

**533.00 BIENESTAR****PROPÓSITO**

El propósito de esta póliza es promover la salud y el bienestar de los estudiantes, las familias y el personal de las Escuelas Públicas de Saint Paul (el Distrito), enfocada en crear hábitos de alimentación saludable y mayor actividad física. La salud y el éxito académico están estrechamente vinculados. Estudiantes y personal gozando de buena salud pueden hacer que logremos nuestra misión principal de educar. El Distrito adopta los principios de *Whole Child, Whole Community, Whole School* de los Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (*Centers for Disease Control and Prevention [CDC por su sigla en Inglés]*), que conforman la estructura de esta póliza.

**I. ENFOQUE COORDINADO**

*Principio: Utilizar un enfoque coordinado para desarrollar, implementar y evaluar pólizas y prácticas relacionadas con una alimentación saludable y la actividad física.*

**A. Implementación**

El o la Superintendente del Distrito asegurará la implementación de la política de bienestar en todo el Distrito. Cada Administrador de Edificios/Director Escolar es responsable de la implementación de esta póliza en su respectiva escuela.

**B. Equipo de Bienestar de la Escuela (en inglés Site Wellness Team)**

Cada Director Escolar establecerá un Equipo de Bienestar de la Escuela, compuesto de personal de la escuela, padres/guardianes, estudiantes y miembros de la comunidad, quienes se reúnen y son reconocidos como un comité permanente.

Cada Equipo de Bienestar de la Escuela:

1. Desarrollará un plan de acción anual que apoye la implementación de esta póliza,
2. Evaluará la implementación del plan, e
3. Incorporará la implementación de la Póliza de Bienestar en los planes de la escuela o de los departamentos.

**C. Equipo de Bienestar del Distrito**

El Equipo de Bienestar del Distrito apoyará el monitoreo y la evaluación de la Póliza de Bienestar, contando para estos propósitos con la representación de personal que trabaje en las áreas de Servicios de Nutrición (*Nutrition Services*), Salud y Bienestar del Estudiante (*Student Health and Wellness*), Recursos Humanos (*Human Resources*), Educación sobre la Salud y Educación Física (*Health Education and Physical Education*), y de otras áreas, como sea necesario; además de estudiantes y padres/guardianes; y miembros de la comunidad.

Se recomienda que el Equipo de Bienestar del Distrito cuente con representación por parte del Equipo de Bienestar de la Escuela. El Equipo de Bienestar proporcionará anualmente al Superintendente (o persona designada) y a la Mesa Directiva de Educación datos o

información relacionados con la implementación de la póliza.

## **II. ENTORNOS ESCOLARES SALUDABLES**

*Principio: Establecer entornos escolares que apoyen la alimentación saludable y la actividad física.*

- A. El personal no utilizará el ejercicio, la actividad física o cualquier restricción de los mismos, como castigo por comportamientos negativos de los estudiantes o estatus académico.
- B. El personal utilizará cosas que no sean alimentos para premiar el buen desempeño académico o buen comportamiento de individuos o clases.
- C. Todos los estudiantes tendrán acceso diariamente a desayuno y almuerzo escolar. Durante las horas de comida, el Distrito desalentará que se lleven a cabo otras actividades, a menos que los estudiantes puedan comer durante las mismas.
- D. Celebraciones: Los maestros de clases no permitirán que se realice más de una celebración por mes que involucre alimentos o bebidas.
- E. Se estimula a las escuelas a que desarrollen oportunidades de actividades físicas antes, durante y después de las horas de clase.
- F. Los estudiantes de la escuela primaria participarán en descansos (recreos) frecuentes y activos.
- G. Las escuelas ofrecerán a los estudiantes equipos de hacer ejercicio y áreas para actividades que sean seguras y apropiadas para la edad de los mismos.
- H. Las actividades de recaudación de fondos, de mercadeo o de publicidad, no estarán en conflicto con los mensajes que apoyan la alimentación saludable y la actividad física. Por esta razón, las escuelas limitarán la publicidad de alimentos y bebidas a la promoción de aquellos que se ajusten a las normas de nutrición del Departamento de Agricultura de los EE.UU. [*U.S. Department of Agriculture (USDA* por su sigla en inglés)].
- I. Para la seguridad y salud de los estudiantes con discapacidades y condiciones de salud, incluyendo alergias a ciertos alimentos, el Distrito realizará los ajustes razonables del entorno escolar de acuerdo al plan individual del estudiante.

### III. CALIDAD DE LOS ALIMENTOS Y DE LAS BEBIDAS SERVIDOS Y VENDIDOS

*Principio: Proveer un programa de almuerzos escolares de calidad y asegurar que a los estudiantes se les ofrecen fuera del programa de almuerzos escolares solamente opciones de alimentos y bebidas saludables.*

- A. Para los propósitos de esta sección se define como día escolar al período comprendido entre ½ hora antes del comienzo de las clases hasta después que suena el timbre indicador del final de las clases.
- B. El distrito informará a las familias del programa de almuerzos gratis o a precio reducido y proporcionará formularios de postulación al programa a todas las familias.
- C. El agua potable estará disponible sin cargo y estará accesible en todas las cafeterías durante el servicio de almuerzo, como lo exige el USDA.
- D. Alimentos proporcionados durante el día escolar
  - 1. Para proteger la privacidad de todos los estudiantes, incluyendo aquellos que califican para recibir almuerzos gratis o a precio reducido, todas las cajas registradoras de la cafetería funcionarán sin dinero en efectivo. En vez de dinero, los estudiantes usarán un número de identificación personal (PIN) cuando compren alimentos.
  - 2. Los alimentos y bebidas vendidas en la escuela durante el día escolar cumplirán con las normas definidas por el Equipo de Bienestar del

Distrito, las que cumplirán o excederán las normas de USDA. El Distrito compartirá los contenidos nutricionales de las comidas con los estudiantes y las familias.

3. El Distrito realizará los ajustes que sean razonables para llenar las necesidades dietéticas especiales de los estudiantes que participan en el programa de comidas escolares.
  4. Los estudiantes deben estar dentro de propiedad escolar durante el período de almuerzo.
  5. Los horarios de la escuela deben permitir un tiempo adecuado para que los estudiantes se sienten a almorzar. También se anima a las escuelas a que programen un recreo antes del almuerzo.
  6. Se les proporcionará a los estudiantes un ambiente limpio y supervisado para comer durante los períodos de comida.
- E. Otros Alimentos Ofrecidos Durante el Día Escolar:
1. Las escuelas evaluarán si quieren permitir y cuándo, bocadillos (“snacks”) basado en los horarios de los almuerzos escolares, necesidades nutricionales de los niños, edades de los niños y otras consideraciones.
  2. Los bocadillos no aprobados por el USDA servidos durante el día escolar o en programas de cuidado o enriquecimiento académico después de las clases, harán una contribución positiva a las dietas (regímenes alimenticios) y salud de los niños.
  3. Todos los alimentos y bebidas vendidos a los estudiantes durante el día escolar, incluyendo máquinas dispensadoras de alimentos, deben cumplir con las regulaciones de USDA Smart Snacks in School.

- F. Alimentos Vendidos Fuera del Día Escolar:
1. Todos los alimentos y bebidas vendidos por medio de máquinas vendedoras accesibles a los estudiantes y por tiendas escolares cumplirán con los lineamientos establecidos por el Equipo de Bienestar del Distrito.
  2. El Distrito buscará que se ofrezcan opciones de alimentos y bebidas saludables por las concesiones vendidas en eventos no escolares (*extracurricular*), con implementación determinada por el o la Superintendente.

#### IV. ACTIVIDAD Y EDUCACIÓN FÍSICA

*Principio: Implementar un programa integral de actividad física que contenga una educación física de calidad como su piedra angular.*

- A. Los estudiantes tendrán acceso a clases de educación física y/o actividades destinadas a mantener un buen estado físico, independientemente del comportamiento o de cómo les esté yendo en el aspecto académico.
- B. El Distrito ofrecerá clases de educación física que cumplan con los estándares nacionales de Society of Health and Physical Education (SHAPE) y los parámetros o puntos de referencia de prioridad del Distrito.
- C. El Distrito contratará solamente maestros de educación física que sean instructores certificados y licenciados.
- D. No se permiten permisos especiales, excepciones o sustituciones para clases de educación física en la escuela secundaria de 9° a 12° grado y se desanima fuertemente en la escuela de 6° a 8° grado.
- E. Los planes de bienestar deben incluir un componente de actividad física.
- F. El Distrito incluirá en su portafolio de oportunidades de desarrollo profesional, cursos de integración de actividad física en el salón de clases.
- G. Se anima a las escuelas a que proporcionen a los estudiantes descansos de actividad física durante el día escolar. Se anima a los empleados escolares a que participen también en actividades físicas y oportunidades de bienestar.
- H. Se anima a las escuelas a que promuevan y apoyen el transporte activo a la escuela, incluyendo participar en los programas y actividades de Rutas Seguras a las Escuelas, proporcionar programas de caminata y uso de bicicletas en forma segura y uso de guardias para cruzar las calles.
- I. Las instalaciones y espacios de actividad física al aire libre e interior estarán abiertos a la comunidad fuera del horario escolar. Se deben seguir los requisitos de permiso del Distrito.

#### V. EDUCACIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

*Principio: Implementar una educación sobre la salud que proporcione a los estudiantes el conocimiento, las actitudes, las destrezas y las experiencias necesarias para una alimentación y actividad física saludables.*

- A. Los estudiantes tendrán acceso a educación sobre la salud que debe incluir educación sobre la nutrición y salud apropiada al nivel de grado, la cual puede incluir salud conductual, sueño y acceso a servicios de salud, sin importar el estado de comportamiento o académico.
- B. El Distrito proporcionará clases de educación sobre la salud que se

esfuerzen por cumplir los estándares nacionales del Society of Health and Physical Educators (SHAPE) y los puntos de referencia del Distrito.

- C. Las escuelas harán que los estudiantes participen en una variedad de actividades de promoción de la salud que incluyan crear habilidades, las que pueden incluir planificación de menús, preparación de alimentos y lectura de etiquetas.

## **VI. CONEXIONES Y REFERENCIAS**

*Principio: Relacionar/conectar a los estudiantes con agencias proveedoras de servicios de salud, salud mental y sociales para abordar los aspectos de comer saludable, actividades físicas y la prevención de enfermedades crónicas.*

El Distrito se asociará con agencias de la comunidad para asistir a los estudiantes y a sus familias para que ganen acceso a los servicios de salud, salud dental, salud mental y servicios sociales para tratar la alimentación saludable, actividad física y la prevención de enfermedades crónicas relacionadas.

## **VII. FAMILIA Y SALUD COMUNITARIA**

*Principio: Asociarse con miembros de la familia y de la comunidad en el desarrollo de pólizas, prácticas y programas de comer saludable y de actividad física.*

- A. El Distrito se asociará con los padres/guardianes y miembros de la comunidad para apoyar los esfuerzos de los padres/guardianes para proporcionar a sus niños una dieta o régimen alimenticio saludable y actividad física diaria.

- B. El Distrito recomienda a padres o tutores que preparan almuerzos y bocadillos para que sus hijos los lleven a la escuela, a que se abstengan de incluir alimentos y bebidas que no tengan valor alimenticio.
- C. El personal de las escuelas se comunicará con padres o guardianes para solicitarles que adviertan a los estudiantes sobre los riesgos potenciales para la salud resultantes de compartir alimentos o bebidas, incluyendo con individuos que tienen alergias que hacen peligrar la vida.
- D. Se anima a las escuelas a que planifiquen actividades de bienestar familiar.
- E. El Distrito reconoce que algunos de los estudiantes tienen condiciones de salud crónicas que se ven afectadas por ciertos alimentos y la actividad física, particularmente alergias a alimentos que hacen peligrar la vida, asma, y diabetes. El Distrito trabaja con los estudiantes, sus familias, y proveedores de servicios de la salud, para poner en práctica planes para controlar sus condiciones en forma segura.
- F. El Distrito continuará invitando a las familias y miembros de la comunidad para que ofrezcan sus ideas para el desarrollo de menús, actividades, y programas de educación física, teniendo en cuenta restricciones y preferencias culturales.

## **8. BIENESTAR DE LOS EMPLEADOS**

*Principio: Ofrecer un programa de bienestar de los empleados que apoye la alimentación saludable y la actividad física de todos los empleados.*

El Distrito ofrecerá, o se asociará con otros para ofrecer, programas de bienestar del personal, los que podrían incluir talleres de trabajo y presentaciones sobre promoción de, educación sobre y recursos de la salud, que aumenten la moral del personal, estimulen estilos de vida saludables, prevengan lesiones, reduzcan enfermedades crónicas y fomenten ejemplos excepcionales a seguir. En particular, el Distrito se asociará con otros para ofrecer incentivos a las escuelas que implementen prácticas más saludables, incluyendo la adopción de normas para alimentos y bebidas vendidos a empleados.

## **9. DESARROLLO PROFESIONAL Y AUMENTO DE CAPACIDAD**

*Principio: Emplear personas calificadas y ofrecer oportunidades de desarrollo profesional a miembros del personal dedicados a la educación física, a la educación sobre la salud, a Servicios de Nutrición y a servicios de la salud, salud mental y servicios sociales, así como a los adultos que supervisan los programas de recreos (descansos) y del tiempo pasado por los alumnos en la cafetería y fuera de las horas de clases.*

El Distrito ofrecerá al personal del distrito escolar el acceso al desarrollo profesional para promover la buena salud y los pasos para cambiar o mejorar la salud.

## **10. EXENCIONES**

La Mesa Directiva de Educación podría otorgar exenciones al cumplimiento de esta política bajo la recomendación del o de la Superintendente, con base en los mejores intereses del Distrito.

## **REFERENCIAS LEGALES**

29 U.S.C. § 794 (Section 504 of Rehabilitation Act of 1973, as Amended)

42 U.S.C. § 1751 et seq. (Richard B. Russell National School Lunch Act)

Policy 533.00

42 U.S.C. § 1771 et seq. (Child Nutrition Act of 1966)  
42 U.S.C. § 12101 et seq. (Americans with Disabilities Act of 1990, as Amended)  
P.L. 108-265 (2004) § 204 (Local Wellness Policy)  
7 U.S.C. § 5341 (Establishment of Dietary Guidelines)  
7 C.F.R. § 210.10 (School Lunch Program Regulations)



**REFERENCIAS CRUZADAS**

Policy 414.00 – Tobacco Free Environment

Policy 504.00 – Drug Free Schools

Policy 505.00 – Bullying Prohibition

Policy 716.00 – Advertising in the Schools

**LINEAMIENTOS/NORMAS**

American Association for Health Education (AAHE)

Coordinated School Health Programs: Improving the Health of Our Nation's Youth—At A Glance 2011, Atlanta: CDC; 2011

National Association for Sports and Physical Education (NASPE)

United States Department of Agriculture (USDA)