

Food & Fun Afterschool 2nd Edition

Parent Communications

Unit 9: Play Hard!

About Parent Engagement

Engaging with families in after school time is associated with increased family involvement in children's education and school, improved relationships between parents and children, and improved implementation and outcomes for afterschool programs*.

This Parent Communication packet contains Parent Engagement Activities, a Newsletter Article, and an Email Message for you to use with each Food & Fun unit. These tools are intended to help you connect with and educate parents on the key messages in Food & Fun.

It is important to engage parents on a regular basis in a variety of ways. Here are some ways that programs have engaged parents at after school:

- Have a conversation with parents at pick up
- Create a bulletin board with the key messages from each Food & Fun unit
- Involve parents in daily physical activities and snack time
- Hold regularly scheduled events each month, like a parent's night

**Focus on Families! How to Build and Support Family-Centered Practices in After School. A Joint Publication of: United Way of Massachusetts Bay, Harvard Family Research Project, and Build the Out-Of-School Time Network.*

Parent Engagement Activities

Experiment and be creative- come up with your own ideas or modify the activities below to engage parents at your after school program!

- **Train for a 5k run!** Find a 5k fun-run in your area and start training! Schedule a weekly run with families, and encourage running on other days of the week as well. Make it an annual event for families to participate in!
- **Family field trip.** Take a field trip to your local YMCA to use the gym equipment, swim in the pool, or participate in a class the Y might be offering for families to do together!

For more information, visit www.foodandfun.org.

Newsletter Article

Use this article in your organization's publications. Be sure to include the credit "Provided by Harvard School of Public Health Prevention Research Center on Nutrition and Physical Activity and YMCA of the USA."

GET MOVING! FEEL GREAT!

Feeling exhausted at the end of the day? How about the kids....do they just want to watch TV? Physical activity helps you feel better right away, no matter what kind you choose.

This month our program will focus on the importance of being physically active every day. Our goal is to engage children in regular physical activity in a way that encourages all children, regardless of their abilities.

The key messages for parents are:

- Kids should get vigorous activity (that make them breathe hard or sweat) at least 3 times a week.
- Vigorous activities build strength and endurance and are good for the heart and bones.
- Be a good role model and make time for vigorous physical activity.

The key messages we'll be teaching kids are:

- Doing activities that make you sweat or breathe hard will make you strong and keep your bones and heart healthy.
- Playing hard is fun when it's something you like to do.
- Do an activity that makes you sweat or breathe hard at least 3 times per week.

Daily physical activity can give you more energy and improve your sleep and focus. Staying active over time also helps you keep a healthy weight. It protects you from heart disease, diabetes, high blood pressure, stroke, and osteoporosis (weak bones).

How much activity do kids need? Kids should get 1 hour or more of physical activity every day. This can be spread out in periods of 10-15 minutes. Kids should do vigorous activity on at least 3 days per week. This includes activities that make kids breathe hard and sweat.

Examples of moderate activity	Examples of vigorous activity
Games and sports that are similar to fast walking:	Games and sports which are more intense than fast walking. They make you sweat:
hopscotch kickball playground play 4-square bike riding frisbee	swimming basketball jumping rope running soccer aerobic dancing

Tips for keeping your family active:

- Play a game of tag or soccer after school.
- Instead of watching TV, take a walk or dance around the house after dinner.
- Plan at least 1 fun physical activity together on weekends.
- Involve kids in active chores, like putting away groceries or sweeping.
- Take the stairs when you're at your favorite museum or library.
- Make sure that your children have opportunities for active play after school on most days of the week. This can be in your yard, at a playground, or in sports and recreation programs.

Children who grow up in an active family are more likely to remain active as adults. An active lifestyle can help your family live longer, healthier lives. Set a good example by being active yourself! Encourage your children to find activities they enjoy. For more ideas on fun ways to get your family active, check out <http://www.cdc.gov/youthcampaign/marketing/adult/index.htm>.

For more on keeping your family healthy, visit www.foodandfun.org.

Email Message

Use this sample message to communicate with parents by email.

Subject: **Healthy Habits Power Tips—Get Moving!**

Dear (*insert program name*) Parents,

This month (*insert program name*) will focus on the importance of being physically active every day.

The key messages for parents are:

- Kids should get vigorous activity (that make them breathe hard or sweat) at least 3 times a week.
- Vigorous activities build strength and endurance and are good for the heart and bones.
- Be a good role model and make time for vigorous physical activity.

The key messages for kids are:

- Doing activities that make you sweat or breathe hard will make you strong and keep your bones and heart healthy.
- Playing hard is fun when it's something you like to do.
- Do an activity that makes you sweat or breathe hard at least 3 times per week.

Our goal is to engage children in regular physical activity in a way that encourages all children, regardless of their abilities.

You can encourage regular physical activity at home by reinforcing the key messages, and by following these **Healthy Habits Power Tips**:

- Be a good role model by doing regular physical activity yourself.
- Play a game of tag or soccer after school.
- Instead of watching TV, take a walk or dance around the house after dinner.
- Plan at least 1 fun physical activity together on weekends.
- Involve kids in active chores, like putting away groceries or sweeping.
- Take the stairs when you're at your favorite museum or library.
- Make sure that your children have opportunities for active play after school on most days of the week. This can be in your yard, at a playground, or in sports and recreation programs.

Want to learn more? Click on <http://www.cdc.gov/youthcampaign/marketing/adult/index.htm> for ideas for games and activities to play.

For more on keeping your family healthy, visit www.foodandfun.org.

Food & Fun Afterschool 2nd Edition

Parent Communications- Spanish

Newsletter Article

Use this article in your organization's publications. Be sure to include the credit, "Proporcionado por Harvard School of Public Health Prevention Research Center sobre la Nutrición y la Actividad Física y la YMCA de USA."

¡MUÉVASE! ¡SIÉNTASE BIEN!

¿Se siente exhausto al final de cada día? ¿Y los niños...sólo quieren ver televisión? La actividad física ayuda a sentirse mejor de inmediato, no importa el tipo de actividad que escoja.

Este mes nuestro programa ha de concentrarse en la importancia de estar activo físicamente todos los días. Nuestro objetivo es interesar a los niños en la actividad física regular de tal manera que todos los niños se motiven independientemente de sus habilidades.

Los mensajes claves para los padres son:

- Los niños deberán realizar actividades vigorosas (que les hagan respirar fuerte y sudar) por lo menos 3 veces a la semana.
- Las actividades vigorosas desarrollan fuerza y resistencia y son buenas para el corazón y los huesos.
- Sea un buen modelo de conducta y planifique tiempo para actividades físicas vigorosas.

Los mensajes claves que estaremos enseñando a los niños son:

- Realizar actividades que hacen sudar o respirar fuerte te fortalecerán y mantendrán saludables a los huesos y el corazón.
- Jugar con intensidad es divertido cuando es algo que disfrutas.
- Realiza una actividad que te haga sudar o respirar fuerte por lo menos 3 veces a la semana.

La actividad física diaria puede darte más energía y mejorar tu sueño y la concentración. Con el tiempo, el mantenerte activo te ayudará a mantener un peso saludable. También te protege contra las enfermedades del corazón, diabetes, presión alta, ataques cerebrovasculares y osteoporosis (huesos frágiles).

¿Cuánta actividad necesitan los niños? Los niños deben tener 1 hora o más de actividad física todos los días. Ésta puede dividirse en períodos de 10-15 minutos. Los niños deberán realizar actividades vigorosas por lo menos 3 días a la semana. Se trata de actividades que hagan sudar y respirar fuerte a los niños.

Ejemplos de actividad moderada	Ejemplos de actividad vigorosa
Juegos y deportes similares a caminar rápido:	Juegos y deportes más intensos que caminar rápido. Te hacen sudar:
rayuela jugar a la pelota juegos en el 4 esquinas patio de recreo montar Frisbee en bicicleta	nadar baloncesto saltar la correr cuerda fútbol baile aeróbico

Consejos para mantener activa a su familia:

- Jugar un juego de "corre que te pilló" o de fútbol después de la escuela.
- En lugar de ver televisión, salga a pasear o baile por la casa después de cenar.
- Planifique por lo menos 1 actividad física divertida para hacer juntos los fines de semana.
- Involucre a los niños en tareas de casa activas, como guardar los comestibles o barrer.
- Suba por las escaleras cuando estén en su museo o biblioteca favoritos.
- Asegúrese que sus hijos tengan la oportunidad de jugar activamente después de la escuela la mayoría de los días de la semana. Puede ser en su jardín, en el patio de recreo o en los programas de deportes o recreación.

Los niños que se crían en familias activas tienen una mayor probabilidad de mantenerse activos cuando sean adultos. Un estilo de vida activo puede ayudar a su familia a tener una vida más larga y saludable. Dé un buen ejemplo al ser activo usted mismo. Anime a sus niños a encontrar actividades que disfruten. Para obtener más ideas divertidas, visite, http://kidshealth.org/parent/en_espanol/esp_land_pg/spanish_landing_page.html.

Para más información, visite www.foodandfun.org.

Email Message

Use this sample message to communicate with parents by email.

Subject: **Consejos útiles para lograr hábitos saludables: ¡Muévase!**

Estimados Padres de *(insert program name)*:

Este mes el programa *(insert program name)* se concentrara en la importancia de estar activo físicamente todos los días.

Los mensajes claves para los padres son:

- Los niños deberán realizar actividades vigorosas (que les hagan respirar fuerte y sudar) por lo menos 3 veces a la semana.
- Las actividades vigorosas desarrollan fuerza y resistencia y son buenas para el corazón y los huesos.
- Sea un buen modelo de conducta y planifique tiempo para actividades físicas vigorosas.

Los mensajes claves para los niños son:

- Realizar actividades que te hacen sudar o respirar fuerte te fortalecerán y mantendrán saludables a los huesos y el corazón.
- Jugar con intensidad es divertido cuando es algo que disfrutas.
- Realiza una actividad que te haga sudar o respirar fuerte por lo menos 3 veces a la semana.

Nuestro objetivo es interesar a los niños en la actividad física regular de tal manera que todos los niños se motiven independientemente de sus habilidades.

Usted puede fomentar la actividad física regular reforzando los mensajes claves en el hogar y siguiendo estos **Consejos útiles para lograr hábitos saludables**:

- Sea un buen modelo de conducta haciendo actividades físicas regulares.
- Jugar un juego de "corre que te pillo" o de fútbol después de la escuela.
- En lugar de ver televisión, salga a pasear o baile por la casa después de cenar.
- Planifique por lo menos 1 actividad física divertida para hacer juntos los fines de semana.
- Involucre a los niños en tareas de casa activas, como guardar los comestibles o barrer.
- Suba por las escaleras cuando estén en su museo o biblioteca favoritos.
- Asegúrese que sus hijos tengan la oportunidad de jugar activamente después de la escuela la mayoría de los días de la semana. Puede ser en su jardín, en el patio de recreo o en los programas de deportes o recreación.

¿Quiere aprender más? Haga clic en http://kidshealth.org/parent/en_espanol/esp_land_pg/spanish_landing_page.html para obtener ideas para juegos y actividades.

Para más información, visite www.foodandfun.org.