

Escuela Elemental Treadwell: Encaminando a los Estudiantes Hacia Vidas Saludables

Los estudiantes de la Escuela Elemental Treadwell, una escuela imán en uno de los condados más pobres de Tennessee, se enfrentaron a muchos retos para alcanzar el bienestar nutricional y físico. La falta del equipo necesario para días de tiempo inclemente y las provisiones limitadas de comida saludable causaban una escasez de recursos que impedía que los estudiantes se mantuvieran saludables en la escuela. “Hay, en general, una necesidad extrema de conectarnos a la nutrición y la actividad física”, dijo la Dra. Tanisha Heaston, la principal de la escuela. “Tenemos como meta crear un vínculo educativo entre ambos beneficios y unirlos a través de la acción”.

La Escuela Elemental Treadwell es la única en el oeste de Tennessee que ofrece un programa de inmersión en dos idiomas por su su gran población de hispanoparlantes. Al utilizar las lecciones de Together Counts™ (Juntos Contamos) tanto en inglés como en español, involucrar a los maestros y a los padres en la enseñanza de hábitos saludables, e implementar un plan para comprar el equipo necesario para mantener a los niños activos sin importar las condiciones del tiempo, la Dra. Heaston estaba decidida a hacer lo posible por que todos sus estudiantes adoptaran estilos de vida saludables.

Retrato de la Escuela Elemental Treadwell

Resumen de la escuela	La Escuela Elemental Treadwell es una escuela imán pública en Memphis, TN. El 95% de los estudiantes es elegible para comidas gratuitas o de precio reducido. El estudiantado de Treadwell es 70% negro/afroamericano, 25% hispano/latinoamericano y 3% caucásico/blanco.
Tipo de escuela	Escuela imán pública
Matrícula	693
Grados escolares	Pre-K- 5º grado
Retrato de la comunidad	El Condado de Shelby (población de 927,644 según el censo de 2010) queda en la ribera oriental de Río Mississippi en el área metropolitana de Memphis, Tennessee. Aunque Memphis es un eje industrial robusto, el Condado de Shelby está clasificado número 90 de 95 condados en términos sociales y de bienestar económico (incluyendo graduación de escuela superior, desempleo, niños viviendo en pobreza y crimen violento).
Equipo SFTS	Dra. Tanisha Heaston, Principal

Trasfondo

La Escuela Elemental Treadwell queda en el centro de una comunidad de alta necesidad cerca de Memphis, Tennessee. La escuela está clasificada en el lugar 897 de 966 escuelas elementales de acuerdo a pruebas estatales de lectura y matemáticas, lo que la coloca en el 10% más bajo de todas las escuelas elementales de Tennessee. Además, el distrito tiene una brecha presupuestaria de \$40 millones para el próximo año escolar, la cual va a ser muy difícil de cerrar sin impactar los salones de clases, según el Superintendente Dorsey Hopson.

En términos de los factores sociales y económicos en general, el Condado de Shelby County figura como número 90 de 95 condados y 66 en términos de factores de salud. El contenido demográfico del área es mayormente clase media baja; 23% de la región vive bajo el nivel de pobreza, comparado con el 14.5% de estadounidenses a través de la nación. El 95% del alumnado califica para comidas gratuitas o de precio reducido, un nivel mucho más alto que el promedio estatal de 61.3%.

Identificando la Necesidad

La Escuela Elemental Treadwell carecía tanto de recursos como de espacio para proveer a los estudiantes un lugar para jugar. La escuela abrió sus puertas en 1939, y las instalaciones nunca se habían renovado para acomodar las necesidades cambiantes del estudiantado. La Dra. Heaston se fijó en cómo los estudiantes pasaban 8 horas del día en la escuela con muy poco tiempo en movimiento o realizando actividad física. Aunque los estudiantes utilizaban *hula hoops*, pelotas y cuerdas de saltar para jugar adentro, los preescolares no tenían un espacio para jugar en los días de lluvia.

A través de una subvención del gobierno y el huerto comunitario de Treadwell, se pudo reducir la necesidad de comida saludable, pero los estudiantes aún necesitaban frutas y vegetales frescos los cinco días de la semana. Esto también era una barrera para el desempeño de los niños en el salón de clases; estudios han encontrado una relación ente la mejora en pruebas de alfabetización y el consumo de frutas, vegetales, proteína y fibra. La meta definitiva para Heaston era ayudar a los estudiantes a practicar equilibrio, variedad y moderación en su alimentación y realizar más actividad física diaria para encaminarse hacia la práctica de hábitos saludables el resto de sus vidas.

Satisfaciendo la Necesidad

Actividad Física

Cuando la Escuela Elemental Treadwell elaboró un plan para los premios *Smart from the Start* (Inteligente desde el Principio), la meta era ayudar a que los estudiantes aprendieran hábitos saludables a través de la nutrición y la actividad física. Durante el desarrollo del plan para preescolares, la Dra. Heaston y los otros educadores aumentaron los niveles de actividad física a través de la incorporación de actividades diarias en los salones de clases. Los maestros también hablaron en clase sobre la importancia de alimentarse bien y hacer ejercicio. Los estudiantes se pusieron y alcanzaron metas, y participaron activamente en el mejoramiento de su salud. La Dra. Heaston espera que este proceso de establecimiento de metas y logros en la actividad personal ayude a los estudiantes a establecer objetivos de salud a largo plazo que vayan más allá del final del año escolar.

Nutrición

Para complementar las ideas de actividad física ya mencionadas, Treadwell implementó un número de cambios para mejorar la nutrición dentro de la escuela. Comenzaron un huerto comunitario atendido por afiliados del Club Nacional 4-H junto a maestros y miembros de la comunidad, para que los estudiantes contaran con una provisión adicional de vegetales. Durante las comidas, los preescolares ahora pueden identificar cuáles grupos de alimentos tienen en sus platos.

Consciente de que los hábitos saludables deben durar más allá del horario normal escolar, Treadwell se asoció con Community Kitchen para proveer comidas a los padres y discutir la importancia de la alimentación y los estilos de vida saludables. También se invita a los padres a comer con sus hijos para ayudar a que la hora de comida esté más orientada a la comunidad y a participar de sesiones de discusión sobre la importancia de una alimentación saludable.

Mirando Hacia Adelante

Con la subvención de *Smart from the Start*, Treadwell espera seguir promoviendo los hábitos saludables entre todos sus estudiantes. Según la Dra. Heaston, el objetivo es exponer a los estudiantes a los beneficios a largo plazo de comer con moderación y tomar decisiones nutricionales saludables y balanceadas. Ella cree que la combinación de la educación nutricional con el ejercicio ayudará a los estudiantes a mantenerse balanceados emocionalmente, socialmente y físicamente mientras crecen.

Treadwell tiene planes de implementar un currículo diario *Smart from the Start* de 30 minutos para reforzar este tipo de aprendizaje consistentemente. También planean utilizar los fondos para proveer un área de juegos al aire libre para todos los estudiantes, como también un área de juegos bajo techo para el centro de educación temprana y contenedores con equipo para juego en los salones de clases para que los estudiantes se puedan mantener activos sin importar las condiciones del tiempo. La escuela también piensa utilizar la subvención para suplementar el Programa de Frutas y Vegetales Frescos existente con la creación del “*Treadwell Snack Shack*”, donde los estudiantes pueden seleccionar meriendas saludables del mostrador como también comprar semillas para sembrar en su huerto comunitario.

La Dra. Heaston espera, más que nada, que estos pasos ayuden a cambiar las vidas de los estudiantes. “Combinar lo que ya tenemos con lo que estamos solicitando ayudará a que nuestra visión se convierta en realidad, y sobre todo que cause un efecto positivo en sobre 650 estudiantes, alcanzando los hogares de nuestra comunidad, nuestro estado de Tennessee, y los de toda nuestra nación”.