



**Boletín informativo de la Asociación de Padres y Maestros  
(PTA en inglés)**

**Marzo: Las recompensas en el aula**

# **Cómo hacer que las recompensas en el aula sean divertidas y saludables**

Cuando su hijo hace algo bien en la escuela, usted quiere que se lo recompense. Pero ¿con qué frecuencia la recompensa es un dulce del frasco que está sobre el escritorio de la maestra?

Es importante que se recompense a los estudiantes por su buena conducta o buenas calificaciones. Eso les enseña comportamientos positivos. Pero si las recompensas son dulces u otros tipos de alimentos, el niño aprenderá a esperar golosinas como recompensa. También le puede enseñar a comer cuando no tiene hambre. Estos hábitos poco saludables que se forman durante la niñez pueden perdurar una vida entera.

Existen maneras saludables de alentar a los estudiantes. Aparte de los cambios que usted puede hacer en casa sobre la manera en que recompensa a sus hijos, usted puede ayudar a asegurar que no se usen ni dulces ni golosinas como incentivos en el aula. Hable con los administradores sobre las normas de salud locales (*Local Wellness Policy*). Dígalos que usted quiere que las normas incluyan reglas que aborden cómo se ofrecen las recompensas en el aula, y que incluyan una lista de alimentos saludables o alternativas que no sean alimentos.

En vez de premiar al que gana un concurso de ortografía o al estudiante de buen comportamiento con un chocolate o un dulce, las maestras pueden usar como recompensa lápices o gomas de borrar divertidas, calcomanías, incentivos para la salud física o algún tipo de privilegio en el aula. Quizás, para los estudiantes de más edad, sea más apropiado un pase para no tener que hacer tareas escolares en el hogar. Con sólo decirle a un estudiante que él o ella ha hecho un buen trabajo le ayudará a mejorar su autoestima y confianza en sí mismo.

Los estudiantes que comen bien se desempeñan mejor en la escuela y tienen menos problemas de comportamiento. Hable con los administradores de la escuela de su hijo y ayude a asegurarse que el aula de su hijo sea un lugar sano para crecer y aprender.

**Para obtener más información:** (en inglés solamente)

[www.NCActionForHealthyKids.org](http://www.NCActionForHealthyKids.org)

[www.eatsmartmovemorenc.com/programs\\_tools/school/successful\\_students.html](http://www.eatsmartmovemorenc.com/programs_tools/school/successful_students.html)

[www.nutritionnc.com/ResourcesForSchools/index.htm](http://www.nutritionnc.com/ResourcesForSchools/index.htm)