

La Ley Pública Federal (PL 108.265 Sección 204) establece que todas las escuelas deben desarrollar una política de bienestar local que involucre a los padres, estudiantes, un representante de la Autoridad de Alimentos Escolares, la junta escolar, los administradores escolares y el público. La Autoridad de Educación Local (LEA) establecerá un plan para medir la implementación de la política de bienestar local.

Declaración de Objetivos:

Galena Park High School preparará, adoptará e implementará un plan integral para fomentar alimentación saludable y la actividad física a fin de preparar a los estudiantes para que se conviertan en ciudadanos saludables y productivos y en aprendices de por vida.

Promoción y Educación Nutricional

- Se ha implementado un "desayuno fácil de llevar" para que los estudiantes puedan comenzar bien el día sin perder el tiempo valioso de instrucción. Los carritos de comida Breakfast Grab and GO están ubicados estratégicamente en varias entradas, incluido el edificio CATE y el Lilly Center.
- La página web de nutrición escolar de GPISD es un recurso que brinda información sobre varias opciones de meriendas nutritivas
<http://www.schoolnutritionandfitness.com/index.php?sid=1906091736304554&page=smartsnacks>
- El departamento de Nutrición Estudiantil de GPHS encabezado por la Sra. Sonia Ledezma participa en campañas anuales de desayuno destinadas a educar a los estudiantes sobre la importancia de comer un desayuno saludable y cuáles son los componentes de un desayuno saludable.
- La página web de nutrición estudiantil de GPISD también es un recurso del campus para brindar información sobre el estado físico y la nutrición:
<https://www.schoolnutritionandfitness.com/index.php?sid=1906091736304554&page=nutritiondfit>
- Los componentes del plan de bienestar del campus de GPHS se pueden integrar fácilmente en las lecciones del salón de clases. Nuestra clase de Nutrición del Estudiante ha participado activamente en concursos creando pósteres, concursos, campañas que enseñan la buena nutrición y fomentan la alimentación saludable por ejemplo Rompe el ayuno "*Break the fast*" tema que educa a los estudiantes sobre la importancia de un desayuno bien balanceado.
- Las siguientes campañas y promociones lideradas por el Departamento de Nutrición Estudiantil se implementaron o están programadas para llevarse a cabo durante el año escolar. En septiembre, se sirvieron frutas frescas de la granja para animar a los estudiantes a comer frutas y verduras saludables. Se añadieron frutas a refrigerios divertidos, como los "Churros rellenos de manzana", para animarlos a probar diferentes tipos de fruta. Octubre fue el mes del "Almuerzo Escolar Nacional". Se colocaron carteles informativos estratégicamente en la cafetería, explicando la importancia de un almuerzo saludable. En marzo, la cafetería ofrecerá un "Bar de Fideos Ramen" estilo buffet con diferentes tipos de fideos y verduras.
- Se realizan encuestas entre los estudiantes y la información que se obtiene ayuda para hacer cambios que animarán más a los estudiantes a comer el desayuno en la escuela y proporcionar una variedad más amplia de alimentos saludables de dónde escoger. Las encuestas también están destinadas a permitir comentarios positivos sobre las comidas nutricionales locales, culturales y étnicas favoritas.

- Este año, los estudiantes participaron activamente en la planificación de las comidas y de lo que se sirve, solicitando que la leche de fresa se incluya en el menú como un artículo permanente.
- Información nutricional esa dada a los padres y profesores durante las reuniones de la PTA
- Se fomentará la educación nutricional en la cafetería y en el salón de clases a través de una variedad de actividades. El departamento de nutrición estudiantil proporciona educación sobre bocadillos nutritivos
<https://www.schoolnutritionandfitness.com/index.php?sid=1906091736304554>
- Artes Culinarias ha trabajado con otras clases básicas para brindar educación nutricional que refleje la diversidad cultural de los estudiantes definida por las diferencias en el estatus socioeconómico, accesibilidad, religión, etnia y normas culturales
- El plantel comunicará información sobre los programas de alimentación y nutrición del campus a las familias y la comunidad a través de la página web del Distrito de Nutrición Estudiantil>Menús>haga clic en su escuela – GPHS

Actividad Física/Educación

- Todos los estudiantes de K al 12 grado escolar, incluyendo a los estudiantes con discapacidades, necesidades especiales de atención médica y en lugares educativos alternativos, recibirán educación física diariamente (o su equivalente de 135 minutos/por semana para estudiantes de primaria y 225 minutos/por semana para estudiantes de secundaria y preparatoria) durante todo el año escolar
- La educación física será impartida por un maestro de educación física certificado. La participación del estudiante en otras actividades que involucran actividad física (por ejemplo, deportes inter-escolares o competencias dentro de la escuela) no serán sustituto para cumplir con el requerimiento de educación física
- Los estudiantes pasarán por lo menos 50 por ciento del tiempo de la clase de educación física participando en actividad física de moderada a vigorosa.
- El examen *Fitness Gram* para los estudiantes (requerido anualmente)
- Gimnasio abierto después de escuela de 2:30 p.m. a 4:00 p.m. fuera de temporadas, supervisado por los entrenadores
- Los maestros de educación física y los maestros de salón continuarán monitoreando el bienestar de los estudiantes y promoverán la conciencia sobre la salud y el tiempo de actividad durante la clase.
- Se animará a los estudiantes y profesores a caminar o hacer algún tipo de actividad física todos los días después de la escuela durante 20 minutos.
- La actividad física no se utilizará como castigo (por ejemplo, correr vueltas o flexiones)
- También está prohibido usar alimentos como recompensa.
- Los estudiantes participarán en educación física, yoga, gimnasio abierto y clubes de caminata o baile después de la escuela.
- Se alentará al personal de GPHS a participar en actividades físicas, eventos deportivos del personal en contra de los estudiantes: voleibol y baloncesto, desafíos del mayor perdedor, caminatas; longitud del campus o perímetro de la escuela. Todo el personal recibe correos electrónicos del Departamento de Salud Mental y Servicios Sociales del Distrito con Wellness Wednesday Smores que contienen consejos de salud, ofertas para chequeos de bienestar e

información importante para promover la salud y el bienestar en general. Las siguientes son las actividades programadas de Salud y Bienestar para el año escolar 23-24.

- El tablón de anuncios de la clínica se actualiza periódicamente para reflejar los temas de concientización sobre la salud de cada mes. Se presentó información sobre la gripe y su prevención desde septiembre de 2024 hasta enero de 2025. En febrero, Mes del Corazón en Estados Unidos, se mostró información para crear conciencia sobre las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares.
- En febrero se realizarán anuncios para promover la concienciación sobre la salud cardiovascular, promover una vida más saludable y animar a los estudiantes a cuidar su salud cardiovascular. El 28 de febrero se lució el color rojo para promover la concienciación sobre la salud cardiovascular.
- El equipo de porristas de GPHS organizará un partido de baloncesto de "personal contra estudiantes" que se llevará a cabo el 7 de marzo de 2025 en el gimnasio de competencia.
- La clase junior patrocinará el partido de voleibol de la clase junior "personal contra estudiantes" el 13 de marzo en el gimnasio de competencia.
- Nuestros propios GPHS Jacketeers organizarán una clase de Zumba por una tarifa nominal que estará abierta a estudiantes y personal el jueves 27 de febrero de 2025 a las 6:00 p.m.
- Los estudiantes de Asistencia Médica realizaron controles aleatorios de presión arterial y pulso a estudiantes y personal en la cafetería de la escuela durante los almuerzos durante el mes de noviembre.
- El campus de GPHS cuenta con una "Sala Verde/Sala de Relajación" que promueve un ambiente tranquilo y relajante con iluminación tenue y sonidos relajantes. La sala está disponible para estudiantes y personal mediante reservación a través de la oficina de consejería. Las actividades patrocinadas por estudiantes deben ser supervisadas por un miembro adulto del personal. Los consejeros utilizan la Sala Verde para grupos pequeños y para la mediación entre estudiantes y la resolución de conflictos.
- Hay sillas de masaje disponibles para profesores y personal durante las conferencias. La terapia de masaje puede ayudar con diversos problemas de salud física y mental, como el alivio del dolor, la mejora de la circulación, la relajación muscular, el alivio del estrés, la mejora de la postura, el aumento de la flexibilidad y la reducción de dolores de cabeza, entre otros.
- Nuestros Estudiantes de Profesiones de la Salud de América (HOSA) de GPHS organizarán dos campañas de donación de sangre este año escolar, programadas para octubre de 2024 y nuevamente para enero de 2025. Las campañas de donación de sangre permiten a las personas contribuir a su comunidad donando sangre, lo que puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares al regular los niveles de hierro en el cuerpo. Además, se les realiza un examen físico breve con control de la presión arterial y otros signos vitales, se concientiza sobre posibles problemas de salud y se genera una sensación de bienestar al ayudar a quienes lo necesitan: se fomentan los exámenes de salud regulares y las prácticas de atención médica proactivas.
- Los miembros del personal tienen acceso a la estación Health-bot durante todo el año, que promueve la salud y el bienestar al brindar información de salud personalizada y de fácil acceso (saturación de O2, presión arterial y pulso, índice de masa corporal y peso) a través de una interfaz conversacional, lo que permite a los usuarios hacer preguntas, recibir contenido educativo, realizar un seguimiento de las métricas de salud, establecer recordatorios para hábitos saludables y acceder a recursos relevantes (Health Coach), lo que en última instancia permite a las personas tomar decisiones informadas sobre su bienestar y gestionar de forma proactiva sus problemas de salud.

- Cada año, el distrito patrocina relevos que brindan oportunidades para que los estudiantes y miembros de la comunidad se involucren en causas relacionadas con la salud y el bienestar. Las siguientes son actividades programadas para llevarse a cabo en el año escolar 23-24.
 - El Relievo por la Vida del Área de North Channel es un evento distrital y comunitario que recauda fondos y concientiza a la Sociedad Americana del Cáncer. Está programado para el 25 de abril de 2025 en el campus de 9.º grado de la Preparatoria North Shore.
 - El Distrito Escolar Independiente de GPISD celebrará su séptima Feria Anual de Salud Mental el 7 de mayo de 2025, de 17:00 a 19:00 h.

Otros Lineamientos Basados en la Escuela

- Se alienta a los maestros de GPHS a incluir actividades físicas que puedan incorporarse a las lecciones para mejorar el aprendizaje. Nuestro programa ROTC, que es un curso optativo con aproximadamente 130 estudiantes participantes, incluye varias rutinas de ejercicios para estudiantes, como ejercicios de calentamiento de 20 a 30 minutos, estiramientos y ejercicios de calistenia.
- A los maestros se les permite llevar a su clase al exterior (fuera de la barra de *snack*) o para caminatas a paso ligero antes de clase para fomentar la circulación y aclarar el pensamiento para el aprendizaje.
- Todo el personal recibe correos electrónicos del Departamento de Salud Mental y Servicios Sociales del Distrito con Wellness Wednesday Smores que contienen consejos de salud. Ofrecen una amplia variedad de oportunidades educativas, actividades de estilo de vida saludable y ofrecen oportunidades para chequeos de bienestar.
- PTA incorporará ideas de familias saludables en su agenda
- A continuación se presenta una lista de programas especiales y seminarios educativos patrocinados por los consejeros de nuestro campus durante el año escolar 24-25
 - El 26 de febrero, la Sra. Driver de Phoenix House realizará una presentación a las familias sobre la concientización sobre la violencia y las citas entre adolescentes en el Flex Center.
 - Una vez al mes, los consejeros organizan el "Rincón del Consejero", la Casa Phoenix y el CIS en la cafetería. Durante los almuerzos, los consejeros invitan a los estudiantes a participar en diversas actividades, como el Día de la Unidad y la Concientización sobre el Cáncer de Mama en octubre. Pueden encontrar fotos en Smugmug.
 - En noviembre, el campus de GPHS organizó una noche universitaria. Varias universidades y ramas militares organizaron mesas dentro y alrededor del campus. Los reclutadores universitarios ayudaron a los estudiantes a desarrollar y practicar importantes habilidades para la toma de decisiones. El personal militar hizo que los estudiantes probaran su fuerza en sus puestos durante el reclutamiento.
 - "Tik Talk Time" es una organización patrocinada por el campus y ofrecida a todos los estudiantes de GPHS. Está dirigida por nuestra consejera, la Sra. Josephine Licon, y una de nuestras maestras, la Sra. Lindsey Clarkson. En estas reuniones, los estudiantes tienen la oportunidad de reunirse y conversar sobre diversos temas sociales que pueden afectarles en el mundo actual. Algunos de los temas tratados recientemente son: Conciencia plena, Acoso escolar, Autoestima, Fijación de metas y Superación del estrés. El objetivo es que los estudiantes crezcan personal, social y mentalmente, y que adopten estrategias de afrontamiento que les ayuden a afrontar una crisis. Los estudiantes se familiarizarán con las herramientas necesarias para alcanzar el éxito. La organización se reúne una vez al mes, la tercera semana de cada mes, de 14:45 a 15:45 h, en el salón de clases de la Sra. Clarkson.

- Nuestra consejera de CIS, la Sra. Danique Michel, ofreció un mini seminario "Alivio del Estrés: Rincón del Consejero" para estudiantes el 4 de marzo de 2025. El objetivo del programa fue brindarles estrategias y prácticas para el manejo del estrés que puedan usar en su vida diaria. Las actividades incluyeron la creación de pelotas antiestrés, la ruleta (para practicar habilidades de afrontamiento) y listas de reproducción de música para el estrés.
- El 13 de marzo de 2025, los estudiantes del coro de GPHS celebraron su primer "día de campo anual" en el que participaron varias estaciones con juegos como cornhole, fútbol, fútbol americano y voleibol, entre otras actividades físicas para ayudar a desarrollar habilidades de trabajo en equipo y comunicación.
- El Bienestar Positivo y la Conciencia Ambiental se ofrecen a través de servicios de asesoramiento y personal de apoyo para implementar una imagen positiva de sí mismos y la conciencia ambiental mediante la implementación mensual de educación del carácter en el plan de estudios académico, anuncios diarios para alentar a todos los estudiantes a tener una estadía segura y agradable durante la escuela, y alentar a los estudiantes a verbalizar cualquier inquietud o problema que pueda afectar su bienestar a un adulto de confianza, miembro del personal, maestro, consejero o administrador e implementar sesiones de asesoramiento individual y grupal según sea necesario.
- El campus cuenta con Danique Michel, miembro del personal de Comunidad en las escuelas y Especialista en Intervención en Crisis, quien brinda apoyo en situaciones de crisis, recursos de salud mental y conexiones con servicios esenciales. Facilita las intervenciones estudiantiles, lidera iniciativas de salud y bienestar, y colabora con el personal para apoyar el bienestar emocional y conductual de los estudiantes. La Sra. Michel organiza eventos educativos sobre temas como la violencia en el noviazgo adolescente, la prevención del consumo de sustancias, el manejo del estrés, la alimentación saludable y la higiene del sueño. Además, dirige un grupo de apoyo para el consumo de sustancias para estudiantes que buscan reducir o dejar de fumar.
- También se ofrecen servicios esenciales a los estudiantes de GPHS a través de la agencia "Unlimited Vision". Esta agencia está presente en el campus de lunes a jueves y ofrece consejería individual o grupal sobre duelo, violencia en el noviazgo y abuso de alcohol y drogas, entre otros servicios.
- El distrito escolar y cada plantel tendrán un Consejo Asesor de Salud Escolar activo que apoya las iniciativas relacionadas con la salud y el bienestar de los estudiantes mediante la implementación de un consejo asesor de salud, el comité SHAC, que está compuesto por el Director y Coordinador de Apoyo Estudiantil y Servicios de Salud, Athletic Coordinador, Director de Servicios de Alimentos, Director del Programa de Salud y Ciencias, padres, personal del distrito escolar y miembros de la comunidad.
- A nivel del plantel, el comité de Bienestar del plantel consistirá del Gerente de la Cafetería, el Maestro de Salud, el maestro de Educación Física, el Administrador del Plantel, el maestro del salón de clases, la enfermera y los padres, para garantizar que el plantel implemente y cumpla con el G.P.I.S.D. Los requisitos de la Política de Bienestar y evalúa y mide el Plan de Bienestar del Campus y luego informa al consejo de SHAC para su revisión anualmente.

Lineamientos Nutricionales

- Todos los alimentos proporcionados a los estudiantes durante el día escolar cumplirán con los reglamentos del **Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) para los alimentos de mínimo valor nutritivo (FMNV, por sus siglas en inglés)** y los reglamentos de la Política Nutricional de las Escuelas Públicas de Texas. El departamento de servicio de alimentos seguirá los reglamentos de FMNV para alimentos competitivos al igual

que limitaciones en el tamaño de las porciones en ciertos artículos. Estas recomendaciones pueden incluir estándares para las **máquinas expendedoras**, ventas de menú a la carta, fiestas y celebraciones, eventos sociales y cualquier actividad escolar llevada a cabo durante el día escolar. Cada año escolar se anuncian diferentes promociones y se anima a que participen los estudiantes y el personal.

- Requisitos para el almuerzo escolar: Los estándares o patrones de comida piden a las escuelas ofrecer a los estudiantes el balance correcto de frutas, vegetales, leche baja en grasa o sin grasa, granos enteros y proteína magra en cada comida.
- Requisitos para el desayuno escolar: El patrón de comidas para el desayuno incluye frutas (o vegetales), alimentos ricos en granos enteros, carnes o alternativos de carne y leche. El desayuno también está limitado en sodio, calorías, grasas saturadas y grasas trans.
- Las escuelas secundarias no pueden proporcionar alimentos competitivos (o brindar acceso a ellos a través de ventas directas o indirectas a los estudiantes durante los períodos de comida en áreas donde se sirven o consumen comidas reembolsables).
- El personal de Nutrición Estudiantil asegura un comedor limpio con un ambiente agradable donde los estudiantes pueden socializar mientras disfrutan de una comida nutritiva. Los estudiantes tienen la opción de comer en el área abierta de la cafetería al aire libre junto al edificio CATE, la cafetería principal que está brillantemente iluminada con amplios asientos, o el área principal de la cafetería con la opción de sentarse en el interior o al aire libre. No se permite ni promueve la retención de alimentos como recompensa o castigo en GPHS.
- El plantel seguirá las pautas establecidas por USDA y TDA para asegurar que todas las comidas cumplan con los estándares nutricionales y de seguridad para proteger la salud de los estudiantes, el personal y los padres de enfermedades transmitidas por los alimentos.
- El Departamento de Nutrición Estudiantil de GPHS ofrecerá desayuno y almuerzo y actualmente está participando en un programa excelente llamado CACFP, que significa "Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos". El programa CACFP es para estudiantes de GPHS y otros niños en edad escolar en la comunidad circundante, y se les anima mucho a promover y participar en este programa. Es completamente gratuito para los estudiantes. El horario de funcionamiento es de 2:45pm a 3:15pm todos los días escolares y se atiende en la nueva cafetería de GPHS en el edificio de Carrera y Tecnología.
- También hay comidas disponibles en el Field House de lunes a jueves. Estas comidas se sirven durante las mismas horas que en el campus principal.
- El desayuno se sirve de 6:45 am a 7:15 am en la cafetería. Además, los carritos de comida colocados estratégicamente en las entradas principales de la escuela (CATE, Keene y las entradas de la calle 11) continúan sirviendo el desayuno Grab and Go hasta las 7:30 am.
- Las clases de atletismo que se reúnen temprano en la mañana se sirven de 8:30 am a 9 am para brindar la oportunidad de desayunar.
- El almuerzo se sirve entre las 10:30 am y las 12:55 y los almuerzos se dividen en cuatro incrementos de 30 minutos para acomodar a todos los estudiantes.
- Máquinas expendedoras: tienen un temporizador y deben cumplir con la póliza FMNV. Los artículos deben cumplir con las directrices del distrito sobre qué constituye un "refrigerio inteligente". El enlace adjunto es un folleto con consejos fáciles de entender sobre cómo cumplir con los estándares de refrigerios inteligentes y su importancia. Este folleto es proporcionado por el Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de EE. UU. <https://fns-prod.azureedge.us/sites/default/files/resource-files/smartsnacks.pdf>

- **Evaluación del Plan de la escuela** -El comité del plantel trabaja anualmente en la revisión, actualización y evaluación del Plan de Bienestar de GPHS para presentarlo al Consejo Consultivo de la Salud Escolar.
- **Comunicación con los padres de familia** GPHS apoyará los esfuerzos de los padres de familia para brindar una dieta saludable y actividad física diariamente para sus hijos. La Enfermera de la escuela, consejeros y Enfermeras Practicantes de la Clínica con base en la Escuela del Sistema de Salud Harris colaboran ofreciendo seminarios sobre alimentación saludable para los padres. Se ofrecen mini cursos de Alimentación Saludable durante las juntas de la Asociación de Padres y Maestros (PTA, por sus siglas en inglés). El departamento de Nutrición envía a casa información sobre nutrición, publica consejos de nutrición en las páginas web de las escuelas y proporciona análisis nutrimentales de los menús escolares.
- **Aviso público** El Plan de Bienestar de la Preparatoria Galena Park es publicado en la página web de nuestra escuela bajo la pestaña de *Parents*” y del menú seleccione *Nurse’s corner*. Está disponible en inglés y en español.