

1 **GUÍAS PARA EL BIENESTAR ESTUDIANTIL**

2
3 **Directrices nutricionales para los alimentos servidos y vendidos por los Servicios de**
4 **Nutrición Escolar**

- 5
- 6 A. Todos los alimentos y bebidas disponibles durante el día escolar, incluidas las máquinas
7 expendedoras y la comida a la carta, deberán reflejar las actuales Directrices Dietéticas
8 para Estadounidenses y el Código de Virginia.
- 9
- 10 B. El valor nutritivo de las comidas puede evaluarse durante un período de días, en lugar de
11 juzgarse por una sola comida o alimento.
- 12
- 13 C. La división escolar y sus familias deben alentar a los alumnos a que coman un desayuno
14 saludable, y el desayuno debe estar disponible todos los días en todas las escuelas.
- 15
- 16 D. A los alumnos se les debe proporcionar tiempo adecuado para comer. Esto requiere que
17 los alumnos estén sentados con su comida por un mínimo de 10 minutos para el desayuno
18 y 20 minutos para el almuerzo.
- 19
- 20 E. Para satisfacer las necesidades de nutrición de los niños cuando no hay clases, los
21 Servicios de Nutrición Escolar proporcionarán almuerzo a los niños que sean elegibles
22 para recibir apoyo del programa federal durante las vacaciones de verano. Todos los
23 alumnos y la comunidad de ACPS [de 18 años o menos] tienen acceso a comidas durante
24 la programación de aprendizaje de verano.
- 25
- 26 F. La información sobre nutrientes e ingredientes de todos los productos servidos durante el
27 día escolar estará disponible para las comunidades escolares.
- 28
- 29 G. Todos los alimentos disponibles durante el día escolar cumplirán con las normas locales
30 de seguridad e higiene de los alimentos.
- 31
- 32 H. Todos los administradores de Servicios de Nutrición Escolar tendrán una certificación
33 sanitaria vigente del Norte de Virginia.
- 34
- 35 I. Todos los miembros del personal de Servicios de Nutrición Escolar tendrán
36 oportunidades de desarrollo profesional.
- 37
- 38 J. El director de Servicios de Nutrición Escolar estará debidamente calificado de acuerdo
39 con los estándares profesionales vigentes para administrar los programas de nutrición
40 escolar.
- 41

42 **Directrices nutricionales para máquinas expendedoras, concesiones, celebraciones,**
43 **actividades de recaudación de fondos patrocinadas por la escuela y eventos deportivos**

- 44
- 45 A. Se anima a los padres a proporcionar refrigerios saludables a sus propios estudiantes y
46 atletas en las prácticas y competencias deportivas.

- 47
48 B. Habrá opciones de alimentos saludables disponibles en las actividades extracurriculares
49 cuando se vendan alimentos. Vea el Apéndice A.
50
51 C. Debido a preocupaciones sobre alergias y de carácter sanitario, se debe desalentar el
52 consumo de alimentos en el aula y en todas las instalaciones escolares a menos que forme
53 parte de un programa de comidas patrocinado por la escuela, en cuyo caso será
54 supervisado. De acuerdo con el Reglamento JHCF-R2: Directrices sobre Alergias a
55 Alimentos, las superficies para comer deben limpiarse después del consumo.
56
57 D. Las celebraciones con comida deben limitarse y desalentarse de conformidad con las
58 Directrices de Alergias a Alimentos de ACPS. Vea el Apéndice B para obtener ideas para
59 celebraciones sin alimentos.
60
61 E. Se debe alentar a todos los grupos de recaudación de fondos patrocinados por la escuela a
62 elegir artículos no alimentarios para vender. Vea el Apéndice C.
63
64 F. Si las actividades de recaudación de fondos incluyen la venta de alimentos para consumo
65 en propiedad escolar, también debe estar disponible la compra de opciones de alimentos
66 saludables. Además, dichos eventos para recaudar fondos deben cumplir con los
67 requisitos de "Alimentos competitivos" del Reglamento JHCH-R y deben seguir las
68 directrices de manipulación y almacenamiento de seguridad de los alimentos.
69
70 G. El agua potable estará disponible y accesible para los alumnos durante todo el día escolar.
71
72 H. Los refrigerios de kindergarten contribuirán positivamente a la dieta y la salud de los
73 niños, siendo las frutas y verduras los refrigerios principales y el agua la bebida principal.
74
75 I. De conformidad con las directrices federales, no se venderá a los alumnos ningún otro
76 alimento que el proporcionado por el programa de Servicios de Nutrición Escolar durante
77 el día de clases.
78

79 **Educación Física, Recreo y Actividad Física: Reglas generales**

80
81 Vea la Política IGAE/IGAF – Salud y Educación Física, para obtener información adicional.
82

- 83 A. Todos los alumnos, incluidos aquellos con necesidades especiales, deben tener
84 oportunidades de realizar actividad física durante el día de clases a través de clases de
85 educación física, períodos de recreo diarios para los estudiantes de primaria y la
86 integración de actividades de movimiento y "aprendizaje activo" en el plan de estudios
87 académico para alumnos de primaria, escuela intermedia y secundaria.
88
89 B. Todas las clases de educación física serán impartidas por maestros certificados en salud y
90 educación física, incluida la certificación en reanimación cardiopulmonar y primeros
91 auxilios. Los maestros de educación física utilizarán prácticas de instrucción que
92 proporcionen la máxima participación de cada estudiante en todas las actividades físicas.

- 93
94
95
96
97
98
99
100
101
102
103
104
105
106
107
- C. Si un alumno no puede participar plenamente en la clase de educación física en un día determinado debido a una enfermedad, lesión o prácticas religiosas, debe traer una nota escrita firmada y fechada por un padre o tutor legal, o el padre o tutor legal debe enviar un correo electrónico al maestro de educación física antes de su clase programada. Esta nota se aceptará para exenciones relacionadas con cuestiones médicas hasta por tres (3) días consecutivos y en el caso de celebración de un feriado religioso. Una excusa médica para la participación total de cualquier duración o participación restrictiva más allá de tres (3) días consecutivos deberá ser confirmada por una declaración del médico que especifique el tipo de enfermedad o lesión y la naturaleza y duración de la restricción. La declaración debe incluir los tipos de actividades que se deben evitar para permitir que el maestro de educación física modifique la instrucción para el alumno. Cuando un alumno no pueda participar plenamente, las actividades diarias se modificarán en consecuencia bajo la dirección del maestro de educación física.
- 108
109
110
111
112
113
- D. La actividad física, que incluye, entre otras, caminar, correr o hacer flexiones, no puede asignarse como castigo por preocupaciones académicas o de comportamiento a un estudiante individual o a un grupo de estudiantes. La actividad física adicional o específica es una asignación razonable para corrección o motivación caso por caso dentro de las clases de educación física u otras actividades físicas patrocinadas por la escuela.
- 114
115
116
117
118
- E. El recreo al aire libre es obligatorio. No se podrá retener el recreo a un estudiante individual o a ningún grupo de estudiantes como castigo, o para realizar actividades académicas o extracurriculares. Las solicitudes de los padres de exclusión del recreo basadas en una circunstancia única se considerarán caso por caso.
- 119
120
121
122
123
124
- F. Los alumnos con asma y otras afecciones respiratorias, como alergias estacionales documentadas, tendrán la opción de recreo bajo techo, según lo recomendado por los proveedores de atención médica o los funcionarios de salud pública. Cuando se hagan tales recomendaciones, las actividades bajo techo deben brindar oportunidades para el movimiento.
- 125
126
127
- G. Se deben fomentar los clubes relacionados con la actividad física a través de varios asociados, incluidas las PTA.
- 128
129
130
131
- H. Se debe fomentar la “actividad de por vida” en toda la comunidad escolar. Las escuelas brindan información a las familias para ayudarlas a incorporar la actividad física en la vida de sus hijos. Vea el Apéndice E.
- 132
133
134
135
- I. La comunidad escolar promueve la educación y fomenta caminar y andar en bicicleta a la escuela y trabajar con el personal de la Ciudad de Alexandria para desarrollar rutas seguras a la escuela.
- 136
137
- J. Todas las instalaciones de educación física, tanto dentro como fuera del edificio escolar, deben ser seguras, limpias y accesibles para los estudiantes. Todas las instalaciones de las

138 escuelas intermedias y secundarias incluirán un área segura y apropiada para actividades
139 de caminar y trotar.

140

141 **Educación Física, Recreo y Actividades al Aire Libre: Guías meteorológicas**

142 Las experiencias al aire libre para los niños son importantes por muchas razones, como más
143 espacio para actividades motoras grandes, aire fresco y exposición a la luz solar. Como la
144 intención de la Junta Escolar es continuar realizando recreos al aire libre durante el clima frío,
145 los padres deben preparar a sus hijos con chaquetas, guantes y gorros. Las escuelas trabajarán
146 con las familias para garantizar que los niños tengan la ropa adecuada. Además, ACPS da la
147 bienvenida y apoya las asociaciones y oportunidades de subvenciones que ayuden a proporcionar
148 dichos artículos a los alumnos que tal vez no tengan la ropa adecuada.

149 Sin embargo, hay ocasiones en las que las condiciones climáticas limitan la exposición a
150 actividades al aire libre. Decidir cuándo los alumnos pueden jugar al aire libre es, en última
151 instancia, responsabilidad del director o de la persona designada por el director según su criterio
152 profesional. **La decisión del director o su designado de permanecer adentro o salir al aire
153 libre puede cambiar a medida que cambian las condiciones.** El deterioro de las condiciones
154 climáticas o las inclemencias del tiempo inminentes, como lluvia, truenos, relámpagos, vientos
155 extremos, etc., se tienen en cuenta al determinar la actividad al aire libre. Las decisiones con
156 respecto a los paseos escolares durante las inclemencias del tiempo se toman caso por caso, en
157 conjunto con la Oficina de Transporte Estudiantil y quedan a discreción del director o su
158 designado.

159 Las siguientes directrices deben utilizarse al tomar decisiones relacionadas con el clima con
160 respecto al recreo y otras actividades al aire libre:

161 **A. Avisos y advertencias de sensación térmica (frío por viento) del Servicio** 162 **Meteorológico Nacional**

163

164 Durante los avisos y advertencias de sensación térmica del Servicio Meteorológico
165 Nacional (NWS), no se realizarán actividades al aire libre. El Director de Salud,
166 Seguridad y Gestión de Riesgos notificará a los directores y personas designadas cuando
167 el NWS haya emitido dichos avisos o advertencias. **La actividad al aire libre incluye
168 clases de educación física y general, recreos y simulacros de incendio programados.**
169 **Esto no incluye a los alumnos que caminan hacia y desde la escuela, los estudiantes
170 que esperan en las paradas de autobús o las patrullas estudiantiles.** Cuando las
171 condiciones climáticas prohíben el recreo al aire libre, el recreo interior debe brindar
172 oportunidades para actividades motoras grandes.

173

- 174 1. **Aviso de sensación térmica del NWS:** Se emite cuando se espera que los valores
175 de sensación térmica (más frío por viento) caigan o se produzcan entre -5°F y -
176 20°F. Dichos avisos se emiten cuando las condiciones frías y de brisa podrían
177 causar congelación o hipotermia si no se toman precauciones, como vestirse en
178 capas y cubrir la piel expuesta.

179

- 180 2. **Advertencia de sensación térmica del NWS:** Se emite cuando se espera que los
181 valores de sensación térmica peligrosamente fría caigan o se produzcan a -20 °F o
182 menos (durante 3 horas). Estas advertencias se emiten cuando el aire muy frío y
183 los fuertes vientos podrían provocar congelación o hipotermia en cuestión de
184 minutos. Durante dichas advertencias, se debe limitar el tiempo al aire libre, las
185 personas deben vestirse en capas y cubrirse la piel expuesta.
186

187 **B. Factor de sensación térmica e índice de calor**
188

189 Cuando el clima es frío o caluroso pero no se han emitido avisos o advertencias del
190 NWS, los directores y las personas designadas deben consultar el cuadro de índice de
191 calor y sensación térmica a continuación, de *Child Care Weather Watch (Vigilancia*
192 *meteorológica para el cuidado infantil)*, reconocido a escala nacional, creado por el
193 Departamento de Salud Pública de Iowa, a través del Departamento de Salud y Servicios
194 Humanos de EE.UU.
195

196 Los factores climáticos corrientes, incluidos los cuadros a continuación, se encuentran en
197 el sitio web de ACPS
198

- 199 1. La **sensación térmica** (*wind-chill*, en inglés) es el frío que “se siente” afuera
200 (temperatura aparente). La sensación térmica se basa en la tasa de pérdida de calor
201 de la piel expuesta causada por los efectos del viento y el frío. A medida que el
202 viento aumenta, extrae calor del cuerpo, lo que reduce la temperatura de la piel y,
203 finalmente, la temperatura interna del cuerpo.
204
- 205 2. El **índice de calor** (*heat index*) es una medida de la temperatura del aire en
206 relación con la humedad relativa. El índice de calor se basa en estudios del
207 enfriamiento de la piel provocado por la evaporación del sudor como indicador de
208 malestar. El índice de calor es mayor cuando ocurren altas temperaturas del aire
209 con alta humedad, y menor cuando ocurren con baja humedad.
210
- 211 3. Cuando el **factor de sensación térmica** o el **índice de calor** están en la zona de
212 peligro (**ROJO**), las actividades al aire libre se limitarán y se llevarán a cabo a
213 discreción del director o su designado según su criterio profesional.
214
- 215 4. Cuando el **factor de sensación térmica** o el **índice de calor** estén en la zona de
216 **precaución (AMARILLO)**, se llevarán a cabo actividades al aire libre, a menos
217 que, a juicio profesional del director o de la persona designada, el deterioro de las
218 condiciones climáticas requiera que se limiten las actividades al aire libre.
219
- 220 5. Cuando el **factor de sensación térmica** o el **índice de calor** se encuentren en la
221 zona cómoda (**VERDE**), se realizarán actividades al aire libre.
222

Understand the Weather

Wind-Chill



- 30° is **chilly** and generally uncomfortable
- 15° to 30° is **cold**
- 0° to 15° is **very cold**
- -20° to 0° is **bitter cold** with significant risk of **frostbite**
- -20° to -60° is **extreme cold** and **frostbite** is likely
- -60° is **frigid** and exposed **skin will freeze** in 1 minute

Heat Index



- 80° or below is considered **comfortable**
- 90° beginning to feel **uncomfortable**
- 100° **uncomfortable** and may be **hazardous**
- 110° considered **dangerous**

All temperatures are in degrees Fahrenheit

Child Care Weather Watch

		Wind-Chill Factor Chart (in Fahrenheit)								
		Wind Speed in mph								
Air Temperature		Calm	5	10	15	20	25	30	35	40
	40	40	36	34	32	30	29	28	28	27
	30	30	25	21	19	17	16	15	14	13
	20	20	13	9	6	4	3	1	0	-1
	10	10	1	-4	-7	-9	-11	-12	-14	-16
0	0	-11	-16	-19	-22	-24	-26	-27	-29	
-10	-10	-22	-28	-32	-35	-37	-39	-41	-43	

■ Comfortable for out door play
 ■ Caution
 ■ Danger

		Heat Index Chart (in Fahrenheit %)												
		Relative Humidity (Percent)												
Air Temperature (F)		40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
	80	80	80	81	81	82	82	83	84	84	85	86	86	87
	84	83	84	85	86	88	89	90	92	94	96	98	100	103
	90	91	93	95	97	100	103	105	109	113	117	122	127	132
	94	97	100	103	106	110	114	119	124	129	135			
	100	109	114	118	124	129	130							
104	119	124	131	137										

2010

223

224

Child Care Weather Watch

Watching the weather is part of a child care provider's job. Planning for playtime, field trips, or weather safety is part of the daily routine. The changes in weather require the child care provider to monitor the health and safety of children. What clothing, beverages, and protections are appropriate? **Clothe** children to maintain a comfortable body temperature (warmer months - lightweight cotton, colder months - wear layers of clothing). **Beverages** help the body maintain a comfortable temperature. Water or fruit juices are best. Avoid high-sugar content beverages and soda pop. **Sunscreen** may be used year around. Use a sunscreen labeled as SPF-15 or higher. Read and follow all label instructions for the sunscreen product. Look for sunscreen with UVB and UVA ray protection. **Shaded** play areas protect children from the sun.

Condition GREEN - Children may play outdoors and be comfortable. Watch for signs of children becoming uncomfortable while playing. Use precautions regarding clothing, sunscreen, and beverages for all child age groups. **INFANTS AND TODDLERS** are unable to tell the child care provider if they are too hot or cold. Children become fussy when uncomfortable. Infants/toddlers will tolerate shorter periods of outdoor play. Dress infants/toddlers in lightweight cotton or cotton-like fabrics during the warmer months. In cooler or cold months dress infants in layers to keep them warm. Protect infants from the sun by limiting the amount of time outdoors and playing in shaded areas. Give beverages when playing outdoors. **YOUNG CHILDREN** remind children to stop playing, drink a beverage, and apply more sunscreen. **OLDER CHILDREN** need a firm approach to wearing proper clothing for the weather (they may want to play without coats, hats or mittens). They may resist applying sunscreen and drinking beverages while outdoors.

Condition YELLOW - use caution and closely observe the children for signs of being too hot or cold while outdoors. Clothing, sunscreen, and beverages are important. Shorten the length of outdoor time. **INFANTS AND TODDLERS** use precautions outlined in Condition Green. Clothing, sunscreen, and beverages are important. Shorten the length of time for outdoor play. **YOUNG CHILDREN** may insist they are not too hot or cold because they are enjoying playtime. Child care providers need to structure the length of time for outdoor play for the young child. **OLDER CHILDREN** need a firm approach to wearing proper clothing for the weather (they may want to play without coats, hats or mittens), applying sunscreen and drinking liquids while playing outdoors.

Condition RED - most children should not play outdoors due to the health risk. **INFANTS/TODDLERS** should play indoors and have ample space for large motor play. **YOUNG CHILDREN** may ask to play outside and do not understand the potential danger of weather conditions. **OLDER CHILDREN** may play outdoors for very short periods of time if they are properly dressed, have plenty of fluids. Child care providers must be vigilant about maximum protection of children.

Understand the Weather

The weather forecast may be confusing unless you know the meaning of the words.

Blizzard Warning: There will be snow and strong winds that produce a blinding snow, deep drifts, and life threatening wind chills. Seek shelter immediately.

Heat Index Warning: How hot it feels to the body when the air temperature (in Fahrenheit) and relative humidity are combined.

Relative Humidity: The percent of moisture in the air.

Temperature: The temperature of the air in degrees Fahrenheit.

Wind: The speed of the wind in miles per hour.

Wind Chill Warning: There will be sub-zero temperatures with moderate to strong winds expected which may cause hypothermia and great danger to people, pets and livestock.

Winter Weather Advisory: Weather conditions may cause significant inconveniences and may be hazardous. If caution is exercised, these situations should not become life threatening.

Winter Storm Warning: Severe winter conditions have begun in your area.

Winter Storm Watch: Severe winter conditions, like heavy snow and ice are possible within the next day or two.

Child Care Weather Watch, Iowa Department Public Health, Healthy Child Care Iowa. Produced through federal grant (MCJ19T029 & MCJ19K0C7) funds from the US Department of Health & Human Services, Health Resources & Services Administration, Maternal & Child Health Bureau. Wind-Chill and Heat Index information is from the National Weather Service.

225

226
227
228
229
230
231
232
233
234
235
236
237
238
239
240
241
242
243
244
245
246
247

C. Índice de calidad del aire

El Director de Salud, Seguridad y Gestión de Riesgos notificará a los directores y personas designadas cuando el Índice de Calidad del Aire esté en “NARANJA” o superior. Planificar con anticipación los días del Código Naranja, Rojo y Púrpura es la mejor manera de ayudar a los alumnos a evitar problemas asociados con el nivel alto de ozono.

1. Cuando el **índice de calidad del aire** esté en “**NARANJA**”, los directores y personas designadas deben consultar el cuadro a continuación.
2. Cuando el índice de calidad del aire esté en “**ROJO**” o superior, no se realizarán actividades al aire libre para los alumnos de primaria. Los directores y personas designadas deben consultar el cuadro a continuación sobre los alumnos de escuela intermedia y de secundaria.
3. Los administradores escolares deben desarrollar un plan de acción que:
 - a) Haga arreglos con anticipación para que los alumnos tengan un espacio interior adecuado cuando sea necesario; y
 - b) Planifique actividades apropiadas en el interior si un día de Código Naranja, Rojo o Púrpura obliga a los estudiantes a entrar.

Alert	Elementary School Students	Middle School Students	High School Students
NWS Wind-Chill Advisory/Warning	Refrain from all outdoor activities	Refrain from all outdoor activities	Refrain from all outdoor activities
Wind-Chill / Heat Index Chart: GREEN	Outdoor activities held	Outdoor activities held	Outdoor activities held
Wind-Chill / Heat Index Chart: YELLOW	Outdoor activities held unless weather conditions deteriorate	Outdoor activities held unless weather conditions deteriorate	Outdoor activities held unless weather conditions deteriorate
Wind-Chill / Heat Index Chart: RED	Outdoor activities limited and held at principal's discretion	Outdoor activities limited and held at principal's discretion	Outdoor activities limited and held at principal's discretion <ul style="list-style-type: none"> High School Athletes with current health (physical) examinations on file in school may participate in accordance with VHSL Heat Guidelines.
Air Quality: Code Orange	<ul style="list-style-type: none"> Students with asthma and respiratory conditions refrain from all outdoor activities Reduce time spent outdoors Limit time outdoors to morning hours when possible Decrease vigorous physical activity while outdoors 	<ul style="list-style-type: none"> Students with asthma and respiratory conditions refrain from all outdoor activities Reduce time spent outdoors Limit time outdoors to morning hours when possible Decrease vigorous physical activity while outdoors 	<ul style="list-style-type: none"> Students with asthma and respiratory conditions refrain from all outdoor activities Reduce time spent outdoors Limit time outdoors to morning hours when possible Decrease vigorous physical activity while outdoors
Air Quality: Code Red	Refrain from all outdoor activities	<ul style="list-style-type: none"> Students with asthma and respiratory conditions refrain from all outdoor activities Healthy students may participate in leisurely walking Refrain from outdoor band activity 	<ul style="list-style-type: none"> Students with asthma and respiratory conditions refrain from all outdoor activities Healthy students may participate in leisurely walking Refrain from outdoor band activity High School Athletes with current health (physical) examinations on file in school may participate in no more than 1 hour of outdoor activity, which does not include prolonged exertion, and have breaks every 15 to 20 minutes. These activities are equivalent to a "walk-through" practice with no moderate-high intensity drills/activities such as contact, scrimmages, etc.
Air Quality: Code Purple	Refrain from all outdoor activities	Refrain from all outdoor activities	Refrain from all outdoor activities

249 **Implementación**

250 Para evaluar el progreso realizado hacia el logro de los objetivos de la Política JHCF y este
 251 reglamento, el Equipo de Bienestar, como se describe en la Política JHCF, ayudará a cada
 252 escuela de ACPS a formar un Comité de Bienestar, para evaluar la implementación de estas
 253 directrices por parte de la escuela.

254
 255 **Uso de vídeo**

256 El vídeo puede desempeñar un papel constructivo y creativo para profundizar la comprensión y
 257 complementar las lecciones. Su uso debería ser limitado y siempre debería tener fundamentos
 258 pedagógicos.

259 El contenido de video que involucra activamente a los estudiantes en actividades, equilibrio u
 261 otras formas de movimiento es apropiado durante épocas de mal tiempo o cuando los estudiantes
 262 no pueden salir. El video no interactivo no reemplaza el recreo interior.

263
 264 **Distribución de Reglamentos sobre Bienestar Estudiantil**

265
 266 Estos reglamentos se comunicarán por escrito a todos los administradores, maestros, asistentes
 267 de aula, equipos de apoyo escolar y padres y tutores legales de ACPS.

- 268
- 269 Establecido: Mayo de 2007
 - 270 Revisado: Noviembre 2013
 - 271 Revisado: 11 de junio de 2015
 - 272 Revisado: 7 de agosto de 2017
 - 273 Revisado: 21 de junio de 2018
 - 274 Revisado: 10 de septiembre de 2020
 - 275 Revisado: 9 de septiembre de 2021
 - 276 Revisado: 28 de julio de 2022
 - 277 Enmendada: 14 de diciembre de 2023

278

279 Referencias Legales: 42 U.S.C. § 1758b.
 280 7 C.F.R. 210.31.E3.
 281 Código de Virginia, 1950, según enmienda, § 22.1-253.13:1.

282
 283 <https://www.governor.virginia.gov/media/governorvirginiagov/governor-of-virginia/pdf/Final-Phase-Guidance-for-Virginia-Schools-6.9.20.pdf>

- 284
 285
- 286 Referencias cruzadas:
- 287 EBCD Cierres de emergencia de escuelas, apertura retrasada y salida temprana
 - 288
 - 289 EBCD-R Reglamentos sobre cierres de emergencia de escuelas, apertura retrasada y salida temprana
 - 290
 - 291 EFB Servicios de alimentación gratuita y a precio rebajado
 - 292 IGAE/IGAF Educación para la Salud y Educación Física
 - 293 JHCF Bienestar estudiantil

294	JHCH	Comidas y meriendas escolares
295	JL	Recaudación de fondos y solicitud
296	KQ	Patrocinios y asociaciones comerciales, promocionales y
297		corporativas

298
299
300
301
302
303
304
305
306
307
308
309
310
311
312
313
314
315
316
317
318
319

Apéndice A
Opciones de alimentos y bebidas saludables para funciones escolares*

En cualquier evento escolar donde se venda comida, se deben ofrecer opciones de alimentos saludables para promover el bienestar de los alumnos, el personal y la comunidad. A continuación se ofrecen ejemplos de alimentos y bebidas nutritivos que son congruentes con las Guías Alimentarias para los Estadounidenses:

- Fruta fresca
- Fruta seca
- Porción individual de puré de manzana o fruta enlatada en jugo
- Pretzels o galletas saladas bajas en grasa
- Hojuelas de papas al horno
- Muffins bajos en grasa
- Yogur con sabores sin grasa o bajo en grasa
- Agua.

**Esta lista no es exhaustiva y está destinada únicamente a brindar a las familias y al personal escolar orientación sobre opciones de alimentos y bebidas más saludables. Se cree que todos los artículos de la lista son congruentes con la intención de la política de bienestar de promover la salud de los alumnos y reducir la obesidad infantil.*

320
321
322
323
324
325
326
327
328
329
330
331
332
333
334
335
336
337
338
339
340
341
342
343
344
345
346
347
348
349
350
351
352

Apéndice B
Ideas para celebraciones sin comida

Alternativas de costo cero:

- Sentarse junto a sus amigos
- Leer al aire libre
- Enseñar la clase
- Tener tiempo extra para el arte
- Disfrutar de la clase al aire libre
- Tener un recreo adicional
- Leer a una clase más joven
- Obtener un pase sin tarea
- Hacer entregas a la oficina
- Escuchar música mientras trabaja
- Jugar un juego favorito o con un rompecabezas
- Ganar dinero ficticio para obtener privilegios
- Caminar con un maestro durante el almuerzo
- Almorzar con un maestro o director
- Bailar con su música favorita en el aula
- Obtener tiempo de “libre elección” al final del día
- Escuchar con unos auriculares un libro grabado en una cinta de audio
- Hacer que un maestro presente habilidades especiales (por ejemplo, cantar)
- Hacer que un maestro lea un libro especial a la clase

Alternativas de bajo costo:

- Seleccionar un libro de bolsillo
- Participar en un sorteo para obtener premios donados
- Hacer un viaje a la caja del tesoro (artículos no alimentarios)
- Obtener calcomanías, lápices y otros útiles escolares
- Recibir un cupón para el cine o una tienda de video
- Obtener un juego de tarjetas didácticas impresas desde una computadora
- Recibir un “paquete misterioso” (bloc de notas, tarjetas deportivas)

Apéndice C

Ideas para recaudar fondos no alimentarios

- 353
- 354
- 355
- 356 • Velas
- 357 • Venta de libros
- 358 • Libro de cocina
- 359 • Caminata*
- 360 • Obras de arte de los estudiantes
- 361 • Peluches
- 362 • Almohadas de estadio
- 363 • Identificación escolar con fotografía
- 364 • Juegos educativos
- 365 • Decoraciones de días de fiesta
- 366 • Programas de donación de compras
- 367 • Tatuajes temporales de la mascota de la escuela
- 368 • Show de talentos de profesores o alumnos*
- 369 • Competencia deportiva profesor/alumno
- 370 • Subasta de bienes y servicios donados
- 371 • Ramos de globos para ocasiones especiales
- 372 • Agua embotellada con etiqueta propia del colegio
- 373 • Botella de agua rellenable con el logo de la escuela.
- 374 • Novedades que brillan en la oscuridad (populares en los bailes)
- 375 • Tarjetas de felicitación especialmente diseñadas por estudiantes.
- 376 • Calendarios escolares con todas las fechas escolares importantes
- 377 • Bolsas de fiesta para fiestas de cumpleaños infantiles llenas de novedades no alimentarias
- 378 • Venta de flores y globos para que la familia los compre a los estudiantes que se gradúan
- 379 • Artículos con los colores de la escuela: camisetas, sudaderas, pantalones deportivos, cordones, banderines, pulseras y gorras.
- 380
- 381 • Cultivar y/o vender flores y plantas para días festivos, como el Día de San Valentín
- 382
- 383 **Estas actividades para recaudar fondos tienen el beneficio adicional de promover la actividad*
- 384 *física entre los alumnos.*

Apéndice D

Opciones de Comida y Bebida Saludable para Meriendas del Kindergarten*

- 385
386
387
388 • Fruta fresca
389 • Palitos o rebanadas de vegetales crudos con aderezo bajo en grasa o mojar en salsa de yogur
390 • Gajos de fruta fresca: melón, melón dulce, sandía o patilla, piña, naranjas y tangelos
391 • Fruta en rodajas: nectarinas, melocotones, kiwi, carambola, ciruelas, peras, mangos, manzanas,
392 etc.
393 • Ensalada de frutas
394 • Jugo 100% de fruta o de vegetales
395 • Frutas secas: pasas, arándanos, manzanas, albaricoques
396 • Porción individual de puré de manzana o fruta enlatada en jugo
397 • Batidos de frutas elaborados con leche descremada o baja en grasa
398 • Sándwiches de carnes magras y queso reducido en grasa (use mayonesa ligera o reducida en
399 grasa en ensaladas de pollo o atún)
400 • Mini bagels con queso crema batida, ligera o sin grasa
401 • Palitos de pan; magdalenas bajas en grasa
402 • Pretzels o galletas saladas bajas en grasa
403 • Hojuelas de papas al horno
404 • Yogur, tazas de pudín, productos lácteos (queso en hebras, requesón de una sola porción,
405 cubitos de queso) sin grasa o con sabor bajo en grasa.
406 • Leche de soja aromatizada y fortificada con calcio
407 • Agua

408
409 **Esta lista no es exhaustiva y está destinada únicamente a brindar a los padres y al personal de*
410 *la escuela orientación sobre opciones de alimentos y bebidas más saludables. No todos los*
411 *alimentos y bebidas de esta lista necesariamente cumplirán con los estándares de nutrientes de*
412 *la división (Anexo A), ya que el contenido de azúcar, grasa y calorías de los artículos varía de*
413 *una marca a otra. Sin embargo, se cree que todos los elementos de la lista son congruentes con*
414 *la intención de la política de bienestar de promover la salud de los alumnos y reducir la*
415 *obesidad infantil.*

Apéndice E

Actividad física fuera del día escolar = Niños felices y niños en forma = Puntuaciones más altas en los exámenes

Nota: Un estudio reciente demostró que los estudiantes con las puntuaciones más altas de aptitud física también obtuvieron las puntuaciones más altas en los exámenes.

1. Apagar la computadora y el televisor y dar una vuelta a la manzana. Los adultos deben dar el ejemplo a los estudiantes comiendo sano y haciendo ejercicio con regularidad.
2. Pedir prestado un podómetro a tu escuela para ver cuántos pasos estás dando durante las actividades fuera de la escuela.
3. Caminar e ir en bicicleta a la escuela.
4. Padres: jueguen con sus hijos todos los días. Se anima a los niños a realizar al menos una hora de actividad física cada día. Los adultos y los niños se beneficiarán de la actividad física diaria. Esto debería ser divertido para adultos y niños.
5. Realizar actividades bajo techo que incluyan estiramientos, levantar pesas livianas y caminar o trotar escaleras arriba y abajo, o hacer ejercicio con un DVD o un canal de ejercicios en la televisión.
6. Jugar al aire libre. Los niños y adultos pueden caminar, trotar, andar en bicicleta y saltar la cuerda para promover la aptitud cardiovascular. Otras actividades al aire libre incluyen volar cometas, lanzar o patear una pelota, jugar al frisbee, usar un aro de hula-hula, jugar a la rayuela y a correr que te agarro.
7. Nadar en una piscina local El Centro Recreativo Parqie Chinquapin y el Y.M.C.A. brindan la oportunidad de nadar durante todo el año
8. Comuníquese con Parques y Recreación de Alexandria (<http://alexandriava.gov/recreation/>) por el 703.746.5500, para obtener un horario de clases y actividades. La ciudad ofrece una amplia gama de actividades que incluyen natación, tenis, fútbol americano, fútbol, baloncesto, béisbol, lacrosse, rugby, softbol, atletismo, danza, porristas, voleibol, racquetbol y boxeo. Puede comunicarse con la oficina de Deportes Juveniles por el 703.746.5414. La mayoría de las actividades son económicas y una excelente manera de hacer nuevos amigos y aprender nuevas habilidades. El fútbol americano de bandera, el voleibol, el softbol y el fútbol se encuentran entre los deportes para adultos que se ofrecen a los residentes de la ciudad de Alexandria.
9. Jugar en el patio de la escuela o en los parques del área.
10. Ir a pescar dentro y fuera de la Ciudad de Alexandria.
11. Hacer tareas domésticas para mantenerse en forma. Algunas tareas pueden incluir barrer el piso, arrancar malezas, podar setos, cortar el césped, limpiar las encimeras de cocina y los espejos, quitar el polvo de los muebles o las paredes, pasar la aspiradora y subir o bajar escaleras para lavar la ropa.
12. Lanzar canastas o jugar en una de las muchas canchas de baloncesto de la ciudad.
13. Practicar tu servicio o jugar un partido en una de las muchas canchas de tenis de la ciudad.