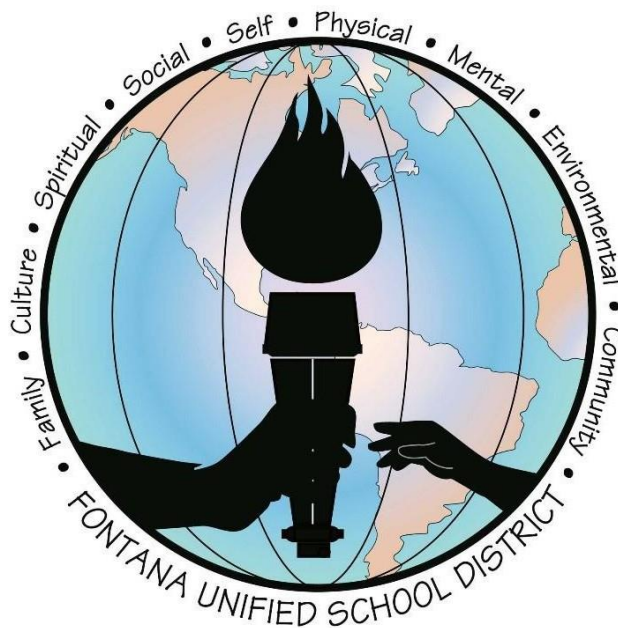




Política de Bienestar del Distrito Escolar Unificado de Fontana

Actualizado Julio 2023

Mesa Directiva de Educación del Distrito Escolar Unificado de Fontana

Jennifer Quezada, Ed. D.

Joe Armendarez

Mary Sandoval

Adam Perez – Board Vice President

Marcelino Serna – Board President

Superintendente de Escuelas

Miki R. Inbody

“Esta institución es un empleador y proveedor de igualdad de oportunidades”

Tabla de Contenidos

Introducción a la Política de Bienestar del Distrito Escolar Unificado de Fontana.....	3
Comité de Bienestar del Distrito.....	4
Salud, Seguridad y Medio Ambiente Escolar	5
Nutrición	6
Actividad Física.....	11
Otras Actividades que fomentan el Bienestar del Estudiante.....	13
Mantenimiento de Registros	14
Glosario.....	15

Política de Bienestar del Distrito Escolar Unificado de Fontana

El Distrito Escolar Unificado de Fontana (referido como “FUSD”) reconoce el vínculo entre el aprovechamiento académico y el bienestar del estudiante. En conformidad con la política del consejo y la política de "Bienestar del Estudiante" 5030 de la regulación administrativa, la política de bienestar del FUSD define los componentes de una iniciativa de bienestar integral para desarrollar las habilidades, y conocimiento que los estudiantes necesitan para mantener un estilo de vida saludable.

En cumplimiento con los requisitos de la política de bienestar de escuelas locales del Departamento de Educación de California, así como la meta global de la política de bienestar del FUSD es promover la salud, el bienestar y transmitir un mensaje positivo y coherente para todos los estudiantes del FUSD en cumplimiento con la ley vigente. El FUSD apoyará a los estudiantes en el aprendizaje de hábitos saludables que los beneficien por el resto de sus vidas.

El FUSD esta comprometido a proveer un medio ambiente escolar que promueva y proteja la salud, el bienestar y la capacidad de aprendizaje de los niños, apoyando la alimentación saludable y actividad física. Por lo tanto, es la intención de FUSD que:

- Los estudiantes en el FUSD tengan acceso a alimentos saludables durante todo el día escolar - mediante comida escolar reembolsable y otros alimentos disponibles en el plantel escolar en conformidad con los estándares de nutrición estatales y federales.
- Los estudiantes reciban educación de nutrición que les ayude a desarrollar hábitos de alimentación saludables.
- Los estudiantes tengan oportunidades para estar físicamente activos antes, durante y después de la escuela.
- Las escuelas participen en fomentar la nutrición, la actividad física y otras actividades que promueven el bienestar del estudiante.
- El personal escolar anime y apoye la práctica de nutrición saludable y estilos de actividad física dentro y fuera de la escuela.
- La comunidad participe en apoyar el trabajo del FUSD en crear continuidad entre la escuela y otro medio ambiente propicio para los estudiantes y el personal para que practiquen hábitos de vida saludables.
- El FUSD establezca y mantenga una infraestructura para supervisar, implementar, comunicar, y vigilar la política; y las metas y objetivos que se le han establecido.
- Los alimentos no serán ofrecidos como un premio o sanción. Se fomentarán en todas las escuelas del distrito las celebraciones, premios y recaudación de fondos sin alimentos.
- Todos los alimentos vendidos durante el día escolar deben estar en cumplimiento con las normas de *Smart Snacks*.

Se ha establecido un calendario para la implementación, evaluación y supervisión de la política de bienestar del FUSD.

I. COMITÉ DE BIENESTAR DEL DISTRITO

Función del Comité

El *FUSD* convocará a un comité representativo de bienestar del distrito (hasta ahora referido como “*DWC*”) que se reúne al menos cuatro veces al año para establecer y supervisar las metas de los programas de bienestar escolar. Las metas deben incluir el desarrollo, la implementación, la revisión periódica y la actualización de la política de bienestar al nivel de distrito. (hasta ahora referida como “política de bienestar”).

Afiliación

La afiliación al *DWC* representará a todos los niveles escolares e incorpora en la medida de lo posible, pero no esta limitada a: padres, tutores, estudiantes, representantes del programa de nutrición escolar, maestros de educación física, maestros de educación de salud, profesionales de la salud escolar, personal de servicios de salud escolar, personal de servicio social y salud mental, miembros de la mesa directiva, al menos un campeón de bienestar (hasta ahora referido como “*WC*”) de cada escuela, profesionales de la salud; y el público en general. El *DWC* incluirá representantes de cada escuela que forjen y reflejen la diversidad de la comunidad, en la medida de lo posible.

Plan de Acción

Cada escuela dentro del *FUSD* establecerá un Comité de Bienestar Escolar (hasta ahora referido como “*SWC*”) que se reunirá para revisar asuntos a nivel escolar en coordinación con el *DWC*. Se exhorta que el *SWC* se reúna cada mes, pero es requerido que convoque a una reunión al menos trimestralmente. El *SWC* será responsable de:

- Evaluar el estado actual de las necesidades de bienestar en la escuela por medio de responder y completar la evaluación emitida por el distrito.
- Desarrollar e implementar un plan de acción para tratar actividades de bienestar de salud, prioridades y políticas.
- Responder, completar y entregar la evaluación de bienestar escolar anual.
- La política de bienestar y el progreso de los reportes pueden localizarse en el sitio web del Departamento de Servicios de Alimentos.

El *FUSD* también asignará un *WC* en cada escuela para que administre y coordine la aplicación de la política de bienestar. El *WC* será responsable de:

- Convocar al *SWC* para diversas reuniones trimestrales como mínimo.
- Facilitar al *SWC* el logro de las metas indicadas abajo.
- Asistir trimestralmente a las capacitaciones durante el año.

II. SALUD, SEGURIDAD Y MEDIO AMBIENTE ESCOLAR

El *FUSD* continuará proporcionando y promoviendo un medio ambiente seguro durante el día escolar y durante todas las actividades relacionadas con la escuela.

Medio Ambiente Escolar, Salud y Seguridad

- Se les proporcionarán a los estudiantes las reglas de seguridad de la escuela. Las infracciones serán rápidamente referidas al empleado escolar apropiado.
- Las escuelas supervisarán el terreno e instalaciones para informar sobre posibles peligros para que estos sean reparados rápidamente.
- Se le informará al personal y se le dará seguimiento a las normas de seguridad.
- Las escuelas promoverán un ambiente libre de sustancias y drogas que favorecerán las opciones saludables en la casa y en la escuela.
- Las escuelas reforzarán una política contra el acoso, recomendarán la tolerancia social y respeto hacia otras personas. El distrito está totalmente comprometido a utilizar modelos de disciplina alternativos en todo el distrito y enfatiza expectativas altas para los estudiantes y el comportamiento de los empleados; al igual que una conducta responsable y de respeto mutuo para otras personas.

Salud Social y Psicológica

- Las escuelas tendrán un protocolo establecido para detectar y remitir a estudiantes quienes tengan la capacidad para dañarse a sí mismos u otras personas.
- El distrito en colaboración con el Departamento de Policía del Distrito Escolar de Fontana proporcionará la recomendación de estudiantes "en riesgo" para el Programa de Intervención de Liderazgo de Fontana (FLIP). Las dieciséis semanas de clase en el Distrito Escolar Unificado de Fontana se enfocarán en temas los cuales incluyen; prevención de la violencia, resistencia a las drogas y el alcohol, ética, desarrollo de habilidades de liderazgo, trabajo en equipo y otros temas relacionados.
- Con el objetivo de asegurar que los estudiantes tengan acceso a servicios de salud completos y servicios de salud mental, el distrito proporcionará acceso o recomendaciones a servicios de salud y servicios de salud mental en o cerca de las escuelas del *FUSD* o podrá proveer recomendaciones sobre recursos en la comunidad.

Servicios de Salud

El programa de servicios de salud es esencial para mejorar tanto el aprovechamiento académico como el bienestar de los estudiantes. Para asegurar que los servicios sean ofrecidos apropiadamente, se aplicará lo siguiente :

- El personal de servicios de salud totalmente apoyará las regulaciones de la política de bienestar y la promoción de la salud y actividades de bienestar.
- Los servicios de salud promoverán la asistencia escolar al comunicar peligro de enfermedades contagiosas, recomendando hábitos saludable y la prevención de accidentes.
- Los servicios de salud proporcionarán recursos comunitarios locales para cuidado de la salud, seguro médico, y educación de salud, incluyendo recursos para estudiantes sin o de bajo costo, así como para sus familias y personal.
- Las enfermeras del distrito proporcionarán información sobre nutrición, manejo de respiración, prevención y detección de enfermedades, cesación del tabaquismo, bienestar emocional, y otras oportunidades de salud para los estudiantes y el personal, según sean solicitadas.
- Además de las pruebas obligatorias del nivel de grado (visión, audición, escoliosis, y asma), las enfermeras del distrito proporcionarán otras pruebas (*B/P*, *IMC*, dental, estatura y peso) a los estudiantes que las necesiten.

III. NUTRICIÓN

Comidas Escolares

Nuestro distrito escolar esta comprometido a proporcionar a los niños comidas escolares saludables que cumplan o excedan todos los estándares de nutrición vigentes del *USDA*, para ayudar con las necesidades de nutrición de los estudiantes con las calorías que ellos requieren, con un un mínimo de media taza de frutas y vegetales por porción, productos de grano entero, leche descremada y baja en grasa; porciones que son moderada en sodio, bajas en grasas saturadas, y que tengan cero gramos de grasa transgénica por porción. Además, no se servirá el jugo en ninguna de las escuelas dentro del distrito. El programa de comidas escolares pretende mejorar la dieta y salud de los niños, ayudar a mitigar la obesidad en la niñez, ofrecer comidas saludables para apoyar el desarrollo de modelos de comida saludable de por vida, y ayudar con buenas opciones de salud mientras que se adapta a necesidades de dietas especiales y preferencias culturales en la comida.

Cuando sea factible, las escuelas permitirán oportunidades de desayuno para estudiantes quienes hallan faltado al período del desayuno tradicional. Los estudiantes que estén inscritos y participen, en el *ASES* (Programa de Seguridad y Educación después de Escuela) recibirán una comida servida mediante el Programa de Alimentos para el Cuidado del Niño y Adulto.

Todas las escuelas dentro del *FUSD* están comprometidas a ofrecer comidas escolares por medio del Programa Nacional de Almuerzo Escolar (*NSLP*) y el Programa de Desayuno Escolar (*SBP*), y otros programas federales de nutrición infantil que sean pertinentes y se aseguren que la comida escolar pueda ser:

- Accesible para todos los estudiantes.
- Atractiva y apetecible para los niños.
- Facilite a los estudiantes la oportunidad de expresar su comentario sobre su comida favorita; local, cultural y étnica.
- Ofrecer alimentos frescos, completos, no procesados o lo menos procesado como sea posible.
- Utilizar productos de temporada de la agricultura local cuando sea factible, incluyendo la participación en el programa "*California Thursdays*" (jueves de California).
- Sea servida en un ambiente agradable y limpio.
- Sea dirigida por un equipo de profesionales en nutrición para niños.
- Pueda satisfacer las necesidades de estudiantes con dieta especial, proporcionada por el Programa de Nutrición de Niños del *FUSD*.
- Lograr o exceder los requisitos establecidos en nutrición por las regulaciones y estatutos federales, estatales y locales.
- Promover, evaluar e implementar cada dos años en las cafeterías una lista de verificación de puntaje de *Lunchroom Smarter*. Esta lista de verificación es usada para diseñar un ambiente de salud y guiar a los estudiantes a opciones de alimentos y bebidas saludables. La meta es implementar al menos diez de las técnicas económicas de comportamiento, para mantener el nivel de bronce.

Se les proporcionará a todos los estudiantes, independientemente del tipo de pago o plan en que estén inscritos, un código de ingreso o podrán ser autorizados por miembros del personal de la cafetería.

Se les permitirá a los estudiantes 10 minutos para desayunar y al menos 20 minutos para almorzar, tomando en cuenta desde el tiempo en que se les entregan sus alimentos y se sienten. El almuerzo se sirve a los estudiantes entre las 10:00 a.m. y las 2:00 p.m., a menos que exista una exención aprobada por *CDE* (Departamento de Educación de California).

Los horarios del almuerzo deberán ser planeados, cuando sea factible durante el tiempo en que todos los estudiantes puedan sentarse.

El almuerzo será, cuando sea posible después del período de recreo para apoyar mejor el aprendizaje y la alimentación saludable.

Servicios de Alimentos

El Departamento de Servicios de Alimentos emplea personal capacitado, quienes servirán opciones de alimentos apetecibles y nutritivos en el desayuno, almuerzo y después de escuela. El Departamento de Servicios de Alimentos se compromete a:

- Asegurarse de que el director del departamento de servicios de alimentos tenga el título y la certificación en seguridad alimentaria en conformidad con el *USDA*.
- Requerir que el personal del programa del departamento de servicios de alimentos este capacitado en conformidad con los estándares profesionales y vigentes del *CDE* y el *USDA* para los programas de nutrición de niños.
- Proporcionar desarrollo profesional para el personal del departamento de servicios de alimentos bajo la política de bienestar de el *FUSD*.
- Asegurar que todos los alimentos y bebidas disponibles en la escuela fomenten la buena salud, logren o excedan las normas federales y estatales.
- Asegurar que la información en promover la nutrición este disponible para los padres y estudiantes a través del *website* del departamento, en la cafetería y en los menús.
(<http://www.fusd.net/departments/Business/Food/menus/index.stm>)
- Ofrecer fruta fresca apetecible, vegetales, granos enteros y productos lácteos bajos en grasa en una porción del tamaño que cumpla con la necesidad de calorías del niño.
- Ofrecer al menos una opción de comida vegetariana diaria.
- Ofrecer al menos una comida sin maní diaria y todas las escuelas primarias tendrán una zona sin maní.
- Ofrecer al personal del departamento de servicios de alimentos capacitaciones periódicas sobre seguridad alimenticia.
- Aplicar la política de “*Traveling Apple*” la cual permitirá a los estudiantes agarrar frutas enteras, vegetales, o granos y llevarlas fuera de la cafetería para su consumo.
- Compartir información acerca del contenido nutricional de las comidas con los padres y estudiantes. La información puede estar disponible en el *website* del departamento de servicios de alimentos.
- Proporcionar menús mensuales que sean atractivos e incluyan información nutricional de la comida ofrecida.

Estándares de nutrición y alimentos

- Cada escuela podrá garantizar que la comida y bebidas que sean vendidas, servidas o proporcionadas a los estudiantes en el plantel escolar, comenzando a la medianoche y hasta una hora y media después del día escolar cumplirán con las normas del código de California y con el código de educación de California.
- Cada escuela apoyará el esfuerzo de la recaudación de fondos que promuevan la alimentación saludable al vender productos no comestibles. Si se vende comida para recaudación de fondos, esta debe cumplir con las normas, ser baja en grasa, sodio y sin azúcares añadidos. Los alimentos deben ser de la lista de alimentos aprobados o pre aprobados por el distrito.
- La documentación de información nutricional para alimentos vendidos fuera de servicios de alimentos en la escuela, comenzando a la media noche y hasta una hora y media después del día escolar deberán mantenerse archivados en la escuela donde se lleve a cabo el evento.
- Las escuelas no permitirán que se dé comida como premio por buen aprovechamiento o éxito en el aula.
- Las celebraciones en el aula que incluyan comida estarán limitadas a no más de cuatro celebraciones por año para los grados de kinder al doceavo (K-12). Las celebraciones en el aula que incluyan comida para los grados de kinder hasta el quinto (K-5) que se lleven a cabo después ultimo período de almuerzo. Las celebraciones en el aula que incluyan comida, se pueden llevar a cabo durante todo el día escolar para los grados del sexto al doceavo (6-12). La comida y bebidas que se provean en estas celebraciones en el aula deberán estar pre empacadas y deberán cumplir con los estándares de nutrición escolar de *Smart Snacks* de el *USDA* y los requisitos de alimentación competitiva de California.
- Los alimentos preparados en casa no serán permitidos para los estudiantes en algún evento escolar. Esto no aplica a comidas o botanas que los estudiantes traigan de casa para su consumo individual. La seguridad alimentaria y estándares sanitarios deberán cumplirse en todos los eventos organizados en la escuela. Cualquier persona que trabaje directamente con los alimentos

o utensilios tendrá que cumplir los estándares y requisitos de seguridad alimentaria. (Consultar a www.foodsafety.gov y <http://www.sbcounty.gov/uploads/dph/dehs/Depts/EnvironmentalHealth/EHSDocuments/EventOrganizerRequirementsforTFEvents.pdf> para más detalles).

Educación Nutricional

El programa escolar de educación nutricional deberá ser en base a evidencia y ser coherente con las expectativas establecidas en el marco del programa estatal y los estándares de contenido, y deberá ser diseñado para formar las habilidades y conocimiento necesarios para que todos los estudiantes mantengan un estilo de vida saludable. El *FUSD* explorará recursos y becas para capacitación y materiales para el programa de salud de los grados de kinder al doceavo. Se recomendará a las escuelas que realicen eventos educativos para apoyar y enseñar opciones saludables.

La educación nutricional deber ser proporcionada como parte correlativa del programa de educación saludable en los grados del kinder al doceavo, según sea apropiado, deberá ser integrada a otras materias académicas en el programa educativo regular. La educación nutricional puede ser ofrecida antes y después de los programas escolares. El *FUSD* pretende enseñar, fomentar, alentar y apoyar la alimentación saludable a los estudiantes. Las escuelas proporcionarán educación nutricional y participarán en fomentar una nutrición que:

- Este diseñada para facilitar a los estudiantes el conocimiento y habilidades necesarias para fomentar y proteger su salud.
- Sea parte no solo de clases educativas de salud, pero también se integré a otras enseñanzas en las aulas a través de clases como; matemáticas, ciencias, lengua y literatura, ciencias sociales y clases electivas.
- Incluya actividades divertidas, adecuadas al desarrollo, culturalmente relevantes, y actividades participativas, como; clases o demostraciones de cocina, promociones, de gustación, visita a las granjas y jardines escolares.
- Se acople con los programas de comida escolar, actividades de la cafetería para fomentar la nutrición, jardines escolares, programas escolares para cultivo, otros programas escolares de alimentos, y servicios comunitarios relacionados con la nutrición.
- Provea una educación mediática con énfasis en mercadotecnia de alimentos y bebidas.
- Incluya capacitación educativa en nutrición para maestros y otros miembros del personal.
- Ofrezca en cada nivel de grado como parte progresiva, integral y en base al programa educativo de salud que cumpla con los estándares nacionales y estatales.
- Permita a todos los maestros de educación de salud proporcionar oportunidades para que los estudiantes practiquen o ensayen las habilidades enseñadas a través el programa de educación de salud.

Fomentar la Nutrición

El fomentar la nutrición y la educación pudiera tener una influencia positiva para toda la vida en los hábitos alimenticios, con el uso de técnicas basadas en evidencia y mensajes de nutrición, así como la creación un medio ambiente con alimentos que fomenten opciones de nutrición saludables y motiven la participación en programas de comidas escolares. Los estudiantes y el personal recibirán mensajes periódicamente de nutrición por todas las escuelas, aulas, gimnasios y cafeterías. El fomento de la nutrición también incluye mercadotecnia y promoción de alimentos nutritivos y bebidas para los estudiantes y es más efectivo cuando se implemente de manera consistente y con un enfoque multicanal completo por el personal escolar, maestro, padres, estudiantes y la comunidad. En el FUSD el esfuerzo del fomento de la nutrición será:

- Involucrar a miembros de la comunidad y organizaciones locales para que ofrezcan capacitaciones.
- Realizar un esfuerzo para proporcionar un ambiente escolar que asegure oportunidades para todos los estudiantes consuman/ingieran comidas saludables y hábitos de actividad física durante todo el día escolar, mientras que se disminuyan las distracciones comerciales. El FUSD se esfuerza en proteger y promover la salud del estudiante al permitir la mercadotecnia y publicidad de solo alimentos y bebidas que sean permitidos vender en la escuela, que se adapten con la política de bienestar del FUSD. Las escuelas del distrito no participarán en programas de incentivos que promuevan una marca o proporcionen a los niños descuentos o comidas/bebidas gratuitas.
- Asegurar que cualquier alimento o bebida comercializada o promocionada para los estudiantes en la escuela y durante el día escolar ("plantel escolar" y "día escolar" este definido en el glosario) cumplan o excedan con los estándares escolares de nutrición de *Smart Snacks* del USDA y los estándares de alimentos competitivos de California, como solo aquellos alimentos que cumplan con o excedan con los estándares de nutrición permitidos para ser comercializados o promocionados para estudiantes.
- Promocionar alimentos saludables y opciones de bebidas para todos los estudiantes durante todo el plantel escolar, así como fomentar la participación en programadas de comidas escolares.
- Prohibir la mercadotecnia y publicidad de alimentos y bebidas que no cumplan los *Smarts Snacks* a través de varias formas de comunicación, como; letreros, pancartas, tableros, programas escolares, libros, presentación de alimentos, máquinas expendedoras, refrigeradores, publicaciones escolares y medios de difusión escolar.
- Seleccionar materiales educativos sin logotipos o marcas, así como ilustraciones de alimentos no saludables.
- Asegurar la prohibición de publicidad de cualquier tipo de alimentos vendidos o no vendido en escuela que este fuera del programa de comidas.
- Asegurar que los estudiantes no serán parte de ningún tipo de publicidad/mercadotecnia de alimentos en publicaciones escolares y medios de comunicación a menos que sea autorizado por el director.

Agua

FUSD fomentará la hidratación. El agua potable sin sabor, segura y gratuita estará disponible para todos los estudiantes a través del día escolar en cada plantel escolar. El FUSD se comprometerá:

- Asegurar que el agua sea gratuita y que siempre esté disponible cuando se sirvan las comidas en el área de servicio de alimentos.
- Requerir que donde se sirvan o se vendan bebidas en la escuela, halla agua potable disponible y gratuita. Es recomendable que se ofrezca agua del grifo, en vez de botellas de agua individuales. Si el agua del grifo no esta disponible, entonces se recomienda que se utilicen botellas grandes o jarras de agua.
- Facilitar estaciones de agua con capacidad de rellenado de botella, cuando sea posible.
- Permitir a los estudiantes traer agua potable de casa y poder llevarla al aula siempre y cuando esté en un envase cerrado, como una botella para prevenir derrames y que no sea compartida con otros estudiantes.
- Animar a los directores escolares, administradores, maestros y personal de construcción que den el ejemplo de beber agua.
- Promover el consumo de agua como un nutriente esencial que juega un papel importante en la salud en general.
- Promover beber agua como un sustituto de bebidas dulces tales como; bebidas de jugo de frutas con azúcares añadidas, sodas, bebidas deportivas y leche saborizada.
- No permitir la venta de bebidas con edulcoradamente no nutritivos (artificial o natural) como té frío de dieta, soda de dieta, etc., para los estudiantes durante el día escolar.

Alimentos y Bebidas Competitivas

FUSD se compromete a asegurar que todos los alimentos y bebidas disponibles para los estudiantes en el plantel escolar (durante el día escolar) apoyen una alimentación saludable. Los alimentos y bebidas vendidas/servidas fuera del programa de comidas escolares (ejemplo; alimentos y bebidas "competitivas") cumplirán los estándares de nutrición escolar *Smart Snacks* del *USDA*, y los requisitos de alimentos competitivos de California. Las bebidas con cafeína vendidas a estudiantes son prohibidas durante el día escolar.

Para apoyar las opciones de alimentos saludables y mejorar la salud y bienestar del estudiante, todos los alimentos y bebidas fuera del programa de alimentos escolares reembolsable que sean vendidas o proporcionadas a estudiantes en el plantel escolar durante el día escolar e idealmente, durante el día escolar prolongado, deberían cumplir con los estándares de nutrición escolar de *Snacks Smart* del *USDA* y los requisitos de alimentos competitivos de California. Estos estándares serán aplicados en todas las escuelas y a través de todos los servicios donde se venda comida y bebidas, lo cual puede incluir, pero no está limitado a: opciones a la carta en la cafetería, máquinas expendedoras, tiendas escolares y botanas o carritos de alimentos.

Celebraciones

El Distrito Escolar Unificado de Fontana permite que en las aulas haya un máximo de cuatro fiestas por año. Reconoce que los festejos de cumpleaños y celebraciones son días especiales para nuestros estudiantes. Los cumpleaños de estudiantes pueden ser festejados como parte de estas celebraciones. Cada maestro es responsable de determinar cual fecha de cumpleaños se incluirá dentro de cada celebración. Los alimentos que se sirvan en el aula respetarán los estándares de nutrición escolar *Smart Snack* del *USDA*. De igual forma debemos asegurarnos que las fiestas de celebraciones no interrumpen el proceso de aprendizaje. Además, el Distrito Escolar Unificado de Fontana reconoce la importancia del bienestar, buena nutrición, un estilo de vida saludable y la salud en general de nuestros estudiantes. Las escuelas y nuestro personal son responsables de influir positivamente en las creencias y hábitos en estas áreas. Con frecuencia, las celebraciones con galletas, pastelitos y otros alimentos dulces no se alinean a nuestras metas y por lo tanto no están permitidos en el aula. El *FUSD* proporcionará una lista de ideas para fiestas saludables a los padres y maestros, incluyendo ideas de celebración sin alimentos.

Recaudación de Fondos

El *FUSD* disuade el usar alimentos para la recaudación de fondos y apoya ampliamente a la recaudación de fondos sin alimentos. Los alimentos y bebidas que cumplan o excedan los estándares de nutrición escolar *Smart Snack* del *USDA* y los estándares de alimentos competitivos de California puedan ser vendidos a través de recaudación de fondos en el plantel escolar (durante el día escolar) excepto durante la hora de las comidas. Se espera también, que las recaudaciones de fondos fuera del horario escolar cumplan con los mismos estándares establecidos a los del día escolar. Se recomienda a las escuelas utilizar recaudaciones de fondos que no incluyan comida y que promuevan la actividad física (como; caminatas, saltar la cuerda para el corazón, carreras divertidas, etc.) El *FUSD* facilitará una lista de ideas disponibles para recaudación de fondos que sean saludables.

El departamento de servicios de alimentos del *FUSD* trabajará con grupos de recaudación de fondos para que las "Smart Snacks" estén disponibles para su compra mediante vendedores de alimentos. La información en relación a la recaudación de fondos se hará a los sectores involucrados, clubs de apoyo, la *PTA* y la *ASB*.

El uso de comida como control de comportamiento

El *FUSD* prohíbe usar alimentos como manera de premio o castigo y apoya firmemente no usar la comida como premio. Los alimentos y bebidas no serán usados como premio, o retenidos como castigo por ningún motivo, ya sea por un comportamiento o desempeño. El *FUSD* proveerá a los maestros y a otros miembros pertinentes del personal escolar una lista de las maneras alternativas de premiar a los niños.

IV. ACTIVIDAD FÍSICA

Los niños y adolescentes deben participar durante 60 minutos en actividad física todos los días. El *FUSD* proveerá un porcentaje substancial de actividad física para los estudiantes a través del un Programa Escolar Integral de Actividades Físicas (*CSPAP*) que incluye estos componentes: educación física, recreo, actividad física presencial, caminar, montar en bicicleta para llegar a la escuela, y actividades extraescolares. Las escuelas se comprometerán a que esta variedad de oportunidades sean, además de, y no en sustitución de, educación física (mencionada en la sub sección de "Educación Física"). Se recomendará a todas las escuelas del *FUSD* participar en *Let's Move! Escuelas activas* (www.letsmoveschools.org) para poder lograr exitosamente todas las áreas de *CSPAP*.

La actividad física durante el día escolar (incluyendo, pero no limitada al recreo, descansos de actividad física o educación física) no se impondrá como castigo por ninguna razón, esto no incluye la participación en equipos deportivos que tengan requisitos académicos específicos. El *FUSD* proporcionará una lista de ideas alternas a los maestros y a otros miembros del personal escolar para encausar el comportamiento del estudiante. Cuando sea factible, recomendamos firmemente que el personal utilice la actividad física como premio

Educación Física

El *FUSD* proporcionará a los estudiantes educación física, usando un programa educativo físico consecutivo y apropiado a la edad, coherente con los estándares nacionales para educación física según el nivel de grado y los estándares de California para profesional en educación. El programa de educación física fomentará los beneficios de un estilo de vida físicamente activo y ayudará a los estudiantes a desarrollar habilidades que involucren hábitos saludables y permanentes, así como integrar conceptos educativos saludables y esenciales (se trató en la sub sección "Temas sobre Actividad Física Esencial para Educación Saludable"). Se les dará a todos los estudiantes la misma oportunidad de participar en clases de educación física. El *FUSD* realizará las adaptaciones apropiadas para permitir una participación equitativa de todos los estudiantes, adaptará las clases de educación física y el equipo según sea necesario.

Se requiere que todos los estudiantes de primaria del *FUSD* (grados del 1 al 6) reciban educación física por al menos 200 minutos cada diez días escolares.

Se requiere que todos los estudiantes de secundaria del *FUSD* (grados del 7 al 12) realicen 400 minutos de educación física cada diez días escolares. Todos los estudiantes de secundaria deben completar el equivalente a dos años académicos de educación física.

El programa de educación física del *FUSD* fomentará la aptitud física de los estudiantes a través de la actividad física individualizada y evaluaciones de actividad, y se realizará un reporte estándar para cada estudiante. El programa de educación física de *FUSD* se compromete a:

- Los estudiantes estarán activos de manera moderada a vigorosa por al menos 50% de la clase o durante la mayoría del tiempo de la clase de educación física.
- Todas las clases de educación física en el *FUSD* son impartidas por maestros profesionales quienes están acreditados o aprobados para impartir educación física.
- Se exhorta a las escuelas a facilitar la proporción de maestro a estudiante en la clases de educación física similar a las otras clases.
- Otorgar en forma limitada los permisos, exenciones, o reemplazos para clases de educación física

Recreo (Primaria)

Todas las escuelas primarias ofrecerán por lo menos 20 minutos de recreo todos los días o la mayoría del ciclo escolar. Esta política puede ser prescindida en los días de salida temprana o de llegada tardía. El recreo al aire libre se ofrecerá cuando el clima sea viable para jugar afuera. En caso de que la escuela o el distrito deba tener el recreo bajo techo, los maestros y el personal cumplirán las normas para el recreo bajo techo que fomente la actividad física para los estudiantes, en la mejor medida posible.

El recreo podrá servir de complemento, sin embargo, no podrá sustituir la clase de educación física. Los auxiliares de recreo o maestros alentarán a los estudiantes a que estén activos y por ende servirán como ejemplo al mostrarse físicamente activos ante otros estudiantes cuando sea posible y cuando no sean responsables de proporcionar la supervisión.

Descansos de Actividad Física (Primaria y Secundaria)

El *FUSD* reconoce que los estudiantes son más atentos y están dispuestos para aprender si se les proporcionan descansos regulares donde puedan estirarse o estar físicamente activos. Por lo tanto, el *FUSD* recomienda a los maestros proporcionar descansos cortos durante la hora de clase con actividad física de (3-5 minutos). El distrito escolar deberá proporcionar a todos los maestros capacitación de contenido académico sobre la integración de la actividad física en el aula y programarlo durante el día escolar.

Actividades Académicas Activas

Cuando sea posible, se recomienda que los maestros incorporen actividades con movimientos y un enfoque de aprendizaje kinestésico dentro de la enseñanza de materias "básicas" (ejemplo; ciencias, matemáticas, artes de lenguaje, estudios sociales y demás) y así mismo, limitar el comportamiento sedentario durante el día escolar. Se les recomienda a los maestros servir como ejemplo cuando sea posible, manteniéndose físicamente activos junto a los estudiantes.

Antes y Después de Actividades Escolares

El *FUSD* ofrece oportunidades para que los estudiantes participen en actividades físicas ya sea antes o después del día escolar (o ambos) a través de una variedad de métodos. El *FUSD* colaborará con la ciudad de Fontana en el programa ASES (Programa de Educación y Seguridad Después de la Escuela) para proporcionar actividades físicas, nutrición y oportunidades de aprendizaje.

Transporte Activo

El *FUSD* apoyará el transporte activo hacia/desde la escuela, con actividades tales como, caminar y montar en bicicleta.

V. OTRAS ACTIVIDADES QUE PROMUEVEN EL BIENESTAR DEL ESTUDIANTE

El *FUSD* alentará la integración de actividades de bienestar a través de todo el ámbito escolar, no solo en la cafetería, si no en en otros espacios de alimentos y bebidas, e instalaciones para actividades deportivas. El *FUSD* coordinará e integrará otras actividades vinculadas con actividad física, educación física, nutrición y otros componentes de bienestar, por lo que todos los esfuerzos son complementarios, no repetitivos, y el trabajo será hacia las mismas metas y objetivos promoviendo el bienestar del estudiante, desarrollo óptimo y resultados educativos sólidos.

Colaboración con la comunidad

El *FUSD* incrementará las relaciones con colaboradores comunitarios para apoyar la implementación de la política de bienestar y colaborará con la ciudad de Fontana para promover rutas seguras a la escuela. Las colaboraciones comunitarias nuevas y existentes serán evaluadas antes de patrocinarlas para asegurar que son coherentes con la política de bienestar y sus metas. Esto se incluirá en el reporte anual de la mesa directiva.

Difusión para padres y familia

El *FUSD* comunicará a los padres/tutores y familias los beneficios y enfoques de una alimentación saludable y la actividad física durante todo el año escolar. Se les informará e invitará a las familias a participar en actividades patrocinadas por la escuela y recibirán información acerca de las iniciativas para fomentar la salud.

Los menús de desayunos y almuerzos serán publicados *on-line* en inglés y español con información nutritiva, además en cada plantel escolar estará el menú publicado para los estudiantes y el personal.

Al inicio del año escolar se les enviarán a casa las solicitudes de elegibilidad para comidas gratuitas (sin costo) o a precio reducido. Las solicitudes estarán también disponibles *on-line* en nuestro *website* de servicios de alimentos.

(<http://www.fusd.net/departments/Business/Food/index.stm>)

Bienestar del personal y Promoción de la Salud

El *DWC* tendrá un sub comité de bienestar de empleados que se enfoque en situaciones de bienestar del personal, pueda identificar y difundir recursos de bienestar, y desempeñar otras funciones que apoyen el bienestar del personal en coordinación con el departamento de beneficios. El sub comité de bienestar de empleados trabajará con los proveedores del seguro de salud para crear un plan estratégico de 3 años que se enfoque en la población y demografía de salud del distrito. Además, se llevarán a cabo retos de salud e iniciativas para comprometer a los empleados en prácticas saludables. Se usarán exámenes biométricos anuales y las estadísticas de salud de los proveedores para dar seguimiento a la salud general de los empleados. Se revisarán los reportes y serán enviados al sub comité de bienestar de empleados.

Las escuelas en el *FUSD* implementarán estrategias que apoyen al personal en fomentar la actividad y mostrar ejemplos de comer saludablemente, así como prácticas de actividad física. El *FUSD* promoverá la participación del personal en programas de promoción de salud y apoyará programas de alimentación para miembros del personal, en manejo de alimentación saludable/gestión de peso que sean accesibles y a bajo costo. El *FUSD* ha desarrollado un menú que incluya opciones de comidas saludables para las reuniones del personal y eventos. El menú reflejará y optimizará las opciones de comidas saludables con una variedad de opciones y selecciones de alimentos saludables para las diversas necesidades dietéticas.

Capacitación profesional

El *FUSD* ofrecerá oportunidades de capacitación profesional anualmente, cuando sea posible, y recursos para que el personal amplíe su conocimiento y habilidades para el fomento de prácticas saludables en el aula y en la escuela (ejemplo; aumentar el enfoque de enseñanza kinestésica o incorporar lecciones de nutrición en la clase matemáticas). La capacitación profesional ayudará al personal del *FUSD* a entender la conexión entre lo académico y la salud, así mismo cómo la salud y el bienestar están integrados dentro de la reforma continua del *FUSD* o en los planes y esfuerzos de mejoramiento académico.

VI. MANTENIMIENTO DE LOS REGISTROS

El *FUSD* mantendrá los registros para documentar el cumplimiento de los requisitos sobre la política de bienestar del *FUSD* en la red de computadoras centrales. La conservación de los documentos en esta ubicación incluirá pero no esta limitada a:

- La política de bienestar por escrito.
- Documentación de los reportes de progreso anual de la política por cada escuela bajo su jurisdicción.
- Documentación de las reuniones de *DCW* y *SWC*.

Reporte del Progreso Anual

El *FUSD* compilará y publicará un reporte anual pragmático para compartir información básica sobre la política de bienestar y un reporte acerca del progreso de las escuelas, dentro del *FUSD*, en alcanzar las metas de bienestar. Este reporte del progreso anual será publicado cada año en mayo. El reporte anual estará disponible tanto en inglés como en español. *FUSD* y los planteles escolares individualmente notificarán a la casa/familia sobre la disponibilidad del reporte anual por medio del *website*.

El *DWC*, en colaboración con el *SWC* de cada escuela individualmente, establecerán y supervisarán metas y objetivos para escuelas del *FUSD*, apropiadas y específicas para cada dependencia de enseñanza (primaria o secundaria o primaria, secundaria y preparatoria, según sea apropiado), por cada uno de los componentes de contenido específico mencionadas en las Secciones III a V de esta política.

Los planteles escolares completarán una evaluación anual al plantel escolar que se publicará en el *website* del departamento de servicio de alimentos.

Reporte de Cumplimiento de Tres-Años

Al menos una vez cada tres años, el *FUSD* evaluará el cumplimiento de la política de bienestar y su implementación, que incluye en que medida las escuelas que están bajo la jurisdicción del *FUSD* están en conformidad con la política de bienestar. La política de bienestar será evaluada y actualizada, como se indica, al menos cada tres años siendo después una evaluación de tres años.

VII. GLOSARIO

Plantel Escolar: áreas que son propiedad escolar o alquiladas por la misma escuela y son utilizadas en cualquier momento para actividades escolares, tales como; un inmueble o plantel escolar, incluyendo afuera del inmueble, autobuses u otros vehículos escolares utilizados para el transporte de estudiantes a canchas deportivas, y estadios. (ejemplo; tableros, enfriadores, tazas y botellas de agua) o estacionamientos.

Día Escolar: 30 minutos después del final del día de enseñanza antes de la medianoche.

Día Escolar Extendido: horario antes o después del día escolar regular que incluyen deportes internos, reuniones de clubs y otras actividades organizadas por la escuela.

Smart Snacks: alimentos que son permitidos para vender en las máquinas expendedoras en la escuela, filas para almuerzo a la carta y tiendas para estudiantes durante el día escolar, la cual incluye granos enteros, lácteos, frutas, vegetales y otras fuentes de proteínas, y tienen límites específicos en calorías, azúcar, grasa y sodio.

Alimentos Competitivos: Todos los alimentos y bebidas vendidos a los estudiantes en el plantel escolar durante el día en la escuela aparte de las que son reembolsadas bajo el Programa de Almuerzo Escolar Nacional (NSLP) y el Programa de Desayuno Escolar (SBP).

DWC (Comité de Bienestar del distrito): Un comité que se reúne trimestralmente con el fin de establecer metas para supervisar los programas de bienestar escolar, incluyendo el desarrollo, implementación, y revisión periódica y actualizar las políticas de bienestar a nivel distrito.

SWC (Comité de Bienestar Escolar): Un comité dentro de cada plantel escolar del FUSD que se reúne con el fin de revisar asuntos a nivel escolar, en colaboración con el DWC.

WC (Campeón del bienestar): Un empleado del FUSD designado en cada escuela que administra y coordina el cumplimiento de esta política de bienestar.

Alimentos previamente empaquetados: Los alimentos previamente empaquetados son alimentos del fabricante en su empaque original, y sin abrir las cuales son etiquetadas de manera apropiada con el nombre de la empresa, domicilio, ingredientes y peso neto.

Disposición de elegibilidad de la comunidad (CEP): Fontana USD financia principalmente los servicios de comidas a través del programa federal, CEP. El CEP fue implementado por la Ley de la Healthy, Hunger-Free Kids Act de 2010. Las escuelas en el CEP nunca recopilarán solicitudes de elegibilidad para comidas. El CEP permite que las escuelas con un alto nivel de pobreza eliminen la carga administrativa de las solicitudes de comidas escolares y sigan sirviendo desayuno y almuerzo sin cargo a todos los estudiantes para que puedan alimentarse y estar listos para aprender.

Programa Nacional de Almuerzo Escolar (NSLP): Un programa de asistencia federal alimenticio que opera en escuelas públicas y escuelas privadas sin fines de lucro e instituciones residenciales de cuidado de niños. Cada día de escuela, este programa proporciona una nutrición balanceada, almuerzos gratuitos o a bajo costo.

Programa de Desayunos Escolares (SBP): Un programa con fondos federales similares a los de NSLP que asiste a las escuelas y otras entidades en proporcionar a los niños desayunos nutritivos a precios razonables.