

DISTRITO ESCOLAR UNIFICADO DE FARMERSVILLE

PÓLIZA DE BIENESTAR



Póliza de bienestar del Distrito Escolar Unificado de Farmersville

Índice

<u>Preámbulo</u>	2
<u>Comité de Bienestar Escolar</u>	3-4
<u>Aplicación de la póliza de bienestar, supervisión, rendición de cuentas, y participación de la comunidad</u>	5-6
<u>Nutrición</u>	6-11
<u>Actividad física</u>	12
<u>Otras actividades que promueven el bienestar de los estudiantes</u>	15
<u>Glosario</u>	17
<u>Referencias</u>	18
<u>Apéndice A: Contactos a nivel escolar</u>	19-20
<u>Enlaces de referencia</u>	21

Póliza de Bienestar del Distrito Escolar Unificado de Farmersville

Preámbulo

El Distrito Escolar Unificado de Farmersville (aquí referido como el Distrito) está comprometido con el desarrollo óptimo de cada estudiante. El Distrito cree que para que los alumnos tengan la oportunidad de alcanzar el éxito personal, académico, de desarrollo y a nivel social, necesitamos crear entornos de aprendizaje positivos, seguros y que promuevan la salud en todos los niveles, en todos los entornos, durante todo el año escolar.

La investigación demuestra que dos componentes, la buena nutrición y la actividad física antes, durante y después de la jornada escolar, están fuertemente correlacionados con los resultados positivos de los alumnos. Por ejemplo, la participación de los estudiantes en el Programa de Desayunos Escolares del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) se asocia con mejores notas y resultados en pruebas estandarizadas, menor ausentismo y mejor rendimiento en tareas cognitivas (1,2,3,4,5,6,7). Por el contrario, un consumo inferior al adecuado de alimentos específicos, como frutas, verduras y productos lácteos, se asocia con calificaciones más bajas entre los estudiantes (8,9,10). Además de eso, los alumnos que son físicamente activos -mediante el transporte activo de ida y vuelta a la escuela, el recreo, las pausas para realizar actividades físicas, la educación física de alta calidad y las actividades extracurriculares- obtienen mejores resultados académicos (11,12,13,14). Por último, existen pruebas de que una hidratación adecuada se asocia a un mejor rendimiento cognitivo (15).

Esta póliza describe el enfoque del Distrito para garantizar entornos y oportunidades para que todos los alumnos practiquen conductas saludables de alimentación y actividad física a lo largo de la jornada escolar, minimizando al mismo tiempo las distracciones comerciales. En concreto, esta póliza establece objetivos y procedimientos para garantizar que:

- Los alumnos del distrito tienen acceso a alimentos saludables durante toda la jornada escolar -tanto a través de las comidas escolares reembolsables como de otros alimentos disponibles en todo el sitio escolar- de acuerdo con las normas de nutrición federales y estatales;
- Los alumnos reciben una educación nutricional de calidad que les ayuda a desarrollar comportamientos alimentarios saludables para toda la vida;
- Los alumnos tienen oportunidades de mantenerse físicamente activos antes, durante y después de la escuela;
- Las escuelas participan en la promoción de la nutrición y la actividad física y en otras actividades que fomentan el bienestar de los alumnos;
- Se anima y apoya al personal escolar para que practique comportamientos saludables de nutrición y actividad física dentro y fuera de la escuela;
- La comunidad se compromete a apoyar el trabajo del Distrito en la creación de una continuidad entre la escuela y otros entornos para que los alumnos y el personal practiquen hábitos saludables para toda la vida; y
- El Distrito establece y mantiene una infraestructura para la gestión, supervisión, aplicación, comunicación sobre y seguimiento de la póliza y sus metas y objetivos establecidos.
- Farmersville USD I BP 5145.3 Estudiantes- No discriminación/Acoso: El Consejo de Administración desea proporcionar un entorno escolar seguro que permita a todos los estudiantes la igualdad de acceso y oportunidades en los programas, servicios y actividades académicas, extracurriculares y de apoyo educativo del distrito. El Consejo prohíbe, en cualquier escuela o actividad escolar del distrito, la discriminación ilegal, incluido el acoso discriminatorio, la intimidación y el hostigamiento, dirigido a cualquier estudiante por cualquier persona, basado en la raza, color, ascendencia, origen nacional, nacionalidad, etnia, identificación con un grupo étnico, edad, religión, estado civil o parental, discapacidad física o mental, sexo, orientación sexual, género, identidad de género o expresión de género reales o percibidos del estudiante o la asociación con una persona o grupo con una o más de estas características, ya sean reales o percibidas.

Esta póliza se aplica a todos los alumnos, al personal y a las escuelas del Distrito. Los objetivos y resultados medibles específicos se identifican dentro de cada sección a continuación.

- El Distrito coordinará la póliza de bienestar con otros aspectos de la gestión escolar, incluido el Plan de Contabilidad y Control Local, cuando se vea apropiado.
- El Distrito también incluirá cualquier dato o estadística relevante de fuentes estatales o locales que apoye la necesidad de establecer y alcanzar los objetivos de esta póliza.

I. Comité de Bienestar Escolar

Función y composición del comité

El distrito convocará un consejo de bienestar representativo del distrito (en lo sucesivo, DWC) conforme a la Póliza 5030 del Consejo, y asignará a un superintendente designado para que programe reuniones al menos cuatro veces al año según sea necesario para establecer objetivos y supervisar las pólizas y programas de salud y seguridad de la escuela, incluyendo el desarrollo, la implementación y la revisión y actualización periódicas de esta póliza de bienestar a nivel de distrito (en lo sucesivo, la "póliza de bienestar").

Los miembros de DWC representarán a todos los niveles escolares e incluirán (en la medida de lo posible), pero no se limitarán a: padres y cuidadores; estudiantes; representantes del programa de nutrición escolar; profesores de educación física; profesores de educación sanitaria; profesionales de la salud escolar, profesores de educación de la salud, personal de los servicios de salud escolar, y otro personal médico aliado que preste servicios de salud escolar, y personal de salud mental y servicios sociales, administradores escolares, miembros del consejo escolar; profesionales de la salud, es decir, dietistas, médicos, enfermeras, dentistas; y el público en general. Cuando sea posible, entre los miembros también habrá coordinadores del Programa de Educación para la Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP-EDEDSNAP-Ed). En la medida de lo posible, DWC incluirá representantes de cada edificio escolar y reflejará la diversidad de la comunidad.

Liderazgo

El Superintendente o su(s) designado(s) convocará(n) al DWC y facilitará(n) el desarrollo y las actualizaciones de la Póliza de Bienestar y garantizará(n) el cumplimiento de la póliza por parte de cada escuela.

El funcionario designado para la supervisión es:

Sergio C. Chávez Sr., Ed. D.

Superintendente

schavez@farmersville.k12.ca.us

Miembros del Comité Distrital de Pólizas de Bienestar

Nombre	Título / relación con la escuela / distrito	Dirección de correo electrónico	Función en el Comité
Dr. Sergio C. Chávez	Superintendente	schavez@farmersville.k12.ca.us	Funcionario designado para el Comité
Angélica Rogers	Enfermera del distrito	arogers@farmersville.k12.ca.us	Designado por el distrito
Christy Wineman	Director del Servicio de Alimentación	cwineman@farmersville.k12.ca.us	Designado por el distrito
Elizabeth Domínguez	Secretario/a Superintendente Adjunto	edomingu@farmersville.k12.ca.us	Proporciona apoyo
Alma Espinoza	Enlace después de la escuela	alespinoza@farmersville.k12.ca.us	Proporciona apoyo
Carlos Nevarez	Director - Snowden	cnevarez@farmersville.k12.ca.us	Proporciona apoyo
Emily Koop	Director/a - FHS	ekoop@farmersville.k12.ca.us	Proporciona apoyo
Joseph Perez	Subdirector - Freedom	joperez@farmersville.k12.ca.us	Proporciona apoyo
Trista Waymire	Subdirector - FJHS	twaymire@farmersville.k12.ca.us	Proporciona apoyo
Peter Gasca	Profesor de Educación Física - Hester/Snowden	pgasca@farmersville.k12.ca.us	Proporciona apoyo
Stephen Ford	Profesor de Educación Física - FJHS	sford@farmersville.k12.ca.us	Proporciona apoyo
Richard Dybas	Director de Atletismo - FHS	rdybas@farmersville.k12.ca.us	Proporciona apoyo
Tamara Lamb	Orientador/a - Snowden	tlamb@farmersville.k12.ca.us	Proporciona apoyo
Mercedes Rosales	Orientador/a - FJHS	mrosales@farmersville.k12.ca.us	Proporciona apoyo
Emiliano Morán	Orientador/a - FJHS	emoran@farmersville.k12.ca.us	Proporciona apoyo
Beatriz Sánchez	Orientador/a - FHS	besanchez@farmersville.k12.ca.us	Proporciona apoyo
Teresa Spicer	Supervisor/a del Programa de Nutrición / UCCE	trspicer@ucanr.edu	Proporciona apoyo
Irene Padasas	Nutrición comunitaria y Asesoría de salud / UCCE	iopadasas@ucanr.edu	Proporciona apoyo
Cynthia Mendoza	Alumno/a	No se aplica.	Proporciona apoyo
Elizabeth Urquilla	Alumno/a	No se aplica.	Proporciona apoyo
Lorilie García	Alumno/a	No se aplica.	Proporciona apoyo

Daisy Contreras	Alumno/a	No se aplica.	Proporciona apoyo
Destiny Díaz	Alumno/a	No se aplica.	Proporciona apoyo
Cassandra García	Alumno/a	No se aplica.	Proporciona apoyo
Cathie García	Padre o madre	No se aplica.	Proporciona apoyo
Jael Mendoza	Padre o madre	No se aplica.	Proporciona apoyo

*** Cada escuela designa al director como Coordinador de la Póliza de Bienestar Escolar, que velará por el cumplimiento de la póliza. Consulte el Apéndice A para obtener una lista de los coordinadores de la póliza de bienestar a nivel escolar.**

II. Aplicación de la póliza de bienestar, supervisión, rendición de cuentas y participación de la comunidad

Plan de implementación

El Distrito desarrollará y mantendrá un plan de implementación para gestionar y coordinar la ejecución de esta póliza de bienestar. El plan delimita funciones, responsabilidades, acciones y plazos específicos para cada escuela; e incluye información sobre quién será responsable de realizar qué cambio, en qué medida, dónde y cuándo; así como metas y objetivos específicos para las normas de nutrición de todos los alimentos y bebidas disponibles en la escuela, la comercialización de alimentos y bebidas, la promoción y educación nutricional, la actividad física, la educación física y otras actividades escolares que promuevan el bienestar de los alumnos. Esta póliza de bienestar y los informes de progreso se pueden encontrar en:

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

Mantenimiento de registros

El Distrito conservará registros para documentar el cumplimiento de los requisitos de la póliza de bienestar en la Oficina del Distrito Escolar Unificado de Farmersville ubicada en 571 E. Citrus Drive, Farmersville, CA 93223. La documentación que se conserve en este lugar incluirá, entre otras cosas:

- La póliza de bienestar escrita;
- Documentación que demuestre que la póliza se ha puesto a disposición del público;
- Documentación de los esfuerzos para revisar y actualizar la Póliza Local de Bienestar Escolar; incluyendo una indicación de quién participa en la actualización y los métodos que utiliza el distrito para crear conciencia a los involucrados de su capacidad para participar en DWC;
- Documentación que demuestre el cumplimiento de los requisitos anuales de notificación pública;
- La evaluación más reciente sobre la aplicación de la póliza local de bienestar escolar;
- Se ha puesto a disposición del público la documentación que demuestra la evaluación más reciente sobre la aplicación de la Póliza Local de Bienestar Escolar.

Notificación anual de la póliza

El Distrito informará activamente a las familias y al público cada año de la información básica sobre esta póliza, incluido su contenido, cualquier actualización de la misma y el estado de su aplicación. El distrito pondrá esta información a su disposición a través de la página web del distrito y/o de las comunicaciones de todo el distrito. El Distrito proporcionará toda la información posible sobre el entorno de la nutrición escolar. Incluirá un resumen de los eventos o actividades del distrito (o de las escuelas) relacionados con la aplicación de la póliza de bienestar. Anualmente, el Distrito también publicará el nombre y la información de contacto de los funcionarios del Distrito/de la escuela que dirigen y coordinan el comité, así como información sobre cómo puede participar el público en el comité de bienestar escolar.

Evaluaciones trienales de progreso

Al menos una vez cada tres años, el Distrito evaluará el cumplimiento de la póliza de bienestar para evaluar la implementación o aplicación de la póliza e incluir:

- El grado de cumplimiento de la póliza de bienestar por parte de las escuelas bajo la jurisdicción del distrito;
- La medida en que la póliza de bienestar del Distrito se compara con el modelo de póliza de bienestar de la Alianza para una Generación más Sana; y
- Una descripción de los progresos realizados en la consecución de los objetivos de la póliza de bienestar del distrito.

El cargo/persona responsable de gestionar la supervisión de la póliza de bienestar y la evaluación trienal de bienestar es el Dr. Sergio C. Chávez, Sr., Superintendente. La dirección de información de contacto del Dr. Chávez es 571 E. Citrus Dr. Farmersville, CA 93223 o por teléfono al (559) 592-2010 o por correo electrónico a schavez@farmersville.k12.ca.us.

DWC, en colaboración con las escuelas individuales y los coordinadores escolares de bienestar, supervisará el cumplimiento de esta póliza de bienestar por parte de las escuelas.

El distrito notificará activamente a los hogares/familias la disponibilidad del informe de progreso trienal.

Revisiones y actualización de la póliza

DWC actualizará o modificará la póliza de bienestar basándose en los resultados del Índice de Salud Escolar anual, en los resultados de la evaluación trienal y/o a medida que cambien las prioridades del distrito, incluyendo; los cambios en las necesidades de la comunidad; se alcancen los objetivos de bienestar; surjan nuevos cambios en el plan de estudios de ciencias de la salud, en la información sobre bienestar y en la tecnología; y se publiquen nuevas pautas o normas federales o estatales. **La póliza de bienestar se evaluará y actualizará como se indica al menos cada tres años, tras la evaluación trienal.**

Participación comunitaria, acercamiento y comunicación

El Distrito se compromete a ser receptivo a las aportaciones de la comunidad, que comienzan con el conocimiento de la póliza de bienestar. El distrito comunicará activamente las formas en que los representantes de DWC y otros pueden participar en el desarrollo, la aplicación, la revisión periódica y la actualización de la póliza de bienestar a través de una diversidad de medios apropiados para ese distrito. El distrito también informará a los padres de las mejoras que se han introducido en las comidas escolares y del cumplimiento de las normas sobre comidas escolares, de la disponibilidad de los programas de nutrición infantil y de cómo solicitarlos, así como de la descripción y el cumplimiento de las normas de nutrición de los Refrigerios Inteligentes en la Escuela. El distrito utilizará mecanismos electrónicos, como el correo electrónico o la exhibición de avisos en el sitio web del distrito, así como mecanismos no electrónicos, como boletines informativos, presentaciones a los padres o el envío de información a los padres, para garantizar que todas las familias sean notificadas del contenido de modo activo, y de la aplicación y las actualizaciones de la póliza de bienestar, así como de la forma de participar y apoyar la póliza. El distrito se asegurará de que las comunicaciones sean cultural y lingüísticamente apropiadas para la comunidad y se lleven a cabo a través de medios similares a otras formas en que el distrito y las escuelas individuales están comunicando información escolar importante a los padres.

El Distrito notificará activamente al público sobre el contenido o cualquier actualización de la póliza de bienestar anualmente, como mínimo. El Distrito también utilizará estos mecanismos para informar a la comunidad sobre la disponibilidad de los informes anuales y trienales.

III. Nutrición

Comidas escolares

El Distrito Escolar Unificado de Farmersville se compromete a servir comidas saludables a los niños, con abundantes frutas, verduras, cereales integrales y leche sin grasa o baja en grasa; que sean moderadas en sodio, bajas en grasas saturadas y tengan cero gramos de grasa transgénica por porción (según la etiqueta nutricional o la especificación del fabricante); y a satisfacer las necesidades nutricionales de los escolares dentro de sus requerimientos calóricos. El objetivo de los programas de comidas escolares es mejorar la dieta y la salud de los niños en edad escolar, ayudar a mitigar la obesidad infantil, servir de modelo de alimentación sana para apoyar el desarrollo de patrones alimentarios saludables para toda la vida y apoyar las elecciones saludables al tiempo que se tienen en cuenta las preferencias alimentarias culturales y las necesidades dietéticas especiales.

Todas las escuelas del distrito participan en los programas de nutrición infantil del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés), entre los que se incluyen el Programa del Servicio Nacional de Almuerzos (NSLP, por sus siglas en inglés), el Programa de Desayunos Escolares de la Escuela (SBP, por sus siglas en inglés) y el Programa de Alimentación y Cenas de Verano sin Interrupciones. El Distrito también gestiona programas y actividades adicionales relacionados con la nutrición, entre los que se incluyen: Movimiento de comedor más inteligente (SLM), Cosecha del mes (HOTM), carritos móviles de desayuno y almuerzo, y *Desayuno y almuerzo para llevar* para fomentar el consumo de más granos enteros, frutas, verduras y legumbres, y disminuir el desperdicio de platos. Todas las escuelas del Distrito se comprometen a ofrecer comidas escolares a través de los programas NSLP y SBP, y otros programas federales de nutrición infantil aplicables, que:

- Sean accesibles a todos los estudiantes;
- Sean atractivos y atrayentes para los niños;
- Se sirvan en entornos limpios y agradables;
- Cumplan o superen los requisitos nutricionales actuales establecidos por los estatutos y reglamentos locales, estatales y federales. (El Distrito ofrece comidas escolares reembolsables que cumplen ***las normas de nutrición del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).***)
- Promueva la elección de alimentos y bebidas saludables utilizando al menos diez de las siguientes ***técnicas de Comedores Inteligentes o Smarter Lunchroom:***
 - Las opciones de fruta entera se exponen en atractivos cuencos o cestas (en lugar de en platos o sartenes de hotel).
 - Todos los días se ofrece fruta cortada o en rodajas.
 - Las opciones de fruta del día se exponen en un lugar a la vista y al alcance de los alumnos.
 - Todas las opciones de verduras disponibles han recibido nombres creativos o descriptivos.
 - Las opciones diarias de verduras se incluyen en todas las comidas para llevar disponibles para los estudiantes.
 - Todos los miembros del personal, especialmente los que sirven, han sido formados para pedir de manera educada a los alumnos que seleccionen y consuman las opciones diarias de verduras con su comida.
 - La leche blanca se coloca frente a otras bebidas en todos los refrigeradores.
 - Las opciones alternativas de entrantes (por ejemplo, barra de ensaladas, parfais de yogur, etc.) se destacan en carteles o señales en todas las zonas de servicio y comedor.
 - Se puede crear una comida reembolsable en cualquier área de servicio disponible para los alumnos (por ejemplo, bares de ensaladas, salas de aperitivos, etc.).
 - Las encuestas a los estudiantes y las oportunidades de probar sabores se utilizan para informar sobre el desarrollo de los menús, la decoración de los comedores y las ideas promocionales.
 - Las obras de arte de los alumnos se exponen en las zonas de servicio y/o comedor.
 - Los anuncios diarios se utilizan para promocionar y comercializar las opciones de menú.

Otras pautas nutricionales que se cumplen son las siguientes:

Los menús se publican en el sitio web del distrito o en los sitios web de las escuelas individuales

- Las comidas escolares son administradas por un equipo de profesionales de la nutrición infantil.
- El programa de nutrición infantil del Distrito se adaptará a los estudiantes con necesidades dietéticas especiales.
- Los alumnos disponen de al menos 10 minutos para desayunar y de al menos 20 minutos para almorzar, que se deben contar desde el momento en que han recibido su comida y están sentados (cumple los criterios de nivel Oro del Programa de Escuelas Saludables).
- A los alumnos se les sirve el almuerzo a una hora razonable y adecuada del día.
- El almuerzo puede seguir al periodo de recreo para favorecer el aprendizaje y una alimentación sana.
- Se promoverá la participación en los programas federales de nutrición infantil entre los alumnos y las familias para ayudar a que conozcan los programas disponibles en la escuela de sus hijos.

El Distrito ha puesto en marcha las siguientes actividades de la Granja a la Escuela (cumple los criterios de nivel Oro del Programa de Escuelas Saludables que se indican a continuación):

- Los productos locales y/o regionales se incorporan al programa de comidas escolares;
- Los mensajes sobre agricultura y nutrición se refuerzan en todo el entorno de aprendizaje;
- Una escuela tiene un huerto escolar; la Primaria Hester, Farmersville JHS
- La escuela organiza excursiones a granjas locales; y
- La escuela utiliza promociones o eventos especiales, como degustaciones que fomentan el consumo de frutas y verduras.
- Excursiones a Scicon, la feria del condado, el huerto de calabazas
- La escuela utiliza promociones o eventos especiales, como degustaciones que fomentan el consumo de frutas y verduras.
- Excursiones a Scicon, la feria del condado, el huerto de calabazas

Calificaciones del personal y la formación profesional

Todos los directores, gerentes y personal del programa de nutrición escolar cumplirán o superarán los requisitos de contratación y de formación/capacitación continua anual en los [estándares profesionales del Departamento de Agricultura de Estados Unidos \(USDA, por sus siglas en inglés\) para profesionales de la nutrición infantil](#). Este personal de nutrición escolar consultará el sitio web de [las normas profesionales del Departamento de Agricultura de Estados Unidos \(USDA, por sus siglas en inglés\) para las normas de nutrición escolar](#) para buscar la formación que satisfaga sus necesidades de aprendizaje.

Agua

Para fomentar la hidratación, todos los alumnos dispondrán de agua potable gratuita, segura y sin sabor durante toda la jornada escolar* y en todos los planteles escolares* ("plantel escolar" y "jornada escolar" se definen en el glosario). El Distrito pondrá agua potable a su disposición en los lugares donde se sirvan comidas escolares durante el horario de las comidas.

- En la cafetería hay vasos/jarras de agua disponibles si no hay una fuente de agua potable.
- Todas las fuentes y recipientes de agua se mantendrán de forma regular para garantizar unas buenas normas de higiene y seguridad de salud. Dichas fuentes y recipientes pueden incluir bebederos, jarras de agua, estaciones de hidratación, chorros de agua y otros métodos para suministrar agua potable.
- Los alumnos podrán traer y llevar consigo durante todo el día botellas de agua (que estén aprobadas) y llenas sólo de agua.

Alimentos y bebidas competitivos

El Distrito se compromete a garantizar que todos los alimentos y bebidas disponibles para los alumnos en el plantel escolar* durante la jornada escolar* favorezcan una alimentación sana. Los alimentos y bebidas que se vendan y sirvan fuera de los programas de comidas escolares (por ejemplo, alimentos y bebidas "competitivos")

cumplirán, como mínimo, las normas de nutrición Refrigerios Inteligentes en la Escuela del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés). El objetivo de los Refrigerios Inteligentes es mejorar la salud y el bienestar de los alumnos, aumentar el consumo de alimentos saludables durante la jornada escolar y crear un entorno que refuerce el desarrollo de hábitos alimentarios sanos. Un resumen de las normas y la información, así como una Guía para Refrigerios Inteligentes en la Escuela están disponibles en: <http://www.fns.usda.gov/healthierschoolday/tools-schools-smart-snacks>. Para ayudar con la implementación de Refrigerios Inteligentes, la información está disponible en www.foodplanner.healthiergeneration.org.

Las leyes estatales para la venta de alimentos fuera de la escuela incluyen todos los alimentos y bebidas vendidos fuera de los programas federales de comidas por todas las entidades, incluidas las escuelas y las organizaciones de padres y estudiantes en los planteles escolares durante la jornada escolar. Estas leyes se refieren a los alimentos que se venden en el plantel desde la medianoche hasta 30 minutos después de la jornada escolar normal o del final de la programación de aprendizaje ampliado del centro para el resto de escuelas de nivel de grado. Los programas de aprendizaje ampliado no venderán alimentos antes, durante o después de la programación. Esto incluye las ventas realizadas a través de las máquinas expendedoras, las líneas a la carta (snacks) de la cafetería y las recaudaciones de fondos. Sin embargo, las concesiones deportivas de cualquier grado pueden venderse 30 minutos después de la jornada escolar normal y están excluidas de los requisitos de los alimentos competitivos.

Para asegurar el cumplimiento de la ley estatal, se requiere que todas las Ventas Externas de Alimentos realizadas por organizaciones estudiantiles en áreas no operadas por el Departamento de Servicios de Nutrición sean revisadas por el Consejo Escolar o el funcionario designado antes de la venta.

Consulte la página web de alimentos competitivos del Departamento de Educación de California (<http://www.cde.ca.gov/ls/nu/he/compfoods.asp>) para obtener herramientas y recursos adicionales para determinar el cumplimiento de los alimentos y bebidas competitivos para cualquier venta de alimentos, o recaudación de fondos en las escuelas del FUSD.

Celebraciones y recompensas

1. El distrito proporcionará una lista de ideas de fiestas saludables a padres y profesores, incluyendo ideas de celebraciones no alimentarias. La Alianza para una Generación más Sana y el Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) ofrecen ideas para fiestas saludables.
2. Fiestas en el salón de clases: Los sitios escolares pueden patrocinar hasta dos fiestas en los salones de clases durante el año escolar después del almuerzo. Estos actos suelen tener lugar cerca de las vacaciones de invierno, el día de San Valentín, las vacaciones de primavera o el cierre del año escolar. Las fiestas en clase se programarán después del periodo de almuerzo y todos los alimentos deberán prepararse, almacenarse y comprarse comercialmente.
3. Celebraciones de cumpleaños: Si desea llevar un artículo de cumpleaños para la clase de su hijo ese día, debe acordarlo previamente con el profesor de su hijo. Los dulces y otros artículos no nutritivos NO están permitidos.

El Distrito recomienda;

- a. Refrigerios saludables: Barritas de granola, mezcla de frutos secos, pretzels, galletas de animalitos, fruta fresca, snacks/rollitos de fruta, palitos de queso, etc.
- b. Artículos no alimentarios: marcapáginas, lápices, gomas de borrar, sellos, pegatinas, otros materiales para el salón de clases

4. Los refrigerios de clase, no asociados a celebraciones de clase o cumpleaños, traídos por los padres deben ofrecer alimentos sanos y no alergénicos a todos los alumnos de la clase que estén preparados o envasados

comercialmente y cumplan las normas nutricionales de los refrigerios inteligentes. El Distrito puede proporcionar a los padres una lista de alimentos y bebidas que cumplen las normas nutricionales de refrigerios inteligentes si lo solicitan o se pueden comprar los alimentos elegibles directamente a través del Departamento de Servicios Alimentarios del Distrito para su entrega.

nutrition standards upon request or eligible food items can be purchased directly through the District's Food Service Department for delivery.

5. Recompensas e incentivos: Con el fin de promover una cultura que no ofrezca la comida como recompensa, ni la actividad física como castigo; se harán esfuerzos en las siguientes áreas;

- a. Los alimentos y bebidas que no cumplan con las normas no se utilizarán como recompensas por el rendimiento académico o el buen comportamiento en ningún sitio escolar o entidad del distrito.
- b. No se retendrán alimentos o bebidas (incluidos los alimentos servidos a través de las comidas escolares) como castigo en ningún sitio escolar.
- c. Ideas creativas para recompensas escolares (sin limitarse a ellas): Pegatinas, lápices, pases, certificados, llamadas positivas a casa, sentarse junto a sus amigos, recreos más largos, tiempo libre, enviar a casa una tarjeta postal positiva, comer con un profesor, etc.

6. Comida y bebida en el exterior: Los padres son bienvenidos a venir al plantel a comer con sus hijos en ocasiones especiales. Sólo puede llevar comida para su hijo y para usted. Los asientos estarán en una zona designada en cada plantel. Los padres también pueden comprar un almuerzo escolar para comer con sus hijos por 5 dólares.

7. El Departamento de Servicios Alimentarios del distrito puede ofrecer opciones de catering para las celebraciones en el salón de clases o en la escuela para garantizar el cumplimiento de las normas sobre nutrición y alergias.

Recaudación de fondos

Los alimentos y bebidas que cumplan o superen las normas nutricionales del programa Refrigerios Inteligentes en la Escuela del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) pueden venderse mediante recaudación de fondos en el plantel escolar* durante la jornada escolar*. El distrito pondrá a disposición de padres y profesores una lista de ideas saludables para recaudar fondos.

- Las escuelas utilizarán una recaudación de fondos no alimentaria y fomentarán las que promuevan la actividad física (como maratones a pie, Jump Rope for Heart, carreras populares, etc.).
- En la recaudación de fondos durante y fuera del horario escolar sólo se venderán cuatro artículos no alimentarios o alimentos y bebidas que cumplan o superen las normas nutricionales de los Refrigerios Inteligentes. Estas actividades de recaudación de fondos pueden incluir, entre otras, noches de donativos en restaurantes, venta de masa para galletas, dulces y pizzas, días de mercado, etc. (Cumple los criterios de nivel Oro del Programa de Escuelas Saludables)].

Promoción de la nutrición

La promoción y la educación nutricional influyen positivamente en los comportamientos alimentarios a lo largo de toda la vida mediante el uso de técnicas y mensajes nutricionales basados en pruebas y la creación de entornos alimentarios que fomenten las elecciones nutricionales saludables y estimulen la participación en los programas de comidas en las escuelas. Los alumnos y el personal recibirán mensajes coherentes sobre nutrición en todas las escuelas, salones de clases, gimnasios y cafeterías. La promoción de la nutrición también incluye la comercialización y la publicidad de alimentos y bebidas nutritivos para los estudiantes, y es más

eficaz cuando se implementa de manera coherente, a través de un enfoque integral y de varios canales por parte del personal escolar, los maestros, los padres, los estudiantes y la comunidad.

El Distrito promoverá la elección de alimentos y bebidas saludables para todos los alumnos en todo el plantel escolar, así como fomentará la participación en los programas de comidas escolares. Esta promoción tendrá lugar como mínimo hasta:

- Aplicar al menos dos o más técnicas de promoción de alimentos saludables basadas en pruebas a través de los programas de comidas escolares utilizando **Técnicas de comedores más inteligentes**; y
- Garantizar que el 100% de los alimentos y bebidas que se promocionan entre los estudiantes cumplen las normas de nutrición de los Refrigerios Inteligentes en la Escuela del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés). Las técnicas de promoción adicionales que el Distrito y las escuelas individuales pueden utilizar están disponibles en <http://www.foodplanner.healthiergeneration.org>.

Educación nutricional

El Comité de Bienestar del Distrito y el Comité de Planes de Estudios del Distrito revisan los planes de estudios basados en pruebas que enseñarán, modelarán, fomentarán y apoyarán una alimentación sana por parte de todos los alumnos. Las escuelas proporcionarán educación nutricional y participarán en la promoción de la nutrición que:

- Está pensada para proporcionar a los estudiantes los conocimientos y habilidades necesarios para promover y proteger su salud;
- No sólo forma parte de las clases de educación para la salud, sino que también se integra en otras clases a través de asignaturas como los cursos de ciencias y alimentación;
- Incluye actividades agradables, apropiadas para el desarrollo, culturalmente relevantes y participativas, como demostraciones o lecciones de cocina, promociones, pruebas de sabor, visitas a granjas y huertos escolares;
- Promueve las frutas, las verduras, los productos integrales, los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa y los métodos saludables de preparación de alimentos;
- Hace hincapié en el equilibrio calórico entre la ingesta de alimentos y el gasto energético (promueve la actividad física/el ejercicio);
- Vínculos con programas de comidas escolares, actividades de promoción de la nutrición en cafeterías, huertos escolares, programas "De la granja a la escuela", otros alimentos escolares y servicios comunitarios relacionados con la nutrición;
- Enseña lectoescritura mediática con énfasis en la comercialización de alimentos y bebidas; y además
- Incluye formación en educación nutricional para profesores y demás personal.
- En las escuelas primarias, la educación nutricional se ofrecerá en cada nivel de grado como parte de un plan de estudios de educación para la salud secuencial, exhaustivo y basado en normas que cumpla con los estándares estatales y nacionales Programa Choice (cumple con los criterios de nivel Plata/Oro del Programa de Escuelas Saludables).
- Todos los profesores de educación de salud proporcionarán oportunidades para que los alumnos practiquen o ensayen las habilidades enseñadas a través de los planes de estudios de educación de salud (cumple los criterios de nivel Plata/Oro del Programa de Escuelas Saludables)].

Temas esenciales de alimentación sana en la educación de salud

El Distrito incluirá en el plan de estudios de educación de salud un mínimo de dos * de los siguientes temas esenciales sobre alimentación sana:

- Relación entre una alimentación sana y la salud personal y la prevención de enfermedades
- Leer y utilizar las etiquetas de información nutricional de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés)

- Orientación alimentaria de MyPlate en consonancia con las Guías Alimentarias para los Estadounidenses*
- Comer alimentos variados todos los días
- Equilibrar la ingesta de alimentos y la actividad física
- Comer más frutas, verduras y productos integrales
- Elegir alimentos bajos en grasas, grasas saturadas y colesterol y que no contengan *grasas transgénicas*
- Elegir alimentos y bebidas con pocos azúcares añadidos
- Comer más alimentos ricos en calcio
- Preparar comidas y refrigerios saludables
- Riesgos de las prácticas de control de peso poco saludables
- Aceptar las diferencias de tamaño corporal
- Seguridad alimentaria*.
- Importancia del consumo de agua
- Importancia de desayunar
- Tomar decisiones saludables al comer en restaurantes
- Trastornos alimentarios
- [Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses](#)
- Reducir la ingesta de sodio
- Influencias sociales en una alimentación sana, incluidos los medios de comunicación, la familia, los compañeros y la cultura
- Cómo encontrar información o servicios válidos relacionados con la nutrición y el comportamiento alimentario
- Cómo desarrollar un plan y hacer un seguimiento del progreso hacia la consecución de un objetivo personal para comer de forma saludable
- Resistir la presión de los compañeros relacionada con un comportamiento alimentario poco saludable
- Influir, apoyar o defender el comportamiento de dieta saludable de los demás

Comercialización de alimentos y bebidas en las escuelas

El Distrito se compromete a proporcionar un entorno escolar que garantice oportunidades para que todos los alumnos practiquen conductas saludables de alimentación y actividad física a lo largo de la jornada escolar, minimizando al mismo tiempo las distracciones comerciales. El Distrito se esfuerza por enseñar a los alumnos a tomar decisiones informadas sobre nutrición, salud y actividad física. Estos esfuerzos se verán debilitados si los estudiantes son sometidos a publicidad en la propiedad del Distrito que contenga mensajes inconsistentes con la información de salud que el Distrito está impartiendo a través de la educación nutricional y los esfuerzos de promoción de la salud. Es intención del Distrito proteger y promover la salud de los estudiantes permitiendo la publicidad y la comercialización sólo para aquellos alimentos y bebidas cuya venta esté permitida en el plantel escolar, de acuerdo con la póliza de bienestar del Distrito.

Todos los alimentos y bebidas que se comercialicen o promocionen entre los alumnos en el plantel escolar* cumplirán o superarán las normas de nutrición de Refrigerios Inteligentes en la Escuela del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés), de forma que sólo se permitirá comercializar o promocionar entre los alumnos aquellos alimentos que cumplan o superen dichas normas de nutrición.

La comercialización de alimentos y bebidas se define como la publicidad y otras promociones en las escuelas. La comercialización de alimentos y bebidas a menudo incluye una declaración oral, escrita o gráfica hecha con el fin de promover la venta de un producto alimenticio o bebida hecha 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:

- Nombres de marcas, marcas comerciales, logotipos o etiquetas, excepto cuando estén colocados en un producto alimenticio o bebida físicamente presente o en su envase.
- Expositores, como los de frutas y verduras en las oficinas principales
- Tableros de anuncios y carteles de opciones alimentarias saludables

- Marca corporativa, logotipo, nombre o marca comercial en el equipamiento escolar, como marquesinas, paneles de mensajes, marcadores o tableros (Nota: no se requiere la sustitución inmediata de estos artículos; sin embargo, los distritos sustituirán o actualizarán los marcadores u otro equipamiento duradero cuando los contratos existentes estén pendientes de renovación o en la medida en que sea financieramente posible a lo largo del tiempo para que los artículos cumplan con la póliza de comercialización).
- Marca corporativa, logotipo, nombre o marca comercial en vasos utilizados para dispensar bebidas, tableros de menús, refrigeradores, cubos de basura y otros equipos de servicios alimentarios; así como en carteles, cubiertas de libros, libros de tareas de los alumnos o material escolar expuesto, distribuido, ofrecido o vendido por el Distrito.
- Anuncios en publicaciones escolares o correos escolares.
- Muestras gratuitas de productos, pruebas de sabor o cupones de un producto, o muestras gratuitas que muestren publicidad de un producto.

A medida que el Distrito/servicios de nutrición escolar/Departamento de atletismo / Asociación de Padres y Maestros (PTA, por sus siglas en inglés) / Organización de Padres y Maestros (PTO, por sus siglas en inglés) revisa los contratos existentes y considera nuevos contratos, las decisiones de compra (y sustitución) de equipos y productos deben reflejar las directrices de comercialización aplicables establecidas por la póliza de bienestar del Distrito.

IV. Actividad física

Los niños y adolescentes deben realizar al menos 60 minutos de actividad física al día. Un porcentaje sustancial de la actividad física de los alumnos puede realizarse a través de un Programa Integral de Actividad Física Escolar (CSPAP, por sus siglas en inglés). Un Programa Integral de Actividad Física Escolar (CSPAP, por sus siglas en inglés) refleja una fuerte coordinación y sinergia entre todos los componentes: educación física de calidad como base; actividad física antes, durante y después de la escuela; participación del personal y compromiso de la familia y la comunidad; y el distrito se compromete a ofrecer estas oportunidades. Las escuelas se asegurarán de que estas oportunidades de actividad física variada se añadan a la educación física (abordada en la subsección "Educación física") y no la sustituyan. Se animará a todas las escuelas del distrito a participar en la formación del programa de Enfoque Integral de la Salud Infantil (CATCH, por sus siglas en inglés) para abordar con éxito todas las áreas del Programa Integral de Actividad Física Escolar (CSPAP, por sus siglas en inglés).

Requisitos para la educación física en la escuela primaria

El *Código de Educación* en su sección 51223 exige que todos los alumnos de primaria reciban un mínimo de 200 minutos de instrucción en educación física cada diez días escolares.

Requisitos para la educación física en la escuela secundaria y preparatoria

- Todos los alumnos de 7º a 12º grado deben recibir un mínimo de 400 minutos de instrucción en educación física cada 10 días escolares. (*Código de Educación* Sección 51222)
- Los consejos escolares locales pueden eximir a los estudiantes de dos años de educación física en los grados 10-12.
- A partir de julio de 2007, los alumnos deberán superar la prueba de rendimiento físico administrada en 9º grado para recibir la exención de dos años. (*Código de Educación* Sección 51241)
- En caso de estar exentos, los alumnos deben disponer de una variedad de cursos optativos de educación física. (*Código de Educación* Sección 51222)
- El contenido del curso de educación física de la escuela preparatoria debe incluir instrucción en cada una de las ocho áreas de contenido:
 - El efecto de la actividad física sobre la salud dinámica

- Mecánica del movimiento corporal
- Acuáticos
- Deportes individuales/duales
- Gimnasia/tropiezos
- Deportes de equipo
- Ritmos/danza
- Combativas

Título 5 La sección 14030 exige que los planes escolares se desarrollen sobre la base de una especificación educativa adoptada por el Consejo administrativo del distrito. Esta especificación educativa debe incluir información sobre la impartición de la educación física.

La actividad física durante la jornada escolar (incluidos, entre otros, el recreo, los descansos para realizar actividad física en clase o la educación física) **no será retenida** como castigo por ningún motivo (esto no incluye la participación en equipos deportivos que tengan requisitos académicos específicos). El distrito proporcionará a los profesores y demás personal escolar una lista de formas 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 de que los estudiantes dispongan de equipos para mantenerse activos. El Distrito llevará a cabo los informes necesarios de William y de inspección de las instalaciones y las reparaciones que sean necesarias.

- A través de un acuerdo formal de uso conjunto, las instalaciones y espacios de actividad física interiores y exteriores estarán abiertos a los estudiantes, sus familias y la comunidad fuera del horario escolar, según lo aprobado por el Consejo.
- El Distrito trabajará con las escuelas para garantizar que se conocen los inventarios de suministros y equipos para la actividad física y, cuando sea necesario, colaborará con los socios de la comunidad para garantizar que se dispone de cantidades suficientes de equipos para fomentar la actividad física para el mayor número posible de estudiantes.

Educación física

El Distrito proporcionará a los alumnos educación física, utilizando un plan de estudios de educación física secuencial y adecuado a la edad, coherente con las normas nacionales y estatales de educación física. El plan de estudios de educación física promoverá los beneficios de un estilo de vida físicamente activo y ayudará a los alumnos a desarrollar habilidades para adoptar hábitos saludables para toda la vida, además de incorporar conceptos esenciales de educación para la salud (tratados en la subsección "*Temas esenciales de la actividad física en la educación para la salud*"). El plan de estudios apoyará los componentes esenciales de la educación física.

Todos los alumnos tendrán las mismas oportunidades de participar en las clases de educación física. El Distrito realizará las adaptaciones oportunas para permitir la participación equitativa de todos los alumnos y adaptará las clases de educación física y el equipamiento según sea necesario.

Todos los alumnos de primaria del distrito en cada grado recibirán educación física durante 110 minutos a la semana a lo largo del año escolar.

Todos los **estudiantes de secundaria** del Distrito deben cursar el equivalente a dos años académicos de educación física por nivel de grado en la escuela secundaria y la escuela preparatoria.

El programa de educación física del Distrito fomentará la forma física de los alumnos mediante evaluaciones individualizadas de la forma física y la actividad de la prueba de aptitud física de California, y utilizará informes basados en criterios para cada alumno.

- Los alumnos realizarán una actividad física de moderada a intensa durante al menos el 50% del tiempo de clase durante la mayoría o todas las sesiones de clase de educación física (cumple los criterios del nivel Plata del Programa de Escuelas Saludables).
- Se exigirá a todos los profesores de educación física que participen al menos una vez al año en un programa de desarrollo profesional en educación (cumple los criterios del nivel Plata del Programa de Escuelas Saludables).
- Todas las clases de educación física son impartidas por profesores licenciados que están certificados o avalados para enseñar educación física (cumplen los criterios de nivel Oro del Programa de Escuelas Saludables).
- No se conceden dispensas, exenciones ni sustituciones para las clases de educación física.

Temas esenciales de la actividad física en la educación para la salud

La educación para la salud será obligatoria en los cursos de primaria y el distrito exigirá a los estudiantes de escuela preparatoria que cursen y aprueben al menos un curso de educación para la salud y a los estudiantes de secundaria que completen un curso de ciencias (incluidas las normas del plan de estudios de salud). El Distrito incluirá en el plan de estudios de educación de salud un mínimo de tres de los siguientes temas esenciales sobre 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 las enfermedades crónicas*.
- Condición física relacionada con la salud, es decir, resistencia cardiovascular, resistencia muscular, fuerza muscular, flexibilidad y composición corporal.
- Diferencias entre actividad física, ejercicio y forma física*.
- Fases de una sesión de ejercicio, es decir, calentamiento, entrenamiento y enfriamiento
- Superar las barreras a la actividad física
- Disminuir las actividades sedentarias, como ver la televisión*.
- Oportunidades para la actividad física en la comunidad
- Prevención de lesiones durante la actividad física
- Seguridad relacionada con el clima, por ejemplo, evitar la insolación o golpe de calor, la hipotermia y las quemaduras solares mientras se realiza actividad física.
- Cuánta actividad física es suficiente, es decir, determinar la frecuencia, la intensidad, el tiempo y el tipo de actividad física.
- Desarrollar un plan individualizado de actividad física y forma física
- Seguimiento de los progresos hacia la consecución de los objetivos en un plan individualizado de actividad física
- Peligros del uso de drogas para mejorar el rendimiento, como los esteroides
- Influencias sociales en la actividad física, incluidos los medios de comunicación, la familia, los compañeros y la cultura
- Cómo encontrar información o servicios válidos relacionados con la actividad física y la forma física
- Cómo influir, apoyar o abogar para que otros practiquen una actividad física
- Cómo resistir la presión de grupo que desalienta la actividad física.

Recreo (Primaria)

Todas las escuelas primarias ofrecerán al menos **20 minutos de recreo** en todos los días del año escolar. El recreo se ofrece antes del almuerzo, las escuelas disponen de instalaciones adecuadas para lavarse las manos y/o mecanismos de desinfección de manos situados justo dentro/fuera de la cafetería para garantizar una higiene adecuada antes de comer y se exige a los alumnos que utilicen estos mecanismos antes de comer. El tiempo para lavarse las manos, así como el tiempo para guardar los abrigos/sombreros/guantes, se incorporará al periodo/horario de transición del recreo antes de que los alumnos entren en la cafetería.

El **recreo al aire libre** se ofrecerá cuando el tiempo sea factible para jugar al aire libre (excepto cuando la temperatura exterior supere los 86 grados de temperatura, durante los días de "código naranja" o "código rojo", etc.)

En caso de que la escuela o el distrito deban llevar a cabo un recreo interior, los profesores y el personal seguirán las directrices de recreo interior 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 monitores de recreo o los profesores animarán a los alumnos a ser activos y servirán de modelos de conducta siendo físicamente activos junto a los alumnos, siempre que eso sea posible.

Pausas para la actividad física en el salón de clases (primaria y secundaria)

El Distrito reconoce que los alumnos están más atentos y dispuestos a aprender si se les proporcionan descansos periódicos en los que puedan estar físicamente activos o estirarse. Así, se ofrecerá a los alumnos **oportunidades periódicas** para estar activos o estirarse a lo largo del día todos o la mayoría de los días de una semana escolar típica. El Distrito recomienda a los profesores que proporcionen descansos cortos (de 3 a 5 minutos) para realizar actividades físicas a los alumnos durante y entre las horas de clase al menos tres días a la semana. Estas pausas de actividad física complementarán, no sustituirán, la clase de educación física, el recreo y los periodos de transición entre clases. Las pausas para realizar actividades físicas pueden incluir el uso de plantillas en el patio de recreo para reforzar el movimiento vinculado a las materias académicas.

El Distrito proporcionará recursos y enlaces a recursos, herramientas y tecnología con ideas para las pausas de actividad física en el salón de clases. Hay recursos e ideas disponibles a través del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) y la [Alianza para una generación más sana](#).

Estudiantes activos

Los profesores incorporarán el movimiento y los enfoques de aprendizaje cinestético en la enseñanza de las asignaturas "básicas" siempre que sea posible (por ejemplo, ciencias, matemáticas, artes lingüísticas, estudios sociales y otras) y pondrán de su parte para limitar el comportamiento sedentario durante la jornada escolar.

El distrito apoyará a los profesores que incorporen la actividad física, como el Enfoque Integral de la Salud Infantil (CATCH, por sus siglas en inglés), y que empleen enfoques de aprendizaje cinestésico en las asignaturas principales, proporcionándoles oportunidades anuales de formación profesional, formación y recursos, incluyendo información sobre las actividades principales, opciones de actividades, así como poniendo a su disposición material de referencia sobre las conexiones entre el aprendizaje y el movimiento.

Los profesores servirán de modelo siendo físicamente activos junto a los alumnos siempre que sea posible.

Actividades antes y después de la escuela

El Distrito ofrece oportunidades para que los alumnos participen en actividades físicas antes y/o después de la jornada escolar (o ambas) a través de diversos métodos. El Distrito anima a los estudiantes a mantenerse físicamente activos antes y después de la escuela mediante:

La participación de los alumnos en el Programa de Aprendizaje Ampliado les proporciona oportunidades para realizar actividades físicas adicionales. El programa utiliza un programa basado en la investigación llamado Deportes, Juegos y Recreación Activa para los Niños (SPARK, por sus siglas en inglés) para proporcionar a los estudiantes de primaria de K-6 actividades de juego estructurado y después de la escuela intramuros y programas atléticos en los grados 7 -12 proporcionar a los estudiantes deportes supervisados / programas atléticos que incluye la actividad física óptima.

Transporte activo

El Distrito apoyará el transporte activo hacia y desde la escuela, como caminar o ir en bicicleta. El Consejo de Administración reconoce que caminar, ir en bicicleta y otras formas de transporte activo a la escuela promueven la actividad física (BP 5121.2). El Distrito fomentará este comportamiento mediante la realización de las actividades que se indican a continuación; entre ellas:

- Designar rutas seguras o preferidas para ir a la escuela
- Promover actividades como la participación en la Semana Internacional de Ir a la Escuela a Pie, la Semana Nacional de Ir a la Escuela a Pie y en Bicicleta
- Instalaciones seguras para guardar las bicicletas y los cascos (por ejemplo, cobertizo, jaula, zona cercada)
- Instrucción sobre seguridad para caminar y montar en bicicleta proporcionada a los alumnos
- Promover el programa de rutas seguras entre los alumnos, el personal y los padres a través de boletines, sitios web
- Uso de guardias de cruce
- Uso de pasos de peatones en las calles que conducen a las escuelas
- Ir a pie o en bicicleta
- Controla el número de niños que van a pie, en bicicleta o utilizan el autobús para ir y volver de la escuela
- Cree y distribuya mapas de los entornos escolares (por ejemplo, aceras, pasos de peatones, carreteras, caminos, estacionamientos para bicicletas, etc.) durante los actos de Regreso a la escuela o de Visita Escolar.

V. Otras actividades que promueven el bienestar de los estudiantes

El Distrito integrará las actividades de bienestar en todo el entorno escolar, no sólo en la cafetería, otros lugares de comida y bebida e instalaciones de actividad física. El Distrito coordinará e integrará otras iniciativas relacionadas con la actividad física, la educación física, la nutrición y otros componentes del bienestar para que todos los esfuerzos sean complementarios, no se dupliquen, y trabajen hacia el mismo conjunto de metas y objetivos que promuevan el bienestar de los alumnos, un desarrollo óptimo y unos resultados educativos sólidos.

El Superintendente y el Consejo de Bienestar animan a las escuelas a coordinar los contenidos de todas las áreas curriculares que promueven la salud de los alumnos, como la enseñanza de conceptos de nutrición y actividad física en otras áreas de contenido con la consulta proporcionada por la escuela a través del Consejo Curricular del Distrito.

Todos los esfuerzos relacionados con la obtención de reconocimientos federales, estatales o de asociaciones por los esfuerzos realizados, o de subvenciones/oportunidades de financiamiento para entornos escolares saludables se coordinarán con la póliza de bienestar y la complementarán, lo que incluye, entre otras cosas, garantizar la participación de DWC.

Los eventos patrocinados por la escuela cumplirán las directrices de la póliza de bienestar. Todos los eventos de bienestar patrocinados por la escuela incluirán oportunidades de actividad física y alimentación saludable cuando sea apropiado.

Asociaciones comunitarias

El Superintendente del Distrito y el Consejo de Bienestar continuarán desarrollando relaciones con socios de la comunidad (por ejemplo, hospitales, universidades/institutos, negocios locales, proveedores de SNAP-Ed, extensiones cooperativas y coordinadores, etc.) en apoyo de la implementación de esta póliza de bienestar. Se evaluarán las asociaciones y patrocinios comunitarios existentes y nuevos para garantizar que son coherentes con la póliza y los objetivos de bienestar.

El distrito creará una sólida red entre nuestro distrito y las ligas deportivas locales para ayudar a promover un estilo de vida activo fuera de la escuela.

Promoción de la salud comunitaria y compromiso familiar

El Distrito promoverá entre los padres/cuidadores, las familias y la comunidad en general los beneficios y los enfoques de una alimentación sana y la actividad física durante todo el año escolar. Las familias serán informadas e invitadas a participar en las actividades patrocinadas por la escuela y recibirán información sobre los esfuerzos de promoción de la salud, como las clases de educación nutricional en serie.

Tal y como se describe en la subsección "Participación de la comunidad, acercamiento y comunicaciones", el distrito utilizará mecanismos electrónicos (correo electrónico o exhibición de avisos en el sitio web del distrito), así como mecanismos no electrónicos, (presentaciones a los padres o envío de información a casa para los padres), para garantizar que todas las familias sean notificadas activamente de las oportunidades de participar en actividades patrocinadas por la escuela y recibir información sobre los esfuerzos de promoción de la salud.

Bienestar del personal y promoción de la salud

DWC tendrá un subcomité de bienestar del personal que se centrará en las cuestiones de bienestar del personal, identificará y difundirá recursos de bienestar (recursos bilingües) y realizará otras funciones que apoyen el bienestar del personal en coordinación con el personal de recursos humanos. El nombre de la líder del subcomité es Angélica Rogers, enfermera del distrito que colabora con el personal de Recursos Humanos para ofrecer actividades y comunicación sobre el bienestar del personal.

Las escuelas del distrito pondrán en práctica estrategias para apoyar al personal en la promoción activa y el modelado de comportamientos de alimentación saludable y actividad física. Estas estrategias incluyen acciones que los miembros del personal pueden aprovechar y que incluyen: boletines informativos en el lugar de trabajo, exámenes médicos, vacunas contra la gripe y pruebas de tuberculosis. El Distrito promueve la participación de los miembros del personal en programas de promoción de la salud y apoyará programas para los miembros del personal sobre alimentación sana/control del peso que sean accesibles y gratuitos o de bajo costo.

El Distrito utiliza una póliza de reuniones saludables para todos los eventos con opciones de comida disponibles, creada por DWC o una que exista actualmente que optimice las opciones de comida saludable con una variedad de opciones y selecciones de alimentos saludables para una variedad de necesidades dietéticas. La persona designada por el superintendente y el comité de DWC se encargan de la supervisión de la póliza de reuniones saludables.

Aprendizaje profesional

Cuando sea factible, el Distrito ofrecerá anualmente oportunidades de aprendizaje profesional y recursos para que el personal aumente sus conocimientos y habilidades sobre la promoción de comportamientos saludables en el salón de clases y en la escuela. Estos incluyen la enseñanza transversal que incorpora la comprensión de las opciones nutricionales saludables en el plan de estudios cuando sea apropiado. El aprendizaje profesional ayudará al personal del distrito a comprender las conexiones entre los estudios académicos y la salud, y las formas en que la salud y el bienestar se integran en la reforma en curso del distrito o en los planes/esfuerzos de mejora académica.

Glosario:

Jornada escolar ampliada - el tiempo durante, antes y después de la escuela que incluye actividades como clubes, deportes intramuros, prácticas de banda y coro, ensayos de teatro y mucho más.

Plantel escolar - áreas que son propiedad de la escuela o arrendadas por ella y que se utilizan en cualquier momento para actividades relacionadas con la escuela, incluyendo el exterior del edificio escolar, los autobuses escolares u otros vehículos utilizados para transportar a los alumnos, los campos y estadios deportivos (por ejemplo, en los marcadores, refrigeradores, vasos y botellas de agua) o los estacionamientos.

Jornada escolar - el tiempo comprendido entre la medianoche de la noche anterior y 30 minutos después del final de la jornada de instrucción.

Trienal - recurrente cada tres años.

Referencias

1. Bradley, B, Green, AC. ¿Las agencias de salud y educación en los Estados Unidos comparten la responsabilidad del rendimiento académico y la salud? Una revisión de 25 años de evidencia sobre la relación del rendimiento académico de los adolescentes y la salud. *Journal of Adolescent Health*. 2013; 52(5):523-532.
2. Meyers AF, Sampson AE, Weitzman M, Rogers BL, Kayne H. Programa de desayuno escolar y rendimiento escolar. *Revista Americana de Enfermedades de los Niños*. 1989;143(10):1234-1239.
3. Murphy JM. Desayuno y aprendizaje: una revisión actualizada. *Nutrición actual y Ciencia de los alimentos*. 2007; 3:3-36.
4. Murphy JM, Pagano ME, Nachmani J, Sperling P, Kane S, Kleinman RE. La relación del desayuno escolar con el funcionamiento psicosocial y académico: Observaciones transversales y longitudinales en una muestra de escuelas del centro de la ciudad. *Archivos de Pediatría y Medicina del Adolescente*. 1998;152(9):899-907.
5. Pollitt E, Mathews R. Desayuno y cognición: un resumen integrador. *Revista Americana de Nutrición Clínica*. 1998; 67(4), 804S-813S.
6. Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. Hábitos de desayuno, estado nutricional, peso corporal y rendimiento académico en niños y adolescentes. *Revista de la Asociación Dietética Americana*. 2005;105(5):743-760, quiz 761-762.
7. Taras, H. Nutrición y rendimiento escolar de los alumnos. *Revista de Salud Escolar*. 2005;75(6):199-213.
8. MacLellan D, Taylor J, Wood K. Ingesta de alimentos y rendimiento académico entre los adolescentes. *Revista canadiense de práctica e investigación dietética*. 2008;69(3):141-144.
9. Neumark-Sztainer D, Story M, Dixon LB, Resnick MD, Blum RW. Correlatos del consumo inadecuado de productos lácteos entre los adolescentes. *Revista de educación nutricional*. 1997;29(1):12-20.
10. Neumark-Sztainer D, Story M, Resnick MD, Blum RW. Correlatos del consumo inadecuado de fruta y verdura entre los adolescentes. *Medicina preventiva*. 1996;25(5):497-505.
11. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. *La asociación entre la actividad física escolar, incluida la educación física, y el rendimiento académico*. Atlanta, GA: Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., 2010.
12. Singh A, Uijtdewilligen L, Twisk J, van Mechelen W, Chinapaw M. *Actividad física y rendimiento escolar: Una revisión sistemática de la literatura que incluye una evaluación de la calidad metodológica*. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 2012; 166(1):49-55.
13. Haapala E, Poikkeus A-M, Kukkonen-Harjula K, Tompuri T, Lintu N, Väistö J, Leppänen P, Laaksonen D, Lindi V, Lakka T. *Asociación de la actividad física y el comportamiento sedentario con las habilidades académicas: un estudio de seguimiento entre niños de primaria*. *PLoS ONE*, 2014; 9(9): e107031.
14. Hillman C, Pontifex M, Castelli D, Khan N, Raine L, Scudder M, Drollette E, Moore R, Wu C-T, Kamijo K. *Efectos del ensayo de control aleatorizado FITKids sobre el control ejecutivo y la función cerebral*. *Pediatría* 2014; 134(4): e1063-1071.
15. Change Lab Solutions. (2014). *Póliza del distrito que restringe la publicidad de alimentos y bebidas cuya venta no está permitida en el plantel escolar*. Obtenido de <http://changelabsolutions.org/publications/district-policy-school-food-ads>

APÉNDICE A

Contactos a nivel escolar

Primaria Hester

Dirección de la escuela: **477 E. Ash St., Farmersville CA 93223**

Janie Paz, Directora

Dirección de correo electrónico: jpaz@farmersville.k12.ca.us

Escuela Primaria Snowden

Dirección de la escuela: **301 S. Farmersville, Farmersville CA 93223**

Carlos Nevarez, Director

Correo electrónico: cnevarez@farmersville.k12.ca.us

Primaria Freedom

Dirección de la escuela: **575 E. Citrus Drive, Farmersville CA 93223**

Alexander Ball, Director

Dirección de correo electrónico: aball@farmersville.k12.ca.us

Escuela Secundaria Farmersville

Dirección de la escuela: **650 N. Virginia Ave., Farmersville CA 93223**

Chris Sánchez, Director

Dirección de correo electrónico: csanchez@farmersville.k12.ca.us

APÉNDICE A (Continuación)

Contactos a nivel escolar

Escuela Preparatoria Farmersville

Dirección de la escuela: **631 W. Walnut Ave., Farmersville CA 93223**

Emily Koop, Directora

Dirección de correo electrónico: ekoop@farmersville.k12.ca.us

Academia Deep Creek

Dirección de la escuela: **281 S. Farmersville Blvd., Farmersville CA 93223**

Arturo Villarreal, Director

Dirección de correo electrónico: avillarreal@farmersville.k12.ca.us

Enlaces de referencia

Normas de nutrición del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés): fns.usda.gov

Técnicas de comedor más inteligentes: <http://smarterlunchrooms.org/ideas>

Normas profesionales del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) para los profesionales de la nutrición infantil: fns.usda.gov

Normas profesionales del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) para las normas de nutrición escolar:
<http://professionalstandards.nal.usda.gov>

Alianza para una Generación más Sana:
https://www.healthiergeneration.org/take_action/schools/physical_activity/physical_activities/

Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses
<https://www.myplate.gov/>