

POLITICA DE LA MESA DIRECTIVA 5030: BIENESTAR DEL ESTUDIANTE

(Revisión aprobada 7/22/2010)

La Mesa Directiva Gobernante reconoce el vínculo que existe entre el bienestar del estudiante y su aprovechamiento académico. Hay más posibilidades de que los niños y jóvenes que son saludables y están bien alimentados, asistan a la escuela y se sientan mejor preparados y motivados para aprender. Además, la Mesa Directiva considera que un programa coordinado e integrado de salud escolar, proporcionará un entorno escolar que promueva y proteja la salud, el bienestar y la capacidad de aprender de los niños.

(cf. 0000 - Visión)

(cf. 0200 – Metas para el Distrito Escolar)

(cf. 3513.3 – Escuelas libres de Tabaco)

(cf. 3514 – Seguridad Ambiental)

(cf. 5131.6 – Alcohol y Otras Drogas)

(cf. 5131.62 - Tabaco)

(cf. 5131.63 - Esteroides)

(cf. 5141 – Cuidado de Salud y Emergencias)

(cf. 5141.23 – Prevención de Enfermedades Infecciosas)

(cf. 5141.3 – Exámenes de Salud)

(cf. 5141.31 – Vacunas)

(cf. 5141.32 – Exámenes médicos para admisión escolar)

(cf. 5141.6 – La Salud del estudiante y los Servicios Sociales)

(cf. 5142 – La Seguridad)

(cf. 5146 – Estudiantes Casados/Estudiantes Embarazadas/Estudiantes jóvenes con hijos)

(cf. 6142.1 – Salud Sexual y Educación para la Prevención del Sida HIV/AIDS)

(cf. 6164.2 – Servicios de Orientación y Consejería)

La Política de Bienestar del Estudiante del Distrito Escolar Unificado de Gilroy se basa en el modelo de los 8 componentes de salud escolar coordinada, según se describe en el *Marco de Salud de California, de Kindergarten al 12º Grado*.

Estos componentes son:

- Educación para la Salud/ Educación Dental
- Educación Física
- Servicios de Nutrición
- Servicios de Salud
- Un Entorno Escolar Seguro y Saludable
- Participación de los Padres y de la Comunidad
- Promover la Salud entre el Personal
- Servicios Psicológicos y de Consejería

Representantes de los ocho componentes de salud coordinada, participarán en la formulación de la Política de la Mesa Directiva, relacionada con la salud de los estudiantes. Estos representantes incluyen a padres/tutores, a directores de escuelas, a representantes del departamento de servicios de alimentos, a miembros de la mesa directiva, enfermeras, maestros de educación física y de salud, otros maestros y/o miembros de la comunidad interesados en los asuntos del bienestar escolar. (USC 42 Nota 1751)

(cf. 1220 – Comités de Ciudadanos Asesores)

(cf. 9140 – Representantes de Mesa Directiva)

La Mesa Directiva Gobernante reconoce que los hábitos de salud deben ser inclucados desde la niñez y se compromete a promover hábitos alimenticios saludables, incrementar la actividad física y la práctica en las escuelas de un estilo de vida positivo. La Mesa Directiva Gobernante también admite que el Distrito Escolar Unificado de Gilroy y los distritos escolares en todo el país, se están enfrentando a grandes restricciones fiscales y de programación. Las decisiones referentes a la distribución de recursos para implementar la Política del Bienestar de los Estudiantes se harán dentro del contexto de todas las metas del distrito y se determinarán de acuerdo a los recursos disponibles. Se harán todos los esfuerzos necesarios para comprometer a la comunidad en la implementación exitosa de la Política del Bienestar y buscarán fondos para recursos adicionales, incluyendo concesiones y contribuciones del sector privado.

COMPONENTE UNO: Educación para la Salud

La meta primordial de Educación para la Salud es patrocinar y promover la enseñanza en los estudiantes. Las cuatro ideas unificadoras de la enseñanza de salud, como se describen en el *Marco de la Salud de California* son:

- La aceptación de la responsabilidad personal
- Respeto y promoción de la salud entre todos los demás
- Entender el proceso del crecimiento y del desarrollo
- El uso de la información de asuntos relacionados con la salud, productos y servicios

METAS

El distrito asegura que existe un programa adecuado de materiales, el cual es apropiado para todos los niveles de grado.

Las escuelas ofrecen educación para la salud que:

- se enseña en cada nivel de grado como parte secuencial, comprensiva, basada en las normas del programa y diseñada para proveer a los estudiantes los conocimientos y habilidades necesarios para promover y proteger su salud, según se describe en el *Marco de Salud de California*;
- incluye educación referente a la nutrición;
- que sea parte no solo de clases de educación para la salud, pero también instrucción en el salón de clases, cuando sea posible, incluida en los materias de matemáticas, ciencias, artes del lenguaje, ciencias sociales y materias electivas;
- incluye actividades divertidas, apropiadas para el desarrollo, relevantes a la cultura y la participación, tales como concursos, promociones, pruebas de sabor, visitas a las granjas y a los jardines escolares;
- promueve las frutas, verduras, granos enteros, productos lácteos bajos en grasas o sin grasa, métodos de preparación de alimentos saludables y prácticas de nutrición que mejoren la salud;
- hace énfasis en el balance calórico entre el alimento que se ingiere y la energía que se gasta (actividad física/ejercicio);

- se vincule con los programas de alimentos escolares, con otros alimentos escolares y con los servicios de la comunidad relacionados con la nutrición;
- incluya la importancia de la salud dental;
- incluya el contenido de materiales relacionados con la prevención del embarazo y las enfermedades transmitidas sexualmente; (*BP 514.22 Enfermedades Infecciosas*)
- incluya la influencia de la cultura, los medios publicitarios, la tecnología y otros factores relacionados con la nutrición, la actividad física y las opciones de estilos de vida;
- que explore los diferentes tipos de alimentos, la agricultura y las opciones vocacionales de carreras relacionadas con nutrición;
- incluya la capacitación de maestros y personal escolar, cuando sea necesario.

(*cf. 6010 – Metas y Objetivos*)

(*cf. 6011 – Normas Académicas*)

(*cf. 6143 – Cursos de Estudio*)

(*cf. 6142.8 – Educación Completa para la Salud*)

COMPONENTE DOS: LA EDUCACION FISICA

Las escuelas deberán proveer la oportunidad a todos los estudiantes de kindergarten hasta el 12° grado, de obtener el apoyo y el estímulo para mantenerse físicamente activos de manera regular y a través de la educación y programas de actividades físicas.

Educación Física

La educación física es un programa de secuencias planeadas y de instrucción, el cual ayuda a los estudiantes a desarrollar las habilidades y confianza necesarias para un estilo de vida activo.

- Todos los estudiantes de K al 12° grado (incluyendo a los estudiantes con discapacidades y/o necesidades de cuidado especial de salud y aquellos que asisten a programas educativos alternos) recibirán instrucción en educación física, según sea designada. (*Código de Educación de CA 51210, 51222 y 51223*):
 - Para los estudiantes de 1° a 6° grado, un mínimo de 200 minutos por cada 10 días de escuela.
 - Para los estudiantes de 7° a 12° grado, un mínimo de 400 minutos por cada 10 días de escuela.
- Las excepciones temporales para educación física deberán limitarse a los estudiantes cuya condición física no permita la inclusión en educación general, modificada o un programa de educación física adaptada. (*EC Sección 51241*)
- La instrucción en educación física deberá estar basada en las normas del contenido de la educación física y deberá incluir lo siguiente:
 1. Inclusión total para todos los estudiantes
 2. Por lo menos el 50% del tiempo de instrucción deberá utilizarse en actividad física, iniciandola de moderada a más enérgica
 3. Las actividades escolares deberán ofrecer la máxima participación y amplias oportunidades de práctica
 4. Lecciones bien diseñadas para facilitar el aprendizaje
 5. Tareas que apoyen el aprendizaje y la práctica de las habilidades aprendidas
 6. Disciplina y manejo apropiado de las clases.

7. Instrucción en una variedad de habilidades motoras diseñadas para mejorar el desarrollo físico, mental y emocional de cada niño/a
 8. Educación para el acondicionamiento físico y evaluaciones para ayudar a los estudiantes a entender, mejorar y/o mantener su salud física
 9. Desarrollo de conceptos sobre conocimientos acerca de las habilidades motoras y la condición física
- El contenido del curso de educación física en la preparatoria deberá incluir cada una de las siguientes áreas:
 1. Los efectos de la actividad física en la salud dinámica;
 2. La mecánica del movimiento del cuerpo;
 3. Actividades acuáticas;
 4. Gimnasia y trampolín;
 5. Deportes dobles o individuales;
 6. Ritmos y danza;
 7. Deportes de equipos;
 8. Deportes de combate.

(Código de Reglamentos de California, Título 5, Sección 10060)
 - El programa de educación física incluirá educación sobre nutrición, según se asienta en las normas del contenido de educación física.
 - El tamaño de las clases va de acuerdo a los requisitos de buena instrucción y seguridad. *(CCR, Título 5, Sección 10060)*
 - Los distritos escolares administrarán un exámen anual a todos los estudiantes en 5°, 7° y 9° grados durante los meses de febrero, marzo, abril o mayo. *(EC Sección 60800)*
 - Los estudiantes recibirán sus resultados al terminar la evaluación individual de condición física. El resultado del exámen podrá ser proporcionado verbalmente al final del mismo. *(EC Sección 60800)*
 - El resultado de cada exámen de condición física será enviado a los padres o tutores.
 - Además de presentar el exámen de educación física requerido, tanto la evaluación del aprendizaje del estudiante como un reporte correcto del progreso deberán ser un proceso continuo de la educación física.

METAS

- El *Modelo del Contenido de las Normas de Educación Física en las Escuelas Públicas de California (CDE 2004): de Kindergarten al 12° grado* da una idea general de las habilidades esenciales y el conocimiento de la necesidad de mantener un estilo de vida activo entre los estudiantes.

Las cinco normas generales (K-8) establecen que el estudiante deberá:

1. Demostrar habilidades motoras y patrones de movimiento que sean necesarios para desempeñar una variedad de actividades físicas
2. Demostrar el conocimiento del concepto del movimiento, los principios y las estrategias, según sea aplicado al aprendizaje y desempeño de las actividades físicas.
3. Evaluar y mantener un nivel de condición física adecuado para mejorar la salud y el rendimiento.
4. Mostrar suficientes conocimientos de conceptos de la educación física, los principios y las estrategias para mejorar la salud y el rendimiento.
5. Mostrar y utilizar el conocimiento de los conceptos fisiológicos y sociológicos,

principios y estrategias, según se apliquen al aprendizaje y al desempeño de las actividades físicas.

Las tres normas generales (9-12) establecen que los estudiantes deberán:

1. Mostrar que tienen el conocimiento y la aptitud en las habilidades motoras, los patrones de movimiento y las estrategias necesarias para desempeñar una variedad de actividades físicas.
2. Alcanzar el nivel de condición física para la salud y el buen desempeño, mientras muestra que han adquirido el conocimiento de los conceptos de la condición física, sus principios y estrategias.
3. Mostrar que se tiene el conocimiento de los principios y conceptos psicológicos y sociológicos y las estrategias necesarias, según se aplican al aprendizaje y al desempeño de una actividad física.

La Política

- Un maestro titulado para dar instrucción en educación física imparte educación física. Un maestro titulado dará instrucción de educación física.
- Los resultados estatales de condición física para 5º, 7º y 9º grado, serán analizados anualmente y a través de esto se establecerán las metas.
- La participación de los estudiantes en otras actividades que involucran la actividad física (ej. deportes interescuelas e internos, banda de marcha, prácticas del equipo, etc.) no deberán ser substituidos para poder satisfacer los requisitos de educación física.
- Los maestros y demás personal de la comunidad escolar no deberán usar la educación o actividad física como castigo y deberán trabajar en conjunto para establecer un reglamento apropiado.

Las Metas

- Los maestros asignados para impartir educación física deberán recibir capacitación profesional anualmente sobre la instrucción y las evaluaciones en educación física.
- El distrito proveerá suficiente lugar de almacenamiento en las escuelas para conservar el equipo y los materiales utilizados.
- El distrito establecerá un Comité de Educación Física que consistirá por lo menos de un director del distrito, un representante de maestros de educación física en escuelas primarias y un representante de maestros de educación física en secundarias y preparatorias. Este comité deberá trabajar con el Distrito en:
 1. identificar las necesidades básicas de instrucción y el equipo necesario para desarrollar un programa de educación física efectivo;
 2. investigar los recursos de fondos y subsidios para apoyar las necesidades del programa;
 3. promover el respeto por la educación física como un asunto de suma importancia como parte de la experiencia educativa del estudiante;
 4. programar las clases de educación física para conservar su tamaño a un nivel manejable y que sea consistente con los requisitos de una buena instrucción y seguridad (*CCR, Título 5, Sección 10060*);
 5. programar los exámenes físicos en los horarios que mejor funcionen dentro de las escuelas, con los estudiantes y con el personal de educación física.

(cf. 6142.7 – Educación Física)

(cf. 6145 – Actividades Dentro y Fuera del Programa Regular)

(cf. 6145.2 – *Competencias Deportivas*)
(cf. 4131- *Capacitación del Personal*)
(cf. 4331- *Capacitación del Personal*)

La Actividad Física

La actividad física se refiere a la participación en una actividad física. Los programas de actividad física pueden proveer a los participantes con actividades estructuradas (juegos, deportes, etc.), actividades no estructuradas (programas de caminata, baile, etc.), u oportunidades para participar en actividades físicas dentro de la rutina diaria.

Recreos Diarios

La Política

- Todos los estudiantes de escuelas primarias deberán tener diariamente recreos supervisados, de preferencia al aire libre, durante el cual las escuelas deberán fomentar la actividad física moderada o vigorosa, incluyendo tener el espacio y el equipo necesario.
- El personal escolar no deberá usar la actividad física como castigo (ej. requerir a los estudiantes que den vueltas o que hagan lagartijas, etc.)
- El personal escolar no deberá usar la actividad física como castigo.

Integrar la Actividad Física dentro del Salón de Clases

- Las escuelas deberán evitar períodos extensos (ej. períodos de más de 2 horas) de inactividad. Por ejemplo, cuando las actividades sean obligatorias, cuando haya exámenes en todo el distrito y que requieran que los estudiantes se mantenga en los salones por períodos de tiempo largos, las escuelas deberán ofrecer descansos de vez en cuando y deberán sugerir el pararse y hacer una actividad moderada.

Meta

- Que exista equipo adecuado para la actividad física para que los estudiantes lo utilicen durante el recreo (ej. cuerdas para brincar, aros “hula hoops”, pelotas, etc.)

Oportunidades de Actividad Física Antes y Después de Clases

La Política

- Los programas para después de la escuela proveerán períodos diarios de actividad moderada y vigorosa, para todos los participantes.
- La escuelas y los espacios abiertos estarán disponibles a las agencias y organizaciones de la comunidad que ofrecen programas de nutrición y actividades físicas.

Metas

- Se sugiere a todas las escuelas primarias, secundarias y preparatorias que ofrezcan programas fuera del programa educativo, tales como clubes de actividad física, programas dentro de la escuela y eventos especiales y que los cuales se enfoquen en alguna actividad física. Las secundarias y preparatorias deberán ofrecer programas deportivos interéscolares, según sea apropiado.
- El distrito escolar deberá continuar explorando y evaluando la capacidad de los estudiantes de caminar o ir en bicicleta a la escuela, de una manera segura. Cuando sea apropiado, el distrito deberá colaborar con las oficinas públicas locales, seguridad pública y/o los departamentos de policía, para obtener las rutas seguras para caminar e ir en bicicleta a la escuela. El distrito escolar deberá explorar la disponibilidad de fondos federales para ofrecer “rutas seguras para ir a la escuela”, cuyos fondos para financiar tales mejoras deberán ser administrados por el Departamento de Transporte Estatal.

La Seguridad del Estudiante Durante la Actividad Física

La Política

- El distrito escolar/la escuela establecerán reglas y procedimientos concernientes a la seguridad de los estudiantes y del personal y asignará la responsabilidad para el seguimiento apropiado de los mismos.
- La escuela/el distrito asegurará que los estudiantes y el personal tengan acceso apropiado de suficiente hidratación (ej. agua u otros líquidos).
- La escuela/ el distrito, en conjunto con una enfermera escolar titulada, desarrollarán un sistema de atención de emergencias para acelerar la ayuda a los estudiantes y/o al personal quienes se hayan lesionado o se hayan enfermado dentro de la escuela. El sistema de atención de emergencias deberá mantenerse en comunicación con el resto de la comunidad escolar; y el entrenamiento necesario y la práctica deberán llevarse a cabo regularmente.
- Las instalaciones y el equipo utilizado para la actividad física estarán monitoreados y mantenidos apropiadamente para seguridad de los participantes.
- El personal escolar recibirá la notificación y entrenamiento necesarios, como lo autoriza la ley, sobre el uso de cualquier medicamento que los estudiantes deban traer consigo y/o hacer uso del mismo.
- La escuela/ el distrito en conjunto con una enfermera titulada, desarrollarán una política que trace el reglamento de participación de los estudiantes en una actividad física dentro de la escuela, cuando estos padezcan de alguna condición médica. Esta política se comunicará a todos los miembros de la comunidad escolar y estar diseñada para proteger el bienestar de los estudiantes, y proporcionar las facilidades de participación en actividades físicas propias a su nivel.
- El distrito escolar/la escuela, trabajando en colaboración con las oficinas de salud en la comunidad, establecerá normas locales referentes al clima y a la calidad de aire para la participación de los estudiantes en actividades físicas al aire libre, y crearán un protocolo que hable sobre estos asuntos.

Meta

- Incrementar el número de empleados escolares, incluyendo a los supervisores del patio, que reciban capacitación en primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar (CPR).

COMPONENTE TRES: SERVICIOS DE NUTRICION

Programa Reembolsable de Alimentos

El hambre interfiere con el aprendizaje y puede llevar a la obesidad debido a factores fisiológicos, psicológicos, sociológicos. La participación en el desayuno y almuerzo y/o en los programas de alimentos escolares durante el verano, puede romper esta conexión entre el hambre y la obesidad y ayudar a los niños a que estén listos para el día de clases. El GUSD se compromete a ofrecer acceso a alimentos en todas las escuelas.

Los Profesionales en Nutrición, altamente calificados, administrarán los programas de alimentos escolares. El Departamento de Nutrición Infantil tendrá toda la autoridad para proveer alimentos y bebidas desde el inicio del día de clases hasta después del último período del almuerzo, para asegurar que la comida este en buenas condiciones y maximizar la habilidad de las escuelas para que sirvan alimentos saludables y apetitosos. Además, el Departamento de Nutrición Infantil contará con toda la autoridad para ofrecer bocadillos nutritivos para los programas antes y después de la escuela, siendo estos financiados estatal y federalmente.

Los alimentos servidos a través de los Programas Nacionales de Desayuno y Almuerzo deberán:

- Ser apetitosos y atractivos para los niños;
- Servirse en lugares limpios y agradables;
- Satisfacer, por lo menos, los requisitos de nutrición establecidos por los estatutos y reglamentos locales, estatales y federales;
- Satisfacer las recomendaciones de nutrición de la actual Guía Dietética para los Americanos;
- Ofrecer una variedad de frutas y verduras;
- Servir únicamente leche baja en grasas (1%) y desgrasada y otras alternativas equivalentes a productos no lácteos (a definirse por USDA);
- Asegurar que la mitad de los productos de grano sean de grano entero

Seguridad de los Estudiantes Durante el Horario de Alimentos

Política

Desayuno

Para asegurar que todos los niños desayunen, ya sea en casa o en la escuela, para poder alcanzar las necesidades nutricionales y mejorar su habilidad de aprendizaje:

- El Distrito Escolar Unificado de Gilroy operará el Programa de Desayunos Escolares y promoverá su participación.
- Se notificarán a los padres y estudiantes de la disponibilidad del Programa de Desayunos Escolares.
- Las escuelas sugerirán a los padres, por medio de artículos en los boletines escolares, en los materiales para llevar a casa y por otros medios, que proporcionen desayuno saludable a sus niños.

Alimentos Gratuitos y a Precios Reducidos

Las escuelas harán todo el esfuerzo necesario para eliminar cualquier estigma social y prevenir la evidente identificación de estudiantes, quienes son elegibles para alimentos gratuitos o a precios reducidos. Al final, las escuelas podrán utilizar los sistemas de identificación y pago electrónico y promover la disponibilidad de alimentos para todos los estudiantes.

Programa del Departamento de Nutrición Infantil

Las escuelas en donde más del 50% de los estudiantes son elegibles para alimentos gratuitos o a precios reducidos, patrocinarán el Programa de Nutrición Infantil, el cual se lleva a cabo actualmente en la escuela de verano.

Programación y Horarios de Alimentos

Las Escuelas:

- Proveerán a los estudiantes un mínimo de 10 minutos para comer, después de que se hayan sentado para el desayuno y 20 minutos, después de sentarse para el almuerzo;
- Deberán programar los periodos de comidas en los horarios apropiados, ej. el almuerzo deberá ser programado entre las 11 am y la 1 pm;
- Servirán almuerzo en los intervalos apropiados de otras comidas, de acuerdo con los reglamentos de USDA;
- Si durante el horario de los alimentos se programan actividades de tutoría, juntas de clubes o de organización, entonces deberá acomodarse el horario para que los estudiantes puedan comer;
- Deberán disuadir a los estudiantes de que compartan sus alimentos y bebidas durante la hora de las comidas o de los bocadillos, informándoles acerca de las alergias, de otras

restricciones de dieta en algunos niños y la transmisión de gérmenes y virus.

(*cf. 3553 – Alimentos Gratuitos y a Precios Reducidos*)

Metas

- Como mínimo, un empleado del Departamento de Servicios de Alimentos de cada escuela primaria, dos empleados en cada escuela secundaria, uno de la Preparatoria Mt. Madonna y tres de la Preparatoria Gilroy y tres de la Preparatoria Christopher, quienes deberán tener un certificado reciente de CPR.
- Los estudiantes tendrán la oportunidad de lavarse o desinfectarse las manos antes de comer sus alimentos o sus bocadillos.

La Participación de Padres y Estudiantes

Las escuelas deberán hacer que los padres y estudiantes participen en la prueba de las nuevas comidas y que respondan a encuestas para hacer la selección de alimentos vendidos por el programa de comidas escolares, para poder identificar nuevas opciones saludables y apetitosas. Además, las escuelas deberán compartir con los padres y estudiantes la información acerca del contenido nutricional de los alimentos. Tal información deberá estar disponible en los menús, en las páginas de Internet, en los pizarrones del menú, en la cafetería, a través de posters o en otros puntos de compra de materiales escolares.

El Departamento de Nutrición Infantil (Antes ‘Servicios de Alimentos’) tendrá un rol activo en la implementación de una sociedad, en conjunto con los clubes, los coordinadores de recaudaciones de fondos, vendedores externos, maestros, estudiantes, padres y del personal, para asegurar que todos vayan de acuerdo con la Política del Bienestar del Estudiante.

Alimentos y Bebidas Vendidos Individualmente

Política

Alimentos y bebidas vendidos individualmente son aquellos que se pueden adquirir fuera de los alimentos escolares, tales como los que se venden en las máquinas, en las cafeterías, a la carte, en las recaudaciones de fondos y en las tiendas escolares.

El término “vendido” se refiere a cualquier alimento o bebida que se les dé a los estudiantes dentro de la escuela a cambio de dinero, cupones o vales. El término no se refiere a los alimentos traídos de casa comprados para consumo individual.

(*cf. 3312 - Contratos*)

(*cf. 3550 – Programa de Nutrición Infantil*)

(*cf. 3554 – Otras Ventas de Alimentos*)

Escuelas Primarias. El Programa de Nutrición Infantil aprobará y proveerá la venta de todos los alimentos y bebidas para los estudiantes en las escuelas primarias. Puesto que los niños pequeños tienen conocimiento limitado sobre la nutrición, los alimentos que se vendan en las escuelas primarias deberán estar balanceados. Si hay disponibilidad de alimentos y bebidas vendidos individualmente, estos deberán limitarse a leche baja en grasas o sin grasa, frutas y verduras no fritas.

Escuelas Secundarias y Preparatorias. En estas escuelas, todos los alimentos y bebidas vendidos individualmente fuera de los programas de alimentos reembolsables, deberán ir de acuerdo con las siguientes normas de porciones y de nutrición:

Bebidas

- Bebidas Permitidas: agua o agua gaseosa sin endulzantes; jugos de frutas y verduras y

bebidas de fruta que contengan por lo menos el 50% de jugo de fruta y que no contengan endulzantes agregados; leche con o sin sabor, baja en grasas o sin estas y bebidas nutritivas equivalentes a las bebidas no lactosas (a definirse con por la USDA);

Alimentos

Los alimentos que se vendan, en cualquier area de la escuela deberán contener, por lo menos, una opción de dos frutas y/o verduras sin freír. Tales productos podrán incluir, pero sin limitarse a, frutas y verduras frescas; jugos de frutas o verduras al 100%; bebidas a base de frutas que contengan por lo menos el 50% de jugo de fruta y que no contengan endulzantes adicionales; frutas enlatadas o secas (enlatada en jugo de fruta o miel ligera); y vegetales cocidos, secos o enlatados (que se adapten a las guías anteriores de grasas y sodio).

Un alimento vendido individualmente:

- Deberá tener no más del 35% de calorías de grasa (excluyendo las nueces, semillas y cualquier otra nuez en forma de mantequilla) y el 10% de sus calorías en una combinación de grasas saturadas;
- Deberá tener no más del 35% de su peso en azúcares;
- Las frituras horneadas, cereales, galletas saladas, papas fritas, productos horneados y cualquier otro artículo de botana no deberán contener más de 230 mg. de sodio por porción; Las pastas, carnes y sopas deberán contener no más de 480 mg. de sodio por porción; y las pizzas, sándwiches y platos principales no deberán contener más de 600 mg. de sodio.

Tamaño de las Porciones

La lista que sigue es para alimentos y bebidas vendidos individualmente y que estarán limitados por tamaño de la porción:

- Una onza y 1/4 de frituras horneadas, galletas saladas, palomitas, cereal, nueces y frutas secas mixtas, nueces, semillas, fruta seca o jerky (carne seca);
- Una onza de galletas dulces;
- Dos onzas de barritas de cereal, barritas de granola, pastelería, panquecitos, donas, 'bagels' y cualquier otro producto de pastelería;
- Cuatro onzas líquidas de postres congelados, incluyendo pero no limitándose a helados bajos en grasas o sin grasa;
- 8 oz. de yogurt congelado;
- 12 oz. de bebidas líquidas, excluyendo agua y;
- Los tamaños de porciones de los platos a la carta o acompañamientos, incluyendo las papas, no serán mayores al tamaño de porciones comparables, ofrecidas como parte de las comidas escolares. Las frutas y verduras no fritas estarán exentas de los límites de tamaño de la porción.

Actividades que Promuevan la Nutrición

Política

Garantizaremos el esfuerzo por promover una nutrición apropiada durante las horas de los alimentos. Esto incluirá, sin limitación, a las etiquetas, posters y promociones especiales.

Programas de Enriquecimiento y Para Después de la Escuela

Haremos un gran esfuerzo para incorporar la educación sobre nutrición, bocadillos saludables y/o actividades físicas dentro de los programas para después de la escuela.

Actividades de Recaudación de Fondos

A partir de agosto de 2010, todas las recaudaciones de fondos se ajustarán a la Política de Bienestar del Estudiante.

Bocadillos/Recompensas

Se recomienda a las escuelas que usen artículos que no contengan alimentos, durante las actividades de premiación. Sin embargo si los alimentos son servidos durante el día, incluyendo las fiestas en el salón de clase y las celebraciones, estas deberán ir de acuerdo a la Política de Bienestar del Distrito.

Eventos Patrocinados por la Escuela

Los eventos patrocinados por la escuela incluyen, pero no se limitan a, los eventos deportivos, los bailes o las presentaciones. El distrito recomienda con énfasis ofrecer diferentes opciones que contribuyan positivamente a la dieta y salud de los niños.

Promoción y Anuncios

La promoción de alimentos, bebidas y actividades relacionadas con la escuela, tales como los programas de incentivos o a base de cupones, se limitarán a alimentos saludables y nutritivos. Esto incluye el anuncio en los materiales escolares, en las publicaciones, en los edificios escolares, en los campos deportivos y/o en otras áreas accesibles a los estudiantes.

(cf. 1325 – Promoción y Anuncios)

COMPONENTE CUATRO: SERVICIOS DE SALUD

Todos los estudiantes tendrán acceso diario a una enfermera escolar titulada o un miembro designado del personal quien tenga certificación actualizada de CPR y primeros auxilios y quién se encuentre supervisado, teniendo acceso físico y electrónico a la enfermera escolar o a otro supervisor de salud, debidamente titulado.

Todos los estudiantes deberán recibir una evaluación de salud como lo requiere el Código de Educación de California.

Política

- El personal del distrito deberá estar totalmente informado acerca de las políticas de salud del distrito, las políticas de emergencias médicas y los recursos de la comunidad en el área de salud, disponibles para los estudiantes y el personal.
- Todos los niños con alguna condición médica que requieran cuidados de emergencia, deberán tener un plan de emergencias creado por la enfermera y los padres. El plan de cuidados de emergencia deberá estar guardado en una carpeta confidencial de color rojo en la oficina de la enfermera. Si el Departamento de Educación Física puede conservar, de forma confidencial esta información, entonces se dará una copia de estos planes de cuidado. Los demás maestros deberán ser notificados de los planes de cuidados de emergencia y se les pedirá que vayan a la enfermería para revisarlos.
- A todos los niños con asma (como se ha indicado por los padres o en la forma de inscripción), se les dará una forma de información sobre el asma, en la cual se especificarán los detalles de la severidad, los medicamentos necesarios y las restricciones sobre las actividades en las que podrán participar en la escuela. En cuanto se reciban estas formas, deberán archivarlas en la enfermería, en la Carpeta de Cuidados de Emergencia.
- El Departamento de Nutrición Infantil del Distrito Escolar Unificado de Gilroy no sirve

ningún alimento que contenga “nueces”. Los empleados escolares no deberán proporcionar alimentos, a ningún estudiante de GUSD, que contengan productos del cacahuate. Las escuelas que tengan niños con alergias a los alimentos, deberán enviar una carta a todos los padres, solicitando que no envíen ningún alimento que contenga productos del cacahuate; sin embargo, el distrito no exigirá esto de los padres. Los padres deberán comunicarse con los maestros antes de traer alimentos que deseen compartir con la clase.

Metas

- Se deberán tomar los pasos razonables para permitir que los estudiantes continúen con su régimen de limpieza de sus dientes.
- El distrito incrementará el número de enfermeras tituladas para poder dar mejor servicio a los estudiantes con necesidades de salud especiales.

COMPONENTE CINCO: UN AMBIENTE ESCOLAR SANO Y SALUDABLE

(BP 5137 Ambiente Escolar Positivo) (BP 5138 Resolución de Conflictos)

El distrito proveerá un plan seguro de salud física en interiores y exteriores y un ambiente de aprendizaje, saludable y de apoyo. Esto incluirá escuelas sin alcohol, ni drogas, tabaco, esteroides y armas peligrosas. (BP3513.3-Libre de Tabaco)

Un ambiente seguro y saludable incluye:

- El mobiliario de cada salón de clases es apropiado para el tamaño y número de estudiantes;
- Un ambiente físico que tiene suficiente espacio para todos los estudiantes en el salón;
- Los salones de clases promueven la interacción positiva ente estudiante y estudiante y estudiante y personal escolar;
- Medios a través de los cuales los estudiantes y las familias pueden comunicar sus situaciones familiares y personales que pudieran afectar el aprendizaje, la salud y el bienestar del niño; (BP 1020 Relaciones con la Comunidad y BP 5131 Conducta)
- Los salones de clase y las escuelas promueven la tolerancia y el respeto por la diversidad;
- Los períodos de alimentos son programados en horarios apropiados y hay tiempo suficiente para que los estudiantes coman y se socialicen;
- Suficientes áreas de servicio para minimizar el tiempo de espera de los estudiantes;
- Las áreas de comida están limpias, tienen suficiente espacio para sentarse y están protegidas de los elementos ambientales (sol, lluvia, aire, etc.);
- Escuelas libres de graffiti;
- Los bebederos son suficientes y están limpios, son seguros y están disponibles para uso de los estudiantes y del personal;
- Rejas para bicicletas en todas las escuelas;
- Si los niños se encuentran enfermos, se informa a los padres y tutores sobre la importancia de mantenerlos en casa, mientras se recuperan.

Metas

- Identificación de rutas seguras hacia las escuelas;
- Identificación de actividades que previenen la transmisión de virus y gérmenes.

COMPONENTE SEIS: PARTICIPACION DE FAMILIAS Y COMUNIDAD

(BP 6020 Participación de Padres)

Se requiere de la participación de las familias y de la comunidad para alcanzar las metas de la Política de Bienestar del Estudiante; las escuelas no pueden hacerlo por si solas.

Se les sugerirá a los padres ayudar al distrito, para modelar y promover la buena salud, una nutrición apropiada y el acondicionamiento físico. Para poder alcanzar esto, el Superintendente o la persona designada, envía información de salud a los padres/ tutores, a través de los boletines escolares y del distrito, folletos, juntas de padres/tutores, por medio de la página de Internet del distrito o de la escuela y por otros medios de comunicación. La comunicación incluye, pero no se limita, a enviar almuerzos y bocadillos saludables, tener listas de alimentos nutritivos que vayan de acuerdo a las normas de nutrición del distrito, a tener oportunidades de educación, a iniciativas de educación e ideas para celebraciones y actividades de recaudación de fondos que sean nutritivas. El distrito también provee información acerca de la educación física y las oportunidades que las escuelas ofrecen, así como, oportunidades de actividad física dentro de la comunidad, como practicar las caminatas familiares.

La información a los padres/tutores deberá hacer énfasis en la relación entre la salud del estudiante y su desempeño académico y la importancia de apoyar las metas de la Política del Bienestar en el hogar y en la escuela.

Metas

- La comunicación enviada a los padres/tutores deberá incrementar información acerca de las organizaciones en la comunidad que ofrecen alimentos y otras necesidades para las familias.
- Se incrementará el número de asociaciones del Distrito Escolar Unificado de Gilroy (GUSD) con las escuelas, los padres y los grupos de la comunidad, para mejorar los recursos y adquirir mayor experiencia en apoyo a la salud en los jóvenes.

(cf. 1113 – Páginas de Internet del Distrito y de las Escuelas)

(cf. 6020 – Participación de los Padres)

COMPONENTE SIETE:

PROMOVER LA SALUD ENTRE EL PERSONAL ESCOLAR

El GUSD valora de manera importante la salud y al bienestar de todos y cada uno de los miembros del personal. Los programas de bienestar para el personal deberán apoyar el esfuerzo que los empleados hacen para mejorar su salud y su condición física, para que así puedan servir como modelo y promuevan la salud de otros, incluyendo la de los estudiantes.

El distrito recomienda con mucho énfasis que el personal se adhiera a las normas de nutrición descritas anteriormente para su bienestar y para el propósito de ser modelo para sus estudiantes.

COMPONENTE OCHO: SERVICIOS DE PSICOLOGIA Y CONSEJERIA

(BP 5141.4 Reporte y Prevención de Abuso Infantil)

Los estudiantes tendrán acceso a consejeros y psicólogos escolares titulados quienes provean apoyo y ayuda a los estudiantes para manejar sus emociones, para poder salir adelante de sus crisis y saber como tomar decisiones saludables, incluyendo, pero sin limitarse a las decisiones que ayuden a prevenir la obesidad.

Los estudiantes y padres/tutores estarán informados y tendrán acceso a servicios de consejería y psicología proveídos dentro y fuera del plantel escolar por agencias y organizaciones de la comunidad.

IMPLEMENTACION DE LA POLITICA SOBRE EL BIENESTAR DEL ESTUDIANTE

La implementación de la Política de Salud del Estudiante dió inicio a principios del ciclo escolar 2006-07.

El superintendente del distrito o la persona designada se asegurará que todo el distrito y

cada una de las escuelas vayan de acuerdo a la política adoptada. Todos los estudiantes deberán ser servidos a través de esta política. El superintendente o la persona designada deberán asegurarse que todos los miembros de la comunidad del Distrito Escolar Unificado de Gilroy, incluyendo los maestros, padres, estudiantes, personal del servicio de alimentos y toda la comunidad en general estén informados acerca de dicha política y su implementación.

El siguiente personal administrativo tendrá la responsabilidad de asegurarse que todas las escuelas implementen la recién adoptada política de salud del estudiante:

Asistente al Superintendente en Servicios Administrativos (Servicios de Alimentos, Mantenimiento)
 Director de Programas e Instrucción
 Servicios de Salud (Servicios de Enfermería y Psicología)

Un Concilio de Salud del Distrito ayudará con la implementación de la Política de Bienestar. Este concilio deberá estar compuesto de representantes de los ocho componentes coordinados de salud, según se describe en las primeras hojas, incluyendo a los padres/tutores/profesionistas del servicio de alimentos escolares, directores, miembros de la mesa directiva, enfermeras escolares, educadores de la salud, otros maestros, profesionales en salud, consejeros escolares, psicólogos escolares, consejeros y/o cualquier otro miembro de la comunidad interesado en los asuntos de salud escolar.

- El Concilio de Salud del Distrito deberá ayudar en el desarrollo de la política según sea necesario y aconsejará al distrito sobre los asuntos relacionados con la salud, las actividades, las políticas y los programas. Además, podrá ayudar a crear un plan para comunicarse y capacitar a los maestros, padres, estudiantes y personal del servicio de alimentos, referente a la implementación de la política. Dicho plan deberá incluir el uso de manuales para los estudiantes y maestros, boletines escolares y del distrito y las páginas de Internet del distrito y de las escuelas, así como presentaciones en las juntas de padres y de la comunidad.

Meta	Actividad	Fecha Proyectada
La Política del Bienestar	1. Revisar la política. Establecer política vs. metas	Primavera de 2008
Implementación de la Política	2. Las escuelas evaluarán el progreso y establecerán las metas. 3. Establecerán los indicadores de progreso y éxito para el monitoreo. 4. Proveerán un reporte anual al Concilio de Salud del Distrito.	Otoño del 2008 2008-2009 Primavera de 2009
Educación Física	5. Analizar los resultados del examen de condición física, administrados en la primavera de 2008. 6. Establecer un Comité de Educación Física. 7. Continuar el Programa "Run for Fitness"	Otoño de 2008 Otoño de 2008 2008-2009
Servicios de Nutrición Infantil	8. Reunirse con grupos de padres para ofrecer alternativas para las actividades de recaudación de fondos de 2008-09. 9. Identificar premios académicos y de buena conducta para que no sean alimentos. Actividades de comunicación con los padres y la	Otoño de 2006 Boletines escolares –Página de Internet del Distrito de forma continua

	comunidad para estar todos de acuerdo con las normas de nutrición para proveer alimentos y bebidas durante las celebraciones y fiestas de los salones.	
--	--	--

(cf.1220 – Comites de Ciudadanos Asesores) (cf.9140 –Representantes de la Mesa Directiva)

Requisitos:

- La mesa directiva escolar deberá ser partícipe de establecer las metas para la Política de Bienestar del Estudiante, de los indicadores del éxito, de reportar la metodología y hacer reportes frecuentes a la mesa directiva;
- El superintendente o la persona designada del distrito deberá hacer un reporte anual acerca de que la Política del Bienestar tendrá que ir de acuerdo a la mesa directiva al expresar los exitos y retos.
- El superintendente o la persona designada del distrito informará a las personas interesadas, sobre los resultados de la Política de Salud, a través de juntas en la comunidad y cualquier otro medio de comunicación, tal como los boletines escolares.
- Cada escuela deberá conducir una evaluación como base para los programas y políticas de nutrición y actividad física, la cual se mantendrá archivada en cada escuela y deberá ser usada para establecer prioridades.
- La Encuesta de Healthy Kids de California, es una evaluación de acuerdo a los requisitos del estado y se administra cada tercer año.
- Según sea necesario, la Política de Salud deberá ser revisada para hacer los cambios de la ley estatal y federal asi como las áreas en donde se necesita mejorar.
- El Concilio de Salud del Distrito evaluará los resultados de la Encuesta de Healthy Kids BP 4131 (Seguro y sin Drogas/Libre de Tabaco)BP 5131.6 (Alcohol y Drogas) BP 5131.62 (Tabaco) BP 5131.61 (Exámenes para Drogas)

(cf. 0500 - Responsabilidad)

Referencia Legal:

CODIGO DE EDUCACION

49430-49436 Acta de 2001 sobre la Nutrición, la Salud y el Aprovechamiento del estudiante

49490-49493 Programas para desayunos y almuerzos.

49500-49505 Alimentos escolares

49510-49520 Nutrición

49530-49536 El Acta Sobre Nutrición Infantil

49540-49546 Programa de Alimentos en los Centros de Cuidado de Niños

9547-49548.3 Servicios totales de nutrición

49550-49560 Alimentos para estudiantes con necesidades

49565-49565.8 Programa piloto “Fresh Start” de California

49570 Acta Nacional para el Almuerzo Escolar

51222 Educación Física

51223 Educación Física, escuelas primarias

CODIGO DE REGLAMENTOS, TITULO 5

15500-15501 Venta de alimentos por organizaciones estudiantiles

15510 Alimentos obligatorios para los estudiantes con necesidades

15530-15535 Educación sobre la Nutrición

15550-15565 Programas de Desayunos y Almuerzos Escolares

CODIGO DE LOS ESTADOS UNIDOS, TITULO 42

1751-1769 Programa Nacional de Almuerzos Escolares, especialmente:

1751 Nota Política del Bienestar Local

1771-1791 Acta de Nutrición Infantil, incluyendo:

1773 Programa de Desayunos Escolares

1779 Reglas y reglamentos, Acta sobre Nutrición Infantil

CODIGO SOBRE REGLAMENTOS FEDERALES, TIULO 7

210.1-210.31 Programa Nacional de Almuerzos Escolares

220.1-220.21 Programa Nacional de Desayunos Escolares

Recursos de Administración:

CSBA PUNTOS BREVES DE LA POLITICA

Las Nuevas Normas de Nutrición: Implicaciones de la Política de Salud del Estudiante,
Noviembre 2005

CSBA PUBLICACIONES

Salud del Estudiante: Una Guía de Recursos de la Política de Alimentos Saludables y Actividad Física, rev. 2005

PUBLICACIONES DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACION DE CALIFORNIA

Niños Saludables Listos para Aprender, Enero 2005

Marco de Salud para las Escuelas Públicas de California, de Kindergarten al 12° Grado, 2003

Marco de Educación Física para Escuelas Públicas de California, de Kinder al 12° Grado, 1994

PUBLICACIONES DE LOS CENTROS DE CONTROL DE ENFERMEDADES

Índice de Salud Escolar para Actividad Física y Alimentación Saludable: Una autoevaluación y Guía de Planeación para las Escuelas Primarias, Secundarias y Preparatorias, 2004

PUBLICACIONES DE LA ASOCIACION ESTATAL DE MESAS DIRECTIVAS DE EDUCACION (NASBE)

Apto, Saludable y Listo para Aprender, 2000

PUBLICACIONES DEL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE EE.UU.

Reglamento para la Dieta de los Americanos, 2005

Equipo de Nutrición, Servicios de Alimentos y Nutrición, Cambiando la Escena, Mejorando el

Ambiente de Nutrición Escolar: Una Guía para la Acción Local, 2000

PAGINAS DE INTERNET

CSBA: <http://www.csba.org>

Departamento de Educación de California, División de Servicios de Nutrición:

<http://www.cde.ca.gov/ls/nu>

Departamento de Servicios de Salud de California: <http://www.dhs.ca.gov>

Centro de Recursos de Salud de California para Niños Saludables:

<http://www.californiahealthykids.org>

Proyecto LEAN de California (Líderes Sugiriendo Actividad y Buena Nutrición):

<http://www.californiaprojectlean.org>

Centros para Prevención y Control de Enfermedades (CDC): <http://www.cdc.gov>

Consejo de Productos Lácteos de California: <http://www.dairycouncilofca.org>

Alianza Nacional para la Nutrición y la Actividad:

<http://www.cspinet.org/nutritionpolicy/nana.html>

Asociación Nacional de Mesas Directivas Estatales de Educación: <http://www.nasbe.org>

Asociación Nacional de Mesas Directivas Escolares: <http://www.nsba.org>

Asociación para la Nutrición Escolar: <http://www.schoolnutrition.org>

Sociedad para la Educación sobre Nutrición: <http://www.sne.org>

Departamento de Agricultura de EE.UU.:

http://www.fns.usda.gov/tn/Healthy/wellnesspolicy_steps.html