

# 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 THREE  
SECCIÓN TRES**

**Health + Learning**  
**La Salud + el Aprendizaje**

## Conexión entre la salud y el aprendizaje

### Los estudiantes saludables están mejor preparados para aprender.

Las investigaciones comprueban lo que saben los padres y educadores: los niños saludables están mejor preparados para aprender. La salud de los niños tiene un efecto, ya sea positivo o negativo, en casi todos los aspectos de la experiencia escolar. Por ejemplo, tenga en cuenta lo siguiente:

- Los estudiantes que tienen un descanso de 20 minutos para hacer actividad física obtienen mejores resultados en ejercicios de lectura, escritura y matemáticas, y tienen más probabilidades de leer mejor que el promedio de alumnos de su grado.
- Los niños que desayunan tienen una mejor experiencia en el rendimiento cognitivo, la percepción visual y la memoria a corto plazo en comparación con los estudiantes que no desayunan.
- Los niveles de enfermedad crónica (y ausencia escolar continua) son mayores entre los estudiantes que provienen de familias con bajos recursos, comunidades de color y aquellos con discapacidades. Los niños con ausencias continuas durante el kindergarten y el primer grado tienen menos probabilidades de desarrollar un nivel de lectura a nivel de grado cuando llegan al tercer grado. Además, los estudiantes que no tienen un nivel de lectura a nivel de grado cuando llegan al tercero, tienen más probabilidades de desertar cuando estén en la secundaria.

El bienestar escolar respalda directamente el aprendizaje del estudiante. Al reconocer la función del bienestar cuando se trata de influir en los resultados educativos, las escuelas pueden dar grandes pasos en su misión educativa principal, al tiempo que nutren la salud a largo plazo de los niños.

### Datos relevantes: alimentación saludable en la escuela y aprendizaje

- Un gran número de investigaciones demuestran que mejorando la nutrición escolar puede llevar a un incremento en la concentración y la atención del estudiante, mejorar las calificaciones, un comportamiento más adecuado en el salón de clases, y a una mejor comprensión de los comportamientos alimenticios saludables.
- Los niños que pasan hambre tienen calificaciones más bajas en matemáticas, tienen mayores probabilidades de repetir el grado; son hiperactivos y con frecuencia tienen más ausencias o llegan tarde a clases.
- Los niños que desayunan en la escuela (antes de entrar a clases o de hacer un examen) tienen un mejor desempeño en las pruebas estandarizadas que aquellos que se saltan el desayuno o que desayunan en casa.

### Datos relevantes: actividad física y aprendizaje

- Los estudiantes que participaron en un programa extracurricular de actividad física durante nueve meses demostraron un mejoramiento del 16 por ciento en el desempeño de tareas cognitivas que se basan en la memoria.
- Solo una lección de actividad física por día crea un descenso del 21 por ciento en la cantidad de tiempo que los profesores toman para tratar problemas de comportamiento.
- Un estudio publicado en la revista científica Neuroscience encontró que los niños dieron respuestas más precisas en las pruebas estandarizadas después de haber hecho una actividad física moderada, que cuando realizaron la prueba después de 20 minutos de estar sentados sin moverse.

## Health + Learning Connection

### Healthy students are better prepared to learn.

Research supports what educators and parents know: Healthy children are better prepared to learn. Children's health has an effect, either positive or negative, on nearly every aspect of the school experience. For example, consider:

- Students who have a 20-minute physical activity break subsequently test higher in reading, spelling and math, and are more likely to read above their grade level.
- Children who eat breakfast experience improved cognitive performance, visual perception, and short-term memory compared to students who do not eat breakfast.
- Rates of chronic illness—and chronic absence—are highest among students from low-income families, communities of color and those with disabilities. Children who are chronically absent in both kindergarten and first grade are much less likely to be reading at grade level by the third grade; and students who are not reading at grade level by the third grade, in turn, are four times more likely to drop out of high school.

School wellness directly support student learning. By recognizing the role of wellness in shaping education outcomes, schools can advance their core mission of education while also nurturing children's long-term health.

### Quick Facts: Healthy School Food + Learning

- A vast body of research shows that improved nutrition in schools can lead to increased focus and attention, improved test scores, better classroom behavior, and a better understanding of healthy eating behaviors.
- Children experiencing hunger have lower math scores; are more likely to repeat a grade; are more likely to be hyperactive; and are more often absent or tardy to school.
- Children who eat breakfast at school—closer to class and test-taking time—perform better on standardized tests than those who skip breakfast or eat breakfast at home.

### Quick Facts: Physical Activity + Learning

- Students who participated in a physically active after-school program for nine months showed a 16 percent increase in performance on memory-based cognitive tasks.
- Just one physically active lesson per day creates a 21 percent decrease in the amount of time teachers spend on behavior issues.
- A study published in Neuroscience found that children had more accurate responses on standardized tests when they were tested after moderate exercise, as opposed to being tested after 20 minutes of sitting still.

## CASO EJEMPLAR: LOS PROFESORES EXPLICAN EL IMPACTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL SALÓN DE CLASES

Quizás más que otras personas, los profesores notan la conexión entre la actividad física y el aprendizaje en acción, y saben que este último puede impulsar el éxito del estudiante. Miembros de la Campaña para Escuelas Saludables recientemente hablaron con varios profesores que implementaron actividades físicas como parte de la experiencia en el salón de clases y que indicaron que los resultados habían sido asombrosos. Todos los profesores participaron en el programa de desarrollo profesional Entrenados para Aprender (Fit to Learn) de la Campaña para Escuelas Saludables, orientado a hacer de los hábitos saludables parte de la forma en la que aprenden los niños.

Jill Guzman, profesora de prekindergarten en la escuela Irma Ruiz, tuvo la siguiente impresión: “He visto que los niños tienen más energía. Usualmente comenzamos el día haciendo ejercicios, eso hace que se despierten. En la tarde, cuando vienen, han estado despiertos por un tiempo, así que el ejercicio los reanima. En vez de sentarse por ahí y quejarse porque están cansados, se levantan y se mueven. Toman un segundo respiro, por así decirlo”.

El yoga ayuda a que la profesora Valerie Kmiecik, de la escuela especial Irma Ruiz, pueda controlar eficazmente su clase. Ella indica que a la hora del almuerzo, sus estudiantes tienen bastante energía, pero aun así se sienten un poco cansados y no quieren esforzarse mucho. “Hemos llegado a la conclusión de que es una herramienta para controlar el comportamiento de los estudiantes y una forma de que recuperen energía. Si están hiperactivos, eso los calma. Si están muy perezosos, especialmente

después de los días feriados como el Día de Acción de Gracias y las vacaciones, esto les levanta el ánimo”.

Kristel Negrete, profesora de primer grado de la escuela Ruiz, aprovecha la actividad física como espacio de transición entre una lección y otra durante el día. Sus 29 estudiantes deben mover el cuerpo para demostrar que están prestando atención. “Esto capta su atención de inmediato. Yo les digo ‘Si me están escuchando, troten alrededor’, para que con el movimiento pasen de una actividad a la otra”.

Mark Franklin, profesor de educación física en la escuela Earle Elementary, señaló: “He implementado el Yoga con mis alumnos de Kindergarten hasta los de tercer grado y les encanta! Puedo comenzar con los movimientos básicos de yoga, pero es genial porque en verdad los ayuda a relajarse y a concentrarse, particularmente cuando necesito que estén atentos o que se formen en fila”.

¡Felicitamos a estos profesores por incorporar la actividad física como parte de la salud y el aprendizaje de los estudiantes!



### **CASE STUDY: TEACHERS EXPLAIN THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE CLASSROOM**

Perhaps more than anyone, teachers see the connection between physical activity and learning in action—and can use it to bolster student success. Healthy Schools Campaign recently spoke with several teachers who have made physical activity part of their classroom experience, with powerful results. The teachers all participate in Fit to Learn, Healthy Schools Campaign’s professional development program focused on making healthy habits part of how kids learn.

Jill Guzman, a pre-kindergarten teacher at Irma Ruiz School, observed: “I’ve seen the kids get more energy. We usually start the day with exercise—it wakes them up. The kids in the afternoon, when they come, they’ve been up for a while so it re-energizes them. Instead of just sitting around and complaining that they’re tired, they get up and move. They get their second wind, so to speak.”

Yoga helps Irma Ruiz School special education teacher Valerie Kmiecik effectively manage her class. She points out that around lunch, her students are really energized, yet they are tired and don’t want to do much

work. “We’ve found it to be a behavior management tool and a way to energize them. If they’re hyper, it calms them down. If they’re too sluggish, especially with all the breaks like Thanksgiving and the time away from school, this peps them up.”

Ruiz School first grade teacher Kristel Negrete uses physical activity to transition to the next lesson throughout the day. Her 29 students have to use their bodies to show that they are paying attention. “It gets their attention right away. I’ll say ‘If you’re listening to me, you’re jogging in place’ just to get them moving from one thing to the next.”

Earle Elementary physical education teacher Mark Franklin said, “I’ve used it with my Kindergarten to third graders, and they love it! I can start with the basic yoga movements, but it’s really nice because it really helps them calm down and focus, especially when I need their attention or need them to line up.”

Kudos to these teachers for supporting students’ health and learning with physical activity!



## Disparidades de salud educativamente relevantes

En *Los Estudiantes Más Saludables Aprenden Más* (Equity Matters, Marzo 2010), el Dr. Charles Basch identifica siete disparidades de salud que tienen un impacto significativo en la educación de los estudiantes urbanos de color: asma, actividad física, desayuno, y falta de atención e hiperactividad, embarazos en adolescentes, visión, agresión y violencia. Basch señala la prevalencia de estas disparidades e identifica estrategias comprobadas o prometedoras que los estudios consideran eficaces en el tratamiento de estas disparidades en las escuelas.

La información de esta sección viene de *Los Estudiantes Más Saludables Aprenden Más* del Dr. Charles Basch.

### Asma

El asma afecta a los estudiantes urbanos de color en las comunidades de bajos ingresos con tasas altas, especialmente el asma grave. Y esos estudiantes tienen menos probabilidades de recibir atención médica continua de alta calidad relacionada con esta condición y menos probabilidades de tener acceso a los medicamentos recomendados. También son más propensos a estar expuestos a los desencadenantes del asma en el hogar y en la escuela.

**Estrategias comprobadas o prometedoras:** Las escuelas pueden tener un gran impacto, reduciendo al mínimo los desencadenantes del asma en el entorno escolar y ayudando a los estudiantes con asma a tener acceso a atención médica continua y de alta calidad.

### Actividad Física

Las tasas de actividad física caen significativamente por debajo de los niveles

recomendados para la mayoría de los niños y adolescentes, con tasas particularmente bajas para los estudiantes afro-americanos y latinos. Estas disparidades son aún mayores para las mujeres afro-americanas y latinas. Estos grupos son también los menos propensos a tener acceso a actividad física en la escuela.

**Estrategias comprobadas o prometedoras:** Investigaciones muestran que las escuelas pueden aumentar con eficacia la actividad física de los estudiantes, proporcionando una gama de programas que incluyen la educación física de alta calidad; oportunidades para hacer actividad física antes y después de la escuela y durante el verano; recreos activos; y descansos para actividad física durante el tiempo de clases.

### Desayuno

Comer desayuno está vinculado a mejores resultados educativos debido a la forma en que el cerebro responde a los alimentos después del corto ayuno de la noche, pero los estudiantes de bajos ingresos y de color son más propensos que sus pares blancos a asistir a la escuela sin tener haber comido esta comida importante. Esta disparidad es particularmente pronunciada en las mujeres y aumenta con la edad.

**Estrategias comprobadas o prometedoras:** Dos estrategias para implementar el Programa Nacional de Desayuno Escolar son particularmente eficaces en aumentar el número de estudiantes de color que come desayuno: proporcionar desayuno a todos los estudiantes independientemente de sus ingresos (desayuno universal) y permitir a los estudiantes comer su desayuno en el salón de clase.

## Educationally Relevant Health Disparities

In *Healthier Students Are Better Learners* (Equity Matters, March 2010), Dr. Charles Basch identifies seven health disparities that have a significant effect on education for urban students of color: asthma, physical activity, breakfast, inattention and hyperactivity, teen pregnancy, vision, and aggression and violence. Basch notes the prevalence of these disparities and identifies proven or promising strategies that research supports as effective in addressing these disparities in schools.

Information in this section comes from Dr. Charles Basch's *Healthier Students Are Better Learners*.

### Asthma

Asthma affects urban students of color in low-income communities at high rates, especially severe asthma. And those students are less likely to receive ongoing high-quality health care related to this condition and less likely to have access to the recommended medications. They are also more likely to be exposed to asthma triggers at home and at school.

Proven or promising strategies: Schools can have a great impact by minimizing asthma triggers within the school environment and helping students with asthma access ongoing, high-quality medical care.

### Physical Activity

Rates of physical activity fall significantly below recommended levels for most children and teens, with particularly low rates for African-American and Latino students. These disparities are even greater for African-American and Latino females. These groups are also the least likely to have access to physical activity at school.

Proven or promising strategies: Research shows that schools can effectively increase physical activity for students by providing a range of programs including high-quality physical education; opportunities for physical activity before and after school and during the summer; active recess; and breaks for physical activity built into classroom time.

### Breakfast

Eating breakfast is linked to higher educational outcomes because of the way the brain responds to food after the short fast during sleep, but low-income students of color are more likely than their white peers to attend school without having eaten this key meal. This disparity is particularly pronounced for females and is shown to increase with age.

Proven or promising strategies: Two strategies for implementing National School Breakfast Program are particularly effective at increasing the number of students of color that eat breakfast: providing breakfast to all students regardless of income (universal breakfast) and allowing students to eat their breakfast in the classroom.



### Falta de atención e hiperactividad

Los problemas por la falta de atención y la hiperactividad son los problemas de salud mental y de comportamiento más comunes con aproximadamente el 8 por ciento de los niños estadounidenses habiendo recibido un diagnóstico de Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). Esta tasa es desproporcionadamente mayor para los niños que viven en la pobreza, y los estudiantes de color en comunidades urbanas de bajos ingresos tienen significativamente menos probabilidades de recibir tratamiento o medicación adecuada para el TDAH.

**Estrategias comprobadas o prometedoras:** Las escuelas pueden desempeñar un papel en el tratamiento de esta disparidad, ayudando a identificar a los niños que exhiben características del TDAH y dando seguimiento de la eficacia del tratamiento o medicamento. Las escuelas pueden proporcionar una intervención conductual y asegurar que las estrategias de enseñanza y del salón de clase representan las necesidades de los estudiantes con TDAH.

### Embarazo en adolescentes

Los datos muestran que un tercio de las mujeres adolescentes en los EE.UU. quedan

embarazadas, con tasas significativamente más altas entre las estudiantes de color. Las tasas de natalidad en adolescentes en comunidades afro-americanas y latinas son tres y cuatro veces mayores que en las comunidades blancas. Las investigaciones también muestran que las estudiantes que viven en la pobreza enfrentan tasas desproporcionadamente altas de embarazo en adolescentes.

**Estrategias comprobadas o prometedoras:** Las escuelas pueden desempeñar un papel clave para abordar esta disparidad mediante la educación sexual integral y basada en la evidencia. Las escuelas también pueden vincular a los estudiantes a servicios accesibles de atención médica, incluyendo los servicios de salud reproductiva, y para las estudiantes que quedan embarazadas, pueden vincularlas a los servicios sociales y de salud adecuados.

### Visión

Aproximadamente uno de cada cinco niños en edad escolar se ve afectado por un problema de visión. Las investigaciones muestran que los niños de familias de bajos ingresos y los niños que tienen problemas en la escuela se ven desproporcionadamente afectados por problemas de visión.





### **Inattention and Hyperactivity**

Problems with inattention and hyperactivity are the most common type of mental and behavioral health problems that affect students, with approximately eight percent of American children receiving a diagnosis of attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD). This rate is disproportionately higher for children living in poverty, and students of color in low-income urban communities are significantly less likely to receive appropriate treatment or medication for ADHD.

Proven or promising strategies: Schools can play a role in addressing this disparity by helping identify children who exhibit ADHD characteristics and monitoring the effectiveness of treatment or medication. Schools can provide behavioral intervention and ensure that teaching and classroom strategies account for the needs of students with ADHD.

### **Teen Pregnancy**

Data show that one third of teenage females in the U.S. become pregnant, with rates significantly higher among students of color. Teenage birth rates in black and Latino communities are three and four times higher than in white communities. Research

also shows that students living in poverty face disproportionately high rates of teen pregnancy.

Proven or promising strategies: Schools can play a key role in addressing this disparity by providing comprehensive and evidence-based sex education. Schools can also link students to accessible health care, including reproductive health services, and for students who do become pregnant, connect them to the appropriate health and social services.

### **Vision**

Approximately one in five school-aged children is affected by a vision problem. Research shows that children from low-income families and children experiencing problems in school are disproportionately affected by vision problems.

Las investigaciones también muestra que los estudiantes de bajos ingresos y de color están en mayor riesgo de tener problemas de visión sin diagnosticar. Cuando se diagnostican estos problemas, los estudiantes de bajos ingresos y de color tienen menos probabilidades de recibir el tratamiento adecuado.

Estrategias comprobadas o prometedoras: Proporcionar exámenes de la vista en las escuelas es un primer paso clave para identificar y proporcionar tratamiento a todos los niños con problemas de la visión. El crítico segundo paso es el seguimiento, ya sea proporcionado tratamiento o trabajando con las familias para identificar una opción de tratamiento accesible. El tercer paso importante es que los profesores desempeñen el papel en animar a los estudiantes a seguir su tratamiento recomendado en la escuela, como por ejemplo el usar sus lentes.

### Agresión y violencia

La exposición a la agresión y la violencia afecta de manera desproporcionada a los estudiantes de color a través de una variedad de indicadores, que van desde el homicidio hasta expresiones de odio. Por ejemplo, los adolescentes varones afro-americanos

tienen 10 veces más probabilidades de morir por homicidio que sus pares blancos. La agresión verbal en forma de expresiones de odio o de graffiti expresando odio se vive significativamente más a menudo por parte de los estudiantes urbanos de color en comparación con los estudiantes suburbanos. Los estudiantes urbanos de color están también más propensos a faltar a la escuela porque se sienten inseguros, ya sea en o en su camino a la escuela.

Estrategias comprobadas o prometedoras: La evidencia muestra que los programas basados en las escuelas son efectivos para abordar las disparidades de violencia y agresión. Tanto los programas universales que atienden a todos los estudiantes como los programas específicos que atienden a aquellos en mayor riesgo demostraron ser eficaces en diferentes circunstancias.





Research also shows that low-income students of color are at greater risk of having an undiagnosed vision problem. When these problems are diagnosed, low-income students of color are less likely to receive proper treatment.

**Proven or promising strategies:** Vision screening in schools is a key first step to identifying and providing treatment to all children for vision problems. The critical second step is follow-up to either provide treatment or work with families to identify an accessible treatment option. The third important step is for teachers to play a role in encouraging students to follow their recommended treatment—such as wearing their glasses—at school.

### **Aggression and Violence**

Exposure to aggression and violence disproportionately affects students of color across a variety of indicators, ranging from homicide to hate speech. For example, African-American male teens are 10 times more likely to die from homicide than their white peers. Verbal aggression in the form of hate speech or hate-related graffiti is experienced significantly more often by urban students of color compared to suburban students. Urban students of color

are also more likely to miss school because they feel unsafe either at or on their way to school.

**Proven or promising strategies:** Evidence shows that school-based programs are effective at addressing disparities in violence and aggression. Universal programs that address all students and targeted programs that address those most at risk are both shown to be effective in different circumstances.



## DESIGUALDADES EN LA SALUD DE LAS COMUNIDADES DE CHICAGO

Los niños que viven en las comunidades latinas y afroamericanas de Chicago presentan niveles desproporcionados de asma y obesidad, lo que ocasiona problemas que afectan su salud y su educación por el resto de sus vidas. Por ejemplo, en West Town, aproximadamente el 65 por ciento de los niños tiene sobrepeso u obesidad. En North Lawndale, esos indicadores se ubican en un 53 por ciento. Esto se compara con un promedio nacional de 26 por ciento. En el caso del asma, las cifras son igualmente desproporcionadas, y en West Town, esta condición afecta a casi un tercio de los niños que viven allí, más del doble del promedio nacional.

Un informe de 2013 presentado por Chicago Saludable (Healthy Chicago), titulado ["Sobrepeso y obesidad entre los estudiantes de las Escuelas Públicas de Chicago, 2010-2011 \(Overweight and Obesity among Chicago Public Schools Students, 2010-11\)"](#) demostró altos niveles de obesidad infantil general así como desigualdades considerables en las cifras. Según el informe: "Uno de cada cuatro estudiantes a nivel de kindergarten, de sexto y de noveno grado de las CPS es obeso". Aunque no se han

publicado cifras estimadas a nivel nacional que correspondan directamente a grupos por edad, y que estudien en esos grados, nuestros hallazgos confirman que los estudiantes de las CPS se ven severamente afectados por la epidemia de obesidad...

"Según el área comunitaria, las cifras se ubicaron en un 13% en estudiantes que vivían en Lincoln Park (lugar de residencia de población mayoritariamente blanca y de altos ingresos) y en un 33% en estudiantes que vivían en South Lawndale (una población mayoritariamente hispana y de bajos ingresos)".

Los ambientes escolares saludables trabajan como agentes importantes para abordar las altas tasas de obesidad infantil y otras desigualdades en las condiciones de salud.







### HEALTH DISPARITIES IN CHICAGO

Children in Chicago's Latino and African-American communities face strikingly disproportionate rates of asthma and obesity, with consequences that can affect their health and education for a lifetime. In West Town, for example, approximately 65 percent of children are overweight or obese. In North Lawndale, that rate is approximately 53 percent. This compares to a national average of 26 percent. The numbers are similarly disproportionate for asthma, which in West Town affects nearly a third of all children, more than twice the national average.

A 2013 report by Healthy Chicago, "[Overweight and Obesity Among Chicago Public Schools Students, 2010-11](#)" found high rates of childhood obesity overall as well as significant disparities. According to the report: "One in four CPS kindergartners, sixth graders, and ninth graders is obese. Although there are no published national obesity estimates that directly correspond to the age groups that compose these grade levels, our findings verify that CPS students are deeply affected by the obesity epidemic..."

"By community area, rates were as low as 13% in students residing in Lincoln Park (home to a predominantly white, higher-income population) and as high as 33% in those living in South Lawndale (a predominantly Hispanic, lower-income population)."

Healthy school environments are an important part of addressing high rates of childhood obesity and other health disparities.