

Bienestar Estudiantil

El Comité de Bienestar Estudiantil trabajará en acuerdo con el enfoque coordinado de salud escolar, el cual mejora la salud estudiantil y su capacidad de aprender. Combina todos los recursos y proveedores en la escuela y la comunidad, en un grupo organizado de normas, procedimientos y actividades conocidas como Normas Distritales de Bienestar. Su OBJETIVO esta diseñado para apoyar y promover una alimentación saludable, comportamientos sanos y actividad física en el Distrito Escolar Unificado de Lompoc: Además, desarrolla estrategias para promover el bienestar del personal escolar y para involucrar a los padres/tutores legales y a la comunidad a reforzar el entendimiento y apreciación en los estudiantes de la importancia de un estilo de vida saludable.

(cf. 1020 - Servicios Juveniles)

(cf. 3513.3 - Escuelas Libres de Tabaco)

(cf. 3514 - Seguridad Ambiental)

(cf. 5131.6 - Alcohol y otras Drogas)

(cf. 5131.61 - Pruebas de Detección de Drogas)

(cf. 5131.62 - Tabaco)

(cf. 5131.63 - Esteroides)

(cf. 5141 - Cuidado de la Salud y Emergencias)

(cf.5141.22 - Enfermedades Infecciosas)

(cf. 5141.3 - Exámenes de Salud)

(cf. 5141.31 - Vacunas)

(cf. 5141.32 - Exámenes de Salud para el Ingreso a la Escuela)

(cf. 5141.6 - Servicios de Salud Escolar)

(cf. 6020 - Participación de los Padres)

(cf. 6142.1 - Salud Sexual y Educación en la Prevención del VIH/SIDA)

(cf. 6164.2 - Servicios de Orientación y Consejería)

Comité de Bienestar

El trabajo del Comité de Bienestar debe incluir: asesorar al Distrito en asuntos relacionados con la salud, actividades, normas y programas; y el desarrollo, implementación, revisiones periódicas y actualización de las Normas Distritales de Bienestar. (42 USC 1758b)

Para asegurar la representación de cada escuela y la participación de los interesados en el desarrollo, implementación, revisiones periódicas y actualización de las Normas Distritales de Bienestar, los siguientes representantes se reclutarán para tomar parte en el Comité Distrital:

1. Miembro del Personal del Distrito/Escolar

- Las sugerencias para personal del Distrito/escuela incluyen: administradores, maestros, maestros de educación física o maestros de educación de salud, profesionales en salud escolar, miembros del Consejo Escolar, Supervisores de Jardines Escolares o cualquier miembro del personal interesado.

Bienestar Estudiantil (continuación)

2. Representante Comunitario

- Las sugerencias para un representante comunitario incluyen: miembros del PTA/PTSA, padres, profesionales de la salud y miembros de organizaciones/agencias comunitarias interesadas en salud y bienestar.

3. Estudiante Representante de la Escuela Secundaria

- Estudiantes interesados en la salud y el bienestar en su escuela o con la recomendación de un asesor o maestro.

El Comité de Bienestar debe reunirse todos los meses, excepto durante las vacaciones escolares.

Objetivos para la Nutrición, Actividad Física y Otras Actividades de Bienestar

La educación sobre nutrición, actividad física y otras actividades escolares están diseñadas para promover la salud y el bienestar estudiantil. (42 USC 1758b).

(cf. 0000 – Visión)

(cf. 0200 –Objetivos del Distrito Escolar)

Los programas Distritales de educación nutricional y educación física que se ofrecen se basan en investigaciones consistentes con la estructura del plan de estudio estatal y con los estándares diseñados para desarrollar las habilidades y el conocimiento que todos los estudiantes necesitan para mantener un estilo de vida saludable.

(cf. 6011 - Estándares Académicos)

(cf. 6142.7 - Educación Física y Actividad)

(cf. 6142.8 - Educación de la Salud Integral)

(cf. 6143 - Cursos de Estudio)

Los programas de educación nutricional deben incluir información sobre los beneficios de una alimentación saludable para el aprendizaje, prevención de enfermedades, control de peso y la salud vucal.

Objetivos de la Educación Nutricional:

1. Incluye un plan de mercadeo escolar que está diseñado para promover el bienestar estudiantil a través del uso de pósters y comunicación con los padres, etc.
 - a. Los programas actuales incluyen: La Cosecha del Mes, un programa del Departamento de Salud Pública de California que provee recursos

Bienestar Estudiantil (continuación)

- gratuitos de educación para la salud con el objetivo de motivar a los estudiantes a comer más frutas y verduras; y *MyPlate*, que es un recurso de educación nutricional del USDA que se encuentra en la página de internet. www.choosemyplate.gov.
2. Ofrecerla más allá del salón y del entorno escolar a la comunidad mediante concursos, promociones, pruebas de sabor, ferias de salud, visitas a granjas y jardines escolares.
 3. Integrarla en otras materias además de la educación para la salud, tales como matemáticas, ciencias, artes del lenguaje, educación física, etc.
 4. Enlace con los programas de alimentos escolares y servicios comunitarios relacionados con la nutrición.
 - a. Por ejemplo, pruebas de sabor en la cafetería y productos del jardín de la escuela que se sirven en la cafetería.
 5. Integrarlos en los programas de antes y después de clases, programas de aprendizaje de verano y programas del jardín escolar.

(cf. 0200 - Metas para el Distrito Escolar)
(cf. 5148.2 - Programas Antes/Después de Clases)
(cf.6142.8 - Educación de Salud Integral)
(cf. 6177 - Programas de aprendizaje de verano)

Reforzar el programa Distrital de educación nutricional; el, mercadeo y publicidad de alimentos y bebidas no nutritivos a través de letreros en las máquinas expendedoras, logos, marcadores de puntos deportivos, útiles escolares, anuncios en publicaciones escolares, programas de cupones o programas de incentivos, obsequios gratuitos y otros medios están prohibidos.

(cf. 1325 – Publicidad y Promoción)

Objetivos del Programa de Actividades y Educación Física:

Se debe dar la oportunidad a todos los estudiantes de mantenerse físicamente activos regularmente. Se deben proveer oportunidades para actividad física entre moderada y rigurosa durante el recreo, mediante educación física, programas escolares de atletismo, programas extracurriculares, programas antes y después de clases, programas de aprendizaje de verano, programas que animan a los estudiantes a caminar o ir en bicicleta a la escuela, descansos en la clase que incluyan actividades físicas, y otras actividades estructuradas y no estructuradas. Los estudiantes deben pasar al menos el 50 por ciento del tiempo de clase de educación física

participando en actividades físicas de moderadas a vigorosas.

(cf. 5142.2 – Programa de Rutas Seguras a la Escuela)
(cf. 6145 – Actividades Curriculares y Extracurriculares)
(cf. 6145.2 – Competencias Atléticas)

Bienestar Estudiantil (continuación)

1. Reunir un mínimo de 200 minutos por cada 10 días escolares para estudiantes de los grados 1-6; reunir un mínimo de 400 minutos por cada 10 días escolares para estudiantes en los grados 7-12.
2. Para cumplir con el requisito de graduación de la escuela secundaria, los estudiantes deben tomar dos años de educación física en la escuela secundaria.
3. Todos los estudiantes de la escuela primaria tendrán al menos 20 minutos diarios de recreo supervisado, preferiblemente al aire libre, durante el cual las escuelas promuevan la actividad física entre moderada y rigurosa mediante la provision de área y equipo.
4. Utilizar el Programa Deportes, Juego y Recreación Activa para Niños (*SPARK*) para proporcionar actividades físicas divertidas y creativas para los estudiantes. El programa *SPARK* se integra con otros planes de estudios para incluir el movimiento como parte de la ciencia, las matemáticas, los estudios sociales y las artes del lenguaje.
5. La actividad física se integra en los planes de estudio mediante la expansión de la capacitación para incluir el movimiento como parte de la ciencia, las matemáticas, los estudios sociales y las artes del lenguaje.
6. La actividad física/recreo no se prohíba o se utilice como castigo.

Los acuerdos de uso de las facilidades entre el LUSD y otros proveedores de apoyo, incluyendo la Ciudad de Lompoc, existen en varias escuelas para poner a disposición las instalaciones o terrenos del Distrito para actividades recreativas o deportivas fuera del horario escolar y/o para usar las instalaciones comunitarias para ampliar el acceso de los estudiantes a oportunidades para actividad física.

(cf. 1330.1 – Acuerdos de Uso Colectivo)

Uso de las Instalaciones Escolares Fuera del Horario Escolar: El distrito pone areas e instalaciones escolares a disposición de los estudiantes, el personal y los miembros de la comunidad cuando dicho uso no interfiere con las actividades escolares. Estas areas e instalaciones también están disponibles a las agencias comunitarias y organizaciones que ofrecen programas de actividad física y nutrición.

(cf. 1330 –Uso de Instalaciones Escolares)

(cf. 6145.5 – Organizaciones Estudiantiles e Igualdad de Acceso)

Se ofrecerá capacitación profesional a maestros de educación para la salud y educación física, entrenadores deportivos, supervisores de actividades atléticas, personal de servicios de alimentos escolares y otro personal, según sea apropiado para aumentar sus conocimientos y habilidades sobre la salud.

(cf. 4131 – Capacitacion Personal)

(cf. 4231 – Capacitacion Personal)

Bienestar Estudiantil (continuación)

(cf. 4331 – Capacitación Personal)

Un entorno escolar seguro y positivo también es favorable para la salud física y mental de los estudiantes; por lo tanto, el Distrito prohíbe la intimidación, acoso y hostigamiento de todos los estudiantes, incluyendo la intimidación y hostigamiento en base al peso o la condición de salud.

(cf. 5131.2 – Intimidación, Acoso, Hostigamiento)

Se anima al personal del distrito a servir como modelos positivos para llevar una alimentación y hábitos de condición física saludable. Se ofrecerán a los empleados oportunidades de bienestar en el lugar de trabajo.

Guías Nutricionales para el Programa de Comidas Escolares

Todos los alimentos y bebidas disponibles para los estudiantes en las escuelas del Distrito apoyarán el programa de salud con los objetivos de promover la salud de los estudiantes y reducir la obesidad infantil. El Distrito cumplirá o superará los estándares estatales y federales de nutrición para todos los alimentos y bebidas que se vendan a los estudiantes, incluyendo los alimentos y bebidas proporcionados mediante el programa de servicios de alimentos escolares del Distrito, tiendas para estudiantes, máquinas expendedoras, eventos de recaudación de fondos u otros eventos.

(cf. 3550 – Servicio de Alimentos/Programa de Nutrición Infantil)

(cf. 3554 – Ventas de Otros Alimentos)

Instrucciones para Fiestas en el Aula y Otras Ocasiones Especiales

Los alimentos no se usarán como recompensa ni como castigo. La Guía de Alimentos Saludables para Actividades Escolares y Otras Ocasiones Especiales, es una guía que muestra otras maneras para premiar o reconocer que no son alimentos, y está disponible en la página de internet del Distrito (bajo *Wellness Committee* (Comité de Bienestar)).

Las fiestas o celebraciones ocasionales en el aula deben apoyar al programa de educación nutricional del Distrito y se efectuarán después del almuerzo cuando sea posible.

El personal escolar debe animar a los padres a apoyar los estándares nutricionales Estatales y el programa Distrital de educación nutricional al considerar la calidad nutricional cuando seleccionen los alimentos para las fiestas en el salón de clases (ver la Guía de Alimentos

Saludables para Actividades Escolares y Otras Ocasiones Especiales).

Ordenar alimentos para celebraciones en el aula del Departamento de Servicios de Nutrición Escolar asegura que sea una elección saludable y una opción segura. Utilice el Formulario para Orden de Bocadillos Saludables disponible en la página de internet del Distrito (bajo *Wellness Committee* (Comité de Bienestar)).

Guías Nutricionales para Programas Nacionales de Alimentos Escolares

Bienestar Estudiantil (continuación)

Para maximizar la capacidad del Distrito de proporcionar comidas nutritivas y bocadillos, todas las escuelas del Distrito deberán participar en los programas federales de nutrición disponibles, incluyendo los Programas Nacionales de Almuerzos y Desayunos Escolares y los programas de bocadillos después de clases, en la medida posible. El distrito patrocinará un programa de comidas de verano, cuando sea posible.

Los nuevos requisitos de alimentos (como se requiere por la Ley de Reautorización de Nutrición Infantil del 2010) serán seguidos para proporcionar una nutrición óptima. Se dará prioridad a servir alimentos no procesados, elaborados con ingredientes frescos sin aditivos innecesarios como miel de maíz con alto contenido de fructosa, azúcar en exceso, conservantes y colorantes.

Las escuelas proporcionarán un entorno agradable y área adecuada para que los estudiantes coman cómodamente. Los estudiantes tendrán el tiempo adecuado para comer; no menos de 10 minutos para el desayuno y no menos de 20 minutos para el almuerzo después de que se le sirva.

(cf. 3550 –Servicios de Alimentos/Programa de Nutrición Infantil)

(cf. 3552 – Programa de Comidas de Verano)

(cf. 3553 – Comidas Gratuitas o a Precio Reducido)

(cf. 5141.27 – Alergias a la Comida/ Necesidades Dietéticas Especiales)

(cf. 5148 – Cuidado y Desarrollo Infantil)

(cf. 5148.3 - Preescolar/Educación Infantil)

Las escuelas involucrarán a los estudiantes y los apoyarán con el fin de ayudarlos a identificar opciones de alimentos nuevos, saludables y atractivos al seleccionar los alimentos vendidos a través de los programas de comidas escolares. La información sobre el contenido nutricional de las comidas escolares estará disponible en la página de internet del Distrito (www.lusd.org).

(cf. 1230 - Organizaciones que Colaboran con las Escuelas)

Las escuelas brindan acceso gratuito a agua para beber (potable) durante las comidas en las áreas de servicio de alimentos (de acuerdo con el Código Educativo 38086 y 42 USC 1758). El Distrito está instalando estaciones de agua filtrada y refrigerada en todos los planteles. Se anima a los estudiantes a que consuman agua con regularidad con el fin de promover la hidratación para una salud óptima.

1. Se debe permitir que los estudiantes traigan agua para beber al salón siempre y cuando sea en un recipiente tapado/reciclable.
2. El Distrito dará mantenimiento a todas las estaciones de agua con regularidad. Mantendrá medidas higiénicas aceptables en los bebederos, jarras con agua, estaciones de agua y otros métodos de suministro de agua.
3. El Distrito promoverá el beber agua como un sustituto a las bebidas azucaradas como las bebidas de fruta/jugo con azúcar agregada, refrescos, bebidas deportivas y energizantes y leche con sabor.

Bienestar Estudiantil (continuación)**Alimentos Vendidos Fuera de los Programas de Comidas Escolares:**

Todos los alimentos y bebidas vendidos a los estudiantes en las escuelas del Distrito, incluyendo todos los disponibles fuera del programa de servicios de alimentos del Distrito, apoyarán el plan de salud con los objetivos de promover la salud estudiantil y reducir la obesidad infantil. Las normas nutricionales adoptadas por el Distrito para alimentos y bebidas proporcionadas a través de eventos para recaudación de fondos, tiendas estudiantiles, máquinas dispensadoras u otros medios cumplirán o superarán las normas nutricionales estatales y federales (consulte la Tarjeta de Referencia Rápida de la División de Servicios de Nutrición del Departamento de Educación de California, en: www.cde.ca.gov/ls/nu/he/documents/compfoodrefcard.doc para las leyes estatales y federales más recientes).

La guía del Distrito, Recaudación de Fondos Creativa & Divertida, detalla una lista de actividades alternativas para recaudar fondos y está disponible en la página de internet del Distrito (bajo el Comité de Bienestar).

(cf. 3312 - Contratos)

(cf. 3554 – Otras Ventas de Alimentos)

(cf. 1230 – Organizaciones Conectadas a la Escuela)

Programa de Implementación y Evaluación

El Superintendente debe designar al menos a una persona a nivel del Distrito y una persona en cada escuela, a quien se le encomendará la responsabilidad operativa de garantizar que cada escuela cumpla con las Normas de Bienestar del Distrito. (42 USC 1758b).

(cf.0500 - Responsabilidad)

(cf 3555 - Cumplimiento del Programa de Nutrición)

Para determinar el nivel de cumplimiento, una evaluación de la Norma de Bienestar escolar (lista de verificación) se completará a nivel del Distrito y en cada escuela una vez cada dos años. La evaluación incluirá metas en las siguientes áreas para el bienestar estudiantil y si el Distrito/escuela las ha abordado o no:

1. Educación nutricional
2. Promoción nutricional
3. Actividad física
4. Otros medios escolares de la salud
5. Guías de nutrición para todos los alimentos disponibles en la escuela
6. Responsabilidad.
7. Participación de los interesados.
8. Notificación pública.

Bienestar Estudiantil (continuación)

La evaluación incluirá, además de la lista de verificación, una descripción del progreso realizado para alcanzar los objetivos de la Norma de Bienestar.

El Superintendente o su designado reportará al Consejo Escolar al menos cada dos años sobre el progreso de esta norma e informará y actualizará al público.

Requisitos para publicación

Cada escuela debe publicar las normas y regulaciones Distritales sobre nutrición y actividad física en todas las cafeterías de la escuela o en otras áreas de alimentación. (Código de Educación 49432).

Cada escuela también publicará un resumen de las leyes y reglamentos sobre nutrición y actividad física preparados por el Departamento de Educación de California.

El Superintendente o su designado deberá difundir la información de salud y/o Normas Distritales de Bienestar Estudiantil a los padres/tutores a través de boletines informativos Distritales o escolares, folletos, reuniones de padres/tutores, páginas de internet del Distrito y de las escuelas y otras comunicaciones. La divulgación de la información a los padres/tutores deberá enfatizar la relación entre la salud del estudiante y el rendimiento académico.

- (cf. 1100 - Comunicación con el público)
- (cf. 1112 - Relaciones con los medios de comunicación)
- (cf. 1113 - Página de Internet Distrital y Escolar)
- (cf. 1114 - Redes Sociales Distritales)
- (cf. 6020 - Participación de los Padres)

Distrito Escolar Unificado de Lompoc
Adoptado: (5/06, 10/10, 5/15) 10/2018