



BLUE ZONES PROJECT®



## LA OPCIÓN SALUDABLE PUEDE SER LA MÁS FÁCIL.

Potencia a tus estudiantes. Fortalece tu escuela y tu comunidad.

Para nosotros es importante que los estudiantes coman bien y hagan ejercicio. Creo firmemente que un cuerpo sano es una mente sana.

-Dr. Kent Scribner,  
Superintendente de  
Colegios, Distrito  
Escolar Independiente  
de Fort Worth

Imagina un gran día de aprendizaje en tu escuela. Los estudiantes y los profesores están comprometidos, activos y entusiasmados con lo que hacen. Se recargan de forma saludable para mantener alta su energía. Imagina que este gran día ocurre todos los días. Hay un movimiento para facilitarlo en tu comunidad.

Blue Zones Project ya está trabajando en tu comunidad, vinculando personas, lugares y políticas para que las decisiones saludables sean fáciles. Es posible que hayas oído sobre las zonas azules originales, lugares donde la gente vive más tiempo, con mayor calidad de vida y menores tasas de enfermedad. Blue Zones Project® se basa en estos hallazgos y en otras investigaciones sobre el bienestar para crear nuevas Blue Zones Communities® en toda Norteamérica.

Las escuelas son una parte vital de las comunidades Blue Zones. También lo son los lugares de trabajo, las tiendas de comestibles, los restaurantes, las organizaciones religiosas, los grupos cívicos y los entes municipales. Tu escuela puede descubrir poderosos beneficios para tus estudiantes, profesores y comunidad asumiendo el Compromiso Escolar de Blue Zones Project.

### BENEFICIOS PARA LAS ESCUELAS

#### Rendimiento y bienestar estudiantil.

Unos sencillos cambios en el entorno escolar pueden mejorar la salud, la asistencia, la concentración y el rendimiento de los alumnos. Las pausas para realizar actividades pueden mejorar el comportamiento en el aula. Las políticas de bebidas pueden reducir el consumo de calorías excesivas que conducen al sobrepeso infantil. Las oportunidades de movimiento dentro y fuera de la clase de educación física pueden mejorar la forma física.

- Los estudiantes caminaron 45.000 millas anuales gracias a un programa de Autobús Escolar a Pie inspirado en Blue Zones Project en Beach Cities (California).
- Las comunidades de Iowa participantes lograron un aumento del 10 % en el número de estudiantes que iban a pie o en bicicleta al colegio de 2011 a 2013.

#### Vitalidad económica y comunitaria.

- Las iniciativas relacionadas con Blue Zones Project en Cedar Falls, Iowa, ayudaron a obtener una subvención del Programa de Educación Física (PEP) valorada en \$1,3 millones.
- En Beach Cities, California, la obesidad infantil disminuyó un 68%.



BLUE ZONES PROJECT®

### **Conexión entre la escuela y la comunidad.**

La participación de los centros escolares transmite un mensaje positivo y conecta al personal, los padres y los alumnos en torno a un objetivo común. Las promociones de Blue Zones Project en las redes sociales, la web y la comunidad alimentan el entusiasmo por la acción saludable.

- Participating Iowa communities averaged 70% public awareness, with several communities reaching nearly 90%.

### **Posición proactiva.**

El Compromiso de las Escuelas de Blue Zones Project refleja la creciente convicción de que ayudar a los niños a desarrollar hábitos saludables influye en su bienestar y en los costos sanitarios a lo largo de toda su vida. Participar te posiciona en el lado saludable de los mandatos gubernamentales y la opinión pública.

## **TE LO HACEMOS FÁCIL**

**Acceso gratis.** Financiado con fondos privados de patrocinadores, los expertos, herramientas y recursos de Blue Zones Project están disponibles gratuitamente.

**Políticas y programas comprobados.** Blue Zones Project ha identificado políticas y programas basados en pruebas para configurar entornos escolares de primaria, secundaria y bachillerato que favorezcan la salud física, social y emocional. Los modelos y ejemplos con resultados positivos en otras escuelas constituyen una base para la acción en tu centro.

**Enfoque flexible.** Tú decides qué políticas y programas se adaptan mejor a tu escuela. Descubrirás nuevas formas de apoyar la salud y el bienestar de tu centro escolar, desde ofrecer actividades saludables para recaudar fondos hasta añadir un nuevo plan de estudios, muchas de las cuales pueden aplicarse a bajo costo o gratis. Puedes incluir tus propias buenas prácticas como parte de tus esfuerzos en Blue Zones Project.

**Apoyo práctico.** Los miembros del equipo local de Blue Zones Project -que trabajan en tu comunidad- ofrecen recursos, experiencia, y material promocional para ayudarte a ti, a tu personal y a los grupos de padres voluntarios a pasar a la acción. Puedes conectar con otras organizaciones participantes y líderes comunitarios a través de eventos locales.

**Métricas claras.** Blue Zones Project se compromete a medir la acción y los resultados. Nuestro equipo de expertos te ayudará a establecer mediciones pertinentes, hacer un seguimiento de los cambios saludables de tu centro escolar y medir el impacto en toda la comunidad. El progreso en la mejora del bienestar de toda la comunidad se seguirá anual o bianualmente con una encuesta a la población.

**Fuerza colaborativa.** Blue Zones Project, que cuenta con más de 200 intervenciones en distintas organizaciones, pretende llegar a todos los lugares donde la gente vive, trabaja, aprende y se divierte. Los hábitos saludables se extienden dentro y fuera de la escuela. En estos entornos, lo saludable y lo fácil son una misma cosa.

**Reconocimiento positivo.** Blue Zones Project cuenta con un sólido historial de cobertura positiva en los medios de comunicación, con amplios beneficios para la reputación de las escuelas y las comunidades.

## **HAZ QUE LA ELECCIÓN SALUDABLE SEA LA ELECCIÓN FÁCIL. EN TU ESCUELA Y EN TU COMUNIDAD.**

Las escuelas están en una posición poderosa para influir en la salud y el bienestar de generaciones. Pasar a la acción es más fácil que nunca en un entorno de cambio en toda la comunidad, con recursos locales de apoyo disponibles. Contacta con tu equipo de Blue Zones Project para empezar con el Compromiso Escolar de Blue Zones Project.