

**DISTRITO ESCOLAR UNIFICADO  
DE BELLFLOWER  
Política de Bienestar**



*Standard of Excellence  
Nothing Less*

Bonnie Carter, Directora de Responsabilidad Académica

## POLÍTICA DE BIENESTAR

### DISTRITO ESCOLAR UNIFICADO DE BELLFLOWER

#### Tabla de Contenido

<a href="#">Introducción</a> .....	2
<a href="#">Comité Escolar de Bienestar</a> .....	2
<a href="#">Implementación</a> , Monitoreo, Responsabilidad, y Participación de la Comunidad en la Política de Bienestar.....	3
<a href="#">Nutrición</a> .....	5
Actividad Física.....	8
Otras Actividades que Promueven el Bienestar del Estudiante.....	11
Declaración de Anti-discriminación.....	12
Glosario.....	13
<a href="#">Referencias</a> .....	14

# **POLÍTICA DE BIENESTAR DISTRITO ESCOLAR UNIFICADO DE BELLFLOWER**

## **Introducción**

El Distrito Escolar Unificado de Bellflower está comprometido a ofrecer un entorno escolar seguro y saludable, que promueve y a la vez protege la salud del estudiante, así como su bienestar y habilidad para aprender, al apoyar la alimentación sana y la actividad física. Todos los estudiantes en los grados K-12 tendrán oportunidades, apoyo y serán alentados de manera regular a mantenerse físicamente activos. Las escuelas ofrecerán clases de nutrición y educación física que fomenten hábitos saludables de alimentación y actividad física que perduren durante toda la vida. Las escuelas establecerán enlaces entre la educación de la salud, los programas de alimentación escolar, actividades extracurriculares, y otros servicios relacionados como los servicios de asesoramiento.

La investigación en este campo muestra dos componentes, buena nutrición, y actividad física antes, durante y después del día escolar, están fuertemente relacionados a un mejor resultado académico. Por ejemplo, la participación de los estudiantes en el Programa de Desayuno Escolar del Departamento de Agricultura (USDA), está asociado a mejores notas en la clase y en los exámenes estatales estandarizados, menos ausencias, y mejor desempeño en tareas cognitivas. Por otro lado, el consumo inadecuado de ciertos alimentos como son las frutas, vegetales, y productos lácteos, está asociado a un peor desempeño escolar. Adicionalmente, los estudiantes que se mantienen físicamente activos durante el transporte entre la casa y la escuela, recreos, descansos con actividad física, una educación física de calidad, y actividades extracurriculares – tienen un mejor rendimiento académico.

Esta política define la estrategia del Distrito para asegurar un entorno escolar y oportunidades para que todos los estudiantes practiquen comportamientos de alimentación y actividad física saludables durante el día escolar, al tiempo que se minimizan las distracciones de tipo comercial. Específicamente, esta política establece las metas y procedimientos para asegurarse de lo siguiente:

- Que los estudiantes tengan acceso a comidas sanas durante el día escolar –mediante el uso de comidas escolares reembolsables y otros alimentos disponibles a través del plantel escolar –de acuerdo con los Estándares federales y estatales de nutrición;
- Que los estudiantes reciban una educación alimenticia de calidad, que les ayude a desarrollar hábitos saludables de por vida;
- Que los estudiantes tengan oportunidades de ser físicamente activos antes, durante y después del día escolar;
- Que los estudiantes participen en promover la alimentación sana y la actividad física así como otras actividades que promuevan el bienestar estudiantil; y
- Que la comunidad participe en apoyar el trabajo del Distrito Escolar al crear continuidad entre la escuela y otros lugares para que los estudiantes y los empleados del Distrito practiquen hábitos saludables para toda la vida.

Esta política aplica a todos los estudiantes, empleados, y escuelas en el Distrito y será modificada anualmente para reflejar las necesidades de los estudiantes y de la comunidad.

## I. COMITÉ ESCOLAR DE BIENESTAR

### ***El papel del Comité y Membresía***

El Distrito elegirá un comité que represente el programa de bienestar del distrito (de aquí en adelante referido como CEB) que se reunirá como mínimo tres veces al año para establecer metas y supervisar las políticas y programas de salud y sanidad, incluyendo el desarrollo, implementación, revisiones periódicas y actualización de esta política de bienestar a nivel del distrito (de ahora en adelante referida como “política de bienestar”).

La membresía en el CEB alentará la representación en todos los niveles escolares (escuelas primarias y secundarias) e incluirá (dentro de lo posible), pero no estará limitado a: padres y cuidadores; estudiantes; representantes del programa de nutrición escolar (por ejemplo, el director de nutrición de la escuela); maestros de educación física y educación de la salud, profesionales de salud (por ejemplo, empleados de servicios de salud de la escuela, empleados de servicios de salud mental y social); administradores escolares (por ejemplo, superintendente, director, subdirector); miembros de la mesa directiva; profesionales de la salud (por ejemplo, nutricionistas, doctores, enfermeros, dentistas); y el público general. Dentro de lo posible, el CEB alentará a representantes de cada escuela a atender y reflejar la diversidad de la comunidad.

### ***Directiva***

El Superintendente o la(s) persona(s) asignada(s) convocaran al CEB y facilitarán el desarrollo y actualización de la política de bienestar, así como asegurarán el cumplimiento de cada escuela con la política.

El(los) nombre(s), título(s), y medio de contacto (correo electrónico es suficiente) de este(os) individuo(s) es(son):

Nombre	Título	Correo Electrónico	Función
Bonnie Carter	Directora, Responsabilidad Académica	bcarter@busd.k12.ca.us	Coordinador Principal

Cada escuela seleccionará un miembro del comité de seguridad escolar para coordinar la política de bienestar, Esta persona asegurará el cumplimiento de la política.

## **II. IMPLEMENTACION, MONITOREO, RESPONSABILIDAD, E INTEGRACION DE LA COMUNIDAD**

### ***Plan de Implementación***

El Distrito desarrollará y mantendrá un plan de implementación para dirigir y coordinar la ejecución de la política de bienestar. El plan incluye metas y objetivos específicos según los estándares de nutrición para todos los alimentos y bebidas disponibles en el plantel escolar, la promoción de bebidas y alimentos, la promoción de la buena nutrición y su educación, así como actividad física, clases educación física, y otras actividades escolares que promueven el bienestar del estudiante. Esta política de bienestar así como información sobre su progreso pueden ser vistas en: <http://www.busd.k12.us/parents.html>

### ***Mantenimiento de los Récor ds***

El Distrito mantendrá un registro de datos para documentar el cumplimiento de los requisitos de la política de bienestar, en el Centro de Servicios de Nutrición. Este registro incluirá, pero no estará limitado a:

- El texto de la política de bienestar
- Documentación donde se muestre la participación de los distintos grupos de CBE y el desarrollo, implementación, revisión periódica y actualización de la política de bienestar;
- Documentación que demuestre el cumplimiento de los requisitos de notificación pública, incluyendo: (1) Métodos por los cuales la política de bienestar y los informes de progreso anuales son disponibles al público, y (2) Esfuerzos para notificar de una forma efectiva a las familias sobre la disponibilidad de la política de bienestar.

### ***Informes Anuales de Progreso***

El Distrito creará y publicará un informe anual para compartir la política de bienestar e informar sobre el progreso de las escuelas dentro del Distrito en cumplir con las metas del programa de bienestar. Este informe anual será publicado. Este informe incluirá, pero no estará limitado a:

- La dirección de la página de Internet de la política de bienestar y/o información sobre la forma en que el público puede recibir/acceder a una copia de la política de bienestar;
- Una descripción del progreso del Distrito en el cumplimiento de las metas de la política de bienestar;
- Un resumen de los eventos o actividades de cada escuela en relación con la implementación de la política de bienestar;
- El nombre, título, y contacto del coordinador de la política de bienestar designado por el Distrito e identificado en la sección I;
- Información sobre formas en que individuos y el público general pueden involucrarse en el CBE;
- Disponibilidad en Inglés y Español.

El Departamento de Servicios de Nutrición notificará de una forma activa a las casas/familias sobre la disponibilidad del informe anual.

El CBE, establecerá y monitoreará las metas y objetivos de las escuelas del Distrito, para asegurarse de que sean específicas y apropiadas para cada nivel de instrucción (primaria y secundaria, según lo apropiado), para cada componente específico mencionado en las Secciones III-IV de esta política.

### ***Revisiones y Actualizaciones de la Política***

El CBE actualizará y modificará la política de bienestar según los resultados del informe de progreso anual y/o de acuerdo a cambios en las prioridades del Distrito; cambios en las necesidades de la comunidad, si se han logrado las metas de bienestar; si surgen nuevos datos en las áreas de ciencia, información y tecnología; según la imposición de nuevas reglas o estándares Federales o estatales. **Esta política de bienestar será asesorada y actualizada como se ha indicado, cada tres años como mínimo.**

### ***Participación y Comunicación con la Comunidad***

El Distrito se compromete a considerar las opiniones de la comunidad, lo que comienza con el conocimiento de la política de bienestar. El Distrito comunicará de forma eficiente las maneras en que los representantes del CEB y otras personas pueden participar en el desarrollo, implementación, revisiones y actualizaciones periódicas de la política de bienestar a través de una variedad de métodos que sean correspondientes para dicho Distrito. El Distrito también informará a los padres sobre las mejoras al plan de comidas de la escuela, y sobre el cumplimiento de los estándares de las comidas escolares sobre la disponibilidad de programas de nutrición infantil y como aplicar a dichos programas, así como una descripción y cumplimiento de los estándares de nutrición de *Smart Snacks in School*. El Distrito utilizará métodos electrónicos como correo electrónico, o anuncios en la página de internet del Distrito, así como métodos no electrónicos como son boletines informativos, presentaciones para los padres, o enviará información a la casa de los padres, para asegurarse de que todas las familias sean correctamente informadas del contenido, implementación, y actualizaciones en la política de bienestar, así como de las distintas formas en que puedan participar y apoyar el programa. El Distrito se asegurará de que las comunicaciones sean cultural y lingüísticamente adecuadas a la comunidad, utilizando medios de comunicación similares a los que cada escuela mantiene con los padres para difundir todo tipo de información relacionada con actividades escolares.

El Distrito notificará al público de una manera eficiente, sobre el contenido y cualquier actualización de la política de bienestar, como mínimo, una vez al año. El Distrito también utilizará esta forma de comunicación para informar a la comunidad sobre la disponibilidad de los informes de progreso anuales.

### ***III. Nutrición***

#### ***Comidas Escolares***

Nuestro Distrito asume el compromiso de servir comidas saludables a los niños, con una variedad de frutas y vegetales, granos integrales y leche baja en grasas o sin grasa; moderada en sodio, baja en grasa saturada, y cero gramos de grasas *trans* por porción (según información en la etiqueta de nutrición o las especificaciones del fabricante) y en cumplir con las necesidades de nutrición y los requerimientos calóricos de los niños en edad escolar. El programa de comidas escolares tienen como meta mejorar la dieta y salud de los niños en edad escolar, mitigar la obesidad infantil, modelar la alimentación saludable para apoyar el desarrollo de patrones de consumo saludables para toda la vida, así como apoyar las necesidades especiales de alimentación sana, y de ser posible, preferencias alimenticias que concuerden con la cultura del estudiante.

Todas las escuelas dentro del Distrito participan del Programa Nacional de Almuerzo Escolar (NSLP) y las escuelas más necesitadas también participan del Programa de Desayuno Escolar (SBP). Todas las escuelas en el Distrito se comprometen a ofrecer comidas escolares a través del Programa de Almuerzo Escolar, que estas sean accesibles a todos los estudiantes; que sean apetecibles y tentadoras para los niños; que sean servidas en un ambiente limpio y placentero; y que cumplan o excedan los requerimientos actuales de nutrición establecidos por los estatutos y regulaciones locales, estatales y Federales. (El Distrito ofrece reembolso de comidas escolares según las normas de nutrición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos –USDA-).

El Distrito fomentará la elección de comidas y bebidas saludables. Los Menús estarán disponibles en la página de internet del Distrito o de las escuelas, e incluirán el contenido nutricional y los ingredientes. Los menús serán creados/revisados por una Nutricionista registrada (RD) u otro profesional certificado en nutrición. Las comidas escolares son administradas por un equipo de profesionales en nutrición infantil. El programa de nutrición infantil del Distrito también acomodará a estudiantes que tengan necesidades especiales de nutrición. La participación en los programas Federales de nutrición infantil será fomentada entre los estudiantes y sus familias para asegurarse de que las familias tengan conocimiento sobre los programas disponibles en las escuelas a las que acuden sus hijos.

### ***Calificaciones y Desarrollo Profesional de los Empleados***

Todos los directores del programa de nutrición, así como los coordinadores y empleados, cumplirán o excederán los requisitos anuales de educación y entrenamiento para profesionales de la nutrición infantil, según los estándares del Departamento de Agricultura (USDA). El personal de nutrición escolar consultará la página de Internet de los Estándares de Nutrición Escolar del Departamento de Agricultura para averiguar sobre entrenamientos disponibles y que satisfagan sus necesidades educativas.

### ***Agua***

Para promover la hidratación, agua gratuita, sana y sin sabor será disponible para todos los estudiantes durante todo el día escolar y a través de todo el complejo escolar. El Distrito también ofrecerá agua en los lugares donde se sirvan comidas escolares durante los horarios de comidas. Adicionalmente, a los estudiantes se les permitirá traer y acarrear durante el día, botellas de agua (aprobadas) y solamente llenas con agua. En la cafetería se ofrecerán vasos y jarras de agua de no haber una fuente de agua en el lugar.

### ***Alimentos y Bebidas Competitivas***

El Distrito se compromete a asegurar que todas las comidas y bebidas disponibles a los estudiantes en el plantel escolar durante el día escolar, apoye la alimentación saludable. Los alimentos y bebidas vendidas y servidas fuera del programa de comidas (por ejemplo, alimentos y bebidas llamados “competitivos” ), cumplirán o excederán los estándares del programa de nutrición del Departamento de Agricultura “Meriendas Saludables en la Escuela” (USDA *Smart Snacks in School*). El programa de *Smart Snacks* tiene como objetivo mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes, aumentar el consumo de alimentos saludables durante el día escolar y crear un ambiente que reafirme el desarrollo de hábitos alimenticios saludables. Tarjetas de referencia rápida que dan un resumen de los estándares en California, están disponibles en: [www.cde.ca.gov/ls/nu/he/compfoodsrefpub.asp](http://www.cde.ca.gov/ls/nu/he/compfoodsrefpub.asp) Un resumen de los estándares e información también están disponibles en: <http://www.fns.usda.gov/healthierschoolday/tools-schools-smart-snacks>.

*(NOTA: California ha aprobado estándares de nutrición más exigentes para alimentos y bebidas competitivas en adición a los estándares del USDA Smart Snacks in School. Por esta razón, los distritos y escuelas en California también deben cumplir con estos estándares estatales.)*

A fin de fomentar la elección de alimentos saludables y mejorar la salud y el bienestar del estudiante, todos los alimentos y bebidas fuera del programa de reembolso de comidas escolares, y que son vendidas a los estudiantes en el plantel escolar durante el día escolar, cumplirán o excederán los estándares de nutrición del estado de California y los estándares del programa del Departamento de Agricultura Meriendas Saludables (USDA Smart Snacks). Estos estándares serán aplicados en todos los lugares y a través de todos los servicios donde se vendan alimentos y bebidas y pueden incluir, pero no están limitados a: comidas vendidas a la carta en la cafetería, máquinas expendedoras de alimentos y bebidas, tiendas escolares, y carritos de alimentos y meriendas.

### **Comida de Afuera**

No será permitido traer comida chatarra al plantel escolar por y para los estudiantes para ser consumida o vendida. Solo meriendas saludables como fruta, galletas, vegetales, etc., deben ser enviadas con los estudiantes. Meriendas no saludables como chips, golosinas y galletitas dulces no son recomendadas. Según las Normas del Programa Smart Snacks del Departamento de Agricultura, las bebidas carbonatadas y con sabores no están permitidas. Debido al espacio limitado, no se permite a los padres comer en la cafetería con los estudiantes.

### **Celebraciones y Recompensas**

Todos los alimentos ofrecidos en el plantel escolar cumplirán o excederán el programa Smart Snacks del Departamento de Agricultura y del estado de California, incluyendo:

- El Distrito Escolar Unificado de Bellflower reconoce la especial ocasión del cumpleaños de un estudiante. En lugar de artículos como tortitas, ponche y otros alimentos no saludables, una forma positiva de celebrar el cumpleaños de un estudiante, es celebrarlo donando un libro en su nombre a la Biblioteca de la clase. Lápices con un mensaje de Feliz Cumpleaños pueden ser entregados a la maestra para que los distribuya, también puede ser una forma divertida de celebrar ese feliz día;
- En lo que concierne a recompensas e incentivos, el Distrito alienta a los maestros y los empleados de la escuela a utilizar recompensas alternativas. Los alimentos y bebidas que no cumplen con los requisitos de las Normas del Patrón de Comidas Escolares del Departamento de Agricultura (USDA Meal Pattern Guidelines) y con los requisitos del programa Smart Snacks no serán utilizados como una recompensa.

### **Recaudación de Fondos**

Los alimentos y bebidas que cumplen o exceden los requisitos del programa *Smart Snacks in Schools* pueden ser vendidos en eventos para recaudar fondos en el plantel escolar durante el día escolar. *Se recomienda que las escuelas hagan solo eventos de recaudación de fondos sin alimentos, a la vez que alienta a sus encargados a promover eventos de actividad física (como caminatas (walk –a-ton), saltar cuerda para el corazón (jump rope for heart), fun runs., etc.)*



## **Promoción de la Nutrición**

La promoción y educación de la nutrición influyen de una manera positiva en hábitos alimenticios saludables para toda la vida, al usar técnicas basadas en la evidencia, así como mensajes sobre nutrición, y también al crear ambientes de nutrición que alientan la elección de una nutrición saludable y la participación en programas de comidas escolares. Los estudiantes y empleados recibirán mensajes sobre nutrición consistentes en todas las escuelas, clases, gimnasios y cafeterías. La promoción de la nutrición también incluirá publicidad y promoción de alimentos y bebidas saludables para los estudiantes lo que resulta más efectivo cuando es implementado consistentemente a través de un enfoque comprensivo y multidimensional por medio de los empleados y los maestros, padres, estudiantes, y la comunidad.

El Distrito alentará la elección de alimentos y bebidas saludables para todos los estudiantes en todo el plantel escolar, así como la participación en los programas de comidas escolares. Esta promoción será implementada de las siguientes maneras, como mínimo:

- Implementando técnicas de promoción para alimentos y bebidas saludables basadas en la evidencia, como son *Smarter Lunches Program* (Programa de Almuerzos Saludables), y
- Promoviendo alimentos y bebidas que cumplen con los requisitos de nutrición según los estándares del programa del Departamento de Agricultura *Smart Snacks in School*,

## **Educación sobre Nutrición**

El Distrito tiene el fin de educar, modelar, alentar y apoyar hábitos alimenticios saludables para los estudiantes. Las escuelas son incentivadas a ofrecer educación de la nutrición y a participar en la promoción de la nutrición que:

- Este designada a proveer a los estudiantes con el conocimiento y las aptitudes necesarias para promover y proteger su salud;
- Es no solo parte de las clases de educación de la salud, pero también integrada en otros temas de instrucción como Matemáticas, Ciencias, Inglés, Ciencias Sociales, y clases electivas;
- Incluye actividades que son divertidas, apropiadas para la edad, culturalmente relevantes, y donde se incentiva la participación, como pueden ser demostraciones o lecciones de cocina, promociones, pruebas de sabor, visitas a una granja y los jardines de la escuela;
- Promocione alimentos como frutas, vegetales, productos de grano integral, productos lácteos que sean bajos en grasa o sin grasa, así como métodos de preparación que sean saludables;
- Haga hincapié en el balance entre la ingestión de comida y el gasto de energía (para promover la actividad física/ejercicio);
- Cree un enlace entre los programas de comidas escolares, las actividades de promoción nutricional de la cafetería, los jardines escolares, programas De la Granja a la Escuela, otros alimentos en la escuela y los servicios de nutrición relacionados con la comunidad;
- Enseñe sobre la forma de interpretar las campañas de promoción mediática (TV, prensa, etc.) que hacen énfasis en alimentos y bebidas, e incluye entrenamiento nutricional para los maestros y empleados.

### ***Temas Esenciales Sobre la Alimentación Saludable en la Educación de la Salud.***

El Distrito incluirá en el currículo de Educación de la Salud, los siguientes temas esenciales en relación a la alimentación saludable:

- La relación entre la alimentación sana, la salud individual y la prevención de enfermedades;
- Guía de Comidas de *MyPlate*;
- Leer y utilizar las etiquetas de comida del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos;
- Comer una variedad de alimentos todos los días;
- Balancear la ingestión de alimentos con la actividad física;
- Comer más frutas, vegetales y productos de grano integral;
- Elegir alimentos y bebidas con poca azúcar agregada;
- Elegir alimentos que son bajos en grasa, grasa saturada y colesterol y que no contienen grasas *trans*;
- Comer más alimentos ricos en calcio;
- Preparar comidas y meriendas saludables;
- Enseñar sobre los riesgos de prácticas de control de peso no saludables;
- Aceptar los diferentes tipos de tallas y formas de cuerpo;
- Sanidad de los alimentos;
- La importancia del consumo de agua;
- La importancia de desayunar;
- Tomar decisiones saludables al comer en un restaurante;
- Desórdenes de la alimentación;
- Reducir el consumo de sodio;
- Las influencias sociales para comer de manera saludable, incluyendo los medios, familia, amigos, y la cultura;
- Cómo encontrar información válida, o servicios relacionados a la nutrición y al comportamiento de la alimentación;
- Cómo desarrollar un plan de acción y medir su progreso hacia el logro de la meta personal de comer más saludablemente,
- Resistir la presión de los demás en relación a comportamientos alimenticios poco saludables;
- Influenciar, apoyar, o luchar por el comportamiento alimenticio sano de otros.

### ***La Publicidad de las Comidas y Bebidas en las Escuelas***

La publicidad de los alimentos en las escuelas será consistente con la promoción de la salud y de la educación sobre la nutrición. Por esta razón, se aplicarán las siguientes medidas:

- Las escuelas limitarán la publicidad de alimentos y bebidas a aquellos que cumplan con los estándares de nutrición descritos en la Política de Bienestar del Distrito.

## **I. Actividad Física**

Niños y adolescentes deben de participar de 60 minutos de actividad física todos los días. Un porcentaje sustancial de las actividades físicas de los estudiantes deben de ser proveídas a través de un programa de comprensivo de actividad física basado en la escuela que incluya estos componentes: educación física, recreo, actividad física basado en el salón de clases, caminar e ir a la escuela en bicicleta, tiempo para actividades fuera de la escuela y el distrito está comprometido a proveer estas oportunidades. Las escuelas aseguran que estas variadas oportunidades sean complementarias y no como un sustituto de la educación física (que se menciona en la subsección “Educación Física”

La actividad física durante el día en la escuela (incluyendo pero no limitado al recreo, descansos de actividades físicas o educación física) **no será retenida** como castigo a excepción en los casos que envuelvan la seguridad del estudiante o la escuela. [Esto no incluye la participación en equipos deportivos que ya tienen requerimientos académicos específicos]. El distrito les proveerá a los maestros y otros miembros del personal de la escuela un desarrollo profesional para fomentar formas alternativas de disciplinar a los estudiantes. (ejemplo., PBIS).

En la medida de lo posible, el distrito se asegurará que los jardines e instalaciones sean seguros y que el equipo esté disponible para que los estudiantes estén activos. El distrito llevará acabo las inspecciones y reparaciones necesarias.

### ***Educación Física***

El Distrito proveerá a los estudiantes educación física, usando un plan de educación física apropiado para la edad, consistente con los estándares nacionales y estatales para la educación física. El plan de estudios de educación física promoverá los beneficios de un estilo de vida activo de y físico y ayudara a los estudiantes a desarrollar habilidades para participar en hábitos saludables de por vida, así como también a incorporar conceptos de educación de salud esenciales (discutidos en la sección “*Temas de Actividad Física esencial en la Educación para la Salud*”).

Todos los estudiantes tendrán la misma oportunidad de participar en clase de educación física. El Distrito hará las acomodaciones apropiadas para permitir la participación equitativa de todos los estudiantes y adaptara las clases de educación física y el equipo según sea necesario.

**Todos los estudiantes de primaria** de cada grado recibirán clases de educación física por lo menos 200 minutos cada diez días. Todos los **estudiantes de secundaria** (escuela media y preparatoria grados 7-12) están obligados tener 400 minutos de educación física cada diez días.

El programa de educación física del Distrito promoverá la aptitud física del estudiante a través de evaluaciones individualizadas de aptitud física y actividad y utilizara informes basados en criterio para cada estudiante. Los estudiantes serán moderadamente a vigorosamente activos por lo menos 50% de la duración de la clase durante la mayoría o toda la sesión de clase de educación física.

### ***Temas de Actividad Física Esenciales en la Educación para la Salud***

El Distrito incluirá en el currículo de educación de salud los siguientes temas esenciales sobre la actividad física. Los beneficios físicos, psicológicos o sociales de la actividad física.

- Cómo la actividad física puede contribuir a un peso saludable.
- Cómo la actividad física puede contribuir al proceso de aprendizaje académico.
- Cómo un estilo de vida inactivo contribuye a la enfermedad crónica.

- Aptitud relacionada con la salud, es decir, resistencia cardiovascular, resistencia muscular, fuerza muscular, flexibilidad y composición corporal.
- Diferencias entre el ejercicio, actividad física y la condición física.
- Fases de una sesión de ejercicios, es decir, calentamiento, entrenamiento y enfriamiento.
- Superar las barreras a la actividad física.
- Disminuyendo las actividades sedentarias, tales como ver televisión, el tiempo de pantalla.
- Oportunidades de actividad física en la comunidad.
- Prevenir lesiones durante la actividad física.
- La seguridad relacionada con el clima, por ejemplo, evitar el golpe de calor, la hipotermia y las quemaduras solares mientras se está activo físicamente.
- Cuánta actividad física es suficiente, es decir, determinar la frecuencia, intensidad, tiempo, y tipo de actividad física.
- Desarrollar un plan individualizado de actividad física y acondicionamiento físico.
- Monitorear el progreso hacia el logro de metas en un plan individualizado de actividad física.
- Los peligros de utilizar fármacos que mejoran el rendimiento, tales como esteroides.
- Influencias sociales en la actividad física, incluyendo los medios de comunicación, familia, compañeros y cultura.
- Como encontrar información o servicios validos relacionado con la actividad física y la condición física.
- Como influir, apoyar o abogar para que otros se involucren en actividades físicas.
- Como resistir la presión de los compañeros que desalientan la actividad física.

### ***Recreo (Primarias)***

Todas las escuelas primarias ofrecerán por lo menos **15 minutos de recreo** en todos o la mayoría de los días durante el año escolar. Si el recreo es ofrecido antes del almuerzo, las escuelas tendrán el lavado de mano apropiado para asegurar la higiene adecuada antes de comer y los estudiantes deberán de utilizar estos mecanismos antes de comer.

**El recreo al aire libre** será ofrecido cuando el tiempo al aire libre es factible para el juego al aire libre. En el caso en que la escuela o el distrito realicen el **recreo en los interiores**, el maestro y el personal seguirán las pautas de recreo en interiores que promueven la actividad física para los estudiantes en la medida de lo posible. El recreo complementara, no sustituirá la clase de educación física. Los monitores de recreo o los maestros animaran a los estudiantes a ser activos y servirán como modelos al estar físicamente activos junto a los estudiantes siempre que sea factible.

### ***Descansos de Actividad Física (Primaria y Secundaria)***

El Distrito reconoce que los estudiantes están más activos y listos para aprender si se les proveen con descansos periódicos cuando ellos puedan cuando pueden estar físicamente activo o estirarse. Por tanto se anima a los maestros a ofrecer **oportunidades periódicas** para estar activos o estirarse durante el día en todos los días o la mayoría de los días durante una semana típica de escuela. El Distrito recomienda a las maestra de proveer pequeñas (3-5 minutos) de descansos de actividad física a los estudiantes y dentro del tiempo de salón de clase. Estas actividades físicas de descanso complementaran, no sustituirán, a la clase de educación física, recreo, y periodos de transición de clase.

### ***Académicos Activos***

Se alentará a los maestros a incorporar enfoques de aprendizaje de movimiento y kinestésico en la instrucción de materias “básicas” cuando sea posible. (por ejemplo: ciencia, matemáticas, arte del lenguaje, estudios sociales, y otros) y hacer su parte para limitar el comportamiento sedentario durante el día de escuela.

Es recomendable que los maestros sirvan de modelos al seguir siendo físicamente activos junto a los estudiantes siempre que sea posible.

### ***Antes y Después de las Actividades de Escuela***

El Distrito promueve oportunidades para que los estudiantes participen en actividades físicas ya sea antes y/o después del día escolar (o juntos) a través de una variedad de métodos.

### ***Transporte Activo***

Tel Distrito apoyara el transporte activo para y desde la escuela, tal como caminar o andar en bicicleta. El Distrito fomentara este comportamiento participando en algunas de las actividades a continuación: incluyendo pero no limitado a:

- Designando rutas seguras o preferenciales a la escuela.
- Actividades promocionales tales como la participación en la Semana de Caminata Internacional a la Escuela, Semana de Caminata Nacional y de Bicicleta a la Escuela.
- Instalaciones de almacenamiento seguras para bicicletas y cascos (por ejemplo: cobertizo, jaulas, y área vallada )
- Instrucción sobre seguridad de caminar/ o andar en bicicleta proporcionada a los estudiantes.
- Promoción de un programa de rutas seguras a los estudiantes, personal, y padres a través de boletines, sitios de internet y periódicos locales.
- Utilizar los guardias de cruce.
- Existen los cruces de la calle que conducen a la escuela.
- Creación y distribución de mapas del entorno escolar( por ejemplo, aceras, cruces peatonales, rutas, veredas, estantes para bicicletas, etc.)

## **II. Otras Actividades que Promueven el Bienestar de los Estudiantes**

El Distrito se anima a integrar las actividades de bienestar en todo en ambiente escolar, no solo en la cafetería, en otros medios de comida y bebidas escolares y en las instalaciones de actividad física. Las escuelas en el Distrito están impulsadas a coordinar el contenido a través de las áreas curriculares que promueven la salud de los estudiantes, tales como los conceptos de nutrición en matemáticas, con la consulta proporcionada por la escuela o por los expertos del plan de estudios del Distrito.

Todos los eventos patrocinados por la escuela se adhieren a la póliza de bienestar.

### ***Asociaciones Comunitarias***

El Distrito continuara fomentando las relaciones con los socios comunitarios en apoyo de esta implementación de esta política de bienestar.

### ***Aprendizaje Profesional***

Cuando sea factible, el Distrito ofrecerá oportunidades anuales de aprendizaje profesional y recursos para que el personal incremente su conocimiento y habilidades en promover comportamientos saludables en el salón de clases y escuela. (Ejemplo, el aumentar el uso de los enfoques de la enseñanza kinestésica o incorporar lecciones de nutrición en la clase de matemáticas). El aprendizaje profesional ayudara al personal del Distrito a comprender las

conexiones entre lo académico y la salud y las maneras en que la salud y el bienestar se integran en la reforma del distrito o en los planes y esfuerzos de fortalecimiento académico.

En respuesta a los datos de Evaluación del Bienestar Escolar del Distrito 2014-2015, se recomienda que se aborden las siguientes necesidades de desarrollo profesional:

- Necesidades de diversos estudiantes
- VIH
- Educación del Tabaco
- Embarazo (Juventud)
- Participación de la Familia
- Prevención de Suicidio
- Prevención de Violencia
- Conocimiento del Asma
- Educación de Salud

### III. **Declaración de No Discriminación**

De acuerdo con la ley Federal de derechos civiles y el Departamento de Agricultura (USDA) las regulaciones y políticas de derechos civiles, de USDA, sus agencias, oficinas, y empleados, y las instituciones que participan o administran los programas de USDA tienen prohibido la discriminación basada en raza, color, origen nacional, sexo, discapacidad, edad, o represalias o venganzas por actividades anteriores a los derechos civiles o cualquier programa o actividad conducida o financiada por USDA.

Personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación para la información del programa (ejemplo, Braille, impresión grande, Lenguaje a Señas Americano, etc) deberán de ponerse en contacto con la Agencia(Estatal o Local) donde aplicaran por beneficios, individuos que son sordos, tienen problemas de audición o tienen discapacidades del habla, pueden comunicarse con USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al [\(800\) 877-8339](tel:8008778339). Información, adicional del programa pueden estar disponibles en otros idiomas.

Para presentar una queja de discriminación por parte del programa, complete el formulario de [USDA Program Discrimination Complaint Form](#), (AD-3027) que lo puede encontrar en línea en : [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), y en cualquier oficina de USDA, o escribir una carta dirigida al USDA y proveer en la carta toda la información requerida en la forma. Para solicitar una copia del formulario de queja, llame

[\(866\) 632-9992](tel:8666329992). Envíe su formulario o carta completa al USDA por medio de:

- (1) Correo: U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) fax: [\(202\) 690-7442](tel:2026907442); o
- (3) Correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

## **Glosario**

**Día Escolar Extendido** – tiempo durante actividades antes y después de la escuela que incluye clubes, deportes intramuros, prácticas de banda y coro, ensayos de drama, etc.

**Plantel Escolar** - áreas que son propiedad o rentadas por la escuela y utilizadas en cualquier momento para actividades relacionadas con la escuela tales como en el edificio de la escuela o el campo de la escuela, incluyendo afuera del edificio escolar, autobuses escolares y/u otros vehículos utilizados para la transportación de los estudiantes, campos atléticos, y estadios( ejemplo. En tableros, enfriadores, vasos, botellas de agua) o en los estacionamientos.

**Día de Escuela** – medianoche la noche antes a los 30 minutos después del final del día de instrucción.

## **Referencias**



Bradley, B, Green, AC. Do Health and Education Agencies in the United States Share Responsibility for Academic Achievement and Health? A Review of 25 years of Evidence About the Relationship of Adolescents' Academic Achievement and Health Behaviors, *Journal of Adolescent Health*. 2013; 52(5):523–532.

Centers for Disease Control and Prevention. *The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance*. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services, 2010.

Change Lab Solutions. (2014). *District Policy Restricting the Advertising of Food and Beverages Not Permitted to be Sold on School Grounds*. Retrieved from <http://changelabsolutions.org/publications/district-policy-school-food-ads>.

Haapala E, Poikkeus A-M, Kukkonen-Harjula K, Tompuri T, Lintu N, Väistö J, Leppänen P, Laaksonen D, Lindi V, Lakka T. *Association of physical activity and sedentary behavior with academic skills – A follow-up study among primary school children*. *PLoS ONE*, 2014; 9(9): e107031.

Hillman C, Pontifex M, Castelli D, Khan N, Raine L, Scudder M, Drollette E, Moore R, Wu C-T, Kamijo K. *Effects of the FITKids randomized control trial on executive control and brain function*. *Pediatrics* 2014; 134(4): e1063-1071.

MacLellan D, Taylor J, Wood K. Food intake and academic performance among adolescents. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*. 2008;69(3):141–144.

Meyers AF, Sampson AE, Weitzman M, Rogers BL, Kayne H. School breakfast program and school performance. *American Journal of Diseases of Children*. 1989;143(10):1234–1239.

Murphy JM. Breakfast and learning: an updated review. *Current Nutrition & Food Science*. 2007; 3:3–36.

Murphy JM, Pagano ME, Nachmani J, Sperling P, Kane S, Kleinman RE. The relationship of school breakfast to psychosocial and academic functioning: Cross-sectional and longitudinal observations in an inner-city school sample. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*. 1998;152(9):899–907.

Neumark-Sztainer D, Story M, Dixon LB, Resnick MD, Blum RW. Correlates of inadequate consumption of dairy products among adolescents. *Journal of Nutrition Education*. 1997;29(1):12–20.

Neumark-Sztainer D, Story M, Resnick MD, Blum RW. Correlates of inadequate fruit and vegetable consumption among adolescents. *Preventive Medicine*. 1996;25(5):497–505.

Pollitt E, Mathews R. Breakfast and cognition: an integrative summary. *American Journal of Clinical Nutrition*. 1998; 67(4), 804S–813S.

Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*. 2005;105(5):743–760, quiz 761–762.

Taras, H. Nutrition and student performance at school. *Journal of School Health*. 2005;75(6):199–213.

Singh A, Uijtdewilligne L, Twisk J, van Mechelen W, Chinapaw M. *Physical activity and performance at school: A systematic review of the literature including a methodological quality assessment*. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 2012; 166(1):49-55.