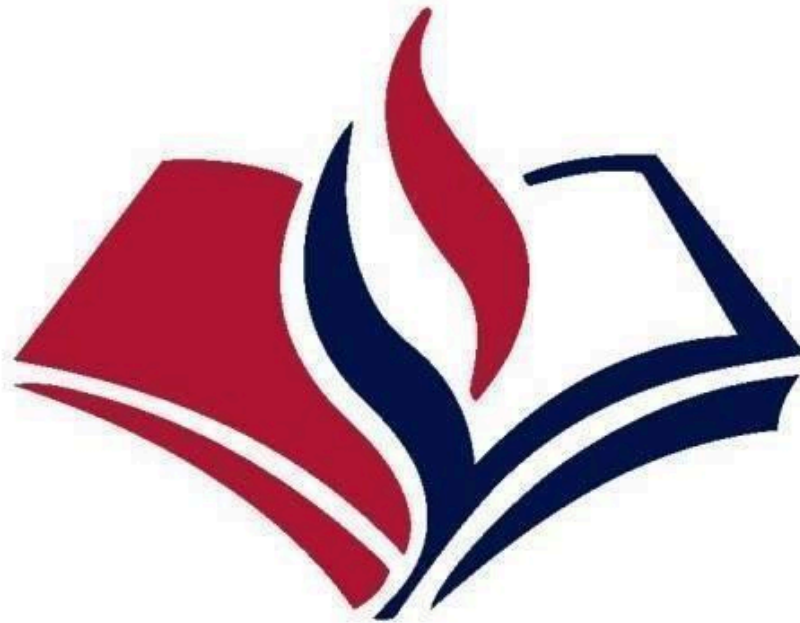


Política de bienestar local de las escuelas del condado de Dekalb



DEKALB COUNTY
SCHOOLS

Política de bienestar de las escuelas del condado de DeKalb

Tabla de contenido

Preámbulo	2
Comité de bienestar escolar.....	3
Implementación de políticas de bienestar, Seguimiento, Rendición de cuentas y Compromiso comunitario.....	3
Nutricion	6
Actividad Física.....	11
Otras Actividades que Promueven el Bienestar Estudiantil.....	14
Glosario	16
Apéndice A: Contactos a Nivel Escolar	17



Política de bienestar de las escuelas del condado de Dekalb

Preámbulo

Las escuelas del condado de DeKalb(en adelante, el Distrito) están comprometidas con el desarrollo óptimo de cada estudiante. El distrito cree que, para que los estudiantes tengan la oportunidad de alcanzar el éxito personal, académico, de desarrollo y social, necesitamos crear entornos de aprendizaje positivos, seguros y que fomenten la salud en todos los niveles, en todos los entornos, durante todo el año escolar.

Las investigaciones demuestran que dos componentes, la buena nutrición y la actividad física antes, durante y después de la jornada escolar, están estrechamente relacionados con los resultados positivos de los estudiantes. Por ejemplo, la participación estudiantil en el Programa de Desayuno Escolar del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos(USDA) se asocia con mejores calificaciones y puntajes en exámenes estandarizados, menor ausentismo y un mejor desempeño en tareas cognitivas. Por el contrario, el consumo inadecuado de ciertos alimentos, como frutas, verduras, y productos lácteos, se asocia con calificaciones más bajas en los estudiantes. Además, los estudiantes que se mantienen físicamente activos mediante el transporte escolar, los recreos, los descansos para actividades físicas, la educación física de alta calidad y las actividades extracurriculares, obtienen mejores resultados académicos.

Esta política describe el enfoque del distrito para garantizar entornos y oportunidades para que todos los estudiantes practiquen hábitos de alimentación saludable y actividad física durante la jornada escolar, minimizando al mismo tiempo las distracciones comerciales. Específicamente, esta política establece objetivos y procedimientos para garantizar que:

- Los estudiantes del distrito tengan acceso a alimentos saludables durante la jornada escolar, tanto a través de comidas escolares reembolsables como de otros alimentos disponibles en todo el campus escolar, de acuerdo con los estándares de nutrición federales y estatales;
- Los estudiantes reciban educación nutricional de calidad que les ayude a desarrollar hábitos de alimentación saludable para toda la vida;
- Los estudiantes tengan oportunidades de mantenerse físicamente activos antes, durante, y después de la jornada escolar;
- Las escuelas participen en la promoción de la nutrición y la actividad física, así como en otras actividades que promueven el bienestar estudiantil;
- Se anima y apoya al personal escolar para que practique hábitos saludables de nutrición y actividad física dentro y fuera de la escuela.
- La comunidad apoya la labor del distrito para crear continuidad entre la escuela y otros entornos, de modo que los estudiantes y el personal adopten hábitos saludables para toda la vida.
- El distrito establece y mantiene una infraestructura para la gestión, supervisión, implementación, comunicación y seguimiento de la política y sus metas y objetivos establecidos.

Esta política se aplica a todos los estudiantes, el personal y las escuelas del distrito.

I. Comité de Bienestar Escolar

Función y Membresía del Comité

El distrito convocará un comité distrital de bienestar representativo(en adelante, el Comité Distrital de Bienestar o que trabajara dentro de un comité de salud escolar existente) que se reunió una vez al año (a anunciarse) para establecer objetivos y supervisar las políticas y programas de salud y seguridad escolar, incluyendo el desarrollo, la implementación, la revisión y actualización periódica de esta política de bienestar a nivel distrital(en adelante, la “política de bienestar”).

El Comité Distrital de Bienestar representara a todos los niveles escolares(primaria y secundaria) e incluirá (en la medida de lo posible), entre otros: padres y cuidadores; estudiantes; representantes del programa de nutrición escolar (por ejemplo, el director de nutrición escolar) ; profesores de educación física; profesores de educación para la salud; Profesionales de la salud escolar (p. ej., docentes de educación para la salud, personal de servicios de salud escolar[p. ej., enfermeras, médicos, dentistas, educadores de salud y otro personal de salud afin que presta servicios de salud escolar], y personal de salud mental y servicios sociales [p, ej., consejeros escolares, psicólogos, trabajadores sociales o psiquiatras]); administradores escolares (p. ej., superintendente, director, subdirector), miembros del consejo escolar; profesionales de salud (p. ej., dietistas, médicos, enfermeras, dentistas); y el público en general. En la medida de lo posible, el DWC incluirá representantes de cada edificio escolar y reflejara la diversidad de la comunidad.

Liderazgo

El Superintendente o su(s) designado(s) convocarán al DWC, facilitarán el desarrollo y actualización de la política de bienestar y garantizarán el cumplimiento de la misma por parte de cada escuela.

El funcionario designado para la supervisión es el Supervisor del Programa de Nutrición Infantil.

Los nombres, cargos e información de contacto (correo electrónico) de estas personas se incluyen en el Apéndice A.

Cada escuela designará un coordinador de políticas de bienestar escolar, quien garantizará su cumplimiento. Consulte el Apéndice A para obtener una lista de los coordinadores de políticas de bienestar a nivel escolar.

II. Implementación, Monitoreo, Rendición de Cuentas y Participación Comunitaria de la Política de Bienestar.

Plan de Implementación

El distrito desarrollará y mantendrá un plan de implementación para gestionar y coordinar la ejecución de esta política de bienestar. El plan define las funciones, responsabilidades, acciones y plazos específicos de cada escuela, e incluye información sobre quién será responsable de implementar cada cambio, en qué medida, dónde y cuándo, así como metas y objetivos

específicos para los estándares nutricionales de todos los alimentos y bebidas disponibles en el campus escolar, la comercialización de alimentos y bebidas, la promoción y educación nutricional, la actividad física, la educación física y otras actividades escolares que promuevan el bienestar estudiantil. Se recomienda que la escuela utilice las herramientas en línea del Programa de Escuelas Saludables para completar una evaluación a nivel escolar basada en el Índice de Salud Escolar de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, crear un plan de acción que fomente la implementación y generar un informe anual de progreso.

Esta política de bienestar y los informes de progreso se pueden encontrar en:

www.dekalbk12.org

Mantenimiento de Registros

El distrito conservará los registros para documentar el cumplimiento de los requisitos de la política de bienestar en la Junta de Educación de las Escuelas de la Ciudad de Atlanta o en www.dekalbk12.org. La documentación que se mantendrá en este lugar incluirá, entre otros:

- La política de bienestar escrita;
- Documentación que demuestre el cumplimiento de los requisitos de participación comunitaria, incluyendo (1) las iniciativas para solicitar activamente la membresía de la DWC a los grupos de interés requeridos; y (2) la participación de estos grupos en el desarrollo, la implementación, la revisión y actualización periódicas de la política de bienestar;
- Documentación de los informes anuales de progreso de la política para cada escuela bajo su jurisdicción; y
- Documentación de la evaluación trienal de la política para cada escuela bajo su jurisdicción;
- Documentación que demuestre el cumplimiento de los requisitos de notificación pública, incluyendo: (1) los métodos mediante los cuales la política de bienestar, los informes anuales de progreso y las evaluaciones trienales se ponen a disposición del público; y (2) Esfuerzos para notificar activamente a las familias sobre la disponibilidad de la política de bienestar.

Informes Anuales de Progreso

El distrito elaborará y publicará un informe anual para compartir información básica sobre la política de bienestar e informar sobre el progreso de las escuelas del distrito en el cumplimiento de los objetivos de bienestar. Este informe anual se publicará aproximadamente en Septiembre e incluirá información de cada escuela del distrito. Este informe incluirá, entre otros.

- La dirección del sitio web de la política de bienestar y/o como el público puede recibir/acceder a una copia de la misma;
- Una descripción del progreso de cada escuela en el cumplimiento de los objetivos de la política de bienestar;
- Un resumen de los eventos o actividades de cada escuela relacionados con la implementación de la política de bienestar;
- El nombre, el cargo y la información de contacto del/de los líder(es) de políticas del distrito designado(s) identificado(s) en la Sección I; e
- Información sobre cómo las personas y el público pueden participar en el DSW o el SWC.

El distrito y cada escuela notificarán activamente a los hogares/familias sobre la disponibilidad del informe anual.

El DWC, en colaboración con las escuelas/SWC individuales, establecerá y supervisará metas y objetivos para las escuelas del distrito, específicos y apropiados para cada unidad educativa (primaria o secundaria o primaria intermedia y preparatoria, según corresponda), para cada uno de los componentes de contenido específicos enumerados en las Secciones III-V de esta política.

Evaluaciones Trienales de Progreso

Al menos una vez cada tres años, el distrito evaluará el cumplimiento de la política de bienestar para evaluar su implementación, incluyendo:

- El grado de cumplimiento de la política de bienestar por parte de las escuelas bajo la jurisdicción del distrito;
- El grado de comparación de la política de bienestar del distrito con la política modelo de bienestar de la Alianza para una Generación Más Saludable; y
- Una descripción del progreso logrado en el logro de los objetivos de la política de bienestar del distrito.

El cargo/persona responsable de gestionar la evaluación trienal y la información de contacto se encuentra en la oficina del superintendente.

El DWC, en colaboración con cada escuela, supervisará el cumplimiento de esta política de bienestar por parte de las escuelas.

El distrito y las escuelas notificarán activamente a los hogares/familias sobre la disponibilidad del informe de progreso trienal.

Revisiones y Actualización de la Política

El DWC actualizará o modificará la política de bienestar según los resultados de los informes de progreso anuales y las evaluaciones trienales, o según cambien las prioridades del distrito o las necesidades de la comunidad. Se cumplen los objetivos de bienestar; surgen nuevas ciencias, información y tecnologías de la salud; y se emiten nuevas directrices o estándares federales o estatales. **La política de bienestar se evaluará y actualizará según lo indicado al menos cada tres años, después de la evaluación trienal.**

Participación Comunitaria, Difusión y Comunicación

El distrito se compromete a responder a las opiniones de la comunidad, lo que comienza con el conocimiento de la política de bienestar. El distrito comunicará activamente las maneras en que los representantes de DWC y otros pueden participar en el desarrollo, la implementación, la revisión periódica y actualización de la política de bienestar a través de diversos medios apropiados para cada distrito. El distrito también informará a los padres sobre las mejoras realizadas en las comidas escolares y el cumplimiento de los estándares de comidas escolares, la disponibilidad de programas de nutrición infantil y cómo solicitarlos, y una descripción y cumplimiento de los estándares de nutrición de Smart Snacks in School. El distrito utilizará mecanismos electrónicos, como el correo electrónico o la publicación de avisos en su sitios web,

así como mecanismos no electrónicos, como boletines informativos, presentaciones para padres o el envío de información a sus hogares, para garantizar que todas las familias estén informadas activamente sobre el contenido, la implementación y las actualizaciones de la política de bienestar, así como sobre cómo participar y apoyarla. El distrito asegurará de que las comunicaciones sean cultural y lingüísticamente adecuadas para la comunidad y se realicen a través de medios similares a los que el distrito y las escuelas individuales utilizan para comunicar información escolar importante a los padres.

El distrito notificará activamente al público sobre el contenido o cualquier actualización de la política de bienestar, como mínimo anualmente. El distrito también utilizará estos mecanismos para informar a la comunidad sobre la disponibilidad de los informes anuales y trienales.

III. Nutrición

Comidas Escolares

Nuestro distrito escolar se compromete a servir comidas saludables a los niños, con abundantes frutas, verduras, cereales integrales y leche descremada y semidescremada; moderadas en sodio, bajas en grasas saturadas y cero gramos de grasas trans por porción (etiqueta nutricional o especificación del fabricante); y a satisfacer las necesidades nutricionales de los niños en edad escolar dentro de sus requerimientos calóricos. Los programas de comidas escolares tienen como objetivo mejorar la dieta y la salud de los niños en edad escolar, ayudar a mitigar la obesidad infantil, modelar una alimentación saludable para apoyar el desarrollo de patrones de alimentación saludables para toda la vida y promover opciones saludables, a la vez que se adaptan a las preferencias alimentarias culturales y las necesidades dietéticas especiales.

Todas las escuelas del distrito participan en los programas de nutrición infantil del USDA, incluyendo el Programa Nacional de Almuerzos Escolares (NSLP) y el Programa de Desayunos Escolares (SBP). El distrito también opera programas y actividades adicionales relacionados con la nutrición. Todas las escuelas del distrito se comprometen a ofrecer comidas escolares a través de los programas NSLP y SBP, y otros programas federales de nutrición infantil aplicables, que:

- Sean accesibles para todos los estudiantes;
- Sean atractivas para los niños;
- Se sirvan en entornos limpios y agradables;
- Cumplir o superar los requisitos nutricionales actuales establecidos por los estatutos y reglamentos locales, estatales y federales. (El distrito ofrece comidas escolares reembolsables que cumplen con los estándares de nutrición del USDA).
- Promueve opciones saludables de alimentos y bebidas utilizando al menos diez de las siguientes técnicas de almuerzo:
 - Las opciones de fruta entera se exhiben en tazones o cestas atractivas (en lugar de platos calientes o sartenes de hotel).
 - Fruta rebanada o cortada está disponible diariamente.
 - Las opciones diarias de fruta se exhiben en un lugar visible y al alcance de los estudiantes.
 - Todas las opciones de verduras disponibles tienen nombres creativos o descriptivos.
 - Todo el personal, especialmente los que sirven, ha sido capacitado para incitar cortésmente a los estudiantes a seleccionar y consumir las opciones diarias de verduras con su comida.

- La leche blanca se coloca delante de otras bebidas en todos los refrigeradores.
- Las opciones alternativas de plato principal (por ejemplo, barra de ensaladas, parfaits de yogur, etc.) Se destacan en carteles o letreros en todas las áreas de servicio.
- Encuestas a los estudiantes, decoración del comedor e ideas promocionales.
- Se utilizan anuncios diarios para promocionarse y promocionar las opciones del menú.
- Los menús se publicarán en el sitio web del distrito o en los sitios web de cada escuela e incluyen el contenido nutricional y los ingredientes.
- Los menús serán elaborados y revisados por un dietista titulado u otro profesional certificado en nutrición.
- Las comidas escolares son administradas por un equipo de profesionales en nutrición infantil.
- El programa de nutrición infantil del distrito se adaptará a los estudiantes con necesidades dietéticas especiales.
- Los estudiantes tendrán al menos 15 minutos para desayunar y al menos 20 minutos para almorzar, contados desde el momento en que hayan recibido su comida y se hayan sentado. El almuerzo se sirve a los estudiantes en un horario razonable y apropiado.
 - Se promoverá la participación de los estudiantes y las familias en los programas federales de nutrición infantil para garantizar que sepan qué programas están disponibles en la escuela de sus hijos.

Calificaciones del Personal y Desarrollo Profesional

Todos los directores, gerentes, y personal del programa de nutrición escolar cumplirán o superarán los requisitos de contratación y de educación/capacitación continua anual establecidos en los estándares profesionales del USDA para profesionales de la nutrición infantil. Este personal de nutrición escolar consultará el sitio web de Estándares Profesionales de Nutrición Escolar del USDA para buscar capacitación que se ajuste a sus necesidades de aprendizaje.

Agua

Para promover la hidratación, se dispondrá de agua potable gratuita, segura y sin saborizantes para todos los estudiantes durante la jornada escolar* y en todos los campus escolares* (los términos “campus escolar” y “jornada escolar” se definen en el glosario). El distrito proporcionará agua potable en los lugares donde se sirven las comidas escolares. Además, los estudiantes podrán traer y llevar consigo botellas de agua (aprobadas) llenas únicamente con agua durante todo el día.

- Habrá vasos/jarras de agua disponibles en la cafetería si no hay un bebedero.
- Se realizará un mantenimiento regular de todas las fuentes y recipientes de agua para garantizar una buena higiene. Estas fuentes y recipientes pueden incluir bebederos, jarras de agua, estaciones de hidratación, surtidores de agua y otros métodos para suministrar agua potable.

Alimentos y bebidas competitivos

El distrito se compromete a garantizar que todos los alimentos y bebidas disponibles para los estudiantes en el campus escolar* durante la jornada escolar* durante la jornada escolar* fomenten una alimentación saludable. Los alimentos y bebidas que se vendan y sirvan fuera de los programas de comidas escolares (es decir, alimentos y bebidas “competitivos”) cumplirán,

como mínimo, con los estándares de nutrición del programa Smart Snacks in School del USDA. Smart Snacks busca mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes y aumentar el consumo de alimentos saludables durante el horario escolar, además de crear un entorno que fomente el desarrollo de hábitos alimenticios saludables. Un resumen de los estándares e información está disponible en: <http://www.fns.usda.gov/healthierschoolday/tools-schools-smart-snacks>. La Alianza para una Generación Más Saludable ofrece un conjunto de herramientas para facilitar la implementación de Smart Snacks, disponible en www.healthiergeneration.org/smartsnacks.

Para promover la elección de alimentos saludables y mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes, todos los alimentos y bebidas fuera de los programas de comidas escolares reembolsables que se venden en el campus escolar durante la jornada escolar extendida cumplirán o superarán los estándares de nutrición de Smart Snacks del USDA. Estos estándares se aplicarán en todos los lugares y servicios donde se vendan alimentos y bebidas, incluyendo, entre otros, opciones a la carta en cafeterías, máquinas expendedoras, tiendas escolares y carritos de refrigerios o comida.

Celebración y Recompensas

Todos los alimentos ofrecidos en el campus escolar cumplirán o superarán los estándares de nutrición de Smart Snacks en la Escuela del USDA, incluyendo:

1. Celebración y fiestas. El distrito proporcionará a padres y maestros una lista de ideas para fiestas saludables, incluyendo ideas para celebraciones sin alimentos. Ideas para fiestas saludables de la Alianza para una Generación Más Saludable y del USDA.
2. Refrigerios para el salón de clase traídos por los padres. El distrito proporcionará a los padres una lista de alimentos y bebidas que cumplen con los estándares de nutrición de Smart Snacks; y
3. Recompensas e incentivos. El distrito proporcionará a los maestros y demás personal escolar relevante una lista de alternativas para recompensar a los niños. Los alimentos y bebidas no se utilizarán como recompensa ni se retendrán como castigo por ningún motivo, como por desempeño o comportamiento.

Recaudación de Fondos

Los alimentos y bebidas que cumplen o superan los estándares de nutrición del programa Smart Snacks in Schools del USDA pueden venderse a través de eventos de recaudación de fondos en el campus escolar *durante la jornada escolar*, excepto durante los 30 días de exención documentados permitidos por el Departamento de Educación del Estado de Alabama. Los directores deben completar y devolver el formulario de solicitud de exención para la recaudación de fondos antes del 1 de Julio y el 1 de Enero de cada año escolar para que se incluya en el Archivo de Bienestar del Programa de Nutrición Infantil de las Escuelas del Condado de Dekalb. El distrito pondrá a disposición de padres y maestros una lista de ideas saludables para la recaudación de fondos [ejemplos de la Alianza para una Generación Más Saludable y el USDA]

Promoción de la Nutrición

La promoción y la educación sobre la nutrición influyen positivamente en los hábitos alimentarios de por vida mediante el uso de técnicas basadas en la evidencia y mensajes sobre nutrición, y mediante la creación de entornos alimentarios que fomentan opciones de nutrición saludables y

la participación en los programas de comidas escolares. Los estudiantes y el personal recibirán mensajes de nutrición consistentes en las escuelas, salones de clase, gimnasios y cafeterías. La promoción de la nutrición también incluye la comercialización y publicidad de alimentos y bebidas nutritivos dirigidos a los estudiantes y es más eficaz cuando se implementa de manera consistente. gymnasiums, and cafeterias. La promoción de la nutrición también incluye la comercialización y publicidad de alimentos y bebidas nutritivos dirigidos a los estudiantes, y es más eficaz cuando se implementa de forma consistente mediante un enfoque integral y multicanal por parte del personal escolar, los maestros, los padres, los estudiantes y la comunidad.

El distrito promoverá opciones de alimentos y bebidas saludables para todos los estudiantes en todo el campus escolar, así como fomentará la participación en los programas de comidas escolares. Esta promoción se realizará, al menos, mediante:

- Implementando técnicas de promoción de alimentos saludables basadas en la evidencia a través de los programas de comidas escolares utilizando las técnicas de Smarter Lunchroom; y
- Promocionando alimentos y bebidas que cumplan con los estándares de nutrición de Smart Snacks in School del USDA. Otras técnicas de promoción que el distrito y las escuelas individuales pueden utilizar están disponibles en www.healthiergeneration.org/smartsnacks .

Educación nutricional

El distrito busca enseñar, moderar, fomentar y apoyar la alimentación saludable en los estudiantes. Las escuelas brindarán educación nutricional y participarán en actividades de promoción nutricional que:

- Está diseñado para proporcionar a los estudiantes los conocimientos y las habilidades necesarias para promover y proteger su salud;
- Forma parte no solo de las clases de educación para la salud, sino que también se integra en otras clases a través de asignaturas como matemáticas, ciencias, artes de lenguaje, ciencias sociales y asignaturas optativas;
- Incluye actividades divertidas, apropiadas para el desarrollo, culturalmente relevantes y participativas, como demostraciones o clases de cocina, promociones, degustar, visitas a granjas y huertos escolares;
- Promueve frutas, verduras, productos integrales, productos lácteos bajos en grasa y descremados, y métodos saludables de preparación de alimentos;
- Enfatiza el equilibrio calórico entre la ingesta y el gasto energético (promueve la actividad física y el ejercicio);
- Se vincula con los programas de comidas escolares, las actividades de promoción de la nutrición en la cafetería, los huertos escolares, los programas “De la Granja de la Escuela”, otros alimentos escolares y los servicios comunitarios relacionados con la nutrición;
- Enseña alfabetización mediática, con énfasis en la comercialización de alimentos y bebidas; y
- Incluye capacitación en educación nutricional para los maestros y personal

Temas esenciales de alimentación saludable en la educación para la salud

El distrito incluirá en el currículo de educación para la salud los siguientes temas esenciales sobre alimentación saludable:

- La relación entre la alimentación saludable, la salud personal y la prevención de enfermedades
- Guía alimentaria de MiPlato
- Leer y usar las etiquetas de alimentos del USDA
- Comer alimentos variados a diario
- Equilibrar la ingesta de alimentos y la actividad física
- Comer más frutas, verduras, y productos integrales
- Elegir alimentos bajos en grasas, grasas saturadas y colesterol, y sin grasas trans
- Elegir alimentos y bebidas con pocos azúcares añadidos
- Consumir más alimentos ricos en calcio
- Preparar comidas y refrigerios saludables
- Riesgos de las prácticas de control de peso poco saludables
- Aceptar las diferencias de tamaño corporal
- Seguridad alimentaria
- Importancia del consumo de agua
- Importancia de desayunar
- Tomar decisiones saludables al comer en restaurantes
- Trastornos alimentarios
- Las Guías Alimentarias para Estadounidenses
- Reducir la ingesta de sodio
- Influencias sociales en la alimentación saludable, incluyendo los medios de comunicación, la familia, los compañeros y la cultura
- Cómo encontrar información o servicios válidos relacionados con la nutrición y la alimentación comportamiento
- Cómo desarrollar un plan y monitorear el progreso para lograr una meta personal de alimentación saludable
- Resistir la presión social relacionada con hábitos alimentarios poco saludables
- Influir, apoyar o promover hábitos alimentarios saludables en otras personas

El equipo de Nutrición del USDA ofrece materiales gratuitos de educación y promoción nutricional, incluyendo planes de estudio y lecciones de nutrición basados en estándares, pósteres, juegos interactivos, gráficos de menú y más.

Marketing de Alimentos y Bebidas en las Escuelas

El distrito se compromete a proporcionar un entorno escolar que garantice oportunidades para que todos los estudiantes practiquen hábitos de alimentación saludable, y actividad física durante la jornada escolar, minimizando al mismo tiempo las distracciones comerciales. El distrito se esfuerza por enseñar a los estudiantes a tomar decisiones informadas sobre nutrición, salud y actividad física. Estos esfuerzos se verán debilitados si los estudiantes se ven expuestos a publicidad en las instalaciones del distrito que contenga mensajes incompatibles con la información de la salud que el distrito imparte a través de la educación nutricional y las iniciativas de promoción de la salud. El distrito tiene la intención de proteger y promover la salud de los estudiantes permitiendo la publicidad y el marketing únicamente de los alimentos y bebidas cuya venta está permitida en el campus escolar, de conformidad con la política de bienestar del distrito.

Todos los alimentos y bebidas comercializados o promocionados a los estudiantes en el campus escolar *durante la jornada escolar* cumplirán o superarán los estándares de nutrición del USDA Smart Snacks in School.

La publicidad y el marketing de alimentos se definen como declaraciones orales, escritas o gráficas realizadas con el fin de promover la venta de un producto alimenticio o bebida, realizadas por el productor, fabricante, vendedor o cualquier otra entidad con un interés comercial en el producto. Este término incluye, entre otros, lo siguiente:

- Marcas, marcas registradas, logotipos o etiquetas, excepto cuando se coloquen en un producto alimenticio o bebida físicamente presente o en su envase.
- Exhibidores, como en el exterior de las máquinas expendedoras.
- Marca, logotipo, nombre o marca registrada corporativa en equipos escolares, como marquesinas, tableros de mensajes, marcadores o tableros de anuncios. (Nota: No se requiere el reemplazo inmediato de estos artículos; sin embargo, los distritos considerarán reemplazar o actualizar los marcadores u otros equipos duraderos con el tiempo para que las decisiones sobre el reemplazo incluyan el cumplimiento de la política de marketing).
- Marca, logotipo, nombre o marca registrada corporativa en vasos utilizados para dispensar bebidas, tableros de menú, hieleras, botes de basura y otros equipos de servicio de alimentos; así como en carteles, portadas de libros, cuadernos de tareas o útiles escolares exhibidos, distribuidos, ofrecidos o vendidos por el distrito.
- Anuncios en publicaciones o correos escolares.
- Muestras gratuitas de productos, degustaciones o cupones de un producto, o muestras gratuitas que muestren publicidad de un producto.

IV. Actividad Física

Los niños y adolescentes deben participar en 60 minutos de actividad física todos los días. Un porcentaje considerable de la actividad física de los estudiantes puede proporcionarse mediante un programa integral de actividad física escolar (CSPAP), que incluye los siguientes componentes: educación física, recreo, actividad física en el salón de clase, caminar o ir en bicicleta a la escuela, y actividades extraescolares. El distrito se compromete a brindar estas oportunidades. Las escuelas se aseguran de que estas diversas oportunidades complementen, y no sustituyan, la educación física (que se aborda en la subsección "Educación Física"). Se animará a todas las escuelas del distrito a participar en ¡A moverse! Escuelas Activas (www.letsmoveschools.org) para abordar con éxito todas las áreas del CSPAP.

La actividad física durante la jornada escolar (incluyendo, entre otros, el recreo, los descansos para actividades físicas o la educación física) **no se suspenderá** como castigo por ningún motivo: Esto no incluye la participación en equipos deportivos con requisitos académicos específicos. El distrito proporcionará a los maestros y al resto del personal escolar una lista de ideas sobre alternativas para disciplinar a los estudiantes.

En la medida de lo posible, el distrito garantizará la seguridad de sus instalaciones y el equipo disponible para que los estudiantes puedan mantenerse activos. El distrito realizará las inspecciones y reparaciones necesarias.

Educación Física

El distrito impartirá educación física a los estudiantes mediante un currículo secuencial y apropiado para su edad, acorde con los estándares nacionales y estatales de educación física. Este currículo promoverá los beneficios de un estilo de vida físicamente activo y ayudará a los estudiantes a desarrollar habilidades para adoptar hábitos saludables de por vida, además de incorporar conceptos esenciales de educación para la salud (discutidos en la subsección “Temas Esenciales de Actividad Física en la Educación para la Salud”).

Todos los estudiantes tendrán las mismas oportunidades de participar en las clases de educación física. El distrito realizará las adaptaciones necesarias para permitir una participación equitativa de todos los estudiantes y adaptará las clases y el equipo de educación física según sea necesario.

Todos los estudiantes **de primaria** del distrito, en cada grado, recibirán educación física durante al menos 120 minutos semanales durante el año escolar.

Todos los estudiantes **de secundaria** (escuela media y preparatoria) deben cursar el equivalente a un año académico de educación física.

El programa de educación física del distrito promoverá la aptitud física de los estudiantes mediante evaluaciones individualizadas de aptitud física y actividad (a través del Programa Presidencial de Aptitud Física Juvenil u otra herramienta de evaluación adecuada) y utilizara informes basados en criterios para cada estudiante.

- Los estudiantes realizarán actividades de moderadas a vigorosas durante al menos el 50% del tiempo de clase durante la mayoría o la totalidad de las sesiones de educación física.
- Todos los profesores de educación física de las escuelas del condado de DeKalb deberán participar en actividades de desarrollo profesional educativo al menos una vez al año.
- Todas las clases de educación física en las escuelas del condado de DeKalb son impartidas por profesores con licencia, certificados o acreditados para enseñar educación física.

Temas Esenciales de Actividad Física en la Educación Para la Salud

El distrito incluirá en el currículo de educación para la salud los siguientes temas esenciales sobre actividad física: Durante los semestres en que el estudiante esté inscrito en salud o educación física, o durante todo el año escolar.

- Beneficios físicos, psicológicos y sociales de la actividad física
- Como la actividad física puede contribuir a un peso saludable
- Como la actividad física puede contribuir al aprendizaje académico
- Como un estilo de vida inactivo contribuye a las enfermedades crónicas
- Condición física relacionada con la salud: resistencia cardiovascular, resistencia muscular, fuerza muscular, flexibilidad y composición corporal
- Diferencias entre actividad física, ejercicio y condición física
- Fases de una sesión de ejercicio: calentamiento, entrenamiento y enfriamiento
- Superar las barreras para la actividad física

- Reducir las actividades sedentarias, como ver televisión
- Oportunidades para la actividad física en la comunidad
- Prevenir lesiones durante la actividad física
- Seguridad relacionada con el clima, por ejemplo, evitar golpes de calor, hipotermia y quemaduras solares durante la actividad física
- Cuánta actividad física es suficiente, es decir, determinar la frecuencia, la intensidad, el tiempo y el tipo de actividad física
- Desarrollar un plan individualizado de actividad física y acondicionamiento físico
- Supervisar el progreso hacia el logro de los objetivos de un plan individualizado de actividad física
- Peligros del uso de sustancias para mejorar el rendimiento, como los esteroides
- Influencias sociales en la actividad física, incluyendo los medios de comunicación, la familia, los compañeros y la cultura
- Cómo encontrar información o servicios válidos relacionados con la actividad física y el acondicionamiento físico
- Cómo influir, apoyar o abogar para que otros participen en actividad física
- Cómo resistir la presión social que desaliente la actividad física

Recreo (Primaria)

Todas las escuelas primarias ofrecerán al menos **20 minutos de recreo** todos o la mayoría de los días del año escolar. (Esta política puede no aplicarse en días de salida temprana o llegada tardía). Si se ofrece recreo antes del almuerzo, las escuelas contarán con instalaciones adecuadas para el lavado de manos y/o dispositivos de desinfección de manos ubicados dentro o fuera de la cafetería para garantizar una higiene adecuada antes de comer. Los estudiantes deberán usar estos dispositivos antes de comer. El tiempo para lavarse las manos, así como para guardar los abrigos, gorros y guantes, se incluirá en el periodo de transición del recreo antes de que los estudiantes entren a la cafetería.

El recreo al aire libre se ofrecerá cuando el clima lo permita para jugar al aire libre.

En caso de que la escuela o el distrito deban realizar **recreos en interiores**, los maestros y el personal seguirán las directrices de recreos en interiores que promueven la actividad física para los estudiantes, en la medida de lo posible.

El receso complementario, no sustituirá, la clase de educación física. Los monitores o maestros de recreo animarán a los estudiantes a mantenerse activos y servirán como modelos a seguir al estar físicamente activos junto a ellos siempre que sea posible.

Recreos para la Actividad Física (Primaria y Secundaria)

El distrito reconoce que los estudiantes están más atentos y listos para aprender si se les proporcionan recreos periódicos en los que puedan estar físicamente activos o estirarse. Por lo tanto, se ofrecerán a los estudiantes **oportunidades periódicas** para estar o estirarse a lo largo del día, todos o la mayoría de los días de una semana escolar típica. El distrito recomienda que los maestros proporcionen recreos cortos (de 3 a 5 minutos) para la actividad física a los estudiantes durante y entre las horas de clase. Estos recreos complementarios, no sustituirán, la clase de educación física, el receso y los periodos de transición entre clases.

El distrito proporcionará recursos y enlaces a recursos, herramientas y tecnología con ideas para recreos para la actividad física. Hay recursos e ideas disponibles a través del USDA y la Alianza para una Generación más Saludable.

Académicos Activos

Los maestros incorporaran enfoques de aprendizaje kinestésico y de movimiento en la enseñanza de las asignaturas principales siempre que sea posible (por ejemplo, ciencias, matemáticas, artes del lenguaje, estudios sociales, entre otras) y contribuyan a limitar el sedentarismo durante la jornada escolar.

El distrito apoyara a los maestros que incorporen la actividad física y empleen enfoques de aprendizaje kinestésico en las asignaturas principales, ofreciendo oportunidades y recursos anuales de desarrollo profesional, incluyendo información sobre la dirección de actividades, opciones de actividades y material de referencia sobre la conexión entre el aprendizaje y el movimiento.

Los maestros servirán como modelos a seguir manteniéndose físicamente activos junto a los estudiantes siempre que sea posible.

Actividades Antes y Después de la Escuela

El distrito ofrece oportunidades para que los estudiantes participen en actividades físicas antes y después de la jornada escolar (o ambas) a través de diversos métodos. El distrito animará a los estudiantes a ser físicamente activos antes y después de la escuela mediante: clubes, actividades físicas en el cuidado después de la escuela o deportes universitarios, etc. Las escuelas promoverán actividades físicas extracurriculares.

V. Otras actividades que promueven el bienestar estudiantil

El distrito integrará actividades de bienestar en todo el entorno escolar, no solo en la cafetería, otros espacios de comida y bebida, ni en las instalaciones de actividad física. El distrito coordinará e integrará otras iniciativas relacionadas con la actividad física, la educación física, la nutrición y otros componentes de bienestar para que todos los esfuerzos sean complementarios, no se dupliquen, y contribuyan al mismo conjunto de metas y objetivos: promover el bienestar estudiantil, un desarrollo óptimo y resultados educativos sólidos.

Se anima a las escuelas del distrito a coordinar el contenido de las áreas curriculares que promueven la salud estudiantil, como la enseñanza de conceptos de nutrición en matemáticas, con la asesoría de la escuela o de los expertos curriculares del distrito.

Todos los esfuerzos relacionados con la obtención de reconocimiento federal, estatal o de asociaciones, así como subvenciones/ oportunidades de financiación para entornos escolares saludables, se coordinarán con la política de bienestar y complementarán, incluyendo, entre otros, la participación del DWC/SWC.

Todos los eventos patrocinados por la escuela se adherirán a la política de bienestar. Todos los eventos de bienestar patrocinados por la escuela incluirán oportunidades de actividad física.

Colaboraciones Comunitarias

El distrito continuará trabajando para desarrollar nuevas relaciones con socios comunitarios (p. ej., hospitales, universidades, empresas locales, etc.) para apoyar la implementación de esta política de bienestar. Se evaluarán las colaboraciones y patrocinios comunitarios, tanto existentes como nuevos, para garantizar que sean coherentes con la política de bienestar y sus objetivos.

Promoción y Participación Comunitaria en la Salud

El distrito promoverá entre los padres/cuidadores, las familias y la comunidad en general los beneficios y las estrategias para una alimentación saludable y la actividad física durante todo el año escolar. Se informará e invitará a las familias a participar en las actividades patrocinadas por la escuela y recibirán información sobre las iniciativas de promoción de la salud.

Como se describe en la subsección “Participación Comunitaria, Difusión y Comunicaciones”, el distrito utilizará mecanismos electrónicos (como correo electrónico o avisos en su sitio web), así como mecanismos no electrónicos (como boletines informativos, presentaciones para padres o envío de información a sus hogares) para garantizar que todas las familias sean informadas activamente sobre las oportunidades de participar en actividades patrocinadas por la escuela y reciban información sobre las iniciativas de promoción de la salud.

Bienestar del Personal y Promoción de la Salud

Las escuelas del distrito implementarán estrategias para apoyar al personal en la promoción y modelado activo de hábitos de alimentación saludable y actividad física. El distrito anunciará la alimentación saludable en el comedor mediante carteles y letreros. Informará a los padres mediante folletos y su sitio web. Implementará metas y recompensas para promover la actividad física entre el profesor y el alumno. Se ofrecerán videos y ponentes invitados a las clases de salud. El distrito promueve la participación del personal en programas de promoción de la salud y apoyará programas accesibles y gratuitos o de bajo costo sobre alimentación saludable y control de peso.

Formación Profesional

Cuando sea posible, el distrito ofrecerá anualmente oportunidades y recursos de información profesional para que el personal aumente sus conocimientos y habilidades sobre cómo promover hábitos saludables en el salón de clase y la escuela (por ejemplo, incrementando el uso de enfoques de enseñanza kinestésicos o incorporando lecciones de nutrición en la clase de matemáticas). La formación profesional ayudará al personal del distrito a comprender la conexión entre el ámbito académico y la salud, y como la salud y el bienestar se integran en los planes y esfuerzos de reforma o mejora académica del distrito.

Glosario:

Jornada Escolar Extendida - tiempo durante las actividades antes y después de la jornada escolar, que incluye clubes, deportes intramuros, ensayos de banda y coro, ensayos de teatro, etc.

Campus Escolar- áreas propiedad de la escuela o alquiladas por ella, que se utilizan en cualquier momento para actividades escolares, como el edificio escolar o el campus escolar, incluyendo el exterior del edificio, autobuses escolares u otros vehículos utilizados para el transporte de estudiantes, campos deportivos y estadios (por ejemplo, marcadores, hieleras, vasos y botellas de agua) o estacionamientos.

Día Escolar - desde la medianoche del día anterior hasta 30 minutos después del final de la jornada escolar.

Trienal – se repite cada tres años.

Apéndice A:
Contactos a Nivel Escolar

Escuela	Nombre	Título	Correo electrónico	Oficio
Collinsville	Bradley Crawford	Director	jbcrawford@dekalbk12.org	Coordinador
Crossville Elementary	Lydia Peek	Director	lspeek@dekalbk12.org	Coordinadora
Crossville Middle School	Brian Pool	Director	brpool@dekalbk12.org	Coordinador
Crossville High School	Jon Peppers	Director	jdpeppers@dekalbk12.org	Coordinador
Fyffe	Jesse Martin	Director	jtmartin@dekalbk12.org	Coordinador
Geraldine	Robert Richey	Directori	rhrichey@dekalbk12.org	Coordinador
Henagar	Nicole Carroll	Director	nrcarroll@dekalbk12.org	Coordinadora
Ider	Tyler Brooks	Director	thbrooks@dekalbk12.org	Coordinador
Plainview	Nick Ledbetter	Director	niledbetter@dekalbk12.org	Coordinador
Ruhama	Stevie Green	Director	sdgreen@dekalbk12.org	Coordinador
Sylvania	Heath Kirby	Director	hmkirby@dekalbk12.org	Coordinador
Valley Head	Corey Dupree	Director	jcdupree@dekalbk12.org	Coordinador