director que trabajaría con un equipo de bienestar escolar que incluyera a los padres. Esta provisión institucionalizó la participación de los padres en las decisiones de salud escolar.



CASE STUDY: PARENTS UNITED HISTORY OF SPEAKING UP FOR WELLNESS IN CPS

Parents United has played a strong role in advocating for and supporting wellness in CPS, from the district's first wellness policy to today's robust policy and healthy school certification.

When Parents United first came together in 2006, the group focused on advocating for CPS to adopt a meaningful wellness policy that included formal avenues for parent and community involvement. At that time, the federal government had recently begun requiring all school districts that participate in the National School Lunch Program (nearly all districts in the nation) to adopt a wellness policy—but it was left up to school districts to include health-promoting requirements and best practices around healthy eating and physical activity.

Parent leaders recognized the importance of showing CPS decision-makers that parents cared about wellness and were interested in ensuring the district adopted a strong policy that provided formal venues for their involvement. To make this point, parents

organized the Parents Rally for Healthy Schools, which drew more than 700 parents plus elected officials, local celebrities and school children. Parents also organized a postcard campaign that resulted in more than 3,500 postcards from parents around the city supporting a robust wellness policy.

The rally and postcard campaign elevated the issue in the eyes of CPS officials by demonstrating broad, strong public support for addressing school wellness issues.

When CPS adopted a wellness policy, it included the provision that—as parent leaders requested—the policy would be implemented at a school level by a principal working with a school wellness team that includes parents. This provision institutionalized parent involvement in school health decisions.

Padres Unidos luego cambió su enfoque para involucrar a los padres en entrenamientos concentrados en los conocimientos y habilidades de liderazgo para servir con eficacia en los equipos de salud y crear un cambio.

Un enfoque clave estaba en traer de vuelta el recreo. Los padres defendieron con eficacia por el recreo en su escuela a través de equipos de bienestar, y luego dirigieron su atención a nivel del distrito. Cuando los padres comenzaron este trabajo, sólo el 6 por ciento de las escuelas de CPS tenía el recreo; Hoy en día, se requiere el recreo para todas las escuelas primarias en el distrito.

Los padres continúan enfocándose en abogar por políticas a nivel distrital que apoyen la educación física, el desayuno en el salón de clases y eventualmente una política de bienestar aún más fuerte y firme, considerada en estos momentos un modelo en todo el país.

Hoy en día, uno de los puntos fuertes y significativos de la política de bienestar de CPS es un elemento de informes llamado la certificación escolar saludable (LearnWELL). Esta certificación es un poderoso motivador para las escuelas para adoptar plenamente las medidas contempladas en la política.

Padres Unidos ayudó a sentar las bases para la certificación escolar saludable de hoy a través de la Ir a la campaña de oro (Go for the Gold Campaign), un esfuerzo para apoyar a las escuelas en el cumplimiento del HealthierUS School Challenge, una fundación de la campaña Let's Move lanzada por la primera dama Michelle Obama. La campaña de Ir por el Oro/Go for the Gold comprometió a escuelas en el cumplimiento de criterios sólidos para la alimentación y la aptitud, con el resultado de obtener el reconocimiento de un programa nacional y al ver que el reconocimiento fuera incluido en el reporte de la escuela. Este reconocimiento y reporte prepararon el terreno para la certificación escolar saludable de hoy.

Desde el principio, las voces de los padres y los equipos de bienestar en la escuela han jugado un papel central en los éxitos de CPS para una alimentación saludable y la actividad física en la escuela-con grandes beneficios para la salud y el aprendizaje de los niños.



Parents United then shifted its focus to engaging parents in training focused on the knowledge and leadership skills to effectively serve on wellness teams and create change.

A key focus was on bringing back recess. Parents effectively advocated for recess at the school level through wellness teams, then turned their focus to the district level. When parents began this work, only 6 percent of CPS schools had recess; today, recess is required for all elementary schools in the district.

Parents continued to focus on advocacy for district-level policies supporting PE, breakfast in the classroom, and eventually an even stronger and more robust wellness policy, now considered a model nationwide.

Today, one of the significant strengths of the CPS wellness policy is a reporting element called the LearnWELL healthy school certification. This certification is a powerful motivator for schools to fully adopt the measures outlined in the policy.

Parents United helped lay the groundwork for today's healthy school certification through the Go for the Gold campaign, an effort to support schools in meeting the HealthierUS School Challenge, a cornerstone of First Lady Michelle Obama's Let's Move campaign. Go for the Gold engaged schools in meeting strong criteria for food and fitness—with the result of earning recognition from a national program and seeing that recognition included on the school report card. This recognition and reporting paved the way for today's healthy school certification.

From the beginning, parent voices and school wellness teams have played a central role in CPS successes for healthy eating and physical activity at school—with great benefits for children's health and learning.



Padres y escuelas trabajando juntos por estudiantes saludables

Los niños sanos, activos y bien nutridos tienen más probabilidades de asistir a la escuela, poner atención y estar listos para aprender. Y con un fuerte compromiso de la familia, las escuelas, junto a los padres, pueden ayudar a los estudiantes a triunfar académicamente mientras es alentado con hábitos saludables que durarán toda una vida.

Los padres son un enlace importante entre la escuela, la familia y la comunidad. ¡Su liderazgo hace una gran diferencia!

¿Por qué es importante que los padres se involucren en la escuela de su hijo?

Los estudios han demostrado que los estudiantes que tienen padres involucrados en su vida escolar son más propensos a tener:

- Mejores calificaciones y resultados de pruebas.
- Mejor comportamiento estudiantil.
- Mejores habilidades sociales.

En adición, los estudiantes que tienen padres involucrados en su vida escolar son menos propensos a:

- Fumar cigarrillos.
- Tomar alcohol.
- Tener un embarazo precoz.
- Ser físicamente inactivos.
- Estar angustiados emocionalmente.

¿Por qué son necesarias las políticas de bienestar en la mayoría de escuelas?

La ley federal requiere que las escuelas públicas que participen en el Programa Nacional de Almuerzo Escolar (National School Lunch Program), en el que participan casi todas las escuelas del país, tengan una política de bienestar que apoye la salud y bienestar diario de los estudiantes. Chicago ha tomado medidas para cumplir con este requisito. Las CPS adoptaron políticas de bienestar que muchos consideran como un modelo para otros distritos.



Parents + Schools Working Together for Healthy Students

Healthy, active and well-nourished children are more likely to attend school, be engaged and be ready to learn. And with strong family engagement, schools—together with parents—can help students achieve academically while being fueled by healthy habits that will last a lifetime.

Parents are an important link between school, family and community. Your leadership makes all the difference!

Why is it important for parents to be engaged in their child's school?

Studies have shown that students who have parents engaged in their school lives are more likely to have:

- Higher grades and test scores
- Better student behavior
- Enhanced social skills

In addition, students who have parents engaged in their school lives are less likely to:

- Smoke cigarettes
- Drink alcohol
- Become pregnant
- Be physically inactive
- Be emotionally distressed

Why are wellness policies required in most schools?

Federal law requires public schools that participate in the National School Lunch Program (that is, nearly all schools in the nation) to have a wellness policy that supports students' daily health and wellness. Chicago has taken action to meet this requirement. CPS adopted wellness policies that many consider to be a model for other districts.



Éste es un paso fundamental, ya que se considera que casi la mitad de los estudiantes de las escuelas públicas de Chicago tiene sobrepeso u obesidad. Los niños afroamericanos, latinos, nativoamericanos y de bajos ingresos tienen un mayor riesgo de sufrir obesidad y otros problemas de salud. Pero los cambios saludables están sucediendo. Las escuelas desempeñan un papel importante en el desarrollo de los comportamientos de alimentación y actividad física de los estudiantes. Las políticas de bienestar son un factor importante de esos cambios.

Se requiere que cada escuela CPS tenga un equipo de bienestar, con un campeón del bienestar nombrado por el director. Los equipos de bienestar son grupos de individuos que trabajan juntos para asegurar que la escuela apoye la salud del estudiante. La participación de los padres es fundamental para que un Equipo de Bienestar tenga éxito.

Por qué los padres y las escuelas deben trabajar juntos

Como padres, ustedes se preocupan profundamente por la salud de sus hijos, y su voz es importante para las escuelas. Los padres en las CPS están liderando los esfuerzos para mejorar la salud de los estudiantes, y como padre, puede utilizar las políticas de bienestar de las CPS como una valiosa herramienta para hacer que la escuela de su hijo sea más saludable. ¿Cómo? Al aprender qué es lo que establecen las políticas de bienestar y después al trabajar junto con su escuela para cumplir esas emocionantes y saludables metas. Los padres son un enlace importante entre la escuela, la familia y la comunidad. ¡Su liderazgo hace una gran diferencia!

DATOS RELEVANTES: BENEFICIOS DE LA PARTICIPACIÓN DE LOS PADRES

Décadas de investigación demuestran que cuando los padres se involucran, esto influye directamente en los resultados de la salud y el desempeño educativo de los niños. Por ejemplo, tenga en cuenta lo siguiente:

- [Según investigaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC\)](#) se demostró que la participación de los padres en las escuelas está estrechamente relacionada con un mejoramiento en el comportamiento del estudiante, mejores logros académicos y mejores habilidades sociales.
- Los estudios demuestran que cuando los padres se involucran en las actividades escolares de sus hijos, aumenta la probabilidad de que los niños cumplan con los criterios de actividad física que se les exige.
- Cuando las escuelas tienen un mayor porcentaje de padres involucrados dentro y fuera de las escuelas, es más probable que los profesores y directores tengan un entusiasmo más alto.

This is a critical step, as nearly half of Chicago Public Schools students are considered overweight or obese. African American, Latino, Native American and low-income children face even greater risk of obesity and other health problems. But healthy changes are happening. Schools play a powerful role in shaping students' lifelong physical activity and eating behaviors. Wellness policies are an important part of that.

Every CPS school is required to have a wellness team, with a Wellness Champion appointed by the principal. Wellness teams are groups of individuals who work together to ensure that the school supports student health. Parent participation is critical to a successful Wellness Team.

Why parents and schools must work together

As parents, you care deeply about your children's health, and your voice matters to schools. Parents in CPS are leading the charge for better student health, and as a parent, you can use CPS's wellness policies as a valuable tool for making your child's school healthier. How? Learn what the wellness policies require and then work together with your school to meet those exciting, healthy goals. Parents are an important link between school, family and community. Your leadership makes all the difference!

QUICK FACTS: BENEFITS OF PARENT ENGAGEMENT

Decades of research show that parent involvement is closely connected both to children's health outcomes and educational outcomes. Consider, for example:

- [CDC research](#) shows that parent engagement in schools is closely linked to better student behavior, higher academic achievement and enhanced social skills.
- Studies have shown that when parents are engaged at their children's school, the likelihood of their children meeting the guidelines for physical activity increases.
- When schools have a high percentage of involved parents in and out of schools, teachers and principals are more likely to experience higher morale.



PERSPECTIVA DEL DIRECTOR

“Una de las dificultades que se presentan es que, como director, a veces te falla la visión, en el sentido de que sientes la presión por la calificación de los exámenes, así como los beneficios a corto plazo y los resultados a corto plazo. Creo que es agradable contar con un fuerte grupo de padres que siempre te recuerdan que la experiencia de sus hijos es mucho más importante que eso. Estamos aquí para educar al niño para que viva una vida responsable. Parte de eso es respetar sus capacidades intelectuales y lo que pueden hacer como estudiantes, pero

también hay que comprender que la forma en que te trates a ti mismo y la forma en que te veas a ti mismo y las decisiones que tomes con respecto a tu salud también son asuntos importantes y merecen el mismo nivel de instrucción y apoyo... Ha sido muy agradable contar con el respaldo de los padres, quienes afirman que hay otras cosas que valoramos”.

-Director Michael Heidkamp, Escuela Nathanael Greene Elementary, para Padres Unidos para Escuelas Saludables

PRINCIPAL PERSPECTIVE

"One of the issues is that as the principal, sometimes you can get very myopic in the sense that you're getting press for test scores and short-term gains and short-term results. I think it's nice to have a strong group of parents that are constantly reminding you that their child's experience is so much more than that. What we're about is educating the child to lead a responsible life. Part of that is respecting their intellectual gifts and what they can do as students, but also this other piece of understanding that how you treat

yourself and how you view yourself and the choices you make with regard to your health are equally as important and deserve that same level of instruction and support. . . It's been really nice to have our parents out on the forefront saying, there are other things we value."

-Principal Michael Heidkamp, Nathanael Greene Elementary, on Parents United for Healthy Schools

