

### Escuela Primaria Barry: Cambiando el Futuro de los Estudiantes Educándolos Hoy

Cuando Sara Williams se dio cuenta que las decisiones que sus alumnos de quinto grado tomaban basados en el programa *Equilibrio de la Energía* tenían un impacto a largo plazo en su vida personal , afectando sus futuros éxitos, ella sabía que tenía que hacer algo. Después de observar con detalle la información de sus alumnos referente a la Energía que Entra y a la Energía que Sale, la falta de conocimiento sobre la importancia de un estilo de vida activo y saludable de su pequeña comunidad se hizo cada vez más evidente.



La Sra. Williams fue capaz de identificar las necesidades de Equilibrio de la Energía de sus estudiantes mediante una encuesta en la que sus estudiantes reportaron sus hábitos alimenticios, el tiempo que pasaban en frente de una pantalla electrónica y el tiempo dedicado al ejercicio diario. El cien por ciento de los estudiantes de quinto grado de la escuela participó en esta encuesta. Después de analizar los datos obtenidos, dos áreas llamaron la atención de la Sra. Williams: la necesidad tanto de comer un desayuno equilibrado cada mañana como la necesidad de aumentar la actividad física diaria.

### Escuela Primaria Barry – Datos Básicos

La Comunidad en Breve	Como muchas ciudades en el centro-este de Nuevo México, las principales industrias de Clovis incluyen la agricultura y la ganadería. Clovis es también conocido como el hogar de la Base Aérea Cannon. Con una población de 39. 197. 2012, esta comunidad se enorgullece de ser acogedora y de brindar apoyo a todos sus miembros.
Tipo de Escuela	Pública
Matriculados	334
Grados	K-5
Descripción General	La escuela Primaria Barry es una escuela de Título 1 donde el 79% de los estudiantes califican para recibir almuerzo gratis o a precio reducido. El 46% de los estudiantes son hispanos, el 41% son blancos, el 12% son afroamericanos, y el 1% son multirraciales.

Como se enseña Educación Física y Salud	Se imparten dos clases de Educación Física de 45 minutos por semana.
Equipo FYBC	Sara Williams (maestra de quinto grado) y los estudiantes de quinto grado de la Escuela Primaria Barry.

### Antecedentes

Los estudiantes de la señora Williams viven en una comunidad muy necesitada. En el censo de 2009, el ingreso familiar promedio para una familia era de \$ 40,000 al año. Casi el 20% de la población de Clovis está por debajo de la línea de pobreza y el porcentaje se eleva al 28% para los menores de 18 años.

En la Escuela Primaria Barry, el gimnasio hace las veces de cafetería y de auditorio. Al no poseer una zona infantil de juegos aparte del gimnasio, no hay ningún lugar en la escuela donde se pueda tener la infraestructura de recreo permanente. El alumnado se enfrenta al reto de permanecer activo en días con mal tiempo o cuando se llevan a cabo asambleas generales para toda la escuela.

### Identificando las Necesidades de la Comunidad

Comer un desayuno nutritivo es importante para poder comenzar cada día de la mejor manera posible. Después de descubrir que más de la mitad de sus alumnos no estaban comiendo "la comida más importante del día," la señora Williams identificó el desayuno como el primer problema para resolver.

Los alumnos de quinto grado también reportaron que pasaban de siete a nueve horas a la semana jugando juegos de video, viendo televisión, utilizando juegos electrónicos portátiles, y jugando en el computador. El tiempo que gastaban enfrente de una pantalla electrónica, superaba los 90 minutos de actividad física que los estudiantes recibían semanalmente en la escuela.

### Satisfaciendo las Necesidades de la Comunidad

A través de un programa piloto que ofrece el Distrito Escolar de Clovis, el desayuno es ofrecido gratuitamente a todos los estudiante. La señora Williams, junto con el Director de la Escuela Primaria Barry y el personal de nutrición de la escuela, se reunieron para asegurar que estos desayunos fueran nutritivos y equilibrados. El objetivo del desayuno escolar era mantener la energía y el enfoque de cada estudiante durante el día escolar.

Para el componente de *Energía que Sale* del plan de acción, los estudiantes decidieron aumentar la cantidad de ejercicio semanal manteniendo una tarjeta donde se registra la distancia recorrida diariamente, con el objeto de caminar o correr una milla diaria. Al mantener un registro de las distancias que corrían o caminaban cada día, los estudiantes tenían un incentivo tangible que no sólo los hacía responsables de su actividad, sino que también les proporcionaba una prueba de que habían logrado las metas propuestas a través del componente del programa llamado, *Encuentra tu Desafío de Equilibrio*.

Una vez se establecieron las prioridades de *Energía que Entra* y *Energía que Sale*, la señora Williams comenzó a instruir a sus estudiantes en el concepto de equilibrio energético. Para la señora Williams se hizo obvio que sus estudiantes no entendían el concepto de balancear la *Energía que Entra* con la *Energía que Sale*. Esto se hizo evidente dado que sus estudiantes no se desayunaban, comían almuerzos inadecuados, no hacían ejercicio y pasaban muchas horas en frente de una pantalla electrónica. Utilizando lecciones del currículo diseñado por el programa de *Equilibrio de la Energía 101*, tales como *¿Qué es el balance energético?* y *“La Actividad Física y la Energía”*, la señora Williams y sus estudiantes tomaron los primeros pasos que los llevarían a vivir un estilo de vida equilibrado.

### Nutrición en Casa

Cuando la importancia del programa Equilibrio Energético es reforzada en el hogar, hay una mayor probabilidad de que los niños tengan éxito en el largo plazo. Por esta razón, se alentó a los padres a continuar con la iniciativa de la Escuela Primaria Barry en casa, ayudando a sus hijos a tomar decisiones positivas para mantener el balance energético antes y después de la escuela. Para reforzar el proceso de toma de decisiones de los estudiantes, las familias también llevaron un registro de sus opciones en el desayuno el fin de semana. Todos los lunes, los alumnos de quinto grado trajeron sus datos para poder graficar y analizar los desayunos del fin de semana con el resto de sus compañeros de clase.

No todas las familias de la comunidad de la Escuela Primaria Barry podían implementar fácilmente estos cambios de estilo de vida en el hogar. Debido a que la escuela no quería que esto impidiese que los estudiantes y los padres de familia pudiesen participar de esta iniciativa, la Escuela Primaria Barry se asoció con un banco de alimentos local para implementar y liderar un programa que llamaron "Programa Mochila." Todos los viernes, los estudiantes que calificaban, recibían una mochila llena de alimentos nutritivos que podían disfrutar con sus familias durante el fin de semana. La Escuela Primaria Barry quería asegurar el éxito del

programa *Equilibrio de la Energía 101*, independientemente de la situación económica de los estudiantes.

### En La Escuela

Como se mencionó anteriormente, la Escuela Primaria Barry forma parte de un programa piloto del distrito en el que se ofrece desayuno gratuito a todos los estudiantes. Los administradores escolares y el personal de nutrición de la escuela hicieron un esfuerzo consciente para asegurarse de que el desayuno tuviese el valor nutritivo necesario para apoyar a los estudiantes. Una vez que los estudiantes comenzaron a ingerir estos desayunos equilibrados, tanto los estudiantes como los profesores comenzaron a notar una diferencia en su energía global y en el nivel de concentración de los estudiantes durante el día escolar.



### El Reto Físico

El esposo de la señora Williams trabaja en la Fuerza Aérea. Esto hace que la señora Williams sea muy consciente de la importancia de mantenerse en buen estado físico. Para reforzar este concepto entre sus estudiantes, la señora Williams invitó a la escuadra de su esposo para que compartieran con los alumnos las experiencias de llevar un estilo de vida activo. La escuadra resaltó la importancia de la actividad física liderando una serie de actividades y administrando un examen de aptitud física.

Este ejercicio de entrenamiento físico fue diseñado para que los alumnos pudieran comparar su estado físico con relación a otros alumnos de su misma edad. El examen de condición física fue aplicado dos veces: al principio y al final del programa *Equilibrio de la Energía 101*. Inclusive algunos de los maestros y maestras participaron!

Los exámenes iniciales fueron desfavorables. Solo el 35% de los estudiantes lograron las metas propuestas. Sin embargo, después de un mes de desayunos nutritivos y de incrementar la actividad física, el 89% de los estudiantes alcanzaron las metas propuestas!

Los voluntarios de la fuerza aérea ahora forman parte de la comunidad de la escuela Primaria Barry. (Algunos inclusive participaron como jueces en la Feria de Ciencias!). Los aviadores se mantienen en contacto con los estudiantes a través de la señora Williams y animan a los estudiantes de quinto grado a que continúen llevando un estilo de vida activo y saludable.



### Mirando Hacia El Futuro

La Escuela Primaria Barry espera poder utilizar el premio monetario del reto propuesto por el programa *Equilibrio de la Energía 101* para comprar un nuevo parque recreativo. Esto permitirá que los estudiantes se ejerciten durante y después el día escolar y también durante los fines de semana.

La señora Williams sabe que el impacto de la participación de la escuela en el *Equilibrio de la Energía 101*, tendrá repercusiones que irán más allá del nuevo parque recreativo.

“Estamos seguros que los efectos de la participación de nuestros estudiantes en este reto los sentirán por el resto de sus vidas y que ellos continuaran llevando una vida sana y saludable,” dice la señora Williams. “En la escuela continuaremos desarrollando hábitos saludables y seguiremos implementando lecciones para la nueva generación de alumnos. Nuestra escuela ha aprendido mucho a través del programa *Equilibrio de la Energía 101* y queremos mantener todos nuestros éxitos, no solamente en el salón de clases, pero también dentro de nuestra comunidad.”

