

# Districto Escolar Unificado de Farmersville

## Política de Bienestar



# Política de Bienestar del Distrito Escolar Unificado de Farmersville

## Índice

Preámbulo ..... 3

Consejo de Bienestar Escolar.....5

Implementación, supervisión, rendición de cuentas y participación comunitaria respecto a la Política de Bienestar.....6

Nutrición..... 8

Actividad física .....14

Otras actividades que promueven el bienestar estudiantil.....18

Glosario ..... 20

Referencias ..... 21

Apéndice A: Contactos escolares ..... 22

# Política de bienestar del Distrito Escolar Unificado de Farmersville

*\*Nota: Este esquema “básico” de la política de bienestar al nivel del distrito cumple con la cantidad mínima de normas federales para la implementación de las políticas de bienestar al nivel escolar bajo la Healthy, Hunger-Free Kids Act (Ley para una Infancia Saludable y sin Hambre) del 2010, los criterios del Programa de Escuelas Saludables de la Alliance for a Heathier Generation (Alianza para una Generación más Saludable) para premios de nivel de bronce y la cantidad mínima de normas concernientes a buenas prácticas aceptadas en los campos de educación y salud pública. Según proceda, el esquema incluye lenguaje opcional que los distritos escolares pueden usar para establecer una política más sólida que cumpla con los niveles de plata o oro del Programa de Escuelas Saludables. Los distritos escolares deberían escoger lenguaje que cumpla con sus necesidades actuales y que también apoye el crecimiento a lo largo del tiempo.*

## Preámbulo

El Distrito Escolar Unificado de Farmersville está comprometido con el desarrollo óptimo de cada alumno. El distrito cree que, para que los alumnos tengan la oportunidad de lograr el éxito personal, académico, social y del desarrollo, necesitamos crear ambientes de aprendizaje positivos y seguros que promuevan la salud, en cada nivel y en cada entorno a lo largo del ciclo escolar.

La investigación muestra que dos componentes, la buena alimentación y la actividad física antes, durante y después de la jornada escolar, están estrechamente correlacionados con resultados estudiantiles positivos. Por ejemplo, la participación estudiantil en el Programa de Desayunos Escolares del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) está relacionada con calificaciones superiores y puntuaciones superiores en exámenes estandarizados, un nivel más bajo de ausentismo y mejor rendimiento en tareas cognitivas.<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup> En cambio, un consumo insuficiente de alimentos específicos, incluyendo frutas, verduras y productos lácteos, está relacionado con calificaciones estudiantiles más bajas.<sup>8,9,10</sup> Además, los alumnos que sean físicamente activos mediante transporte activo para ir y venir de la escuela, el recreo, recesos activos, educación física de alta calidad y actividades extracurriculares se desempeñan mejor académicamente.<sup>11,12,13,14</sup> Por último, hay evidencia de que la hidratación adecuada está relacionada con un rendimiento cognitivo incrementado.<sup>15,16,17</sup>

Esta política detalla la estrategia del distrito para asegurar entornos y oportunidades para que todos los alumnos practiquen una alimentación saludable y actividad física a lo largo de la jornada escolar mientras reduzca distracciones comerciales. Específicamente, esta póliza establece metas y procedimientos para garantizar que:

- Los alumnos en el distrito tengan acceso a alimentos saludables a lo largo de la jornada escolar—por medio de comidas escolares reembolsables y otros alimentos disponibles en todo el plantel escolar—conforme a las normas nutricionales federales y estatales;
- Los alumnos reciban educación nutricional de calidad que los ayude a desarrollar hábitos de alimentación saludable de por vida;
- Los alumnos tengan la oportunidad de ser físicamente activos antes, durante y después de clases;
- Las escuelas participen en la promoción de la nutrición y actividad física, además de otras actividades que promuevan el bienestar estudiantil;
- El personal escolar sea animado a, y respaldado en sus esfuerzos por, practicar una alimentación saludable y actividad física dentro y fuera de la escuela;
- La comunidad apoye el trabajo del distrito para crear continuidad entre la escuela y otros entornos, con el objetivo de que los alumnos y el personal practiquen hábitos saludables de por vida; y

- El distrito establezca y mantenga una infraestructura para la gestión, supervisión, implementación, monitoreo de y comunicación sobre la política, además de sus metas y objetivos establecidos.
- Distrito Escolar Unificado de Farmersville USD I BP (Póliza de la Mesa Directiva) 5145.3 - No discriminación / Hostigamiento: La Mesa Directiva desea proporcionar un ambiente escolar seguro que permita a todos los estudiantes acceso y oportunidades equitativas en los programas, servicios y actividades de apoyo educativo, extracurriculares y académicos del distrito. La Junta prohíbe, en cualquier escuela del distrito o actividad escolar, la discriminación ilegal, incluido el hostigamiento discriminatorio, la intimidación y el acoso escolar, dirigida a cualquier estudiante por cualquier persona, en función de la raza, color, ascendencia, origen, nacionalidad, nacionalidad real o percibida del estudiante, identificación de grupo étnico, edad, religión, estado civil o paterno, discapacidad física o mental, sexo, orientación sexual, género, identidad de género o expresión de género o asociación con una persona o grupo con una o más de estas características reales o percibidas.

Esta política se aplica a todos los alumnos, el personal y las escuelas en el distrito. Los objetivos y resultados mensurables específicos están identificados en cada sección a continuación.

- El distrito coordinará la política de bienestar con otros aspectos de la gestión escolar, incluyendo el Plan de Contabilidad y Control Local del distrito, según proceda.
- El distrito también incluirá cualquier dato o estadística relevante de fuentes estatales o locales que apoye la necesidad de establecer y lograr los objetivos en esta política.

## **I. Consejo de Bienestar Escolar**

### ***Papel de y membresía en el Consejo***

El distrito convocará un consejo de bienestar representativo (en lo sucesivo denominado el DWC) conforme a la Póliza del Consejo 5030. También designará un representante del Superintendente para programar reuniones al menos cuatro veces por año, según lo requerido para establecer objetivos para y supervisar las pólizas y programas de salud y seguridad escolar, incluyendo el desarrollo, implementación, y revisión/actualización periódica de esta política de bienestar del distrito (en lo sucesivo denominada “política de bienestar”).

Los miembros del DWC representarán todos los niveles escolares e incluirán (en la medida de lo posible), pero no se limitarán a: padres y cuidadores; alumnos; representantes del programa de nutrición escolar; maestros de educación física; maestros de educación sobre salud; profesionales médicos escolares; personal escolar de servicios médicos y otro personal médico asociado que proporciona servicios médicos en la escuela; personal de salud mental y servicios sociales; administradores escolares; miembros del consejo escolar; profesionales médicos, incluyendo dietistas, doctores, enfermeros y dentistas; y el público general. Cuando sea posible, también incluirán a coordinadores de Educación sobre el Programa Asistencial de Nutrición Suplementaria (SNAP-Ed, por sus siglas en inglés). En la medida de lo posible, el DWC incluirá a representantes de cada edificio escolar y reflejará la diversidad de la comunidad.

- Cada escuela dentro del distrito establecerá un continuo Consejo de Bienestar Escolar (SWC, por sus siglas en inglés) que se reunirá para repasar asuntos escolares, en coordinación con el DWC.

### ***Liderazgo***

El representante del Superintendente convocará el DWC y facilitará el desarrollo y actualizaciones de la política de bienestar. También asegurará el cumplimiento de cada escuela con la política.

La persona designada para supervisión es:

Paul Sevillano, Ed.D.

Superintendente Auxiliar de Proyectos/Currículo

psevillano@farmersville.k12.ca.us

**Miembros del Consejo de Bienestar Escolar**

<b>Nombre</b>	<b>Cargo/relación con la escuela o el distrito</b>	<b>Correo electrónico</b>	<b>Papel en el consejo</b>
Randy DeGraw	Superintendente	rdegrow@farmersville.k12.ca.us	Supervisa la Política de Bienestar del Consejo
Paul Sevillano	Superintendente Auxiliar	psevillano@farmersville.k12.ca.us	El representante dirige la evaluación e implementación de la política de bienestar
James Lohry	Director de Servicios Alimentarios de FUSD	jlohry@farmersville.k12.ca.us	Proporciona apoyo
Jessica Fierro	Gerente de Servicios Alimentarios	jfierro@farmersville.k12.ca.us	Proporciona apoyo
Karla Frausto-Hernández	Alumna de FHS	No procede	Proporciona apoyo
Verónica Fernández	Madre de un alumno inscrito en la Primaria Hester	No procede	Proporciona apoyo
Teresa Spicer	Miembro de la comunidad/UCCE	trspicer@ucanr.edu	Proporciona apoyo
Grilda Gómez	Miembro de la comunidad/ UCCE	grigomez@ucanr.edu	Proporciona apoyo
Robin Cooper	Miembro de la comunidad/ UCCE	rcooper@tcoe.org	Proporciona apoyo
Oscar Cisneros	Profesional de Salud Comunitaria		Proporciona apoyo
Alma Cuevas	Enlace Extracurricular	acuevas@farmersville.k12.ca.us	Proporciona apoyo
Lupe Pérez	Directora de la Primaria Hester	lperez@farmersville.k12.ca.us	Proporciona apoyo
Alberto Corrales	Director Auxiliar de la Primaria Freedom	acorrales@farmersville.k12.ca.us	Proporciona apoyo
Kirk Ray	Maestro de Educación Física en la Primaria Freedom	kray@farmersville.k12.ca.us	Proporciona apoyo
Angélica Rogers	Enfermera del Distrito	arogers@farmersville.k12.ca.us	Proporciona apoyo

Cada escuela designa al director como Coordinador de la Política de Bienestar Escolar, quien garantiza el cumplimiento con la política. Consulte el Apéndice A para una lista de coordinadores escolares de la política de bienestar.

## **II. Implementación, supervisión, rendición de cuentas y participación comunitaria respecto a la Política de Bienestar**

### ***Plan de implementación***

El distrito desarrollará y mantendrá un plan de implementación para manejar y coordinar la ejecución de esta política de bienestar. El plan detalla los papeles, responsabilidades, medidas y cronogramas específicos a cada escuela. También incluye información sobre quién se encargará de realizar cuáles cambios, en qué medida, dónde y cuándo, además de metas y objetivos específicos para las normas nutricionales relativas a todos los alimentos y bebidas disponibles en el plantel escolar, el mercadeo de alimentos y bebidas, la promoción de y educación sobre la nutrición, la actividad física, la educación física y otras actividades escolares que promueven el bienestar estudiantil. Se recomienda que la escuela utilice las herramientas del Programa de Escuelas Saludables en línea para completar una evaluación a nivel escolar basada en el Índice de Salud Escolar de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, cree un plan de acción que fomente la implementación de la política, y genere un informe de progreso anual.

La política de bienestar y los informes de progreso se pueden encontrar en:

<https://www.farmersville.k12.ca.us/domain/132>

### ***Registro***

El distrito guardará registros para documentar el cumplimiento con los requisitos de la política de bienestar en la oficina del Distrito Escolar Unificado de Farmersville , ubicada en: 571 E. Citrus Drive, Farmersville, CA 93223. La documentación mantenida en este sitio incluirá, pero no se limitará, a:

- La política de bienestar escrita;
- Documentación de que se ha puesto a disposición del público la política;
- Documentación de los esfuerzos por revisar y actualizar la Política Local de Bienestar Escolar, incluyendo información sobre quiénes están involucrados en la actualización y los métodos utilizados por el distrito para concientizar a las partes interesadas de la oportunidad de participar en el DWC;
- Documentación para demostrar el cumplimiento con los requisitos de notificación pública anual;
- La evaluación más reciente de la implementación de la Política Local de Bienestar Escolar;
- Documentación de que se ha puesto a disposición del público la evaluación más reciente de la implementación de la Política Local de Bienestar Escolar.

### ***Notificación anual de la política***

Cada año, el distrito les informará activamente a las familias y el público de información básica sobre esta política, incluyendo su contenido, cualquier actualización a la política y el estado de implementación. El distrito pondrá a disposición del público esta información a través del sitio web del distrito y/o notificaciones al nivel del distrito. El distrito proporcionará tanta información como sea posible sobre el ambiente nutricional de la escuela. Incluirá un resumen de los eventos o actividades del distrito o las escuelas relacionados con la implementación de la política de bienestar. Anualmente, el distrito también difundirá los nombres e información de contacto de las autoridades escolares/del distrito que estén dirigiendo y coordinando el consejo, así como información sobre cómo puede involucrarse el público en el consejo de bienestar escolar.

### ***Evaluaciones de progreso trienales***

Por lo menos una vez cada tres años, el distrito evaluará el cumplimiento con la política de bienestar para examinar la implementación de la política, e incluirá en su evaluación:

- La medida en que las escuelas bajo jurisdicción del distrito acaten la política de bienestar;
- La medida en que la política de bienestar del distrito se asemeje a la política de bienestar modelo de la *Alliance for a Healthier Generation*; y
- Una descripción del progreso hacia lograr las metas de la política de bienestar del distrito.

El puesto/persona encargada de manejar la supervisión de la política de bienestar y la evaluación de bienestar trienal es el Dr. Paul Sevillano, Superintendente Auxiliar. Usted puede contactar con el Dr. Sevillano en la dirección 571 E. Citrus Drive, Farmersville, CA 93223; al número telefónico (559) 592-2010; o en el correo electrónico [psevillano@farmersville.k12.ca.us](mailto:psevillano@farmersville.k12.ca.us).

El DWC, en colaboración con escuelas individuales y coordinadores de bienestar escolar, monitoreará el cumplimiento de las escuelas con esta política de bienestar.

El distrito les notificará activamente a las familias/unidades bajo el mismo techo de la disponibilidad del informe de progreso trienal.

### ***Revisiones y actualizaciones a la política***

El DWC actualizará o modificará la política de bienestar basado en los resultados del Índice de Salud Escolar anual, los resultados de la evaluación trienal y/o a medida que las prioridades del distrito cambien, incluyendo las siguientes situaciones: las necesidades de la comunidad cambian; se logran las metas de bienestar; el nuevo currículo de ciencias de la salud cambia; cambios respecto al bienestar y/o la tecnología surgen; y se publican nuevas normas u orientación federal o estatal. **Se evaluará y actualizará la política de bienestar por lo menos cada tres años según lo indicado, tras la realización de la evaluación trienal.**



### ***Participación, integración y comunicaciones comunitarias***

El distrito se compromete a ser receptivo a las sugerencias de la comunidad, lo cual comienza con un conocimiento de la política de bienestar. El distrito comunicará activamente maneras en que los representantes de DWC y los demás pueden participar en el desarrollo, implementación, revisión periódica y actualización de la política de bienestar a través de varios medios apropiados para ese distrito. El distrito también les informará a los padres de mejoras en las comidas escolares y el cumplimiento con las normas que rigen las comidas escolares, la disponibilidad de programas de nutrición infantil y cómo inscribirse, e incluirá una descripción de e información sobre el cumplimiento con las normas nutricionales "Smart Snacks in School" (Refrigerios Inteligentes en la Escuela). El distrito utilizará mecanismos electrónicos, tales como correo electrónico o la publicación de notificaciones en el sitio web del distrito, así como mecanismos no electrónicos, tales como boletines, presentaciones a los padres o el envío de información a casa, para garantizar que todas las familias sean activamente informadas del contenido, implementación y actualizaciones de la política de bienestar, además de cómo involucrarse y apoyar la política. El distrito se asegurará de que las comunicaciones sean cultural y lingüísticamente apropiadas para la comunidad, y que se realicen similarmente a las otras maneras en que el distrito y escuelas individuales comunican información escolar importante a los padres.

El distrito le notificará activamente al público sobre el contenido o cualquier actualización de la política de bienestar al menos anualmente. También utilizará estos mecanismos para informarle a la comunidad de la disponibilidad de los informes anuales y trienales.

### **III. Nutrición**

#### ***Comidas escolares***

El Distrito Escolar Unificado de Farmersville está comprometido a servirles a los niños comidas saludables, que incluyan bastantes frutas, verduras, granos enteros, además de leche sin grasa y baja en grasa; y que tengan niveles moderados de sodio, niveles bajos de grasas saturadas y cero gramos de grasas *trans* por porción (según la etiqueta nutricional o la especificación del fabricante). También está comprometido a satisfacer las necesidades nutricionales de los niños escolares dentro de sus requisitos calóricos. El objetivo del programa de comidas escolares es mejorar la dieta y salud de los niños escolares, ayudar a mitigar la obesidad infantil, ejemplificar la alimentación saludable para apoyar el desarrollo de patrones de alimentación sana de por vida, y apoyar opciones saludables mientras se adapte a las preferencias alimentarias culturales y necesidades dietéticas especiales.

Todas las escuelas dentro del distrito participan en programas de nutrición infantil del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés), incluyendo el Programa Nacional de Almuerzos Escolares (NSLP, por sus siglas en inglés), el Programa de Desayunos Escolares (SBP, por sus siglas en inglés), el programa de alimentación saludable en el verano *Seamless Summer* y el Programa de Cenas. El distrito también opera programas y actividades adicionales relacionadas con la nutrición, incluyendo: el Movimiento de Comedores Inteligentes (SLM, por sus siglas en inglés), Cosecha del Mes (HOTM, por sus siglas en inglés), carritos móviles de desayuno y almuerzo, y Desayunos y Almuerzos Listos para Llevar para animar el consumo de más granos integrales, frutas, verduras y legumbres, y para disminuir residuos vegetales. Todas las escuelas dentro del distrito están comprometidos a ofrecer comidas escolares a través de los programas NSLP y



SBP, así como otros programas federales aplicables de nutrición infantil, que:

- Sean accesibles a todos los alumnos;
- A los niños les gusten y atraigan;
- Sirvan comida en sitios limpios y agradables;
- Cumplan o excedan los requisitos nutricionales actuales establecidos por estatutos y reglamentos locales, estatales y federales (el distrito ofrece comidas escolares reembolsables que cumplen con las normas de nutrición del USDA);
- Promuevan opciones saludables de comida y bebida, usando por lo menos diez de las siguientes técnicas de Comedores Inteligentes:
  - Se exhiben opciones de frutas enteras en tazones o canastas atractivas (en lugar de calentaplatos o charolas para una mesa de vapor).
  - Hay rebanadas de fruta disponibles a diario.
  - Se exhiben opciones diarias de fruta en un sitio fácilmente visto por y accesible a los alumnos.
  - Todas las opciones disponibles de verduras tienen nombres creativos o descriptivos.
  - Las opciones diarias de verduras están incluidas en todas las comidas listas para llevar que estén a disposición de los alumnos.
  - Todos los miembros del personal, especialmente aquellos que sirvan la comida, han sido capacitados para indicarles cortésmente a los alumnos que seleccionen y consuman las opciones diarias de verduras con su comida.
  - Se coloca la lecha delante de todas las otras bebidas en cada nevera.
  - Se recalcan alternativas a los platos principales (p.ej., barras de ensaladas, parfaits de yogur, etc.) en pósteres y letreros dentro de todas las áreas de servicio y comedores.
  - Se puede preparar una comida reembolsable en cualquier área a disposición de los alumnos (p.ej., barras de ensalada, puestos de comidas, etc.).
  - Se utilizan encuestas estudiantiles y oportunidades de degustación para sustentar el desarrollo de la carta, la decoración del comedor e ideas promocionales.
  - Se exhibe arte estudiantil en las áreas de servicio y/o comedores.
  - Se utilizan anuncios diarios para promocionar las opciones de la carta.

Las otras pautas nutricionales cumplidas incluyen las siguientes:

- Las cartas están publicadas en el sitio web del distrito o en los de las escuelas individuales.
- Las comidas escolares son administradas por un equipo de especialistas en nutrición infantil.
- El programa de nutrición infantil del distrito se adaptará a las necesidades dietéticas especiales que los alumnos puedan tener.
- Se les da a los alumnos un mínimo de 10 minutos para desayunar y al menos 20 minutos para almorzar, a partir del momento en que reciban su comida y se sientan (cumple con los criterios de nivel de oro del Programa de Escuelas Saludables).
- Se les sirve el almuerzo a los alumnos a una hora razonable y conveniente.
- El almuerzo puede venir después del periodo de recreo para apoyar el aprendizaje y la alimentación saludable mejor.
- Se promoverá participación en los programas federales de nutrición infantil entre los alumnos y familias para que las últimas sepan qué programas están disponibles en la escuela de sus hijos.
- El distrito ha implementado las siguientes actividades de "De la Finca a la Escuela", que cumplen con los criterios de nivel de oro del Programa de Escuelas Saludables:
  - Se incluyen productos locales y/o regionales en el programa de comidas escolares;
  - Se refuerzan mensajes sobre la agricultura y nutrición en todo el entorno de aprendizaje;
  - La escuela financia un jardín escolar - la Escuela Primaria Hester, la Escuela Secundaria Farmersville;
  - La escuela organiza excursiones a granjas locales; y

- La escuela aprovecha promociones o eventos especiales, tales como degustaciones, que animen el consumo de frutas y verduras.
- Excursiones a SCICON, la feria del condado, el calabazar.

### ***Cualificaciones del personal y formación profesional***

Todos los directores, gerentes y personal de los programas de nutrición escolar cumplirán o superarán los requisitos anuales y de contratación respecto a la educación continua/capacitación en los estándares profesionales del USDA para especialistas en nutrición infantil. Estos empleados de nutrición infantil consultarán el sitio web del USDA sobre las normas profesionales para los estándares de nutrición escolar a fin de buscar capacitaciones que satisfagan sus necesidades de aprendizaje.

### ***Agua***

Para promover la hidratación, agua potable gratuita y segura, sin potenciadores de sabor, estará a disposición de todos los alumnos a lo largo de la jornada escolar\* y en todo el plantel escolar\* ("plantel escolar" y "jornada escolar" se definen en el glosario). El distrito pondrá agua potable a disposición de los alumnos donde se sirven comidas escolares durante las horas de comer.

- Hay jarras y vasos de agua disponibles en la cafetería si no hay bebedero.
- Todas las fuentes y recipientes de agua serán mantenidos regularmente para garantizar normas adecuadas de higiene y seguridad sanitaria. Dichas fuentes y recipientes pueden incluir bebederos, jarras de agua, estaciones de hidratación, chorros de agua y otros métodos de proporcionar agua potable.
- Se les permitirá a los alumnos traer a la escuela botellas de agua (aprobadas), llenas únicamente de agua, y llevarlas consigo a lo largo del día.

### ***Alimentos y bebidas competitivas***

El distrito está comprometido a garantizar que todos los alimentos y bebidas a disposición de los alumnos en el plantel escolar\* durante la jornada escolar\* respalden la alimentación saludable. Los alimentos y bebidas vendidas y servidas fuera de los programas de comidas escolares (p.ej., alimentos y bebidas "competitivas") como mínimo cumplirán con las normas nutricionales de Refrigerios Inteligentes en la Escuela del USDA. Las normas de Refrigerios Inteligentes pretenden mejorar la salud y bienestar estudiantil, aumentar el consumo de alimentos sanos durante la jornada escolar y crear un ambiente que refuerce el desarrollo de hábitos de alimentación saludable. Un resumen de las normas e información, así como una Guía a Refrigerios Inteligentes en la Escuela, están disponibles en: <http://www.fns.usda.gov/healthierschoolday/tools-schools-smart-snacks>. Para ayudar la implementación de las normas Refrigerios Inteligentes, hay información disponible en [www.foodplanner.healthiergeneration.org](http://www.foodplanner.healthiergeneration.org).

Para apoyar decisiones saludables respecto a la comida y mejorar la salud y bienestar estudiantil, todos los alimentos y bebidas fuera de los programas de comidas escolares reembolsables que se vendan a los alumnos en el plantel escolar durante la jornada escolar\* y la *jornada escolar prolongada*\* cumplirán o superarán las normas nutricionales de Refrigerios Inteligentes del USDA. Estas normas se aplicarán en todos los sitios y servicios de venta de alimentos y bebidas, que pueden incluir, pero no se limitan a, opciones a la carta en cafeterías y tiendas escolares, y carritos de refrigerios o comida.

### ***Celebraciones y premios***

Todos los alimentos ofrecidos en el plantel escolar cumplirán o superarán las normas nutricionales de Refrigerios Inteligentes en la Escuela del USDA a través de:

1. Celebraciones y fiestas. El distrito les proporcionará a los padres y maestros una lista de ideas saludables para fiestas, incluyendo ideas no relacionadas con la comida. (La *Alliance for a Healthier Generation* y el USDA proporcionan sugerencias saludables para fiestas).
2. Refrigerios que los padres traigan al salón. El distrito les proporcionará a los padres una lista de alimentos y bebidas que cumplen con las normas nutricionales de Refrigerios Inteligentes.
3. Premios e incentivos. El distrito les proporcionará a los maestros y otros empleados escolares relevantes una lista de maneras alternativas para recompensar a los niños. Los alimentos y bebidas no se utilizarán como premio, ni se retendrán como castigo por ningún motivo, incluyendo por cuestiones de rendimiento y conducta.

### ***Recaudación de fondos***

Los alimentos y bebidas que cumplan o superen las normas nutricionales de Refrigerios Inteligentes en la Escuela del USD pueden venderse mediante eventos de recaudación de fondos en el plantel escolar\* durante la jornada escolar\*. El distrito pondrá a disposición de los padres y maestros una lista de ideas saludables para eventos de recaudación de fondos.

- Las escuelas realizarán 1 evento de recaudación de fondos no relacionado con la comida y animarán aquellos que promuevan la actividad física (tales como "caminatones", *Jump Rope for Heart* [Salta a la Cuerda por el Corazón], carreras de beneficencia, etc.).
- La recaudación de fondos durante y fuera del horario escolar incluirá la venta de dos alimentos y bebidas que cumplan o superen las normas nutricionales de Refrigerios Inteligentes. Estos eventos de recaudación de fondos pueden incluir Refrigerios Inteligentes como sustitutos de masa para galletas, dulces y/o pizza.

### ***Promoción de la nutrición***

La promoción de y educación sobre la nutrición influyen positivamente en los hábitos de alimentación de por vida usando técnicas basadas en evidencias y mensajes sobre la nutrición, y creando ambientes alimentarios que animen decisiones saludables respecto a la nutrición además de participación en programas de comidas escolares. Los alumnos y el personal recibirán mensajes consistentes sobre la nutrición en todas las escuelas, salones, gimnasios y cafeterías. La promoción de la nutrición también incluye el mercadeo y publicidad de alimentos y bebidas nutritivas a los alumnos; tiene mayor eficacia cuando se implementa consistentemente a través de una estrategia integral y multidimensional por parte del personal escolar, los maestros, padres, alumnos y la comunidad.

El distrito promoverá decisiones saludables respecto al consumo de alimentos y bebidas para todos los alumnos en todo el plantel escolar y animará participación en los programas de comidas escolares. Como mínimo, esta promoción ocurrirá:

- Implementando dos o más técnicas de promoción nutricional basadas en evidencias del Movimiento de Comedores Inteligentes, a través de los programas de comidas escolares; y
- Garantizando que el 100 % de los alimentos y bebidas promocionadas a los alumnos cumplan con las normas nutricionales de Refrigerios Inteligentes en la Escuela del USDA.

### ***Educación sobre la nutrición***

El Consejo de Bienestar del Distrito y el Consejo Curricular del Distrito revisan currículo basado en evidencias que enseñe, ejemplifique, anime y respalde la alimentación saludable de todos los alumnos. Las escuelas proporcionarán educación sobre la nutrición y realizarán promoción nutricional que:

- Esté diseñada para proporcionarles a los alumnos los conocimientos y habilidades necesarias para fomentar y proteger su salud;
- No solamente sea parte de clases de educación sobre la salud, sino que también esté integrada en la instrucción en otras materias, tales como cursos científicos y sobre la alimentación;
- Incluya divertidas actividades participativas que sean culturalmente relevantes y correspondan al nivel de desarrollo, tales como demostraciones o lecciones de cocina, promociones, degustaciones, visitas a granjas y jardines escolares;
- Promueva frutas, verduras, productos integrales, productos lácteos bajos en/sin grasa y métodos de preparación de comida saludable;
- Enfatique el equilibrio calórico entre el consumo de comida y el gasto de energía (a través de la promoción de la actividad física y el ejercicio);
- Esté vinculada a programas de comidas escolares, actividades de promoción nutricional en la cafetería, jardines escolares, programas De la Finca a la Escuela y otros servicios comunitarios relacionados con los alimentos escolares y la nutrición;
- Enseñe la alfabetización mediática haciendo hincapié en el mercadeo de alimentos y bebidas; y
- Incluya capacitación en educación nutricional para los maestros y otro personal.
- En las escuelas primarias, se ofrecerá educación nutricional en cada nivel de año como parte de un currículo basado en estándares, secuencial e integral de educación en salud que cumple con las normas estatales y nacionales del Programa de Elección, así como con los criterios de nivel de oro/plata del Programa de Escuelas Saludables.
- Todos los maestros de educación en salud proporcionarán oportunidades para que los alumnos practiquen o ensayen las habilidades enseñadas a través del currículo de educación en salud (cumple con los criterios de nivel de oro/plata del Programa de Escuelas Saludables).

### ***Temas esenciales de la alimentación saludable en la educación sobre salud***

El distrito incluirá por lo menos dos \*de los siguientes temas esenciales relacionados con la alimentación saludable en su currículo de educación sobre salud:

- Relación entre la alimentación saludable, la salud personal y la prevención de enfermedades
- Orientación sobre la comida de MyPlate\*
- Leer y usar las etiquetas de información nutricional de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés)
- Comer una variedad de alimentos todos los días
- Equilibrar el consumo de alimentos y la actividad física
- Comer más frutas, verduras y productos integrales

- Escoger alimentos bajos en grasas, grasas saturadas y colesterol, y que no contengan grasas *trans*
- Escoger alimentos y bebidas con pocos azúcares añadidos
- Comer más alimentos ricos en calcio
- Preparar comidas y refrigerios saludables
- Riesgos de prácticas de control de peso no saludables
- Aceptar diferencias en tamaños corporales
- Seguridad alimentaria\*
- Importancia del consumo de agua
- Importancia de desayunar
- Tomar decisiones saludables al comer en restaurantes
- Trastornos de la alimentación
- Las Pautas Alimentarias para Estadounidenses
- Reducción del consumo de sodio
- Influencias sociales en la alimentación saludable, incluyendo los medios de comunicación, la familia, los iguales y la cultura
- Cómo encontrar información válida o servicios relacionados con la nutrición y la conducta alimentaria
- Cómo desarrollar un plan y monitorear el progreso hacia lograr una meta personal de alimentación saludable
- Resistir la presión social relacionada con conducta alimentaria no saludable
- Influir, respaldar o propugnar la conducta alimentaria sana de los demás

### ***Mercadeo de alimentos y bebidas en la escuela***

El distrito está comprometido a proporcionar un entorno escolar que asegure oportunidades para que todos los alumnos practiquen una alimentación saludable y actividad física a lo largo de la jornada escolar mientras minimice distracciones comerciales. El distrito se esfuerza por enseñar a los alumnos cómo tomar decisiones bien fundadas sobre la nutrición, salud y actividad física. Se debilitarán estos esfuerzos si los alumnos son sometidos a publicidad en la propiedad del distrito que contenga mensajes inconsistentes con la información sobre salud que el distrito imparte a través de su educación nutricional y promoción de la salud. El distrito pretende proteger y fomentar la salud estudiantil permitiendo publicidad y mercadeo únicamente para aquellos alimentos y comidas cuya venta está permitida en el plantel escolar, en conformidad con la política de bienestar del distrito.

Cualquier alimento o bebida promocionada a los alumnos en el plantel escolar\* durante la jornada escolar\* debe cumplir o superar las normas nutricionales de Refrigerios Inteligentes en la Escuela del USDA, de tal forma que únicamente se permiten promocionar a los alumnos aquellos alimentos que cumplan o superen esas normas nutricionales.

El mercadeo de alimentos y bebidas se define como publicidad y otros tipos de promoción en la escuela. El mercadeo de alimentos y bebidas frecuentemente incluye declaraciones orales, escritas o gráficas con el fin de promocionar la venta de un producto alimenticio o bebida, hechas por el productor, fabricante, vendedor o cualquier otra entidad con un interés comercial en el producto. Este término incluye, pero no se limita a, lo siguiente:

- Marcas comerciales, marcas registradas, logotipos o etiquetas, excepto cuando se encuentran en un producto alimenticio o bebida físicamente presente, o en su recipiente.

- Exhibiciones, tales como de frutas y verduras, en las direcciones
- Tableros de anuncios y pósteres de opciones de alimentación saludable
- Una marca corporativa, logotipo, nombre o marca registrada en el equipamiento escolar, tal como marquesinas, tableros de anuncios, marcadores o pizarrones (nota: el reemplazo inmediato de estos artículos no es necesario; sin embargo, los distritos reemplazarán o actualizarán los marcadores u otro equipamiento duradero cuando se deban renovar contratos existentes o en la medida en que sea económicamente viable con el tiempo, para que los artículos acaten la política de mercadeo).
- Una marca corporativa, logotipo, nombre o marca registrada en vasos usados para el suministro de bebidas, tableros de menú, neveras, basureros y otro equipamiento alimentario, así como en pósteres, portadas, libros estudiantiles u otros útiles exhibidos, distribuidos, ofrecidos o vendidos por el distrito.
- Propaganda en publicaciones o envíos escolares.
- Muestras gratuitas de un producto, degustaciones o cupones para un producto, o muestras gratuitas que exhiban la propaganda de un producto.

A medida que el distrito, el departamento escolar de servicios nutricionales, el departamento deportivo, la Asociación de Padres y Maestros (PTA, por sus siglas en inglés) y la Organización de Padres y Maestros (PTO, por sus siglas en inglés) revisen los contratos existentes y consideren nuevos contratos, las decisiones respecto a la compra (y reemplazo) de equipamiento y productos deben reflejar las pautas aplicables de mercadeo establecidas por la política de bienestar del distrito.

#### **IV. Actividad Física**

Los niños y adolescentes deben participar en al menos 60 minutos de actividad física por día. Se puede lograr un porcentaje considerable de la actividad física de los alumnos en un programa escolar integral de actividad física (CSPAP, por sus siglas en inglés). Un CSPAP cuenta con una fuerte coordinación y sinergia en todos los componentes: educación física de calidad como fundamento; actividad física antes, durante y después de clases; el involucramiento del personal, las familias y la comunidad; y el compromiso del distrito para brindar estas oportunidades. Las escuelas se asegurarán de que estas variadas oportunidades de educación física se sumen a, y no sustituyan, la educación física (abordado en el subapartado "Educación física"). Se animará a todas las escuelas en el distrito a participar en capacitación para el programa Estrategia Integral para la Salud Infantil (CATCH, por sus siglas en inglés) a fin de abordar exitosamente todas las áreas de CSPAP.

Las oportunidades de actividad física durante la jornada escolar (incluyendo, pero sin limitarse a, el recreo, recesos activos en el salón o educación física) **no se denegarán** como castigo por ningún motivo; no obstante, esto no incluye participación en equipos deportivos, los cuales tienen requisitos académicos específicos. El distrito les proporcionará a los maestros y otro personal escolar una lista de maneras alternativas y apropiadas de disciplinar a los alumnos.

En la medida de lo posible, el distrito se asegurará de que sus terrenos e instalaciones sean seguros, y que su equipamiento esté a disposición de todos los alumnos para que puedan ser físicamente activos. El distrito realizaría Inspecciones de las Instalaciones Escolares de Williams y arreglos según sea necesario.

- A través de un acuerdo formal de uso conjunto, las instalaciones y espacios interiores y exteriores para actividad física estarán a disposición de los alumnos, sus familias y la comunidad fuera del horario escolar, según lo aprobado por el Consejo.
- El distrito trabajará con las escuelas para garantizar que sepan sobre las existencias de suministros y equipo de ejercicio y, cuando sea necesario, con sus socios comunitarios para asegurarse de que suficiente equipamiento esté disponible, con el objetivo de alentar la actividad física para *tantos alumnos como sea posible*.

### ***Educación física***

El distrito les proporcionará a los alumnos educación física, usando un currículo secuencial de educación física que corresponda a su edad y acate las normas nacionales y estatales de educación física. El currículo de educación física promoverá los beneficios de un estilo de vida activo y ayudará a los alumnos a desarrollar habilidades para poder realizar hábitos saludables de por vida; también incorporará conceptos esenciales de la educación sobre salud (discutido en el subapartado "*Temas esenciales de la actividad física en la educación sobre salud*"). El currículo respaldará los componentes esenciales de la educación física.

Todos los alumnos recibirán igualdad de oportunidades de participar en clases de educación física. El distrito realizará adaptaciones adecuadas para permitir la participación equitativa de todos los alumnos y ajustará las clases y equipamiento de educación física según proceda.

Todos los **alumnos de primaria** del distrito en cada nivel de año recibirán educación física por 110 minutos a la semana a lo largo del ciclo escolar.

Se requiere que todos los **alumnos de secundaria/preparatoria** del distrito tomen clases de educación física durante el equivalente de dos ciclos académicos en la secundaria y la preparatoria.

El programa de educación física del distrito promoverá el acondicionamiento físico estudiantil a través de evaluaciones individualizadas de acondicionamiento y actividad física, la Prueba de Acondicionamiento Físico de California y el uso de informes basados en objetivos específicos para cada alumno.

- Los alumnos serán moderada a vigorosamente activos al menos el 50 % del periodo de clase, durante la mayoría o todas las sesiones de clase de educación física (cumple con los criterios de nivel de plata del Programa de Escuelas Saludables).
- Se requerirá que todos los maestros de educación física participen en formación profesional en educación por lo menos una vez al año (cumple con los criterios de nivel de plata del Programa de Escuelas Saludables).
- Todas las clases de educación física son enseñadas por maestros licenciados que son certificados o aprobados para enseñar educación física (cumple con los criterios de nivel de oro del Programa de Escuelas Saludables).
- No se permiten renuncias para, exenciones ni sustituciones de clases de educación física.

### ***Temas esenciales de la actividad física en la educación sobre salud***

Se requerirá tomar cursos de educación sobre salud en la primaria; el distrito también exigirá que los alumnos de preparatoria tomen y aprueben al menos un curso de educación sobre salud y que los alumnos de secundaria completen un curso de ciencias (con las normas para



currículos de salud incluidas). El distrito incluirá en el currículo de educación sobre salud al menos tres de los siguientes temas esenciales relacionados con la actividad física\*:

- Los beneficios físicos, psicológicos o sociales de la actividad física
- Cómo puede contribuir la actividad física a un peso saludable
- Cómo puede contribuir la actividad física al proceso de aprendizaje académico
- Cómo contribuye un estilo de vida inactivo a enfermedades crónicas\*
- El acondicionamiento físico relacionado con la salud, es decir, la resistencia cardiovascular, resistencia muscular, fuerza muscular, flexibilidad y composición corporal
- Las diferencias entre la actividad física, el ejercicio y el acondicionamiento físico\*
- Las fases de una sesión de ejercicio, es decir, el calentamiento, el entrenamiento y el enfriamiento
- Superar barreras a la actividad física
- Disminuir actividades sedentarias, tales como ver televisión\*
- Oportunidades de actividad física en la comunidad
- Prevenir lesiones durante la actividad física
- Seguridad relacionada con el tiempo, por ejemplo, evitar golpes de calor, hipotermia y quemaduras de sol durante la actividad física
- Cuánta actividad física es suficiente, es decir, determinar la frecuencia, intensidad, duración y tipo de actividad física
- Desarrollar un plan individualizado de actividad y acondicionamiento físico
- Monitorear el progreso hacia lograr sus metas en un plan individualizado de actividad física
- Peligros de usar drogas que eleven el rendimiento, tales como esteroides
- Influencias sociales sobre la actividad física, incluyendo los medios de comunicación, la familia, los iguales y la cultura
- Cómo encontrar información válida o servicios relacionados con la actividad y acondicionamiento físico
- Cómo influir, apoyar o propugnar la realización de actividad física por parte de los demás
- Cómo resistir la presión social que desalienta la actividad física

### **Recreo (primaria)**

Todas las escuelas primarias ofrecerán por lo menos **20 minutos de recreo** todos los días del ciclo escolar. Se ofrece el recreo antes del almuerzo. Las escuelas cuentan con instalaciones idóneas para lavarse las manos y/o mecanismos para desinfectar las manos, ubicados directamente fuera/dentro de la cafetería, para asegurar una higiene adecuada antes de comer. Se requiere que los alumnos utilicen estos mecanismos antes de almorzar. Tiempo para lavarse las manos, además de para guardar abrigos, gorros y guantes, estará incluido en el periodo de transición del recreo al almuerzo, antes de que los alumnos ingresen a la cafetería.

Se ofrecerá **recreo al aire libre** cuando hace buen tiempo para jugar afuera (excepto cuando la temperatura afuera está por encima de 86 grados, durante días de "código anaranjado" o "código rojo", etc.).

En caso de que la escuela o el distrito deba ofrecer **recreo bajo techo**, los maestros y el personal seguirán las pautas para el recreo bajo techo que promueven la actividad física de los alumnos, en la medida de lo posible. El recreo complementará, no sustituirá, la clase de educación física. Los supervisores de recreo o los maestros animarán a los alumnos a ser activos y servirán como modelos, siendo físicamente activos junto con los alumnos siempre que sea posible.

### ***Recesos activos en el salón (primaria, secundaria y preparatoria)***

El distrito reconoce que los alumnos están más atentos y listos para aprender si reciben recesos periódicos en los que puedan ser físicamente activos o estirarse. Por ende, se ofrecerán **oportunidades periódicas** a lo largo de la jornada escolar para que los alumnos sean activos o se estiren, la mayoría o todos los días durante una semana escolar típica. El distrito recomienda que los maestros les proporcionen a los alumnos cortos recesos activos (de 3 a 5 minutos) durante y entre los periodos de clase al menos tres veces por semana. Estos recesos activos complementarán, y no sustituirán, la clase de educación física, el recreo y los periodos de transición entre clases. Los recesos activos pueden incluir el uso de estarcidos para el patio de recreo para reforzar el movimiento vinculado a las materias académicas.

El distrito brindará recursos, además de vínculos a recursos, herramientas y tecnología, con ideas para recesos activos en el salón. Hay recursos e ideas disponibles a través del USDA y la *Alliance for a Healthier Generation*.

### ***Estudios activos***

Los maestros incorporarán el movimiento y estrategias de aprendizaje cenestésico en la enseñanza de materias "básicas" (p.ej., ciencias, matemáticas, artes lingüísticas, ciencias sociales y otras) cuando sea posible y hará su parte para limitar comportamiento sedentario durante la jornada escolar.

El distrito apoyará a los maestros del salón en su incorporación de actividad física, tal como a través del programa Estrategia Integral para la Salud Infantil (CATCH, por sus siglas en inglés) y de su uso de estrategias de aprendizaje cenestésico en las materias básicas, proporcionando oportunidades anuales de formación profesional, capacitación y recursos, incluyendo información sobre dirigir actividades, opciones de actividades, e información de referencia acerca de los vínculos entre el aprendizaje y el movimiento. Los maestros servirán como modelos siendo físicamente activos junto con los alumnos siempre que sea posible.

### ***Actividades antes y después de clases***

El distrito ofrece oportunidades para que los alumnos participen en actividad física antes y/o después de la jornada escolar a través de diversos métodos. El distrito anima a los alumnos a ser físicamente activos antes y después de clases mediante:

La participación estudiantil en el programa extracurricular les brinda a los alumnos oportunidades de actividad física adicional. El programa extracurricular SPARKS les proporciona a los alumnos de primaria en kínder a sexto año actividades recreativas estructuradas; deportes intramuros y programas deportivos supervisados para cuarto a duodécimo año involucran actividad física óptima.

### ***Transporte activo***

El distrito respaldará el transporte activo, tal como caminar o montar en bicicleta, al ir y volver de la escuela. El Consejo Directivo reconoce que caminar, montar en bicicleta y otras formas de transporte activo a la escuela promueven la actividad física (Política del Consejo [BP, por sus siglas en inglés] 5121.2). El distrito alentará este comportamiento realizando las actividades a continuación, incluyendo, pero sin limitarse, a:

- Designar rutas seguras o preferidas a la escuela
- Promover actividades tales como la Semana Internacional de Caminar a la Escuela y la Semana Nacional de Caminar y Pedalear a la Escuela
- Instalaciones seguras de almacenamiento para bicicletas y cascos (p.ej., caseta, jaula, zona cercada)
- Enseñarles a los alumnos sobre la seguridad respecto a caminar o montar en bicicleta
- Promocionarles a los alumnos, el personal y los padres el programa de rutas seguras a través de boletines y sitios de web
- Uso de guardias de cruce peatonal
- Uso de cruces peatonales en calles que llevan a la escuela
- Caminar o montar en bicicleta
- Monitorear el número de niños que caminen, monten en bicicleta o tomen autobuses para ir y volver de la escuela
- Crear y distribuir mapas del entorno escolar (p.ej., banquetas, cruces peatonales, calles, caminos, anclajes para bicicletas, etc.) durante eventos de regreso a clases o visitas escolares.

## **V. Otras actividades que Promueven el Bienestar Estudiantil**

El distrito integrará actividades de bienestar en todo el entorno escolar, no solo en la cafetería, otros sitios de distribución de alimentos y bebidas, e instalaciones de ejercicio. El distrito coordinará e integrará otras iniciativas relacionadas con la actividad física, educación física, nutrición y otros componentes del bienestar. De esta manera, todos los esfuerzos serán complementarios, no redundantes; asimismo, trabajarán hacia el mismo conjunto de metas y objetivos que promueven el bienestar y desarrollo óptimo de, además de sólidos resultados educativos para, los alumnos.

El Superintendente y el Consejo de Bienestar animan a las escuelas a incluir contenido que promueva la salud estudiantil en todas las áreas curriculares, por ejemplo, a través de la enseñanza de conceptos nutricionales y actividad física en otras materias, con consultas a disposición de las escuelas a través del Consejo Curricular del distrito.

Todos los intentos de recibir reconocimiento federal, estatal o de una asociación por estos esfuerzos, o de obtener subvenciones/fondos para entornos escolares saludables, serán coordinados con y complementarios a la política de bienestar, incluyendo, pero sin limitarse a, garantizar el involucramiento del DWC.

Los eventos patrocinados por la escuela acatarán las pautas de la política de bienestar. Todos los eventos de bienestar patrocinados por la escuela incluirán oportunidades de actividad física y alimentación saludable según proceda.

### ***Sociedades comunitarias***

El Superintendente y el Consejo de Bienestar del Distrito seguirán formando relaciones con socios en la comunidad (p.ej., hospitales, universidades, empresas locales, proveedores del programa SNAP-Ed, extensiones cooperativas, coordinadores, etc.) para apoyar la implementación de esta política de bienestar. Se evaluarán las sociedades y patrocinios existentes y nuevos para verificar que son coherentes con la política y las metas de bienestar.

### ***Promoción de la salud comunitaria y participación familiar***

El distrito les promocionará a los padres/cuidadores, familias y la comunidad general los beneficios y estrategias de alimentación saludable y actividad física a lo largo del ciclo escolar. Las familias serán informadas de, e invitadas a participar en, actividades patrocinadas por la escuela, y recibirán información sobre nuestros esfuerzos por fomentar la salud, tales como series de clases de educación nutricional.

Según lo descrito en el subapartado "Participación, integración y comunicaciones comunitarias", el distrito usará mecanismos electrónicos (correo electrónico o anuncios en el sitio web del distrito), así como mecanismos no electrónicos (presentaciones a los padres o el envío de información a casa), para garantizar que todas las familias sean activamente notificadas de oportunidades de participar en actividades patrocinadas por la escuela y reciban información sobre nuestros esfuerzos por promover la salud.

### ***Bienestar y promoción de la salud del personal***

El DWC cuenta con un subcomité de bienestar del personal que se concentra en asuntos relacionados con el bienestar del personal, identifica y difunde recursos bilingües concernientes al bienestar y desempeña otras funciones que apoyan el bienestar del personal, en coordinación con el personal de recursos humanos. La líder del subcomité es Angélica Rogers, la enfermera del distrito, quien colabora con el personal de recursos humanos para proporcionar actividades y difundir notificaciones relacionadas con el bienestar del personal.

Las escuelas del distrito implementarán estrategias para apoyar al personal en su promoción y ejemplificación activa de la alimentación saludable y actividad física. Estas estrategias abarcan medidas que los miembros del personal pueden aprovechar, incluyendo: boletines laborales, chequeos médicos, vacunas contra la influenza y pruebas de tuberculosis. El distrito fomenta la participación de sus empleados en programas de salud, así como apoya programas para ellos sobre la alimentación saludable/control de peso que son accesibles, además de gratuitos o de bajo costo.

El distrito utiliza una política de reuniones saludables (una creada por el DWC o una que existe actualmente) para todos los eventos, que optimiza las opciones disponibles de comida sana con diversas selecciones para una variedad de necesidades dietéticas. El representante del Superintendente y el DWC supervisan la política de reuniones saludables.

### ***Formación profesional***

Cuando sea factible, el distrito ofrecerá oportunidades anuales de formación profesional y recursos para que el personal aumente sus conocimientos y habilidades en torno a la promoción de comportamientos saludables en el salón y la escuela. Estos incluyen una enseñanza intercurricular que incorpora un entendimiento de decisiones nutricionales saludables en el currículo, según proceda. La formación profesional ayudará al personal del distrito a entender las conexiones entre los estudios y la salud, y las maneras en que la salud y el bienestar están integrados en reformas continuas o planes/esfuerzos de mejora académica dentro del distrito.

*Glosario:*

**Jornada escolar prolongada** – El tiempo durante, antes y después de clases que incluye actividades tales como clubes; deportes intramuros; ensayos de la banda, el coro y teatro; y más.

**Plantel escolar** - Áreas pertenecientes a o arrendadas por la escuela, y utilizadas en cualquier momento para actividades escolares, incluyendo fuera del edificio escolar, autobuses escolares u otros vehículos usados para transportar a los alumnos, campos y estadios deportivos (p.ej., en marcadores, hieleras, vasos y botellas de agua), o estacionamientos.

**Jornada escolar** – El tiempo entre la medianoche de la noche anterior y 30 minutos después del final de la jornada instructiva.

**Trienal** – Recurre cada tres años.

## Referencias

- <sup>1</sup> 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.
- <sup>2</sup> 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.
- <sup>3</sup> Murphy JM. Breakfast and learning: an updated review. *Current Nutrition & Food Science*. 2007; 3:3–36.
- <sup>4</sup> 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.
- <sup>5</sup> Pollitt E, Mathews R. Breakfast and cognition: an integrative summary. *American Journal of Clinical Nutrition*. 1998; 67(4), 804S–813S.
- <sup>6</sup> 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, prueba 761–762.
- <sup>7</sup> Taras, H. Nutrition and student performance at school. *Journal of School Health*. 2005; 75(6): 199–213.
- <sup>8</sup> 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.
- <sup>9</sup> 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.
- <sup>10</sup> 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.
- <sup>11</sup> Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. *The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance*. Atlanta, GA: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., 2010.
- <sup>12</sup> Singh A, Uijtendwilligne 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.
- <sup>13</sup> 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.
- <sup>14</sup> 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.
- <sup>15</sup> ChangeLab Solutions. (2014). *District Policy Restricting the Advertising of Food and Beverages Not Permitted to be Sold on School Grounds*. Accedido en: <http://changelabsolutions.org/publications/district-policy-school-food-ads>

Coordinadores de la Política de Bienestar Escolar

<b>Nombre</b>	<b>Cargo/relación con la escuela o el distrito</b>	<b>Correo electrónico</b>	<b>Nombre de escuela</b>	<b>Dirección de escuela</b>
Lupe Pérez	Directora	<a href="mailto:lperez@farmersville.k12.ca.us">lperez@farmersville.k12.ca.us</a>	Escuela Primaria Hester	477 E. Ash St., Farmersville, CA 93223
Melinda Canning	Directora	<a href="mailto:mcanning@farmersville.k12.ca.us">mcanning@farmersville.k12.ca.us</a>	Escuela Primaria Snowden	301 S. Farmersville Blvd., Farmersville, CA 93223
Emily Rodríguez, Ed.D.	Directora	<a href="mailto:erodriguez@farmersville.k12.ca.us">erodriguez@farmersville.k12.ca.us</a>	Escuela Primaria Freedom	575 E. Citrus Dr., Farmersville, CA 93223
Manuel Méndez	Director	<a href="mailto:mmendez@farmersville.k12.ca.us">mmendez@farmersville.k12.ca.us</a>	Escuela Secundaria Farmersville	650 N. Virginia Ave., Farmersville, CA 93223
Lisa Whitworth	Directora	<a href="mailto:lwhitwor@farmersville.k12.ca.us">lwhitwor@farmersville.k12.ca.us</a>	Escuela Preparatoria Farmersville	631 W. Walnut Ave., Farmersville, CA 93223
Emily Koop	Directora	<a href="mailto:ekoop@farmersville.k12.ca.us">ekoop@farmersville.k12.ca.us</a>	Academia Deep Creek	281 S. Farmersville Blvd., Farmersville, CA 93223