



*Comprometido a la excelencia*

**DISTRITO ESCOLAR DE SUMMIT  
ESCUELA PROMOTORA DE SALUD  
GUÍA Y RECURSOS  
OCTUBRE 2007**

**Los Alumnos Saludables Aprenden Mejor**

El enlace entre la nutrición, actividad física, y aprendizaje está bien documentado. El comer saludablemente y la actividad física adecuada son esenciales para los alumnos con el fin de alcanzar su máximo potencial académico, crecimiento mental y físico, y muy seguido determinar el bienestar y salud de por vida.

Para proporcionar un mejor medio ambiente posible de aprendizaje para los alumnos, las escuelas deben apoyar un medio ambiente que aliente el comportamiento y opciones saludables. Este enfoque aumentará en general la salud, actitud positiva y desempeño académico.

El bienestar del personal es también una parte integral de las escuelas promotoras de salud. El personal puede ser un modelo de ejemplo de comportamiento saludable

DISTRITO ESCOLAR DE SUMMIT  
POLÍTICA DE BIENESTAR ESCOLAR (ADF)  
**ADOPTADO EL 28 DE JUNIO, 2006**

**RAZONAMIENTO**

Las escuelas contribuyen al estado básico de salud de los alumnos, familias y personal, al facilitar el aprendizaje a través del apoyo y promoción de una buena nutrición y actividad física.

Los niños y jóvenes necesitan acceso a alimentos nutritivos y oportunidades para estar físicamente activos con el fin de crecer, aprender y prosperar.

**Meta # 1: Educación en Nutrición---** El distrito escolar de Summit reconoce que la meta principal de la educación en nutrición es el influenciar el comportamiento alimenticio de los alumnos. Además de construir el conocimiento nutritivo y las habilidades para ayudar a los niños y jóvenes a tomar decisiones de alimentación y actividad física saludables. El distrito escolar de Summit proporcionará educación en nutrición que fomente la alimentación saludable de por vida.

**Meta #2: Actividad Física---** El distrito escolar de Summit reconoció los beneficios positivos de la actividad física en el desempeño académico y salud del estudiante. El entender que la educación física es una parte integral y crucial de la educación del niño, el distrito proporcionará oportunidades para asegurar que los alumnos se involucren en diferentes niveles de actividad física para promover y desarrollar el bienestar individual de cada alumno física, mental, emocional y socialmente. Además de promover el desempeño personal y una imagen personal positiva, los programas de actividad física deben apoyar el desarrollo y educación del carácter del alumno.

**Meta #3: Estándares de Nutrición---** Los hábitos alimenticios de por vida están en su mayoría influenciados por los tipos de comidas y bebidas disponibles en su alrededor diario. El distrito escolar de Summit reconoce que el dar de comer a los alumnos es primordialmente una responsabilidad familiar. Para suplementar sus esfuerzos, el Departamento de Servicios de Alimentos y Nutrición operará un programa para asegurar que todos los alumnos tengan acceso a alimentos nutritivos y accesibles que necesitan para mantenerse saludables y aprender bien.

**Meta #4: Otras Actividades de la Escuela---** El distrito escolar de Summit trata a enseñar, alentar y apoyar la alimentación saludable de parte de los alumnos. Además, el distrito reconoce que los hábitos de dieta contribuyen a la salud individual de cada alumno y a su desarrollo académico. El distrito escolar de Summit asegurará que todos los alimentos y bebidas disponibles en las primicias de la escuela y en las actividades patrocinadas por la escuela deberán cumplir con los estándares de nutrición del distrito

## Actividad Física

**Razonamiento:** Varios estudios demuestran que la actividad física mejora el desempeño en la lectura, escritura y matemáticas. Existe también un enlace entre la actividad física y un mejoramiento en las funciones cognitivas, veracidad mental y estado mental. La actividad física escolar ha sido también relacionada con la disminución de problemas de disciplina, mejoras en la asistencia escolar, y reducción en la probabilidad de que los alumnos fumen, o usen drogas o alcohol. (Weisner, 2002)

### Las escuelas promotoras de salud tienen maestros que integran actividad

#### Física en sus Salones de Clase para Promover el Aprendizaje.

##### Tomen Descansos de Actividad Física

El tomar descansos para una actividad física durante el día no requiere más trabajo para los maestros o corta el tiempo de aprendizaje del alumno. Todos se benefician de interrupciones mentales y pueden ser tan cortas como ponerse de pie y estirarse por un minuto.

El aumento de los beneficios de la actividad física toma un poco más de tiempo (5-10 minutos) e incluye más movimiento.

El maestro de clase es un componente importante en la creación de una actitud positiva hacia la actividad física. A través del uso de energéticos en el salón de clase, el maestro no solamente instila el valor de la actividad física, sino que también permite a los alumnos a enfocar de nuevo su atención a las tareas de la clase. Un descanso energético de 3-5 minutos por lo menos una vez al día ayuda a mejorar el desempeño estudiantil y reduce el aburrimiento potencial.

##### Utilice Energéticos

Los energéticos en la clase están basados en actividades físicas que se integran con conceptos académicos.

Estas actividades son cortas (aproximadamente 10 minutos) dentro del salón de clase y pueden ser utilizadas por los maestros para proporcionar una actividad a los alumnos.

Deben usarse como una estrategia de aprendizaje. Haga que los alumnos caminen/ corran en un mismo lugar, brinquen/ toquen los pies/ respondan a preguntas, escuchen a toros o al instructor.

## Educación Física

### Razonamiento:

Cada alumno debe tener la oportunidad de participar en educación física de calidad, la cual proporcione experiencias de aprendizaje que cumplan con las necesidades de los estudiantes, ayuden a mejorar la avidez mental, el desempeño académico, la preparación a aprender, y el entusiasmo por el aprendizaje. (NASPE)

Las escuelas promotoras de Salud tienen maestros de Educación Física que están adecuadamente preparados y participan regularmente en actividades de desarrollo profesional basadas en las mejores prácticas y métodos de enseñanza.

### Educación Física de Alta Calidad

La educación física (PE) puede aumentar la participación de los alumnos en actividades físicas desde moderadas hasta rigurosas, y ayuda a los alumnos a adquirir conocimiento, actitudes y habilidades que necesitan para tener una vida activa.

Los programas de PE de calidad son importantes ya que proporcionan experiencias de aprendizaje que cumplen con las necesidades de desarrollo de los niños y adolescentes, y pueden ayudar a mejorar la avidez mental, el desempeño académico, la disponibilidad al aprendizaje y el entusiasmo por aprender

De acuerdo a los lineamientos de NASPE, un programa de calidad de educación física incluye: la oportunidad de aprender, contenido significativo e instrucción apropiada.

La Instrucción de Bienestar de por vida incluye el desarrollar lecciones apropiadas que ayuden a los alumnos a desarrollar el conocimiento, actitudes, habilidades y comportamientos necesarios para adoptar, mantener y disfrutar de una vida activa.

Se recomienda que los niños y adolescentes participen en por lo menos 60 minutos de actividad física moderada casi todos los días de la semana, de preferencia diariamente.

Lineamientos dietéticos para Americanos 2005.

### Recomendaciones de Educación Física:

Períodos de instrucción con un total de 150 minutos por semana (primaria) y 225 minutos por semana (secundaria y preparatoria) NASPE

## Educación de Nutrición

### Razonamiento:

Una dieta saludable es esencial en el desarrollo y crecimiento normal del niño. Los niños y jóvenes están estableciendo patrones alimenticios que llevarán a la vida adulta. El construir el conocimiento nutritivo y las habilidades ayudan a los niños y jóvenes a poder elegir alimentos nutritivos y actividades físicas. La buena nutrición no solo promueve la salud física sino que reduce el riesgo a las enfermedades, y también contribuye al desarrollo cognoscitivo y el éxito académico.

Las escuelas promotoras de Salud tienen mensajes de nutrición desplegados en las paredes de la escuela que son consistentes unos con otros.

Para hacer una diferencia, la educación de nutrición para niños y jóvenes debe:

- Resaltar temas esenciales como la alimentación saludable
- Ser apropiada a las edades de los alumnos
  - Reflejar su cultura
- Ser parte de un currículo comprensivo de nutrición y/o integrado en las áreas de contenido y clases electivas
- Proporcionar oportunidades para que los alumnos practiquen sus habilidades
  - Ser interactivo y dinámico
  - Hacer que las cafeterías sean un laboratorio de aprendizaje
- Involucrar a las familias como socios en la educación nutritiva de sus hijos y apoyar los esfuerzos de los padres para motivar y ayudar a sus hijos a mantener y mejorar su salud, y
  - ser divertida

Centro de Prevención y Control de Enfermedades

### SEA UN EJEMPLO

Hable con sus alumnos/niños acerca de la importancia de una alimentación saludable.

Tenga alimentos y bebidas nutritivas durante las comidas y meriendas.

No consuma alimentos de valor nutrimental limitado en frente de sus alumnos/niños.

Se requiere de 50 horas de educación de nutrición por año para impactar las actitudes y comportamiento de los alumnos.

Departamento de Educación de USA.

## RECREO

### Razonamiento:

El recreo proporciona un ambiente sin estructura donde los niños tienen la oportunidad de practicar las habilidades sociales y de observación, desarrollar su imaginación y técnicas de invento, y aumentar el desarrollo de músculos y órganos vitales. La investigación educacional indica de forma consistente que el recreo tiene un valor educativo positivo. Cuatro experimentos de campo conducidos en escuelas primarias americanas, encontraron que entre más trabajaban los niños en pruebas estandarizadas sin descanso, menos atentos estaban en sus trabajos. Además, los niños estaban más atentos en clases después del recreo que antes de él. (Pellegrini & Davis, 1993)

El 17 de mayo, 2006, NASPE (Asociación Nacional para el Deporte y la Educación Física) urgió a los padres y directores a proporcionar por lo menos períodos de 20 minutos para el recreo ya que es un componente integral del desarrollo físico, social y académico del niño.

**Las escuelas Promotoras de Salud no quitan el recreo como castigo, disciplina, o utilizan la hora de recreo para completar tareas o asignaturas, o para proporcionar tiempo adicional de aprendizaje.**

Trate de implementar el recreo antes del almuerzo

El recreo antes del almuerzo permite a los alumnos a estar más relajados y enfocados en comer durante el almuerzo en lugar de estar anticipando ir al patio de juegos. Se ha demostrado que los alumnos están más calmados y listos para aprender cuando regresan al salón de clase. Además hay menos desperdicios y basura, y disminuye el número de visitas a la enfermería después del recreo.

Claves para el éxito del recreo antes del almuerzo

1. Enfóquese en los beneficios no los obstáculos
2. Los alumnos estarán más hambrientos y sedientos con este cambio
3. Anticipe resistencia al cambio
4. Espere que sea un trabajo en progresión

Proporcione equipo de recreo:

- Varios tipos y tamaños de pelotas
- Cuerdas para saltar, largas y cortas
- Equipo seguro
- Gis o tiza para acera
- Aliente el juego activo

## Meriendas

### Razonamiento:

El medio ambiente escolar debe ser modelo de un estilo de vida saludable desde la cafetería hasta el salón de clase. Algunos alimentos de merienda tienen mayor valor nutricional que otros y promueven de mejor manera el crecimiento y desarrollo del niño. Las meriendas dan a los niños energía, pero las meriendas azucaradas únicamente reducen su tiempo de atención. Al proporcionar y permitir únicamente meriendas saludables, los niños son más propensos a mantenerse enfocados, tendrán menos problemas de comportamiento, y se les modelará opciones saludables.

Las escuelas Promotoras de Salud alientan a los alumnos a traer y a las familias a proporcionar meriendas nutritivas y saludables; cuando las meriendas son proporcionadas por la escuela o personal, las bebidas y alimentos deben ser nutritivos y saludables.

### ¿Qué se define como “saludable”?

Productos lácteos bajos en grasa, carnes magras y quesos, granos enteros (galletas horneadas, pan, cereales), frutas frescas y vegetales, frutos secos y nueces.

Omita: alimentos procesados, dulces, caramelos, comidas fritas, bebidas de fruta, alimentos que contienen jarabe de maíz de alta fructosa. Cuando lea los ingredientes fijese si contienen grasa hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas.

Entre más cercano sea el alimento a su estado natural, y esté menos procesado, es mejor y más saludable para usted.

### Sea Realista

Lo que debemos evitar es permitir a los niños consumir sodas, dulces, chocolates y otros artículos que obviamente son altos en azúcares y/o grasas.

Estos alimentos deben ser considerados como alimentos ocasionales y no consumibles diariamente como merienda.

### Meriendas sugeridas

Frutas y vegetales frescos  
Frutas enlatadas en jugo natural  
Uvas pasas y otros frutos secos  
Galletas saladas integrales (sin trans-grasas)  
Cereales sin azúcar  
Papitas horneadas  
Pretzels  
Galletas de animalitos o graham  
Bagels miniatura  
Quesos bajos en grasa  
Mantequilla de cacahuete (estilo natural)  
Yogurt  
Leche baja en grasa  
Jugo de frutas o verduras (100% jugo)

No se olvide de ser un buen ejemplo

## Celebraciones/ Fiestas

Razonamiento: No ay nada de malo con un premio ocasional, pero las opciones no saludables deben ser la excepción y no la norma. Las opciones no saludables son altas en azúcar y dan a los niños mucha energía repentina antes de que se baje su nivel de azúcar. El número de alimentos ocasionales que consumen los niños debe ser limitado Al alentar que por lo menos el 50% de las opciones de alimentos y bebidas en todas las fiestas y celebraciones sean saludables y nutritivas, dará a los niños lo que necesitan para aprender el resto del día.

Las escuelas promotoras de Saluda aseguran que haya opciones nutritivas y saludables en todas las actividades que incluyen alimentos y bebidas.

### Meriendas divertidas y saludables para fiestas y celebraciones.

Fruta fresca y salsa de yogurt

Brochetas de fruta y queso

Charola de vegetales

Pastel Angel Food, solo o con fruta

Pizza con opciones bajas en grasa (verduras, carnes magras, etc.)

Muffins bajos en grasa

Sándwiches de pavo, jamón o queso cortados en figuras divertidas

Licuados de yogurt

Quesadillas con salsa

Galletas saladas o pretzels con hummus

Apio con mantequilla de cacahuete y pasitas

Tortillas horneadas y salsa

Jugo 100% natural de frutas o verduras

Leche baja en grasa

### Lecciones de apoyo

Los alimentos servidos en el salón de clase pueden ser incluidos como parte de una lección y como una experiencia en probar cosas nuevas.

Aprendan acerca de otras culturas al preparar y probar sus alimentos, descubran los sentidos a través de los alimentos, y lean historias que alientan el comer saludablemente.

### “Alimentos Ocasionales”

Los alimentos ocasionales son dulces, galletas, brownies, pastel, pastelitos, sodas, etc.

Se debe alentar a los alumnos a no tomar más de 1 o 2 de éstos alimentos si son ofrecidos.

Las escuelas pueden ayudar a apoyar un medio ambiente positivo al proporcionar celebraciones saludables que cambian el enfoque de la comida al niño. Consideren combinar cumpleaños de los alumnos en un evento mensual que incorpora actividad física.



## Refuerzo Positivo

**Razonamiento:** Los alimentos son usados frecuentemente para distinguir a los alumnos por su buen comportamiento o desempeño académico. Es una herramienta fácil, no costosa y poderosa es para hacer que cambie el comportamiento a corto plazo. Pero al usar alimentos como el refuerzo tiene muchas consecuencias negativas que van más allá de los beneficios de buen comportamiento o desempeño. Compromete el aprendizaje del salón de clase, si las lecciones de nutrición son contradictorias al premio dado a los niños de dulce. Contribuye a malos hábitos alimenticios y aumenta la preferencia hacia los dulces.

Los alumnos necesitan recibir información de salud consistente y confiable y tener amplias oportunidades para usarla. El encontrar alternativas a la comida como premio es una parte importante del proporcionar un medio ambiente escolar saludable.

**Las escuelas promotoras de Salud alientan el reconocimiento del desempeño estudiantil, pero no utilizan alimentos no saludables como premios.**

### Ideas Alternativas de Refuerzo Positivo

#### Alumnos de escuela primaria

Hacer entregas a la oficina  
Enseñar en clase  
Sentarse con sus amigos  
Comer con el maestro o director  
Ser ayudante en otro salón  
Jugar un juego favorito o rompecabezas  
Calcomanías, lápices o separadores  
Certificados  
Recreo extra  
Libros  
El maestro hace algo especial  
Tener tiempo libre  
Tener clase o leer afuera

#### Alumnos de secundaria

Sentarse con sus amigos  
Escuchar música mientras trabaja  
Cinco minutos de plática al final de clase  
Pase para no tener tarea  
Crédito extra  
Actividades divertidas de adivinanza  
Tiempo en la computadora  
Pases al centro recreativo o al cine  
Rifas para premios donados  
Excursiones  
Tener clase afuera

## Expendio

**Razonamiento:** Muchos alimentos y bebidas disponibles en máquinas de expendio tienen muchas calorías, grasas y azúcares. Algunas tienen aditivos no necesarios y potencialmente dañinos que los niños no necesitan. Las bebidas dietéticas, aunque no son fuente de calorías, pueden distraer el consumo de bebidas saludables. Existen problemas de salud asociados con ingerir alimentos y bebidas de valor nutricional mínimo como falta de energía, aumento de peso y obesidad. La reducción en el consumo de leche resulta en deficiencia de calcio y problemas dentales.

**El distrito escolar de Summit, con el fin de apoyar a las escuelas promotoras de salud, cumplirá o excederá las recomendaciones en SB 04-103 referentes a las opciones en las máquinas de expendio.**

### Aliente a los alumnos a beber agua

- El 75% del cuerpo humano está compuesto de agua
- Existe una disminución del 10% en el desempeño mental cuando tiene sed
- La falta de agua es la causa #1 de la fatiga durante el día
- Tan solo un 2% en la baja de agua del cuerpo puede causar confusión en la memoria de corto plazo, problemas con matemáticas básicas, y dificultad para enfocarse en las pantallas de la computadora o en textos escritos
- Permita y aliente a sus alumnos a beber agua dentro del salón de clase

La Alianza para una Generación Saludable y los líderes de la industria dieron lineamientos para bebidas saludables en las escuelas americanas en mayo del 2006.

Estos limitan las porciones y reducen el número de calorías disponibles a los niños durante el día.

### Lineamientos SB 04-103

Por lo menos el 50% de todos los alimentos y bebidas que se ofrecen en máquinas de expendio o en puestos adjuntos dentro de las escuelas deben cumplir con los estándares nutrimentales aceptables

- Agua natural, no gaseosa y sin sabor
  - leche
- Jugos de fruta 100% naturales o basados en fruta (con un mínimo del 50% jugo, sin azúcares adicionales)
- Nueces, semillas, productos lácteos, frutas o verduras frescas, frutos secos o vegetales secos, y fruta empaquetada en su propio jugo
- Cualquier otro alimento que no contenga más del 35% de las calorías totales provenientes de grasa y no más del 10% de esas calorías de grasas saturadas; y no más de 35% del peso total en azúcares.

## Recaudación de Fondos

**Razonamiento:** Los alimentos y bebidas no saludables (dulces, productos horneados, sodas, y otros alimentos con poco valor nutrimental) son comúnmente utilizados para recaudar fondos en las escuelas. Las escuelas pueden ganar dinero vendiendo estos alimentos, pero los alumnos pagan el precio. Un medio ambiente que constantemente ofrece dulces a los alumnos y familias promueve hábitos insalubres que pueden tener un impacto de por vida.

**El distrito escolar de Summit, en apoyo a las escuelas promotoras de salud, limitará la venta de alimentos y bebidas de bajo valor nutrimental utilizadas para recaudar fondos, a venderse únicamente después del día escolar.**

### Alternativas para la recaudación de fondos

Velas	Papel para envolver, cajas
Pegatinas	Música, videos y CD
Tazas y tazones de café	Suscripciones de revistas
Recetarios	Plantas
Manualidades	Rifas de donaciones
Libros de cupones	Frisbees
Flores y bulbos	Camisetas y sudaderas
Canastas de regalo	Asientos para estadio
Certificados de regalo	Subasta

### Cosas que puede hacer

**Maratón de bicicletas**

**Lava autos**

**Carnavales**

**Bailes**

**Carreras divertidas**

**Rifas**

**Subastas**

**Telegramas Cantantes**

**Show de talento**

La recaudación de fondos es necesaria para proporcionar oportunidades adicionales a los alumnos, familias y personal

Los esfuerzos de recaudación aumentan el espíritu del grupo

Los artículos de recaudación necesitan ser llamativos y a buen precio

Se puede hacer todo esto sin tener que vender alimentos y bebidas de mínimo valor nutrimental

### Apoyo Académico

- **Lecto maratón**
- **Feria de ciencias**
- **Competencia de ortografía**
- **Caminata**
- **Noche matemática**
- **Noche literaria**

## Concesiones

**Razonamiento:** Los alimentos y bebidas no saludables (dulces, productos horneados, soda y otros alimentos de poco valor nutrimental) son vendidos con frecuencia en eventos extracurriculares de la escuela. Las escuelas ganan dinero vendiendo estos alimentos, pero los alumnos pagan el precio. Un medio ambiente que constantemente ofrece dulces a los alumnos y familias promueve hábitos insalubres que pueden tener un impacto de por vida.

**El distrito escolar de Summit, en apoyo a las escuelas promotoras de salud, asegurará un balance de por lo menos el 50% de los alimentos y bebidas que se venden en las escuelas o en actividades patrocinadas por el distrito y eventos extracurriculares, sean saludables y nutritivos**

### Concesiones Saludables

Sándwiches  
Chili (con carne magra o vegetariano)  
Hamburguesas de verduras o pavo  
Salchichas de pavo o búfalo  
Barras de granola o fruta seca  
Pretzels y papitas horneadas  
Palomitas hechas con aire  
Paletas o helado de fruta  
Mezcla de nueces y semillas  
Galletas saladas bajas en grasa o galletas de animalitos  
Fruta fresca, o vasos de fruta  
Yogurt bajo en grasa  
Verduras y aderezo bajo en grasa  
Totopos horneados y salsa  
Barritas de queso bajo en grasa  
Pizza de vegetales  
Agua embotellada  
Jugo de fruta 100% natural  
Leche baja en grasa

### ¿Por qué concesiones saludables?

Muchos padres están preocupados por el alto nivel de obesidad infantil. Ellos quieren saber que al menos ciertas opciones saludables estén disponibles. Esto se extiende a las actividades extracurriculares y los alimentos que se ofrecen en las concesiones.

Existen muchas otras razones para ofrecer opciones saludables en las tienditas de concesión. Muchas familias están muy ocupadas y la tiendita proporciona la cena familiar para esa noche. El tener opciones saludables dará a las personas más opciones que los alimentos típicos saturados en grasa y azúcares.

La consideración de personas con restricciones alimenticias es otra buena razón por la cual ofrecer una variedad de alimentos. Las opciones bajas en grasa para aquellos que están en una dieta, artículos libres de lácteos o vegetarianos son también una buena opción.

Los alimentos y bebidas con un contenido nutricional bueno, incluyendo frutas, verduras, productos lácteos bajos en grasa y granos integrales, deben estar disponibles donde sea y cuando sea que se venda comida, o cuando se ofrezcan alimentos en la escuela. Las porciones deben parecerse a aquellas delineadas por la guía dietética para americanos.

## Servicios de Alimentos y Nutrición

**Razonamiento:** Los hábitos alimenticios de los estudiantes son influenciados en gran parte por el tipo de comida y bebida disponible en su medio ambiente cotidiano.

El departamento de servicios de alimentos y nutrición se esfuerza en operar un programa que asegure que todos los alumnos tienen acceso a una variedad de alimentos nutritivos que les ayudarán a mantenerse saludables y a aprender bien.

**El distrito escolar de Summit, en apoyo a las escuelas promotoras de salud, alentará a los alumnos y familias a participar en el programa de almuerzo escolar**

### Programa de almuerzo escolar

Debe cumplir con las recomendaciones de los Lineamientos Dietéticos para Americanos, los cuales recomiendan que no más del 30% del consumo calórico de un individuo provenga de grasas, y que menos del 10% de estas sean saturadas.

Los reglamentos establecen el estándar para proporcionar en el almuerzo 1/3 parte de lo recomendado en proteína, vitamina A, vitamina C, hierro, calcio y calorías.

### ¿Quién da servicio a nuestro programa de almuerzo escolar?

Todo el personal de servicios de alimentos y nutrición está compuesto de individuos profesionales que les importa el bienestar de los niños

El programa de almuerzo escolar ha sido siempre servido por empleados del distrito escolar de Summit. El director de Servicios de Nutrición y Alimentos es empleado de Chartwells.

El tiempo recomendado para comer para los alumnos es de 20 minutos no incluyendo el tiempo necesario para caminar a la cafetería y esperar en línea.

### ¿Cuánto control tiene nuestra escuela sobre los que se sirve en la cafetería?

**El departamento de servicios de alimentos y nutrición está abierto a comentarios y sugerencias en la planeación de menús de parte de los alumnos, familias, personal escolar y miembros comunitarios**

**Sin embargo, estamos restringidos por ciertas regulaciones federales y nos siempre podremos dar cabida a los deseos de todos.**

Las escuelas promotoras de salud proporcionan facilidades de lavado de manos para los alumnos antes de comer el almuerzo o merienda.

## Bienestar del Personal

**Razonamiento:** Si vamos a enseñar acerca de hábitos saludables, y vamos a restringir las opciones que tienen los alumnos durante el día, es apropiado que los maestros también modelen estos comportamientos. Si los maestros están saludables y se sienten bien consigo mismos, tendrán una influencia positiva en la salud y comportamiento de los estudiantes y sus familias

¡Usted será un modelo a seguir y mejorará su propia salud mientras tanto!

**El Distrito Escolar de Summit ofrecerá programas de bienestar y oportunidades de desarrollo profesional al personal, que apoyen las escuelas promotoras de salud**

### Usted puede hacer una diferencia

**Tenga conferencias o juntas mientras camina**

**Estírese mientras descansa**

**Participe en PE y recreo con sus alumnos**

**Lleve una merienda saludable**

**Mantenga meriendas saludables dentro de su escritorio**

**Organice un grupo de caminata después de la escuela**

**Utilice un podómetro- trate de llegar a 10,000 pasos diarios**

### Equipos Escolares de Salud

**Cinco escuelas de Summit tienen equipos de salud que se reúnen regularmente para completar los índices de salud escolar, determinar metas y actividades para mejorar el ambiente de los alumnos, familias y personal relacionados con la nutrición y la actividad física.**

**Involúcrese en el equipo de salud de su escuela.**

Los programas de bienestar escolar para el personal promueven el bienestar de todos los empleados de la escuela que a la vez sirven como ejemplos para los alumnos. Las escuelas con programas promotoras de salud del personal tienen maestros más energéticos y optimistas, pueden sobrellevar el estrés laboral, y faltan menos a la escuela

Cuando los maestros son entusiastas y saludables, se convierten en ejemplos saludables para los alumnos y la comunidad. Un personal escolar saludable también disminuye el costo debido a una reducción en substitutos, costos de seguros más bajos, y disminución en gastos de reemplazo.