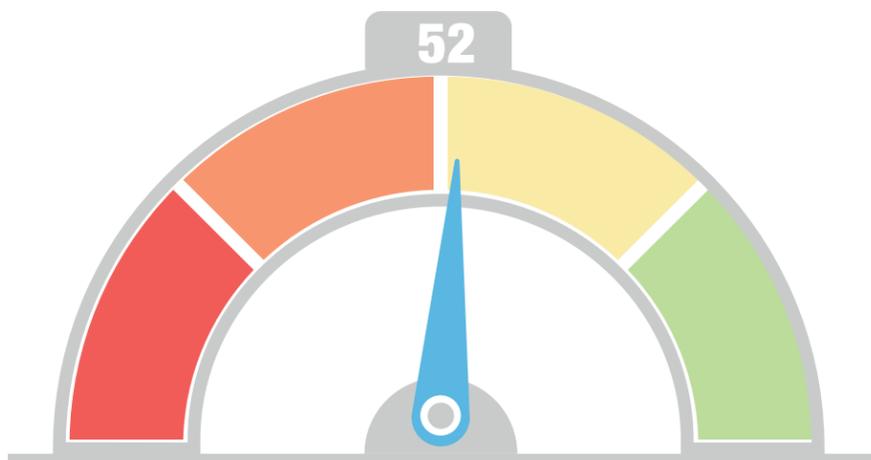


Recomendaciones para familias según resultados de línea base

La Alianza de Ciudades Saludables

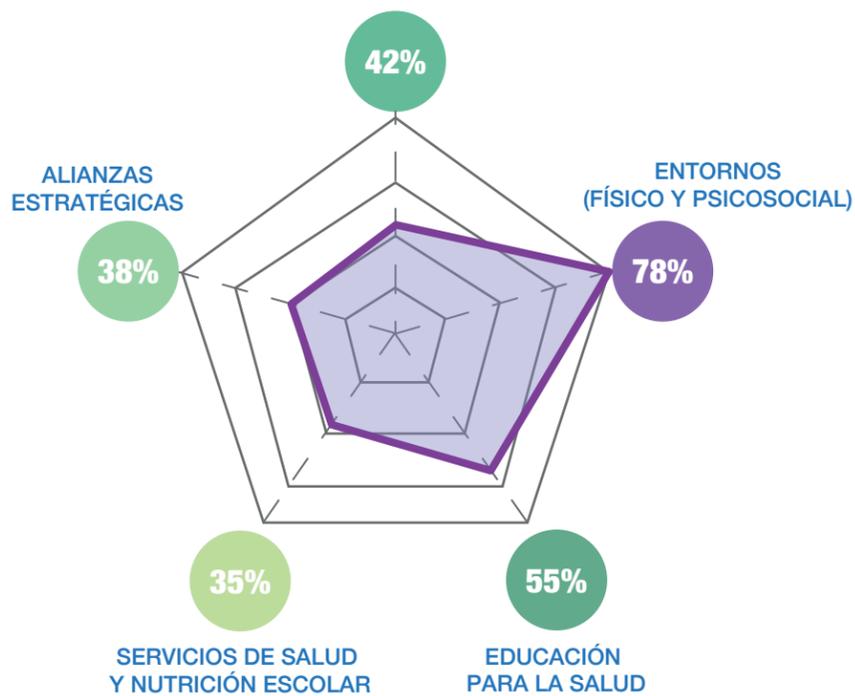


Índice Welbin



52 / 100

El Índice Welbin representa, en una escala de 0 a 100, qué tanto se ajustan los colegios a las prácticas recomendadas para el cuidado de la salud y el bienestar. Las dimensiones que se tienen en cuenta para el cálculo del Índice Welbin son: políticas, entornos, educación para la salud, servicios de salud y nutrición, y alianzas.



Áreas de buen desempeño:

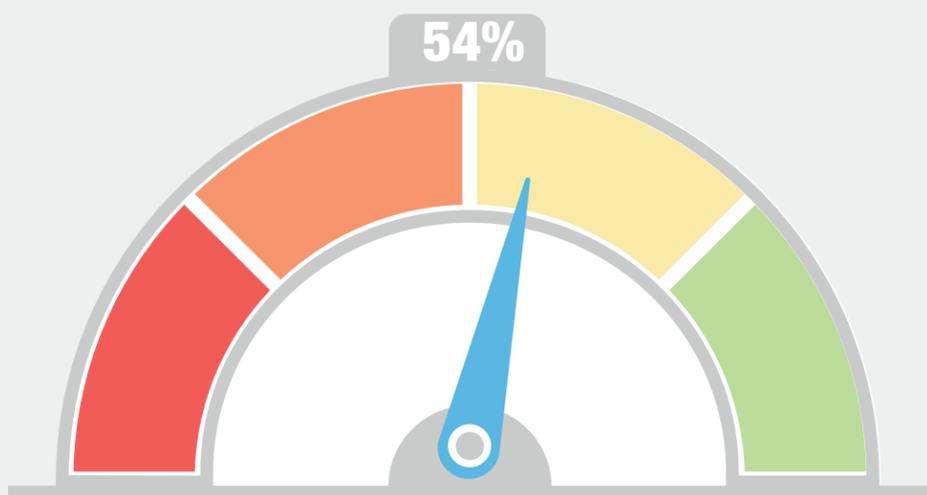
Entorno físico y psicosocial y educación para la salud

Áreas con bajo desempeño:

Políticas, Alianzas estratégicas y servicios de salud y nutrición escolar

Indicador de Alimentación Escolar Saludable

Los colegios participantes cumplen con el 54% de las prácticas recomendadas en alimentación y nutrición escolar saludable, según la evidencia internacional y los estándares de la ciudad de Bogotá. Este indicador, permite sintetizar el cumplimiento de los siguientes temas:



- 1 Acceso y disponibilidad a agua tratada para consumo inmediato
- 2 Formación de docentes en alimentación saludable
- 3 Comportamiento nutricional y dietario
- 4 Estándares nutricionales para los servicios de alimentación en la tienda o restaurante escolar
- 5 Toma de peso y talla al estudiantado
- 6 Promoción de alimentos y bebidas saludables
- 7 Restricción de alimentos y bebidas no saludables
- 8 Lineamientos de tienda escolar
- 9 Cumplimiento de la resolución 2092 de 2015 ...

Recomendaciones para familias según resultados de línea base

La Alianza de Ciudades Saludables



Recomendaciones para el involucramiento de las familias en la salud y el bienestar escolar

Pensar en la salud más allá de la ausencia de enfermedad, sino como un estado de bienestar por el que debemos trabajar constantemente y es fundamental para el desarrollo integral de niñas, niños, adolescentes y jóvenes.



Políticas de salud escolar

- Informarse sobre la política de salud escolar, qué busca, cómo piensa hacerlo, cuáles son sus retos y cómo piensa medirlos.
- Participar en el diseño, puesta en marcha y actualización de la política de salud y bienestar escolar.
- **Involucrarse:** Una comunidad educativa que está pendiente de las políticas de salud escolar hace posible la continuidad y mejoramiento de las acciones que buscan mejorar el bienestar de niños y niñas



Servicios de salud y nutrición escolar

- Conocer los mecanismos por los cuales puede reportar situaciones que afecten la salud y el bienestar de niños y niñas en el colegio o su entorno cercano.
- Ofrecer de manera respetuosa y prudente, Ofrece de manera respetuosa y prudente, apoyarse entre familias para trabajar y comunicar rutas de atención, recursos u oportunidades que puedan ser de ayuda en diferentes necesidades o situaciones difíciles.
- Realice una medición regular del peso corporal y talla de sus hijos/as, es aconsejable llevar un registro escrito y reportar las novedades a su servicio de salud.
- Motive y acompañe la realización de actividad física, además se presentan numerosos beneficios para la salud física, resulta benéfica para la salud mental y la relación con sus hijos/as.
- Acoja las recomendaciones del personal de la salud y docente sobre las pautas de alimentación saludable y nivel de actividad física.
- Monitoree de manera constante los alimentos que su hijo/a consume en el colegio y motive a consumir productos saludables (agua, frutas, verduras...).
- Adopte y promueva una alimentación saludable en el hogar en el marco de la corresponsabilidad, la asistencia regular a controles de salud, el seguimiento al estado nutricional de sus hijos y la creación de hábitos saludables en alimentación y actividad física.
- Participe activamente en los comités de alimentación y tienda escolar del colegio.

