



## **Distrito Escolar Secundario Kings Union Joint Union**

### **Plan local de bienestar**

### **2018-2019**

#### **Racional:**

¿Los estudiantes de hoy serán la primera generación en tener una esperanza de vida más corta que sus padres? Los niños de hoy están comiendo dietas altas en calorías con poco valor nutricional y los niveles de ejercicio son bajos. La falta de actividad física y la mala nutrición pueden provocar hipertensión arterial, diabetes tipo 2 y obesidad. (1) En los últimos 30 años, la obesidad infantil en adolescentes se ha triplicado y más de un tercio de los adolescentes eran obesos en 2010. (2-3) ¿Será el éxito académico cada vez más difícil para los estudiantes a medida que las opciones de estilo de vida disminuyan el ¿habilidad de aprender?

Un ambiente escolar saludable va más allá de las comidas escolares. Un estilo de vida saludable y mantener un peso saludable requiere una combinación de opciones de alimentos saludables, una cantidad apropiada de actividad física y una buena autoestima. Los alimentos disponibles en los campus escolares deben ofrecer a los niños una variedad de opciones nutritivas, la actividad física debe ser incorporada a la vida escolar y proporcionar habilidades para mejorar su autoestima. Un estudiante saludable, físicamente activo, que tiene una gran autoestima es más probable que sea académicamente exitoso.

Con la aprobación de la Ley de niños sanos y sin hambre de 2010, se amplió el alcance de las políticas locales de bienestar escolar. La Sección 204 de la Ley de Niños Sanos y Sin Hambre de 2010 (Ley Pública 111-296) agregó la Sección 9A a la Ley Nacional de Almuerzo Escolar de Richard B. Russell (42 USC 1758b), Implementación de la Política de Bienestar Escolar Local. La disposición establecida en la Sección 204 amplía el requisito anterior de la política local de bienestar del Programa de Nutrición Infantil y Nutrición Suplementaria Especial para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) de 2004 (Ley Pública 108-265).

La Ley de Niños Sanos y Sin Hambre de 2010 atrae a partes interesadas adicionales en su desarrollo, implementación y revisión; y requiere actualizaciones públicas sobre el contenido y la implementación de las políticas de bienestar. La intención es fortalecer las políticas locales de bienestar escolar para que se conviertan en herramientas útiles para evaluar, establecer y mantener un entorno escolar saludable y para dejar en claro al público (incluidos los padres, los estudiantes y otras personas de la comunidad) sobre el contenido y la implementación de políticas locales de bienestar escolar.

El gobierno federal reconoce que se requiere un esfuerzo coordinado de toda la comunidad, incluidos los profesionales de la nutrición infantil, los miembros de la junta escolar, los padres, los estudiantes, los administradores escolares y los maestros. Los distritos escolares tienen un papel importante en educar a los estudiantes sobre opciones nutricionales, ofrecer opciones de alimentos saludables y fomentar la actividad física.

### **Componente #1: Educación nutricional**

- Los estudiantes reciben educación nutricional que es interactiva y les enseña a los estudiantes las habilidades para ayudarlos a desarrollar hábitos alimenticios saludables.
- Los miembros del personal responsables de la educación nutricional están preparados adecuadamente y participan en actividades de desarrollo profesional para entregar de manera efectiva un programa de educación nutricional preciso según lo planeado. (4)
- Los maestros educan a los estudiantes sobre la "ecuación de equilibrio" de la ingesta de alimentos y la actividad física.
- La educación nutricional implica compartir información con las familias y la comunidad en general para impactar positivamente a los estudiantes y la salud de la comunidad. (7)
- Se anima a los estudiantes a comenzar cada día con un desayuno saludable.

### **Componente # 2: actividad física**

- Pruebas de aptitud física para todos los estudiantes de noveno grado y retoma el año siguiente si los estudiantes no aprueban.
- La actividad física se integra durante todo el día escolar a través de la educación física, las actividades co-curriculares y extracurriculares, y otras áreas curriculares, según corresponda.
- Los cursos de educación física son un entorno donde los estudiantes aprenden, practican y son evaluados en habilidades motrices, habilidades sociales y conocimiento apropiados para su desarrollo. (7)
- Instructores capacitados e informados facilitan las clases de educación física.
- El tiempo asignado para la actividad física es una prioridad, es adecuado y adecuado para la edad para fomentar hábitos óptimos de salud.
- Instructores de salud y educación física enseñan y refuerzan la "ecuación de equilibrio" de la ingesta de alimentos y la actividad física.
- La educación física incluye la instrucción de actividades individuales así como deportes de equipo competitivos y no competitivos para alentar la actividad física de por vida. (9)
- Las instalaciones de actividad física en los terrenos del distrito escolar son seguras y el equipo está disponible para la participación del alumno.

- El distrito escolar proporciona entornos físicos y sociales que fomentan actividades seguras y agradables para todos los estudiantes, incluidos aquellos que no son dotados atléticamente. (4)
- El distrito escolar proporciona acceso a la comunidad para alentar a los estudiantes y miembros de la comunidad a utilizar las instalaciones de actividad física escolar fuera del día escolar normal. (9)

### **Componente # 3: Otras actividades basadas en el distrito escolar**

- Implementación de un programa de educación del carácter que ayuda a los estudiantes a aprender por sí mismos.
- Los programas después de la escuela fomentan la actividad física y la formación de hábito saludable. (9)
- El distrito escolar trabaja en conjunto con las familias locales, maestros, administradores para planificar, implementar y mejorar la nutrición y la actividad física en el entorno escolar.
- El distrito escolar alienta a los grupos de jóvenes de todas las edades a utilizar las instalaciones del distrito y a desarrollar programas sólidos en deportes de equipo como un punto de venta saludable para el desarrollo físico y el crecimiento social.
- Implementación del programa de Apoyo de Intervención de Conducta Positiva en el campus.
- Uso de Sprigeo para permitir a los estudiantes reportar problemas relacionados con el bienestar de los estudiantes
- El distrito escolar tiene consejeros de SAP disponibles para ayudar a los estudiantes a trabajar en autoestima y necesidades de salud mental.

### **Componente #4: Estándares de nutrición**

- Las comidas escolares reembolsables de la escuela cumplen con los requisitos del programa y las normas de nutrición establecidas en el 7 CFR Parte 210 y 220.
- Los estándares de nutrición para todos los alimentos servidos y / o vendidos durante el día escolar cumplen con los estándares establecidos en 7 CFR Parte 210 y 220 y el Departamento de Nutrición Escolar.
- Los proveedores de servicios de alimentos toman todas las medidas para garantizar que el acceso de los estudiantes a los alimentos y bebidas cumpla con la legislación y las pautas federales de California. Los proveedores de servicios de alimentos ofrecen una variedad de selecciones de alimentos y bebidas saludables apropiadas para su edad para las escuelas.

- Todos los alimentos elaborados en los campus cumplirán con las normas estatales y locales de seguridad alimentaria y sanidad. Se implementan planes y pautas de Análisis de riesgos y puntos críticos de control (HACCP) para prevenir las enfermedades alimentarias en las escuelas. (4)
- Para la seguridad del distrito, los alimentos y el acceso a las instalaciones para las operaciones del servicio de alimentos están limitados al personal del servicio de alimentos y al personal autorizado. (5)
- El descanso nutricional matutino ofrece opciones de opciones saludables en el snack bar. (6)
- Los alimentos y bebidas que se venden en las recaudaciones de fondos incluyen opciones saludables y selecciones apropiadas para la edad.
- Estándares Smart Snack de USDA:  
<https://healthymeals.fns.usda.gov/sites/default/files/uploads/USDASmartSnacks.pdf>
- La estación de llenado de botellas de agua está disponible en el campus.

#### **Componente # 5: evaluación**

- El Plan local de bienestar se revisará todos los años.
- El superintendente del distrito escolar supervisará la evaluación del LWP.
- El superintendente de distrito informará los hallazgos de las evaluaciones a las escuelas individuales en el distrito.
- El informe será presentado a la junta escolar.
- Los alimentos no se usan como recompensa o castigo en los salones de clases o en los campus de las escuelas, a menos que estén detallados en el Plan de educación individualizado (IEP) del alumno.
- Documentación de apoyo
  - Una copia de la Política de bienestar escolar local actual
  - Documentación que demuestre que la Política de Bienestar Escolar Local se ha puesto a disposición del público
  - Documentación de los esfuerzos del distrito para revisar y actualizar la Política de Bienestar Escolar Local, incluyendo una indicación de quién está involucrado en la actualización y los métodos que el distrito usa para informar a los interesados acerca de su capacidad para participar
  - Una copia de la evaluación más reciente del distrito sobre la implementación de la Política de bienestar escolar local
  - Se ha puesto a disposición del público documentación que demuestra la evaluación más reciente del distrito sobre la implementación de la Política de bienestar escolar local.

## **Componente # 6: Comité de Desarrollo de Políticas**

- El programa de nutrición infantil tiene como objetivo ser financieramente autosuficiente. La neutralidad presupuestaria o la generación de ganancias no tendrán prioridad sobre las necesidades nutricionales proporcionadas por los estudiantes.
- El programa de nutrición infantil asegura que todos los estudiantes tengan acceso asequible a los alimentos variados y nutritivos que necesitan para mantenerse saludables y aprender bien. (8)
- El distrito escolar participa en programas federales de nutrición infantil.
- El Distrito Escolar Secundario Unido Kingsburg emplea un proveedor de servicios de alimentos que está entrenado, bien informado y debidamente calificado en los estándares profesionales actuales para administrar programas de servicio de alimentos escolares.

### **Metas para el año escolar 2018-19**

- Evaluación: se completará una evaluación formal y se revisará con el comité y la junta escolar.
- Envíe nuestros formularios gratuitos o reducidos a todos los estudiantes que califiquen según el formulario de verificación de ingresos durante el registro.
- Durante la celebración o las comidas de clase, los maestros alentarán a los estudiantes a traer opciones saludables.
- Clases de salud
  - o Los estudiantes completarán un proyecto que rastrea lo que comen por un período de tiempo y luego analizarán lo que comen y discutirán un plan para tomar decisiones más saludables.
  - o Los estudiantes completarán un proyecto que rastrea su nivel de condición física durante un período de tiempo y discutirán cómo pueden mejorar su estado físico general.
- Semana de bienestar
  - o Organice una feria de bienestar para que los alumnos tengan la oportunidad de buscar diferentes agencias que promuevan la vida saludable.
- Anuncios de servicio público
  - o En el boletín de video que se distribuye por el campus, incluya un consejo sobre nutrición, aptitud física o autoestima cada semana.
- En el sitio web de la escuela, incluya la siguiente información nueva
  - o Enlaces a sitios web para que los estudiantes, padres y la comunidad tengan acceso a información sobre nutrición adecuada, estado físico y autoestima.  
(<http://www.cdc.gov/HealthyYouth/>, <http://www.letsmove.gov/>  
<http://www.californiahealthykids.org/index>, <http://www.nutrition.gov/>) [http: /  
/www.choosemyplate.gov/](http://www.choosemyplate.gov/)

## Referencias

- 1) Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. El llamado de acción del Cirujano General para prevenir y disminuir el sobrepeso y la obesidad. Rockville, MD: Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Editor. Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Servicio de Salud Pública, Oficina del Cirujano General; 2001.
- 2) Ogden CL, Carroll MD, Kit BK, Flegal KM. Prevalencia de obesidad y tendencias en el índice de masa corporal en niños y adolescentes de EE. UU., 1999-2010. Revista de la Asociación Médica Americana 2012; 307 (5): 483-490.
- 3) Centro Nacional de Estadísticas de Salud. Salud, Estados Unidos, 2011: con características especiales sobre el estado socioeconómico y la salud. Hyattsville, MD; Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. ; 2012.
- 4) Acción para Healthy Kids, Equipo Estatal de Arizona. Política del modelo de ambiente escolar saludable de Arizona. Disponible en: [www.asu.edu/educ/epsl/CERU/Guidelines/CERU-0401-210-RCC.pdf](http://www.asu.edu/educ/epsl/CERU/Guidelines/CERU-0401-210-RCC.pdf). Consultado el 7 de marzo de 2005.
- 5) Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Inspección y Seguridad Alimentaria. Seguridad alimentaria y preparación para emergencias. Disponible en: [http://www.fsis.usda.gov/Food\\_Security\\_&\\_Emergency\\_Preparedness/index.asp](http://www.fsis.usda.gov/Food_Security_&_Emergency_Preparedness/index.asp). Consultado el 7 de marzo de 2005.
- 6) Acción de Alabama para niños sanos. Guía para fiestas escolares saludables. Disponible en: [http://www.actionforhealthykids.org/AFHK/team\\_center/team\\_public\\_view.php?team=AL](http://www.actionforhealthykids.org/AFHK/team_center/team_public_view.php?team=AL). Consultado el 7 de marzo de 2005.
- 7) Comisión de Agricultura de Texas. Creando un curso para el cambio. Disponible en: [http://www.squaremeals.org/fn/home/page/0,1248\\_\\_0\\_0,00.html](http://www.squaremeals.org/fn/home/page/0,1248__0_0,00.html). Consultado el 7 de marzo de 2005.
- 8) Escuelas públicas de Seattle. Programa de desayuno y almuerzo. Disponible en: <http://www.seattleschools.org/area/news/x40903nr.xml?wrapper=0>. Consultado el 7 de marzo de 2005.
- 9) Asociación de Juntas Escolares de Wisconsin. Promover una alimentación saludable y actividad física. Disponible en: <http://www.wasb.org/policy/focusoct03.html>. Consultado el 7 de marzo de 2005.
- 10) Asociación de Juntas Escolares de California. Política de bienestar estudiantil. Disponible en <http://www.csba.org>. Consultado el 2 de noviembre de 2005.

## **Preámbulo del Plan de Bienestar Local del Distrito Escolar de Kingsburg Joint Union High School**

Considerando que, los niños necesitan acceso a alimentos saludables y oportunidades para mantenerse físicamente activos para crecer, aprender y prosperar;

Considerando que la buena salud fomenta la asistencia y educación de los estudiantes;

Mientras que las tasas de obesidad se han duplicado en los niños y se han triplicado en los adolescentes en las últimas dos décadas, y en 2010, más de un tercio de los niños y adolescentes tenían sobrepeso o eran obesos.

Considerando que las enfermedades cardíacas, el cáncer, los derrames cerebrales y la diabetes son responsables de dos tercios de las muertes en los Estados Unidos, y los principales factores de riesgo para esas enfermedades, incluidos los hábitos alimenticios no saludables, la inactividad física y la obesidad, a menudo se establecen en la infancia;

Mientras que, en 2011, el 29% de los estudiantes de secundaria encuestados habían participado en al menos 60 minutos por día de actividad física en los 7 días previos a la encuesta y solo el 31% asistía a clase de educación física diariamente.

Considerando que los distritos escolares de todo el país enfrentan importantes limitaciones fiscales y de programación; y

Considerando que, la participación de la comunidad es esencial para el desarrollo y la implementación de políticas de bienestar escolar exitosas;

Por lo tanto, el Distrito Escolar Secundario Conjunto de Kingsburg se compromete a proporcionar un entorno que promueva y proteja la salud, el bienestar y la capacidad de aprendizaje de los niños al apoyar la alimentación saludable y la actividad física. Por lo tanto, es la política del Distrito Escolar Secundario Unido Kingsburg que:

- Todos los estudiantes en los grados K-12 tendrán oportunidades, apoyo y aliento para estar físicamente activos regularmente.
- Los alimentos y bebidas vendidos o servidos en la escuela cumplirán con las recomendaciones nutricionales de las Pautas alimentarias de EE. UU. Para estadounidenses.
- Los profesionales de nutrición proporcionarán a los estudiantes acceso a una variedad de alimentos asequibles, nutritivos y atractivos que satisfagan las necesidades de salud y nutrición de los estudiantes; acomodará la diversidad religiosa, étnica y cultural del cuerpo estudiantil en la planificación de comidas; y proporcionará lugares limpios, seguros y agradables, y un tiempo adecuado para que los estudiantes coman.
- En la medida de lo posible, el Distrito Escolar Secundario Unido Kingsburg participa en los programas de comidas escolares federales disponibles.

- Kingsburg Joint Union High School District brinda educación sobre nutrición, educación física y autoestima para fomentar hábitos de alimentación saludable, actividad física y autoestima durante toda la vida.

El Consejo Escolar de Kingsburg Joint Union High School apoya los esfuerzos del Distrito Escolar Secundario Conjunto Kingsburg definido en este preámbulo y el Plan Local de Bienestar.

9/17/18  
\_\_\_\_\_  
Fecha

  
\_\_\_\_\_  
Presidente del Consejo del Sitio Escolar