

# 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 FIVE  
SECCIÓN CINCO**

## Taking Action Tiempo de Actuar



## VOCERA DE LOS PADRES

“Trabajar en un grupo hace que tu voz sea más fuerte. Ya no eres solo un individuo que le habla a otros individuos. Ahora están juntos y es así cómo pueden crear un cambio”.

–Catalina, líder del grupo de padres

## Para comenzar

Como padre/madre, usted puede cumplir una función importante al crear un entorno escolar saludable. Aunque el reto puede parecer intimidante, recuerde que cuenta con el apoyo, la motivación y el asesoramiento de muchos otros padres que han logrado crear un cambio con éxito. Le animamos a dar el primer paso y compartir sus experiencias durante todo el proceso.

### **Infórmese sobre el bienestar en CPS.**

Al involucrarse activamente en Padres Unidos y al tomarse el tiempo para leer esta guía y otros materiales informativos, usted ya está dando un primer paso importante. Use esta guía para aprender sobre el entorno de alimentación y acondicionamiento físico en CPS y los detalles sobre las investigaciones científicas que conectan la salud y el aprendizaje. Para más información, revise el centro de recursos por internet bajo recursos de Padres Unidos en la Campaña para Escuelas Saludables: [healthyschoolscampaign.org/parent-resources](http://healthyschoolscampaign.org/parent-resources).

### **Póngase en contacto con otros padres que se preocupan por la alimentación y la actividad física que se realizan en la escuela.**

En Padres Unidos, creemos que el trabajo en conjunto es la clave para lograr un cambio positivo en la escuela. Hable con otros padres de su escuela para conocer cuáles son sus preocupaciones y descubra si están interesados en el tema de la alimentación y el acondicionamiento físico en la escuela. Podría hacerlo con una charla informal en el área de juegos o con una conversación más formal con ellos. (Para saber más, vea la información sobre la divulgación Uno y Uno en la página 58). Conozca a otros padres a través de Padres Unidos para saber más sobre el éxito que han alcanzado, los retos que han enfrentado y las ideas que tienen.



## PARENT VOICE

“Working in a group gives you a strong voice. You’re no longer just an individual talking to individuals. You come together, and that’s how you’re able to create change.”

–Catalina, parent leader

## Getting started

As a parent, you can play a powerful role in creating a healthy school environment. While the challenge can seem daunting, remember that you have the support, encouragement and advice of many other parents who have successfully created change. We encourage you to take the first step and share your experiences throughout the process.

### **Inform yourself about wellness in CPS.**

By getting involved in Parents United and taking time to inform yourself with this guide and other resources, you are already taking an important first step. Using this guide, take time to learn about the food and fitness environment in CPS and the strong research connecting health and learning. For more, see the Parents United resources in Healthy Schools Campaign’s online resource center: [healthyschoolscampaign.org/parent-resources](http://healthyschoolscampaign.org/parent-resources).

### **Connect with other parents who care about school food and fitness.**

At Parents United, we believe working together is the key to making positive change at school. Talk with other parents at your school to learn about their concerns and find out if they are interested in food and fitness at school. This could be an informal chat on the playground or a more formal conversation. (See the spotlight on One-on-One Outreach on [page 59](#) for more.) Reach out to other parents through Parents United to learn about their successes, challenges and ideas.

### Únase o cree su propio equipo de bienestar escolar.

Una de las formas más eficaces de lograr las metas de bienestar en la escuela es a través de su equipo de bienestar escolar. La Política de Bienestar Escolar de CPS requiere que todas las escuelas tengan un equipo de bienestar y un campeón de bienestar, que puedan liderar las iniciativas para lograr la salud y el bienestar deseados. Los equipos de bienestar en general incluyen a padres, profesores de educación física, profesores de clase, profesionales especialistas en salud escolar, estudiantes, administradores escolares y colaboradores comunitarios para la salud y el bienestar. (Vea la página 32 para saber más sobre los equipos de bienestar necesarios en CPS y sobre la motivación para la participación de los padres). Si su escuela ya cuenta con un equipo de bienestar, acuda a su director y al campeón de bienestar para saber cómo puede unirse al equipo. Si su escuela no cuenta con un equipo de bienestar, usted puede ayudar a crear uno para su escuela: diríjase al director de su escuela para expresarle su interés en conformar un equipo.

Es importante destacar que el trabajo del equipo de bienestar se centra en dos áreas fundamentales: alimentación y acondicionamiento físico. Estas áreas ofrecen muchas oportunidades para crear un cambio positivo y lograr un ambiente escolar saludable.

### ¿No sabe por dónde empezar?

Padres Unidos está aquí para apoyar su esfuerzo. Comuníquese con nosotros si desea practicar lo que va a decir cuando contacte al director de su escuela, si quiere hablarnos sobre un reto que ha encontrado o si solamente quiere escuchar la forma en que otros padres iniciaron este camino. Comuníquese con nosotros para saber más.

## ¡MANTENTE CONECTADO!

Le invitamos a conocer más y mantenerse relacionado con los Padres Unidos. Póngase en contacto con nosotros para más:

**Guillermo Gómez**  
Vicepresidente de Asuntos Urbanos  
Campaña para Escuelas Saludables  
[ggomez@healthyschoolscampaign.org](mailto:ggomez@healthyschoolscampaign.org)  
312-419-1810

**Jovita Flores**  
Gerente  
Padres Unidos para Escuelas Saludables  
[jovita@healthyschoolscampaign.org](mailto:jovita@healthyschoolscampaign.org)  
312-342-0224

**Anayency Elizondo**  
Gerente de Eventos de Programas  
Campaña para Escuelas Saludables  
[anayency@healthyschoolscampaign.org](mailto:anayency@healthyschoolscampaign.org)  
312-419-1810

### **Join or create your school's wellness team.**

One of the most effective way to achieve wellness goals at your school is to through your school's wellness team. The CPS Wellness Policy requires that all schools have a wellness team and a wellness champion to lead school health and wellness initiatives. Wellness teams typically include parents, PE teachers, classroom teachers, school health professionals, students, school administrators and community health and wellness partners. (See [page 33](#) for more on CPS policy requiring wellness teams and encouraging parent participation.) If your school already has a wellness team, reach out to your principal and wellness champion to learn about joining the team. If your school does not have a wellness team, you can help create the team for your school: reach out to your principal to express interest in forming a team.

It is important to note that the work of the wellness team focuses on two key areas: food and fitness. These areas offer vast opportunities to create positive change for a healthy school environment.

### **Not sure where to start?**

Parents United is here to support your efforts. If you want to practice what you will say when you contact your principal, want to talk about a challenge you've encountered, or just want to hear how other parents have gotten started, give us a call. Contact us for more.

## **STAY CONNECTED!**

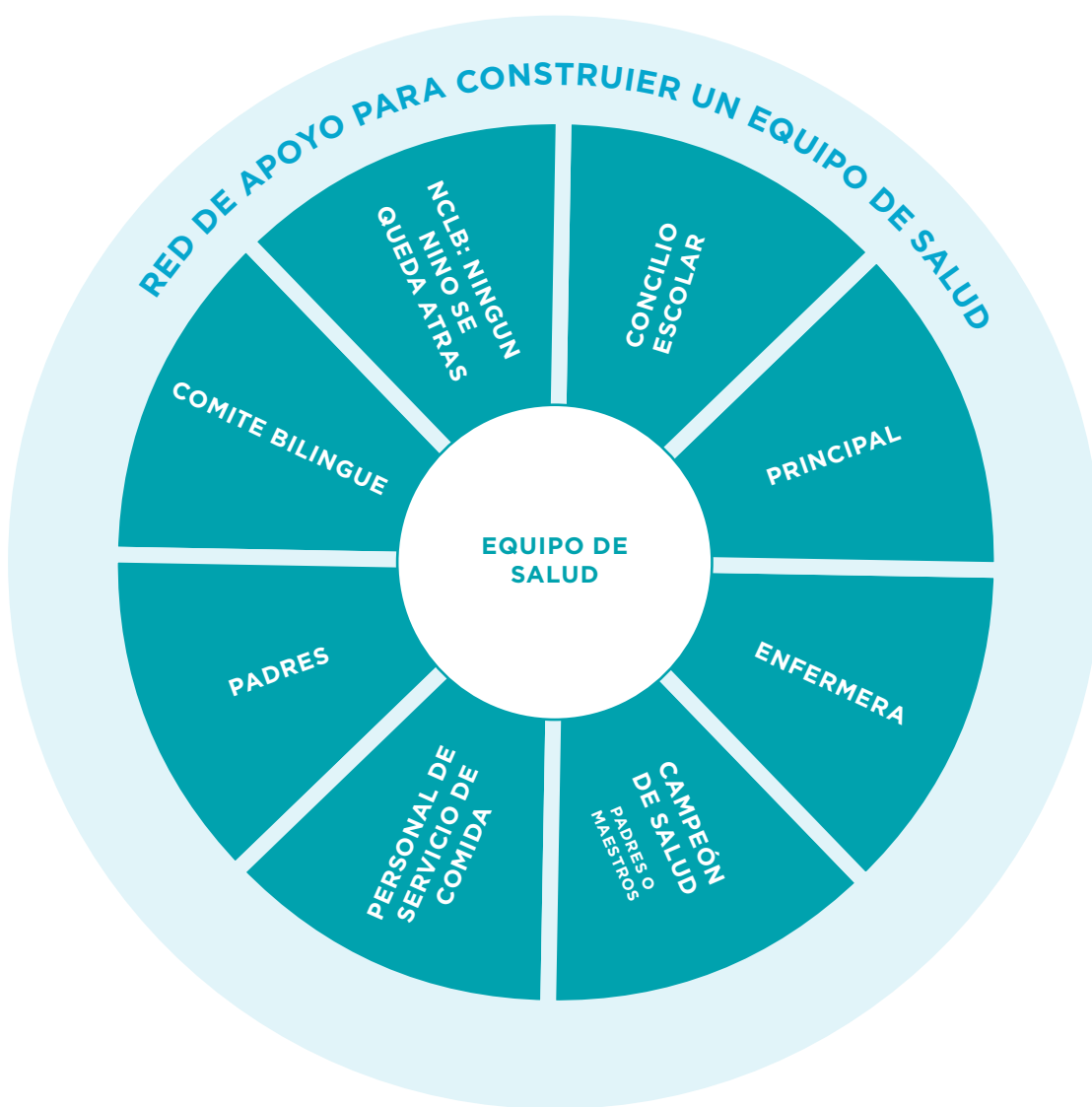
We invite you to learn more and stay involved with Parents United.  
Contact us for more:

**Guillermo Gómez**  
Vice President of Urban Affairs  
Healthy Schools Campaign  
[ggomez@healthyschoolscampaign.org](mailto:ggomez@healthyschoolscampaign.org)  
312-419-1810

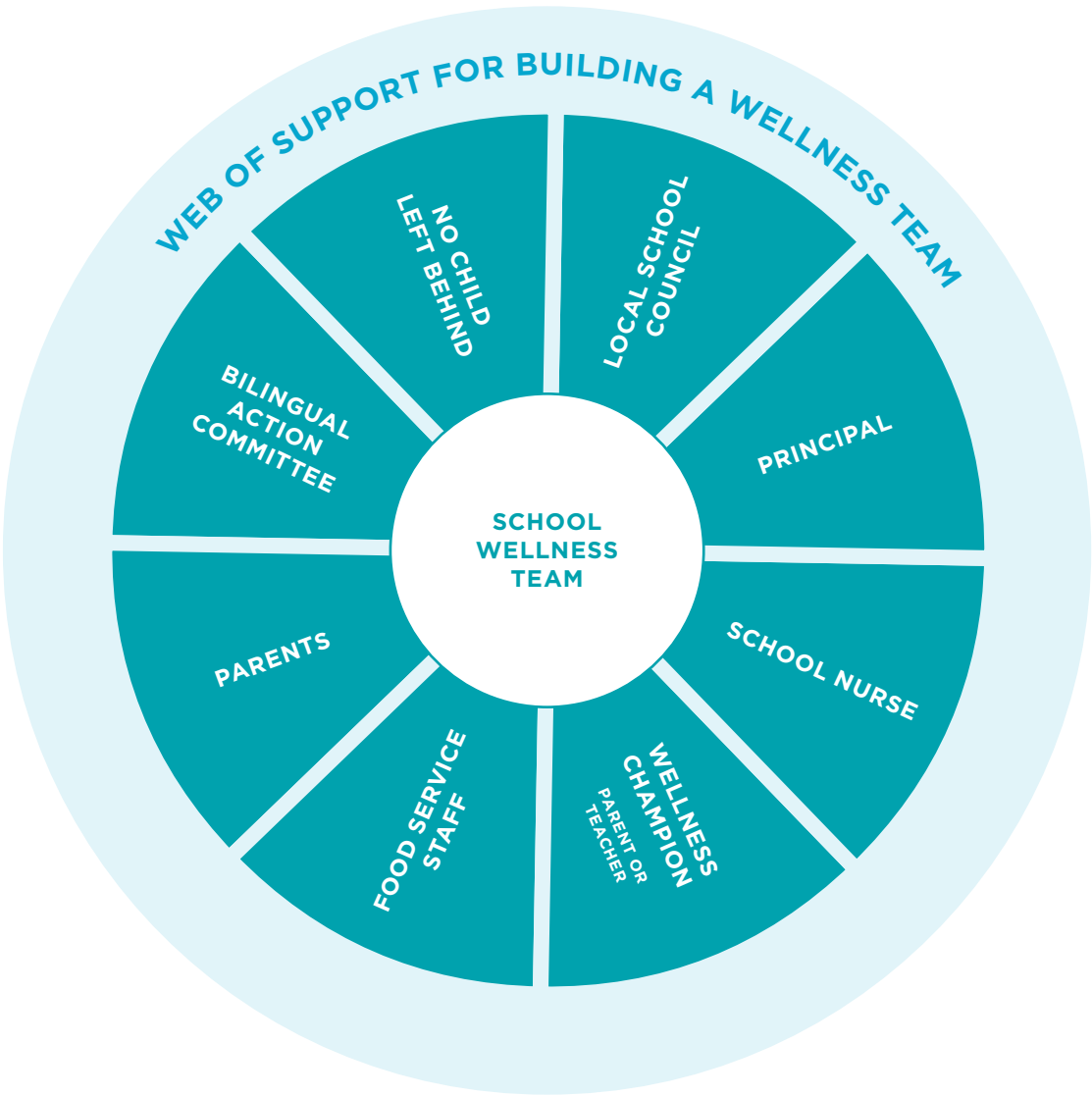
**Jovita Flores**  
Manager  
Parents United for Healthy Schools  
[jovita@healthyschoolscampaign.org](mailto:jovita@healthyschoolscampaign.org)  
312-342-0224

**Anayency Elizondo**  
Program Event Manager  
Healthy Schools Campaign  
[anayency@healthyschoolscampaign.org](mailto:anayency@healthyschoolscampaign.org)  
312-419-1810

## Red de Apoyo Para Construir un Equipo de Salud



# Web of Support for Building a Wellness Team



# Organizando en la comunidad para la Escuelas de Saludables

## Fundamentos de la organización comunitaria

La organización comunitaria es un proceso en el que las personas que viven en estrecha proximidad entre sí se unen en una organización que actúa en nombre de su propio interés compartido. A diferencia de aquellos que promueven una “construcción de comunidades” más orientada al consenso, los organizadores comunitarios en general, asumen que el cambio social implica conflictos y lucha social con el fin de generar poder colectivo para los que no tienen poder. Un objetivo central de la organización comunitaria es crear poder duradero para una organización que representa a la comunidad, lo que le permite influir en los tomadores de decisiones clave sobre una serie de cuestiones a lo largo del tiempo. Idealmente, esto le obtiene a los grupos de organización comunitaria un lugar en la mesa antes de que se tomen decisiones importantes que les afecta a ellos y sus comunidades. Los organizadores comunitarios trabajan con y desarrollan nuevos líderes locales, facilitan coaliciones y ayudan en el desarrollo de campañas.

## Conversaciones individuales

Una conversación individual es una conversación personal con un solo miembro de la comunidad para aprender qué es lo que le preocupa, su nivel de interés, su compromiso a una causa y los recursos que pueden ofrecer. Al mismo tiempo, el organizador puede introducir los temas con los que trata el proyecto u organización y aumentar el nivel de conocimiento de la causa o el problema. Las conversaciones individuales deberían ser facilitadas en un lugar tranquilo y deberían durar entre 30 minutos y una hora, durante el cual el

organizador y el miembro de la comunidad deberían desarrollar un nivel de confianza entre sí. El miembro de la comunidad hablará la mayor parte del tiempo, mientras que el organizador hace preguntas para aclarar puntos y aprender más detalles.

## Facilitar una conversación individual vs. presentar a un grupo grande

Algunas personas pueden sentirse incómodas expresando sus opiniones en frente de un grupo. Esa es la razón por la cual un organizador debería establecer un nivel de comodidad y confianza conociendo a las personas individualmente antes de la reunión. El organizador debe aprender sobre cuáles son las preocupaciones de los miembros de la comunidad y descubrir cuáles son los problemas que identifican, y no decirle a la comunidad cuál es el problema. Por su naturaleza, las presentaciones a un grupo grande no facilitan la discusión, participación y opiniones.

## Facilitando conversaciones individuales con las personas adecuadas

Las conversaciones individuales deberían empezar con alguien que el organizador conoce o de quien ha escuchado. Algunas estrategias útiles incluyen:

- Contactar a la persona y preguntarle si pueden reunirse o se le puede visitar.
- Identificar quienes son los afectados por la causa o la organización.
- Pedir reunión con los empleados y la junta directiva de los grupos afectados.
- Cada conversación individual debe resultar en nuevos contactos para el futuro. Preguntar por los nombres e información de contacto de otras personas que pueden estar interesadas en la causa.



# Community Organizing for School Wellness

## Basics of Community Organizing

Community organizing is a process where people who live in close proximity to one another come together into an organization that acts on behalf of their shared self-interest. Unlike those who promote more consensus-oriented “community building,” community organizers generally assume that social change involves conflict and social struggle in order to generate collective power for the powerless. A core goal of community organizing is to generate durable power for an organization representing the community, allowing it to influence key decision-makers on a range of issues over time. Ideally, this earns community organizing groups a place at the table before important decisions are made that impact them and their communities. Community organizers work with and develop new local leaders, facilitate coalitions and assist in the development of campaigns.

## One-on-Ones

A one-on-one is a personal conversation with an individual community member to learn about his or her concerns, level of interest, commitment to an issue and the resources he or she has to offer. At the same time, the organizer can introduce the issues of the project or organization and increase the level of awareness of the issue or problem. One-on-ones should take place in a quiet setting and last 30 minutes to an hour, during which time the organizer and the community member should develop a level of trust with one another. The community member will do most of the talking in a one-on-one, while the organizer asks questions to clarify points and learn more details.

## Conducting a One-on-One vs. Presenting to a Large Group

Some people may be uncomfortable expressing their opinions in front of a group. That is why an organizer should first establish a level of comfort and build trust by first meeting with people individually. The organizer must learn what community members’ concerns are and find out what they identify as problems, not tell the community what the problem is. Large group presentations, by their nature, do not encourage discussion, participation or feedback.

## Conducting One-on-Ones with the Right People

One-on-ones should start with someone the organizer knows, or knows of. Helpful strategies include:

- Contact that person and ask to sit down and visit with him or her.
- Identify who the stakeholders are around your issue or organization.
- Ask to meet with stakeholders’ staff or board members.
- Every one-on-one should lead to future contacts. Ask for names and contact information of other people who may care about the issue.

### ¿Dónde debe facilitarse las conversaciones individuales?

Las conversaciones individuales deben facilitarse en un lugar donde ambos puedan sentirse cómodos y donde no serán interrumpidos. Si es posible, es buena idea ir a la oficina u hogar de la persona a la que está entrevistando. El organizador debería ofrecer ir a un lugar que sea práctico y conveniente para la persona a la que está entrevistando.

### Preguntas para una conversación individual

Para aprender sobre la persona a la que está entrevistando, algunas preguntas que uno debería hacer incluyen:

- ¿Qué tipo de información sería útil para la causa por la cual su organización está trabajando?
- ¿Por cuánto tiempo ha vivido en la comunidad?
- ¿Ha estado o está involucrado en otras organizaciones que trabajan por causas similares?
- ¿Qué piensa usted de estas organizaciones?
- ¿Qué le gustaría ver que pase en su comunidad?
- ¿Este problema le ha afectado a usted?
- ¿En qué manera se ve usted involucrándose?
- ¿Tiene usted algún interés especial o alguna habilidad práctica que pueda contribuir?
- ¿Sugiere usted que yo hable con algunas otras personas?

Recuerde de preguntar preguntas abiertas. Por ejemplo:

- Cerrada: “¿Considera que la comunidad tiene un problema de crimen?”
- Abierta: “¿Cómo se siente acerca de la seguridad en esta comunidad?”
- Cerrada: “¿Está feliz con las escuelas de la comunidad?”
- Abierta: “¿Qué tipo de mejoras quisiera ver en la escuela de su comunidad?”

### ¿En qué manera es una conversación individual distinta a una entrevista?

Una conversación individual no es una entrevista informativa o una encuesta. Es una conversación activa y un intercambio de información e ideas. El organizador no está solamente recolectando información, datos o estadísticas para poner en un informe. El organizador está formando opiniones y evaluando a la persona durante la conversación individual, mientras que alguien haciendo una encuesta tiene un papel neutral. La conversación individual es el cimiento para la formación de una relación entre el organizador y el individuo con el que está hablando. Las conversaciones individuales se llevan a cabo para identificar y crear una base de partidarios activos para su causa y para determinar quién puede contribuir a que nivel. El organizador identifica, a través de las conversaciones individuales, a las personas que van a ser parte de los esfuerzos de organización.

### **Where Should a One-on-One Take Place?**

A one-on-one should take place somewhere that both parties feel comfortable and will not be interrupted. If possible, it is a good idea to go to the office or home of the person you are interviewing. The organizer should offer to go somewhere convenient for the person being interviewed.

### **Questions to Ask in a One-on-One**

To learn about the person you are interviewing, some questions you should ask include:

- What kind of information will be useful to the issue your organization is working on?
- How long have you lived in the community?
- Have you been or are you involved in other organizations that are addressing similar issues?
- What do you think of these organizations?
- What would you like to see happen in your neighborhood?
- Has this issue affected you?
- What ways would you consider being involved?
- Do you have special interests or skills you could contribute?
- Are there other people you would suggest that I talk to?

Remember to ask open-ended questions. For example:

- Closed-ended: "Do you think we have a crime problem in this neighborhood?"
- Open-ended: "How do you feel about the safety of this neighborhood?"
- Closed-ended: "Are you happy with your neighborhood school?"
- Open-ended: "What types of improvements would you like to see at your neighborhood school?"

### **How Is a One-on-One Different than an Interview?**

A one-on-one is not an informational interview or a survey. It is an active discussion and exchange of information and ideas. The organizer is not just gathering information, data or statistics to put into a report. The organizer is forming opinions and evaluating the person during the one-on-one, whereas someone conducting a survey has a neutral role. The one-on-one is the basis for developing a relationship between the organizer and the individual with whom he or she is speaking. One-on-ones are conducted to identify and create a base of active supporters for your issue and to determine who can contribute at what levels. The organizer identifies the people who will be involved in the organizing effort through the one-on-one process.



### **Documentando las conversaciones individuales**

La documentación de las conversaciones individuales es crítico para el desarrollo de la base de partidarios. Tendrá que crear una lista de teléfonos y direcciones para poder contactar a las personas en el futuro.

### **¿Es el organizador la única persona que debe facilitar las conversaciones individuales?**

¡No! Mientras que el organizador comunitario empleado por la organización debe facilitar más conversaciones individuales, es preferible tener a voluntarios y miembros de la comunidad involucrados durante el proceso. Esto permite que el grupo alcance a más personas y desarrolla el liderazgo del grupo. La organización comunitaria trata de involucrar y movilizar a la “gente de verdad” y no solo crear iniciativas guiadas por los empleados. Los funcionarios electos deberían poder ver con claridad que la base de poder del grupo son los ciudadanos y no los empleados.



### **Documenting Your One-on-Ones**

Documenting your one-on-ones is critical to building your supporter base. You will need to create mailing and phone lists so you can contact people in the future.

### **Is the Community Organizer the Only Person Who Should Conduct One-on-Ones?**

No! While an organization's paid community organizer may conduct more one-on-ones, it is preferable to have volunteers and community members involved in the process. This allows the group to reach more people, and expands the leadership of the group. Community organizing is about getting "real people" involved and mobilized, not creating staff driven initiatives. Elected officials should be able to clearly see that the base of the group's power is the citizens, not the paid staff person.



## Practicar la conversación individual

Tal como lo hacen la mayoría de organizaciones y ejercicios de desarrollo de liderazgo, nosotros usamos el método de conversaciones individuales como una forma de capacitar a líderes sobre reclutamiento cómo evaluar el interés y los valores de otros. También usamos el método de conversaciones individuales para ayudar al líder a entenderse a sí mismo, a entender su historia, sus atributos y sus valores. Empezamos a un nivel personal para fortalecer la confianza para hablar, hacer preguntas de clarificación y ser curiosos.

Use este ejercicio para practicar las conversaciones individuales. Use un tema con el cual sepa que estará trabajando. Puede pedirle a su compañero en este ejercicio que sea sí mismo, o que actué como alguien a quien tendrá que entrevistar en su trabajo.

¿Cuál será el tema de su conversación individual?

### Presentarse a sí mismo, a su familia, hijos, cónyuge, etc.

Preséntese a sí mismo, a su familia y a sus hijos (o nietos, sobrinos, sobrinas) y dónde estudian.

### Su historia

Comparta una corta historia de su vida, dónde creció, dónde trabajo, con qué organización está afiliado, con cuales comités escolares o religiosos está involucrado, cuál es su pasatiempos favorito, etc.

### Un logro

Mencione una cosa de la cuál esté orgulloso y haya logrado en su vida.



## One-on-One Role Play and Exercises

Just like most organizations and leadership training exercises, we use the one-on-one method as a means to train leaders in recruiting and assessing the interest and values of others. We also use the one-on-one method to help leaders develop a better understanding of themselves, to understand their story, their strengths and their values. We start at a personal level to help build confidence in speaking, asking clarifying questions and being curious.

Use this exercise to practice a one-on-one. Use an issue you know you will be working on. You can ask your partner in this exercise to be him/herself, or to act like someone you will need to interview in your work.

What will your issue be for the one-on-one?

### Introduction of Self, Family, Children, Spouse, etc.

Introduce yourself, your family and the children (or grandchildren, nieces, nephews) you have and where they go to school.

### Your Story

Share a short story of your life, where you grew up, where you work, the organization you are affiliated with, what school or church committees you are involved in, your favorite hobbies, etc.

### One Accomplishment

Tell one thing you are proud of that you have accomplished in your life.



### **Reporte al grupo y asesore ¿Cómo se sintió?**

- Permita una serie de respuestas para cada pregunta antes de proseguir.
- Intente hacer que todos los participantes hablen.
- Las respuestas pueden incluir: conectado, entretenido, positivo y difícil hablar sobre uno mismo.

### **¿Fue difícil hablar sobre uno mismo? ¿Por qué sí o por qué no?**

- Generalmente, los participantes sienten que, una vez han empezado y su compañero está escuchando de verdad, pueden seguir hablando y hablando.
- Haga notar al grupo lo poco que podemos hablar sobre nosotros mismos en realidad y que aún menos veces tendrán a alguien que en serio esté escuchando.
- El ejercicio debe sentirse bien y positivo.

### **¿Pudieron identificar alguna experiencia, valores, idea o meta en común?**

¿Qué otra cosa aprendieron sobre la otra persona? ¿Identificaron algún atributo con el cual se relacionaron? ¿Cuáles?

- Una vez puedan crear una conexión a través de sus experiencias y metas en común, las conversaciones individuales no son tan difíciles.
- Así es como empieza una relación.

### **¿Qué aprendieron sobre sí mismos?**

- ¿Encontraron alguna fortaleza en ustedes mismos o su historia que no habían visto antes?
- ¿La narración de la historia les ayudo a ver qué es importante para ustedes mismos o qué es lo que valoran?

- Deje que los participantes sepan que para ser un líder eficaz, y para crecer y desarrollarse como una persona, es importante conocerse a uno mismo, darse crédito por las cosas en las que se es bueno, ser honesto sobre sus debilidades y saber qué es lo que uno quiere y necesita. Una vez haya compartido eso con los demás, va a poder ver que otros han tenido experiencias y luchas similares.

### **Conclusión: La importancia de las conversaciones individuales**

Las conversaciones individuales son la base para formar relaciones y para descubrir que los problemas que solemos ver como personales tienen soluciones comunitarias. Para encontrar esas soluciones, tenemos que organizarnos.

La meta de este ejercicio es ayudarnos los unos a los otros a vernos más claramente, a evaluarnos a nosotros mismos, a ver nuestras fortalezas y valores y establecer relaciones. El proceso está basado en la teoría que aprendemos más efectivamente en el diálogo y a través de relaciones con otros.

Aprendemos más sobre nosotros mismos al oírlo reflejado en un compañero y trabajando para articular nuestra historia a otros, en vez de solo enfocarnos en nosotros mismos.



### **Report Back from Pairs and Assess. How Did it Feel?**

- Allow a number of answers to each question before moving on.
- Try to get each person to talk.
- Answers may include: connected, fun, affirming and hard to talk about myself.

### **Was it Difficult to Talk about Yourself? Why or Why not?**

- Generally, participants feel that once they got started and the other was really listening, that they felt like they could go on and on.
- Note to the group how little we actually get to talk about ourselves and how even less often we have someone who is really listening.
- The exercise should feel good and affirming.

### **Did You Identify Any Shared Experiences, Values, Ideas or Goals?**

What Else Did You Learn About the Other Person? Did you Identify Any Qualities that You Were Able to Relate to? Which Ones?

- Once you are able to connect through your shared experiences and goals, one-on-ones are not that difficult.
- This is where the relationship starts.

### **What Did You Learn about Yourself?**

- Did you find any strengths in yourself or your story that you hadn't seen before?
- Does telling your story help you see what is important to you and what you value?

- Let the participants know that to be an effective leader—to continue to grow and develop as a person—it is important to know yourself, to credit yourself for things you are good at, to be honest about your weaknesses and to know what you want and what you need. Once you share that with others, you'll see that others have similar experiences and struggles.

### **Bottom Line: The Importance of One-on-Ones**

One-on-ones are the foundation for building relationships and for discovering that what we often view as personal problems or issues have community solutions. To find those solutions, we need to organize.

The goal of this exercise is to help each other see ourselves more clearly, to self-assess, to see our strengths and our values and to build relationships. The process is based on the theory that we learn most effectively in dialogue and through relationships with others.

We learn more about ourselves by hearing it reflected back from a listening partner and by working to articulate our stories to others, than by just focusing on ourselves.



## CERTIFICADO *LEARNWELL* DE ESCUELA SALUDABLE

Estos recursos de CPS pueden servir de apoyo para que su equipo de bienestar logre obtener el certificado *LearnWELL* de escuela saludable. Recursos adicionales:

[cps.edu/oshw/Pages/LearnWell.aspx](https://cps.edu/oshw/Pages/LearnWell.aspx).

## Evaluación de la situación actual

### Conozca lo que su escuela está haciendo para abordar el bienestar.

Hable con otras personas sobre su equipo de bienestar, y sobre los esfuerzos que el director y profesores de su escuela están haciendo. Aprenda más sobre la política de su escuela y el horario de recreo, cómo planear las celebraciones saludables y cuáles son las oportunidades de implementar la educación en nutrición. Por ejemplo, ¿su escuela se enfoca en la recaudación de fondos para el bienestar y cumple con la política bienestar del distrito? ¿El plan de trabajo en mejoramiento continuo (CIWP) de su escuela aborda la salud y el bienestar? ¿Su escuela ya identificó a un campeón de salud y a uno de bienestar tal como lo requieren las CPS? ¿De qué forma su escuela apoya el bienestar actualmente? ¿Qué oportunidades de mejoramiento puede señalar? ¿Cuáles son los retos más urgentes? Esta es otra oportunidad para hablar con otros padres sobre los intereses y las preocupaciones que puedan tener.

### Compare sus actividades actuales con lo requerido para obtener el certificado *LearnWELL* de escuela saludable.

Cuando usted comienza a evaluar la situación, el hecho de tener una guía estándar a la mano puede ser de gran ayuda para realizar dicha evaluación y para ofrecer una meta o punto de comparación. El certificado *LearnWELL* de escuela saludable es un buen punto de partida. En particular, el certificado *LearnWELL* de escuela saludable dispone los estándares para la alimentación escolar, la actividad física, y la cultura del bienestar. Puede tener acceso a los criterios visitando el siguiente enlace: [cps.edu/oshw/Pages/LearnWell.aspx](https://cps.edu/oshw/Pages/LearnWell.aspx).

Vea la sección anterior (Ambiente de la Política de Bienestar de CPS, página 32) para conocer los detalles que guían los criterios.



## CPS RESOURCES TO SUPPORT LEARNWELL HEALTHY SCHOOL CERTIFICATION

CPS provides a set of resources to help your wellness team achieve the LearnWELL Healthy School Certification. Check out the full set of resources online at [cps.edu/oshw/Pages/LearnWell.aspx](https://cps.edu/oshw/Pages/LearnWell.aspx).

## Assessing the Current Situation

### Learn what your school is doing to address wellness.

Talk with others on your wellness team, your principal and teachers about any wellness efforts currently underway. Learn about your school's policy and schedule for recess, approach to healthy celebrations, and opportunities for nutrition education. For example, does your school's approach to fundraising support wellness and comply with the district wellness policy? Does your school's continuous improvement work plan address health and wellness? Has your school identified a health champion and a wellness champion as required by CPS? In what ways does your school already support wellness? What opportunities for improvement do you see? What are the most urgent challenges? This is another opportunity to talk with other parents about their interests and concerns.

### Compare your current activities to the LearnWELL healthy school certification.

When you begin assessing the situation, it can be helpful to have a standard to guide your evaluation and offer a goal or point of comparison. The LearnWELL healthy school certification is a practical place to start. In particular, the LearnWELL healthy school certification outlines standards for school food, physical activity, and a culture of wellness. You can access the criteria at [cps.edu/oshw/Pages/LearnWell.aspx](https://cps.edu/oshw/Pages/LearnWell.aspx).

See the previous section (CPS Wellness Policy Environment, [page 33](#)) for detail on what the criteria address.

## Establecimiento de metas y desarrollo de planes

### Identifique sus metas.

Al evaluar su situación actual (en el paso anterior), es probable que identifique oportunidades para hacer recomendaciones. ¿Cuáles de estas son más importantes para el bienestar y el aprendizaje del estudiante? ¿Cuáles podrían tener un mayor impacto? ¿Cuáles podrían implementarse con facilidad? ¿Cuáles podrían generar mayor resistencia? En general, es útil comenzar con varias metas prácticas y factibles y construir oportunidades a partir de ellas, en lugar de tratar de cumplir con todas de una sola vez. Hable con los padres, con el director y con otros sobre el equipo de bienestar para conocer cuáles son sus prioridades. Cuando su trabajo esté en curso, establecer nuevas metas de salud y bienestar al inicio de cada año escolar podría ser de gran ayuda.

### Motive el compromiso de los colaboradores y reúna recursos.

Cuando usted haya identificado sus metas, comience a pensar en qué personas de su comunidad escolar podrían apoyarle a lograrlas. Hable con el director, profesores

(incluyendo al profesor de educación física) y otros padres de su escuela. Comuníquese con los miembros de su consejo escolar local. Anime a sus colaboradores para que pongan empeño en sus metas y conversen sobre los recursos que están disponibles para alcanzarlas.

### Desarrolle un plan.

Escriba sus metas y los resultados esperados. Identifique las estrategias y los plazos en caso de que quieran llevar un registro del progreso. Haga un esquema de las etapas de actividades que los guiarán al éxito. Comparta la responsabilidad para dar pasos específicos con los aliados de su equipo y los colaboradores que se comprometieron a ayudarle.



### CENTRO DE RECURSOS DE LA CAMPAÑA PARA ESCUELAS SALUDABLES

Los recursos de Padres Unidos en el centro de recursos en línea de la Campaña para Escuelas Saludables ofrecen materiales valiosos para los padres, como modelos de cartas, listas de verificación de alimentación escolar, documentos con consejos y mucho más: [healthyschoolscampaign.org/parent-resources](https://healthyschoolscampaign.org/parent-resources).

## Setting Goals + Developing Plans

### Identify your goals.

In assessing your current situation (in the previous step), you will likely identify opportunities for improvement. Which of these are most important to student wellness and learning? Which can have the biggest impact? Which will be natural or easy to implement? Which will likely draw the most resistance? In general, it's useful to start with several practical, attainable goals and build on that progress rather than trying to take on everything at once. Talk with parents, the principal and others on the wellness team to learn about their priorities. After your work is underway, it can be helpful to set new health and wellness goals at the start of each school year.

### Engage supporters and gather resources.

When you've identified your goals, begin to think about who in your school community can support you in attaining them. Talk with your principal, teachers (including the PE teacher) and other parents. Reach out to members of your Local School Council. Rally supporters for your goal and talk together about what resources are available.

### Develop a plan.

Write down your goals and the outcomes you'd like to see. Identify the strategies and milestones you can use to measure progress. Outline the step-by-step activities that will take you to success. Share responsibility for specific steps with allies on your team and supporters you've engaged to help.



### HEALTHY SCHOOLS CAMPAIGN RESOURCE CENTER

The Parents United resources in Healthy Schools Campaign's online resource center offer a wealth of resources for parents, including sample letters, school food checklists, tip sheets and more: [healthyschoolscampaign.org/parent-resources](https://healthyschoolscampaign.org/parent-resources).



## Implementación

### **Dé el primer paso ... y siga caminando**

Ahora que su plan está listo, es tiempo de actuar. Comience con el primer paso y siga con la puesta en práctica de su plan. Manténgase enfocado en su plan durante todo el año. Aunque algunos cambios se pueden dar rápidamente, puede que se necesite más tiempo para ver el resultado de otros.

### **Haga un seguimiento de su progreso.**

Tome notas durante todo el proceso para señalar lo que funciona bien y lo que representa un reto. Revise con regularidad los resultados medibles que identificaron en su plan. Identifique qué pasos se han dado, qué logros se han alcanzado y qué otras cosas deben hacerse. Si recibió alguna retroalimentación, asegúrese de incluirlo en sus notas.

### **Comparta su progreso y sus retos con Padres Unidos.**

Asista a la reunión trimestral de Padres Unidos para compartir el estado actual de la implementación de su plan en la escuela. Esta es una oportunidad para compartir sus éxitos en un punto medio y también para recibir asesoría y conocer las perspectivas de otras personas que han enfrentado retos parecidos. Manténgase en contacto con este grupo de padres que se preocupan por el bienestar escolar y que pueden motivar sus esfuerzos. Póngase en contacto con nosotros:





## Implementation

### **Take the first step ... and keep going.**

Now that your plan is ready, it's time to take action. Begin with the first step and continue putting your plan in practice. Stay focused on your plan through the year; while some changes may happen quickly, others may take time to show results.

### **Track your progress.**

Make notes along the way about what is working well and what is challenging. Regularly review the measurable outcomes you identified in your plan. Identify which steps have been taken, which milestones have been accomplished and what else needs to be done. If you receive any feedback, be sure to include it in your notes.

### **Share your progress and challenges with Parents United.**

Attend the Parents United Quarterly Meeting to share an update on implementation at your school. This is an opportunity to share your midpoint successes and also to receive advice and insight from others who have faced similar challenges. Stay connected with this group of parents who care about school wellness and can encourage your efforts.

## ¡Comuníquese y céleb্রে!

### Comparta su progreso con la comunidad escolar.

Comparta actualizaciones en el boletín de su escuela, en las carteleras de anuncios y en las reuniones. Haga un reconocimiento y agradezca a sus colaboradores. Hágale saber a otros miembros de la comunidad escolar cómo pueden participar en sus esfuerzos por el bienestar.

Infórmele a su Consejo Escolar Local (Local School Council, LSC) sobre su progreso actual para obtener el certificado *LearnWELL* de escuela saludable.

Haga que las autoridades institucionales apoyen sus esfuerzos al compartir su progreso ante el LSC y al demostrar la forma en que se conecta con las metas medibles que aparecen en el Indicador de las CPS Saludables, particularmente con el certificado *LearnWELL* de escuela saludable. La obtención de este indicador aporta un reconocimiento positivo para toda su escuela y se refleja en el informe del progreso escolar.

### ¡Celebre su progreso!

Mantenga el compromiso y la motivación de su equipo al tomarse el tiempo para reconocer los pasos que han dado con éxito además de hacer un reconocimiento a las personas que trabajan duro para lograr el cambio deseado. No tiene que esperar a lograr un cambio enorme. Puede tomarse el tiempo para celebrar los pequeños logros durante todo el recorrido. Reúnase con los padres líderes provenientes de toda la ciudad durante la Cumbre Anual de Padres, en donde celebraremos nuestros éxitos y nos prepararemos para seguir progresando el resto del año!

## CELEBRACIONES SALUDABLES

Uno de los pilares del bienestar escolar es la idea de las celebraciones saludables en el salón de clases. Los padres integrantes de Padres Unidos se han convertido en líderes, al organizar fiestas divertidas y saludables en los salones de clases de sus escuelas. Estas son algunas de las ideas geniales promovidas por los padres:

- Fiestas de baile, desde una clase de Zumba hasta una “[Marcha de Santa Claus](#)” (Santa Shuffle) en Navidad.

- Brochetas de frutas y [bouquets de frutas](#) que pueden hacer y disfrutar
- Juegos y deportes activos
- Fiesta de batidos con mezclas de frutas frescas

... ¡y mucho más! ¿Qué ideas se le ocurren para una celebración saludable? Lea el blog de la Campaña para Escuelas Saludables para saber qué otras ideas puede adoptar: [healthyschoolscampaign.org/blog](http://healthyschoolscampaign.org/blog).



## Communicate + Celebrate!

### Share your progress with the school community.

Share updates in your school newsletter, on bulletin boards and at meetings. Recognize and thank your supporters. Let others in the school community know how they can be part of your wellness efforts.

Update your Local School Council (LSC) on your progress toward the LearnWELL healthy school certification.

Build institutional support for your wellness efforts by sharing your progress with the LSC and showing how it connects to the measurable goals outlined in the Healthy CPS Indicator, especially the LearnWELL healthy school certification. Earning this indicator brings positive recognition for your school as a whole and is reflected in the school progress report.

### Celebrate your progress!

Keep your team engaged and motivated by taking time to recognize the steps you take successfully and the people working hard to make change. You don't have to wait for a big achievement—take time to celebrate milestones along the way. Then, join parent leaders from across the city at the annual Parent Summit, where we will celebrate our successes and get ready for more progress in the year ahead!

## HEALTHY CELEBRATIONS

One of the cornerstones of school wellness is the idea of healthy classroom celebrations. Parents involved in Parents United have been leaders in creating fun and healthy classroom parties at their schools. Check out some of these parent ideas:

- Dance parties, from a Zumba lesson to a kid-led “[Santa Shuffle](#)” at the holidays
- Fruit kebabs and [fruit bouquets](#), made and enjoyed together

- Active games and sports
- Smoothie party with fresh fruit blends

... and much more! What are your ideas for a healthy celebration? See Healthy Schools Campaign's blog for more ideas: [healthyschoolscampaign.org/blog](https://healthyschoolscampaign.org/blog).

## Salud y Bienestar: Trayéndolo a Casa



“Hemos hecho muchos cambios en la casa. Siempre tenemos ensalada, fruta fresca y verduras en la casa. Nos mantenemos alejados de los refrescos y bebemos agua fresca. Hago muchos de los platillos que mi familia está acostumbrado, pero he sustituido ingredientes saludables para los no saludables. Actualmente tengo 56 años de edad, y la gente siempre me dice que me veo bien para mi edad y pienso que es debido a mi alimentación.”

**-RAQUEL REYES**



“Desde que me involucré con Padres Unidos, he hecho algunos cambios en mi estilo de vida. He aprendido como una buena nutrición puede ayudar a prevenir enfermedades, y también se los he enseñado a mis hijos. Estoy muy contenta con los cambios que he hecho, y los cambios en la escuela. Ahora tomo Zumba, Pilates y clases de yoga con otros padres.”

**-HERLINDA ARRIAGA**



“Uno de los cambios que hemos hecho es tener la recaudación de fondos saludables. Muchos de los maestros y el director de la escuela decían que la recaudación de fondos saludables no recaudar dinero, pero hemos tenido varias recaudaciones exitosas, incluyendo un lavadero de coches, venta de banqueta y una noche de cine en donde se vendieron bocadillos saludables como frutas, yogur, palomitas de maíz, jugo y agua. También hemos trabajado para tener celebraciones saludables en la escuela; organizamos bailes para el Día de la Madre, Navidad y el Día de San Valentín. Es importante que nosotros seamos un modelo para los estudiantes, y enseñarles que estas actividades saludables son posibles y divertido.”

**-MARTHA RAMIREZ**

## Health and Wellness: Bringing it Home



"We've made a lot of changes at home. We always have salad, fresh fruit and veggies in the house. We stay away from soda and drink infused water instead. I make many of the dishes my family is used to, but have substituted healthy ingredients for unhealthy ones. I'm currently 56 years old, but people always tell me I look good for my age and I swear it's because of how I eat!"

**-RAQUEL REYES**



"Since I got involved with Parents United, I've made some lifestyle changes. I've learned how good nutrition can help prevent diseases and illness, and I've taught my children that, too. I'm really happy with the changes I've made, and the changes at school. Now I take Zumba, pilates, and yoga classes with other parents."

**-HERLINDA ARRIAGA**



"One change we have made is having healthy fundraisers. Many of the teachers and the principal at our school said healthy fundraisers wouldn't raise money, but we've done a number of successful things, including a car wash, sidewalk sale and a movie night where we sold healthy snacks like fruit, yogurt parfaits, popcorn, juice and water. We've also worked to have healthy celebrations at school; we organized dances for Mother's Day, Christmas and Valentine's Day. It's important to model to students that healthy activities are possible and fun."

**-MARTHA RAMIREZ**

## Salud y Bienestar: Trayéndolo a Casa



“Yo solía tener hipertensión. Ahora limitó la cantidad de sal que como, no tengo ninguna comida enlatada en casa, y hago más ejercicio. Es sencillo; se trata sólo de saber cómo comer sano y hacer ejercicio.”

**-LILIANA HERNÁNDEZ**



“Lo primero es informarse, buscar recursos y ayuda en la comunidad (con otros Padres, o por internet). Hay tantos recursos disponibles, pero muchas veces estamos ocupados, o no tenemos conocimiento y no sabemos lo que hay. Hay cosas simples de las que uno se entera y que nunca prestó atención, pero hacen la diferencia. Hemos hecho cambios en casa y mi familia se ha sentido más saludable. No sólo he cambiado mis hábitos alimenticios, pero también he incorporado una rutina de ejercicios. Trato de hacer ejercicio todos los días.”

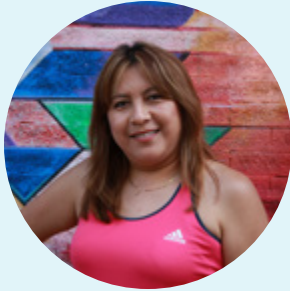
**-DOLORES BENÍTEZ**



“Ahora sirvo más frutas y verduras, menos carne roja. Antes, mi familia y yo nos sentábamos ver la televisión por las tardes; ahora salimos a caminar. Ya no tengo un carro, y ahora ya camino a todas partes a donde voy. En nuestras reuniones de padres, ya no llevamos pan dulce, traemos ensaladas con nueces y granos. Hemos aprendido nuevas recetas de ensaladas en YouTube. ¡Hicimos una con fresas, espinacas y nueces, y a todos nos encantó!”

**-ROSALINDA GALVÁN**

## Health and Wellness: Bringing it Home



"I used to have hypertension. Now I limit how much salt I eat, I don't have any canned food, and I exercise more. It's simple; it's just about knowing how to eat well and exercise."

**-LILIANA HERNANDEZ**



"The first thing is to educate yourself, look for tools and helpful resources (other parents, the Internet), seek out help in the community. There are so many resources available, but so much of the time, we're too busy or unaware; we don't know what's out there. There are simple things you find out that you never paid attention to that make a difference. We've made changes at home and my family has been feeling healthier. Not only have I changed my eating habits, but I've also incorporated exercise into my routine. I try and exercise every day."

**-DOLORES BENITEZ**



"I now serve more fruits and veggies, less red meat. Before, my family and I used to sit down and watch TV in the evenings; now we go out and walk. Also, I no longer have a car so I walk everywhere. At our parent meetings, we no longer bring pastries or sweet bread, we bring salads with grains and nuts. We've learned new salad recipes on YouTube. We made one with strawberries, spinach and pecans, and everyone loved it!"

**-ROSALINDA GALVAN**



## Salud y Bienestar: Trayéndolo a Casa



“He hecho muchos cambios de dieta en la casa. Uno de los retos más grandes fue cambiar introducir hábitos saludables a mis suegros. Ellos acostumbraban a cocinar con manteca, pero yo empecé a sustituirlo y cocinar con aceite de Canola o vegetal. Al principio no querían hacer el cambio, pero finalmente vieron que la comida era igual de buena. También he creado algunas de mis propias recetas saludables de recetas tradicionales que aprendí de mi abuela.”

**-MARÍA CRISTÓBAL**



“En términos de dieta, siempre soy consciente de la cantidad de agua que bebo, nunca como comida enlatada, trato de comer en porciones más moderadas y reducir el consumo de sal. Para el ejercicio, me aseguro de caminar todos los días, y cuando el clima esta agradable, me gusta pasear en bicicleta.”

**-JOSÉ HERNÁNDEZ**



## Health and Wellness: Bringing it Home



"I've made a lot of dietary changes at home. One of the biggest challenges was introducing healthy habits to my in-laws. They were used to cooking all meals with lard, but I started cooking with Canola or vegetable oil. At first they were resistant, but they eventually came around and saw that the food tasted just as good. I've also created some of my own healthy recipes based off traditional recipes that I learned from my grandmother."

**-MARIA CRISTOBAL**



"In terms of diet, I'm very intentional with the amount of water I drink, I never eat canned food, I eat more measured portions and I've worked to reduce my salt intake. For exercise, I make sure I walk every day, and when the weather is good, I bike."

**-JOSE HERNANDEZ**







### **HILDA CAZARES, CHEF DE PADRES UNIDOS, NOS SIRVE UNA ALTERNATIVA DIFERENTE CON FRUTAS FRESCAS COMO ACOMPAÑANTES**

Cuando los padres llegan a la reunión de Padres Unidos para Escuelas Saludables, son recibidos con un desayuno atractivo que ofrece un arco iris de frutas frescas, pimientos asados, una cazuela de vegetales de huevo y mucho más. Detrás de las bandejas y calentadores se encuentra la chef a cargo Hilda Cazares, quien saluda a todas las caras conocidas y les asegura que todos los ingredientes son naturales. Está ofreciendo una nueva receta: un pastel de avena con una mezcla de salsa de bayas, un postre que los padres se llevan con entusiasmo a la mesa para darle una probada.

Hilda es una organizadora y activista apasionada y comprometida. Quizás ya la haya visto compartir su historia en nuestro blog. Ella se enteró de la Campaña para Escuelas Saludables cuando estaba sirviendo en el consejo escolar local y en el Consejo de Asesoría para Padres de su comunidad. En las reuniones, los organizadores llevaban café y bocadillos de pasta seca, y fue entonces cuando Hilda vio una oportunidad

para que los padres dieran el ejemplo sobre cómo querían que fuese la vida de sus hijos.

“Comencé con mi familia”, dice Hilda. “Mi madre ya pasó los 80 años. Era obesa y sufría de epilepsia, mi hijo tenía sobrepeso y mi hija también. Yo necesitaba aprender cómo hacer cambios. Comencé a hacer esto con mi familia y luego quise compartirlo con otros padres. Cuando te involucras con las escuelas, tienes el propósito de llevar algo bueno y diferente para todos”.

Hilda estaba interesada en la cocina, y al ver que durante las reuniones de padres se servían postres dulces como desayuno, vio esa situación como una oportunidad para el cambio. Sugirió algo nuevo y todos decidieron que tomara las riendas. Con el apoyo de su familia, incluso su esposo que también es chef (lo que según ella crea un ambiente de dinámica competitiva), Hilda se inscribió en un curso de cocina en las Cocinas Comunitarias de Chicago (Chicago Community Kitchens) y luego de completar el programa de cuatro meses a tiempo completo, desarrolló una pasión por crear recetas frescas y saludables.



**PARENTS UNITED CHEF HILDA  
CAZARES SERVES UP CHANGE, WITH  
FRESH FRUIT ON THE SIDE**

As parents file in to the Parents United for Healthy Schools meeting, they are greeted with an enticing breakfast featuring a rainbow of fresh fruits, roasted peppers, a vegetable-egg casserole and much more. Standing behind the trays and heaters is the chef at work, Hilda Cazares, greeting the familiar faces and assuring them that all the ingredients are natural. She's trying out a new recipe, an oatmeal cake with a mixed berry sauce, which the parents at the meeting eagerly take back to their tables to sample.

Hilda is a passionate and involved organizer and advocate—you may have seen her share her story on our blog. She found out about Healthy Schools Campaign while serving on the local school council and the Parent Advisory Council in her community. At the meetings, meeting organizers would bring in coffee and sugary pastries, and Hilda saw an opportunity for parents to set the example for how they wanted their children to live.

"It started with my family," Hilda says. "My mom is in her 80s. She was obese and suffering from epilepsy; my son was overweight and my daughter was overweight. I needed to learn how to make changes. I started doing this with my family and wanted to share with other parents. When you're involved with schools, you want to bring something good and different for everyone."

Hilda was interested in cooking, and she found an opportunity in her meetings with the parent-group clusters, where she found breakfast fare to be sugary pastries. She suggested a change, and others suggested she take the reins. With the support of her family, including her husband, a fellow chef (which creates an interesting competitive dynamic, she noted), she applied for a cooking course through Chicago Community Kitchens and after the full-time, four-month program developed a passion for creating fresh, healthy recipes.



“La felicidad de los padres es lo que me motiva”, señala. “Eso te motiva a seguir, porque cocinar implica muchos retos y es mucho trabajo. Tienes que encontrar productos buenos. Tienes que encontrar algo que a los padres les guste. Una vez escuche a una señora decir ‘En realidad no me gustan los huevos, ¡pero estos saben bien!’ Eso es lo que me motiva”.

Pero las transformaciones reales ocurrieron en casa. Ahora, cuando Hilda cocina para su familia, lo hace usando más frutas y vegetales y ha despertado el interés de su familia por comer alimentos más saludables. La comida rápida ya no es un hábito y sus padres e hijos están más saludables. “Mi familia empezó a cambiar, en especial mi madre. Tiene una mejor salud, no tiene diabetes, los ataques de epilepsia son muy raros, y mi hija, mi hijo y yo también perdimos peso”.

Hilda les recomienda a los padres y a los miembros de la comunidad que se eduquen a sí mismos sobre los alimentos saludables y que comiencen a cambiar gradualmente los malos hábitos alimenticios, y que a su vez motiven a sus hijos y familiares para que hagan lo mismo. Ella dice que cocinar juntos una comida saludable es una gran forma no solo para aprender sobre cambios de estilo de vida positivos, sino también para pasar tiempo de calidad en familia y aprender unos de otros. “Mi nieto va a cumplir tres años y le gusta empujar una silla para acercarse a la cocina y ver lo que estamos cocinando”, dice Hilda con una sonrisa. “Le dije a mi esposo: ‘Aquí tenemos un futuro chef’”.





“What motivates me is that the parents are happy,” she says. “That keeps you moving, because cooking has a lot of challenges and is a lot of work. You have to find good products. You have to find something the parents will like. I overheard one lady say, ‘You know, I don’t really like eggs, but these are good!’ This motivates me.”

But the real transformations happened at home. When Hilda cooks for her family now, she cooks using more fruits and vegetables and has gotten her family interested in healthier eating. Fast food is no longer a staple, and her parents and children are healthier. “My family started changing, especially my mom. She’s healthier, no diabetes, her epilepsy is very rare, and my daughter, son and I lost weight, too.”

Hilda advises her fellow parents and community members to educate themselves about healthy foods and begin gradually changing bad habits while encouraging their children and family members to do the same. She says cooking healthy food together is a great way not only to learn positive lifestyle changes, but to spend some quality time together and learn from one another. “My grandson is going to be three years old, and he will pull a chair to get closer to the kitchen so he can check on the food,” she says with a laugh. “I told my husband, ‘We have a future chef over here.’”

## Sea usted también un líder de Padres Unidos para Escuelas Saludables

Le invitamos a ser parte del movimiento liderado por padres de Chicago para tener escuelas saludables.

Juntos, los padres y madres de Chicago están convirtiendo las escuelas en sitios saludables para todos los estudiantes. La organización de Padres Unidos agrupa a los padres para que progresen como líderes y que conformen una sola fuerza que abogue por el cambio. Esa es una oportunidad para aprender de y con otros padres. Nuestro trabajo se enfoca en la justicia social y el poder de las voces de los padres.

Para aprender más y seguir conectado a este movimiento, comuníquese con nosotros.

**Guillermo Gómez**

Vicepresidente de Asuntos Urbanos  
Campaña para Escuelas Saludables  
[ggomez@healthyschoolscampaign.org](mailto:ggomez@healthyschoolscampaign.org)  
312-419-1810

**Jovita Flores**

Gerente  
Padres Unidos para Escuelas Saludables  
[jovita@healthyschoolscampaign.org](mailto:jovita@healthyschoolscampaign.org)  
312-342-0224

**Anayency Elizondo**

Gerente de Eventos de Programas  
Campaña para Escuelas Saludables  
[anayency@healthyschoolscampaign.org](mailto:anayency@healthyschoolscampaign.org)  
312-419-1810



### VOCERA DE LOS PADRES

“Soy una líder que trabaja duro para crear cambios junto a otros padres de Chicago, pero nunca pensé que me convertiría en líder. Gracias a la Campaña para Escuelas Saludables, pude abrir los ojos, involucrarme, levantar mi voz, y tomar decisiones saludables para mi vida y para la vida de mi familia, de mi escuela y de mi comunidad”.

–Karina, líder de padres



## Be a Leader for Healthy Schools with Parents United

We invite you to be a part of Chicago's parent-led movement for healthy schools.

Together, parents are making Chicago schools healthier places for all students. Parents United brings together parents to grow as leaders and support each other in speaking up for change. It's an opportunity to learn from and with other parents. We start with a focus on social justice and the power of parent voices.

To learn more and stay connected to this movement, contact us.

**Guillermo Gómez**  
Vice President of Urban Affairs  
Healthy Schools Campaign  
[ggomez@healthyschoolscampaign.org](mailto:ggomez@healthyschoolscampaign.org)  
312-419-1810

**Jovita Flores**  
Manager  
Parents United for Healthy Schools  
[jovita@healthyschoolscampaign.org](mailto:jovita@healthyschoolscampaign.org)  
312-342-0224

**Anayency Elizondo**  
Program Event Manager  
Healthy Schools Campaign  
[anayency@healthyschoolscampaign.org](mailto:anayency@healthyschoolscampaign.org)  
312-419-1810



### PARENT VOICE

"I'm a leader working hard to create changes with many other parents in Chicago. But I didn't always think I was a leader. Through Healthy Schools Campaign, I was able to open my eyes, get involved, raise my voice, and make healthy choices in my life, my family, my school and my community."

-Karina, parent leader