

CELEBRACIONES PARA NIÑOS EN EL SALÓN DE CLASES

Ayude a la clase de su niño a que no usen comida como recompensa. Se pueden regalar otras cosas para las celebraciones de cumpleaños o reconocimientos diarios. Estas cosas incluyen:

- Lápices
- Plumas
- Crayones
- Marcadores
- Borradores
- Cupones
- Llaveros
- Cordones para zapatos
- Brazaletes
- Anillos
- Collares
- Libretas de anotaciones
- Libros de colorear
- Tatuajes autoadhesivos
- Bombillas locas
- Tizas para la acera

Re-plantee las fiestas de cumpleaños y celebraciones en el salón de clases quitándole el enfoque a la comida, e incorporando más actividades físicas dentro del día escolar. **En vez de enviar pastel o dulces para que su niño comparta con sus compañeros de clase, usted puede:**

1. Hacer que su niño vista algo especial
2. Hacer que su niño elija un juego para jugar en gimnasia o en el recreo
3. Tener una fiesta de baile en el salón de clases
4. Pedirle al maestro tiempo de recreo adicional durante el cumpleaños de su niño
5. Enviar a la escuela un libro favorito y pedirle al maestro o a alguna persona especial que lo lea en voz alta a toda la clase
6. Pedirle al maestro si es que su niño puede tener un rol especial en el día de su cumpleaños (por ejemplo, líder de la fila, asistente del maestro)



Para más ideas para salones de clases saludables, visite spps.org/wellness

CELEBRACIONES PARA NIÑOS EN EL SALÓN DE CLASES

Replantee las celebraciones de cumpleaños eliminando comidas o bebidas del salón de clases de su niño. Es más fácil y seguro para los estudiantes y maestros, y es más saludable.

Al llevar comida a la escuela, algunos estudiantes con restricciones culturales y/o alergias o condiciones médicas se pueden sentir excluidos. También puede poner una carga en las familias de que deben comprar algo para comer para toda la clase. Pídale a su maestro alternativas entretenidas y GRATIS sobre cómo celebrar el cumpleaños de su niño.

DIEZ formas para celebrar cumpleaños en la escuela sin comida:

1. Hacer una fiesta de baile de 10 minutos en el salón de clases
2. Enviar a la escuela un libro favorito y pedirle al maestro o alguna persona especial que lo lea en voz alta a toda la clase
3. Hacer que su niño vista algo especial
4. Pedirle al maestro tiempo de recreo adicional durante el cumpleaños de su niño
5. Almorzar con su niño
6. Organizar una manualidad especial con toda la clase
7. Pedirle al maestro si es que su niño puede tener un rol especial en el día de su cumpleaños (por ejemplo, líder de la fila, asistente del maestro)
8. Crear una caja especial de cumpleaños que el niño pueda usar para intercambiar deseos de cumpleaños
9. Pedirle a su niño que lleve un collage o video que lo represente para que lo comparta con la clase
10. Pedirle al maestro que programe tiempo para jugar con algún artículo divertido que no es usado a diario o solamente en ocasiones especiales (por ejemplo, el paracaídas)



Para más ideas para salones de clases saludables, visite spps.org/wellness



CELEBRACIONES PARA NIÑOS EN EL SALÓN DE CLASES

¡Recompense a los estudiantes por sus logros en forma saludable!

Las recompensas basadas en comidas, como fiestas de pizza y caramelos, pueden:

- contribuir a la obesidad infantil
- excluir a estudiantes con restricciones dietéticas y/o alergias o condiciones médicas

DIEZ sugerencias para celebraciones memorables en el salón de clases sin comida:

1. Tener tiempo de recreo adicional afuera
2. Tener una fiesta de baile en el salón de clases
3. Crear un proyecto de arte especial en la clase
4. Tener un día con un tema especial (por ejemplo, día de pijamas, vestirse como el personaje favorito de un libro)
5. Programar tiempo para jugar con algún artículo divertido especial que no es usado a diario o solamente en ocasiones especiales (por ejemplo el paracaídas, monopatines)
6. Hacer una búsqueda del tesoro con la clase
7. Hacer un espectáculo de talentos en la clase
8. Tener tiempo adicional para elección
9. Hacer un paseo especial
10. Escuchar música mientras trabajan

