

Política de Bienestar de las Escuelas Grimmway



Tabla de Contenidos

| | |
|--|----|
| Misión | 2 |
| Preámbulo | 2 |
| Comité de Bienestar Escolar..... | 3 |
| Política de Bienestar: Implementación, Seguimiento, Rendición de Cuentas y Participación de la Comunidad | 4 |
| Nutrición | 6 |
| Actividad Física | 10 |
| Otras Actividades que Promueven el bienestar de los alumnos..... | 13 |
| Glosario | 15 |
| Apéndice A: Contactos a nivel escolar..... | 15 |

Política de Bienestar de las Escuelas Grimmway

Misión

La misión educativa de las Escuelas Grimmway incluye un compromiso por mejorar la salud y el bienestar del conjunto de la comunidad, al enseñar a los alumnos y a sus familias formas para saber cómo establecer y mantener unos hábitos de comida saludables para toda la vida. Esta misión se logrará con actividades de educación sobre nutrición, experiencias en el huerto escolar, la selección y preparación de comida servida por las Escuelas Grimmway y con la enseñanza de contenido académico, tanto en el salón como el huerto del “Patio Comestible” y los programas de la cocina escolar.

Preámbulo

Las Escuelas Grimmway (de ahora en adelante GS, por sus siglas en inglés) están comprometida con el desarrollo óptimo de cada alumno. GS cree que para que los alumnos tengan la oportunidad de lograr el éxito a nivel académico, de desarrollo, y social tenemos que crear unos ambientes de aprendizaje positivos, seguros y que fomenten la salud en cada nivel, en cada contexto educativo, a lo largo de todo el año escolar.

Hay estudios que muestran que hay dos componentes, una buena nutrición y la actividad física antes, durante y después del día escolar, que están fuertemente correlacionados con unos resultados positivos para los alumnos. Por ejemplo, la participación de los alumnos en el Programa de Desayuno Escolar del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) está asociado con unas calificaciones más altas y mejores resultados en las pruebas estandarizadas, menos ausencias, y mejor rendimiento en las tareas cognitivas.^{1,2,3,4,5,6,7} Por lo contrario, un consumo inferior al adecuado de alimentos específicos como las frutas, vegetales, y productos lácteos, está asociado con calificaciones más bajas entre los alumnos.^{8,9,10} Además, los alumnos que son activos físicamente y que escogen un medio de transporte activo para ir y venir de la escuela, y que hacen ejercicio en el recreo y los descansos, que tienen acceso a una educación física de alta calidad, así como a actividades extracurriculares que implican ejercicio físico – tienen mejores resultados académicos.^{11,12,13,14}

Esta política escolar recoge la aproximación de GS de garantizar que las escuelas tengan unos ambientes y oportunidades para que todos los alumnos puedan comer sano y hacer actividad física a lo largo del día escolar, al mismo tiempo que se minimizan las distracciones comerciales. Específicamente, esta política establece unas metas y unos procedimientos para garantizar que:

- Los alumnos en las escuelas GS tengan acceso a alimentos saludables a lo largo del día escolar – tanto con comidas escolares reembolsables como con alimentos disponibles por todo el plantel escolar – de acuerdo con las normas sobre nutrición establecidas por el gobierno federal y el estado.
- Los alumnos reciban clases de tipo práctico sobre educación alimentaria y educación sobre nutrición que les ayuden a desarrollar conductas de alimentación saludable en el programa Patio Comestible de la Academia Grimmway y en el salón;
- Los alumnos tengan oportunidades para mantenerse físicamente activos antes, durante y después de la escuela;
- Las escuelas impulsen actividades para la promoción de la nutrición y la actividad física y otras actividades que promuevan el bienestar de los alumnos;
- Se aliente y apoye al personal escolar para practicar conductas relacionadas con una nutrición saludable y la actividad física, tanto dentro como fuera de la escuela;
- La comunidad esté involucrada con el apoyo al trabajo que hacemos en las escuelas GS para mantener una continuidad entre la escuela y otros contextos a fin de que los alumnos y el personal practiquen hábitos saludables para toda la vida; y
- Las escuelas GS creen y mantengan una infraestructura para el manejo, supervisión, implementación, comunicación, y seguimiento de esta política y sus metas y objetivos.

Esta política afecta a todos los alumnos, personal y administración de las escuelas GS.

I. Comité de Bienestar Escolar

Papel del Comité y Membresía

Las escuelas GS crearán un comité de bienestar escolar representativo (de ahora en adelante referido como SWC, por sus siglas en inglés) que se reunirá al menos cuatro (4) veces al año para establecer metas y para hacer un seguimiento de las políticas y programas relacionados con la salud y seguridad escolar, incluyendo el desarrollo, implementación y revisión y actualización periódica de esta política de bienestar escolar local (de ahora en adelante referida como LSWP, por sus siglas en inglés).

Los miembros del Comité SWC representarán todos los niveles escolares (escuelas de primaria y escuelas de secundaria) e incluirán (en la medida de lo posible), entre otros: el Director de Servicio de Comidas, el Decano Académico, un Maestro de Educación Física, la Academia de Padres Estrella de Grimmway (SPGS, por sus siglas en inglés), personal docente de primaria, personal docente de secundaria, alumnado (de primaria y de secundaria), el programa Patio Escolar Comestible de GS, la Fundación Educativa Familia Grimmway, la Oficina Escolar y el público en general. En la medida de lo posible, el Comité SWC incluirá representantes de cada categoría escolar y reflejará la diversidad de la comunidad.

Un equipo de liderazgo del Comité SWC formado por 9 miembros será representativo de estos grupos.

Liderazgo

La Directora, en su papel designado de Coordinadora de la Política de Bienestar con el apoyo del equipo de liderazgo del Comité SWC convocará las reuniones del SWC y facilitará el desarrollo de la política del bienestar y sus actualizaciones, y garantizará que las escuelas GS cumplen con lo que se establece en esta política.

Los nombres, cargos, información de contacto y responsabilidades de los 9 miembros del comité son:

| Nombre | Puesto | Correo electrónico | Cargo en el comité |
|-----------------|---|------------------------------|--|
| Anna Melby | Directora Ejecutiva | amelby@grimmwayschools.org | Coordinadora |
| Sabrina Reimert | Subdirectora | sreimert@grimmwayschool.org | Representante de Administración |
| Wendy Elmore | Coordinadora de Educación Especial (SPED, por sus siglas en inglés) | welmore@grimmwayschools.org | Representante de SPED |
| Amanda Duket | Maestra de Educación Física | aduket@grimmwayschools.org | Representante de Educación Física |
| Kendel Joseph | Maestra de 4º Año | kjoseph@grimmwayschools.org | Representante de Kinder-5º |
| Molly Sowers | Maestra de Año Escolar Extendido (ESY, por sus siglas en inglés) | msowers@grimmwayschools.org | Representante de Educación sobre Nutrición |
| Sarah Simpson | Enfermera | ssimpson@grimmwayschools.org | Representante de Servicios de |

| | | | |
|-------------|-------|----------------------|------------------------------|
| | | | Salud |
| Toni Frantz | Madre | tonifrantz@gmail.com | Representante de SPGS/Padres |

II. Política de Bienestar: Implementación, Seguimiento, Rendición de Cuentas y Participación de la Comunidad

Plan de Implementación

Las Escuelas GS desarrollarán y mantendrán un plan de implementación para manejar y coordinar la ejecución de esta política de bienestar. El plan define los papeles, responsabilidades, acciones, y calendarios, e incluye información sobre quien será responsable de hacer qué cambios, por cuánto, donde y cuando, así como de establecer metas y objetivos específicos sobre normas de nutrición que afectarán a toda la comida y bebida disponible en el plantel escolar, al marketing de comida y bebidas, a la promoción y educación sobre nutrición, a la actividad física, a la educación física, y a otras actividades de las escuelas que promuevan el bienestar de los alumnos. Se usarán las herramientas *en línea* del Programa Escuelas Saludables para completar una evaluación a nivel escolar fundamentada en el Índice de Salud Escolar del Centro para el Control y Prevención de Enfermedades, a fin de ayudar a crear un plan de acción que fomente la implementación, y que genere un informe anual sobre el programa.

Esta política de bienestar y los informes de progreso pueden encontrarse en la web de la Academia Grimmway en la sección de Café de GS.

Registro

Las escuelas GS mantendrá un registro de los documentos donde se justifica que se cumplen con los requisitos de la política de bienestar en la Oficina del Café de GS y en la computadora de la oficina del Café de GS. La documentación mantenida en esta ubicación incluirá, entre otra información, la siguiente:

- La política de bienestar en documento escrito;
- Documentación que demuestre que se cumple con los requisitos de participación de la comunidad, incluyendo (1) los esfuerzos para solicitar de forma activa a los grupos de involucrados requeridos que formen parte del Comité SWC; y (2) La participación de SWC en el desarrollo, implementación, y revisión y actualización periódica de la política de bienestar;
- Documentación de los informes anuales de progreso en la implementación de la política; y
- Documentación de la evaluación* trianual de la política para GS;
- Documentación que demuestre que se cumple con los requisitos de notificación pública, incluyendo (1) Los métodos usados para que la política de bienestar, los informes de progreso anuales, y las evaluaciones trianuales se pongan a disposición del público; y (2) Los esfuerzos para notificar de forma activa a las familias sobre la disponibilidad de la política de bienestar.

Informes Anuales de Progreso

Las Escuelas GS compilarán y publicarán un informe anual para compartir información básica sobre la política de bienestar e informará sobre el progreso en la consecución de las metas de bienestar. Este informe anual será publicado aproximadamente en el mismo tiempo cada año en el mes de junio, e incluirá información de GS. Este informe incluirá, entre otra información, la siguiente:

- La dirección de la web para encontrar la política de bienestar y/o información sobre cómo el público puede recibir/acceder a una copia de la política de bienestar;
- Una descripción del progreso de GS en la consecución de las metas de la política de bienestar;

- Un resumen de los eventos o actividades de GS relacionados con la implementación de la política de bienestar;
- El nombre, cargo, e información de contacto del puesto designado como Coordinador de la Política de Bienestar identificado en la Sección I; y
- Información sobre cómo las personas y el público en general pueden participar en el Comité SWC.

El informe anual estará disponible en formato pdf en la web de GS y en copia impresa bajo solicitud previa.

Las escuelas GS notificarán de forma activa a las casas/familias sobre la disponibilidad del informe anual mediante el Calendario Escolar.

El equipo de liderazgo del Comité SWC establecerá metas y objetivos para las escuelas GS y hará un seguimiento, de forma específica y apropiada para cada unidad de instrucción (escuela de primaria y secundaria), para cada uno de los componentes de contenido específico listados en las Secciones III-V de esta política.

Evaluaciones de Progreso Trianales

Al menos una vez cada tres años, las escuelas GS evaluarán el cumplimiento con la política de bienestar para evaluar la implementación de la política e incluir:

- El alcance en el que las escuelas GS cumplen con la política de bienestar;
- El alcance en el que la política de bienestar de las escuelas GS se compara con la política de bienestar de referencia de la Alianza para una Generación Más Sana; (Alliance for a Healthier Generation) y
- Una descripción del progreso hecho con las metas de la política de bienestar de GS.

La persona/puesto responsable de gestionar las evaluaciones trianales y su información de contacto es: Anna Melby, Directora Ejecutiva/Directora de Servicio de Comidas, amelby@grimmwayschools.org

El equipo de liderazgo del comité SWC supervisará que las escuelas cumplan con esta política de bienestar.

Las escuelas GS notificarán de forma activa a las casas/familias de la disponibilidad del informe de progreso trianal mediante el Calendario Escolar.

Revisiones y Actualización de la Política

El Comité SWC actualizará o modificará la política de bienestar en función de los resultados de los informes de progreso anual y de las evaluaciones trianales, y/o a medida que cambien las prioridades de las escuelas GS; cambien las necesidades de la comunidad; se logren las metas de bienestar; aparezcan nuevas recomendaciones de salud, información y tecnologías; y cuando se emitan nuevas guías o normas estatales o federales. **La política de bienestar será evaluada y actualizada, tal y como se indica al menos cada tres años, después de hacer la evaluación trianal.**

Participación de la Comunidad, Acercamiento y Comunicaciones

Las Escuelas GS se comprometen a ser receptivas ante los aportes de la comunidad, lo que empieza con el conocimiento de la política de bienestar. El Distrito comunicará de forma activa las posibilidades que tienen los representantes del comité SWC y otros para participar en el desarrollo, implementación, y revisión y actualización periódica de la política de bienestar mediante diferentes medios. GS también informará a los padres de las mejoras que se han hecho a las comidas en las escuelas y del seguimiento de las normas escolares sobre comidas, de la disponibilidad de programas sobre nutrición para niños y cómo solicitar la participación, y de una descripción de las normas de nutrición de Refrigerios Inteligentes en la Escuela. Las escuelas GS usarán medios electrónicos, como el correo electrónico, avisos en la web del

distrito, o llamadas automatizadas, así como medios no electrónicos, como los boletines, las presentaciones a padres, o el envío de información a las casas para padres, a fin de garantizar que todas las familias sean notificadas activamente de los contenidos, implementación y actualizaciones de la política de bienestar, así como de las formas para involucrarse y apoyar la política. GS garantizará que las comunicaciones sean cultural y lingüísticamente apropiadas para la comunidad, y que sean por medios similares a los que GS usa para comunicar otra información escolar importante a los padres.

Las escuelas GS notificarán como mínimo anualmente de forma activa al público el contenido o cualquier actualización de la política de bienestar. GS también usará estos mecanismos para informar a la comunidad sobre la disponibilidad de los informes anuales y trianuales.

III. Nutrición

Comidas en la escuela

GS se compromete a servir comidas saludables a los niños y niñas, con muchas frutas, vegetales, productos integrales, y leche sin grasa o con poca grasa; moderada en sodio, baja en grasas saturadas, y cero gramos de grasas transgénicas por ración (etiqueta de nutrición o especificación del productor); y atender las necesidades nutricionales de los niños y niñas de la escuela, de acuerdo con los requisitos de ingesta de calorías. Los programas de comidas escolares quieren mejorar la dieta y salud de los niños y niñas de las escuelas, ayudar a acabar con la obesidad infantil, ejemplificar comidas saludables para apoyar el desarrollo de pautas de comida saludables de por vida, y apoyar elecciones saludables al mismo tiempo que se acomodan las preferencias culinarias culturales y las necesidades dietéticas especiales.

GS participa en los programas de nutrición infantil de la USDA, incluyendo el Programa Nacional de Comidas Escolares (NSLP, por sus siglas en inglés) y el Programa de Desayunos Escolares (SBP, por sus siglas en inglés). GS también opera un programa adicional sobre nutrición y actividades, incluyendo Complementos a la Comidas de SNP (Refrigerio Después de la Escuela). GS se compromete a ofrecer comidas escolares mediante los programas NSLP y SBP, y otros programas de nutrición infantil Federales aplicables, que:

- Sean accesibles para todos los alumnos;
- Sean apetitosos y atractivos para los niños y niñas;
- Sean servidos en contextos limpios y agradables;
- Cumplan o excedan los requisitos de nutrición actuales establecidos por leyes y regulaciones locales, estatales y Federales. (GS ofrece comidas escolares reembolsables que cumplen con las normas de nutrición de USDA).
- Garantizan la máxima participación en el programa de comidas escolares;
- Permitan una selección más flexible de alimentos al centrarse en una planificación de menús a partir de los nutrientes usados;
- Las comidas escolares sean administradas por un equipo de profesionales de la nutrición infantil;
- Garantizar que los maestros y todo el personal que ayudan en la administración de la SBP han recibido los recursos y apoyos para ser ejemplo de una vida saludable y socios en nuestro esfuerzo;
- Son servidos en un ambiente agradable con el tiempo suficiente para comer al mismo tiempo que se enseñan buenos modales y se respetan a los compañeros y compañeras.
 - Los alumnos tendrán al menos 10 minutos para comer el desayuno y al menos 20 para comer el almuerzo, a contar desde el momento en que recibieron su comida y se sientan.
- El programa de nutrición de GS hará los arreglos necesarios para los alumnos con necesidades dietéticas especiales documentadas;
- Se promoverá la participación en programas Federales de nutrición infantil entre alumnos y familias para ayudar a garantizar que las familias conocen los programas disponibles en GS
- Maximizar la reducción de residuos al reciclar, reutilizar, compostar, y comprar productos reciclados;
- GS implementará las siguientes actividades del Campo a la Escuela:

- Se incorporan productos locales y/o regionales y se priorizan cuando se hacen las compras para la Cafetería de GS;
- Se refuerzan los mensajes sobre agricultura y nutrición en todo el contexto de aprendizaje;
- GS tiene un huerto escolar como parte de nuestro programa de Patio Comestible.
- GS usa promociones o eventos especiales, como las degustaciones de comida, que destacan productos locales/regionales, junto con aquellos cosechados en el huerto del Patio Comestible.

Cualificaciones del personal y formación profesional

Todos los directores, gestores y personal de los programas de nutrición escolares cumplirán o excederán los requisitos de educación/capacitación continua en el momento de la contratación y anualmente de acuerdo con las normas profesionales de la USDA para los profesionales de nutrición infantil. Este personal de nutrición escolar se referirá a la web de las Normas Profesionales para la Nutrición Escolar de la USDA para buscar capacitaciones que den respuesta a sus necesidades de formación.

Agua

Para promover la hidratación, habrá agua gratis, segura y sin sabor para todos los alumnos a lo largo de todo el día escolar* y en todo el plantel escolar* (“plantel escolar” y “día escolar” están definidos en el glosario). GS pondrá agua en todas las comidas de la escuela. Además, los alumnos podrán traer y llevar botellas de agua (aprobadas) llenas de agua todo el día. Habrá vasos para agua en la estación de hidratación en el Café de GS a la hora de los servicios de comidas. Todas las fuentes y recipientes con agua serán mantenidos por el gestor de instalaciones de GS de forma regular para garantizar que las fuentes, jarrones, estaciones de hidratación y otros métodos para servir agua para beber estén en buen estado y sean seguros para la salud.

Alimentos y Bebidas Competitivos

GS no tiene alimentos ni bebidas competitivos para su compra durante el día escolar* o en el día escolar extendido* o en el plantel escolar*. Todos los refrigerios brindados a lo largo del día escolar cumplen o exceden las Normas de Nutrición Escolar para Refrigerios Inteligentes de la USDA. Hay un resumen e información de las normas disponible en: <http://www.fns.usda.gov/healthierschoolday/tools-schools-smart-snacks>.

Para apoyar la elección de alimentos saludables y mejorar la salud y bienestar de los alumnos, no se venderán comidas o bebidas a los alumnos y GS no ofrece las siguientes opciones: opciones a la carta en las cafeterías, máquinas de venta de alimentos y bebidas, tiendas escolares y carritos con refrigerios o comida.

Celebraciones y Premios

Todos los alimentos ofrecidos en la escuela cumplirán o excederán las normas de nutrición Escolar para Refrigerios Inteligentes de la USDA, así como las normas estatales de nutrición, incluyendo en:

1. Celebraciones y fiestas. El Café de GS organizará Celebraciones de Aniversario a todos los alumnos que lo celebren en un mismo mes. No se permitirán comidas de fuera la escuela en el plantel.
2. Refrigerios para el salón que traen los padres. GS proporcionará una lista para los padres con las comidas y bebidas que cumplan con las normas de nutrición para Refrigerios Inteligentes que solo serán permitidos en celebraciones escolares previamente aprobadas (por ejemplo: la noche de brujas y el día de San Valentín); y
3. Premios e incentivos. GS proporcionará a los maestros y otro personal relevante una lista de formas alternativas para recompensar a los niños. No se usarán las comidas y bebidas como una recompensa, ni se limitará su consumo como un castigo por el mal rendimiento o la mala conducta.

Recaudación de fondos

No se pueden usar la comida ni las bebidas para recaudar fondos durante el día escolar. En las actividades de recaudación de fondos en GS fuera de las horas de escuela se alienta encarecidamente que se eviten las campañas relacionadas con la comida, y se alienta a promover la actividad física (como los “walk-a-thons”, el salto de cuerda para el corazón, las carreras de correr para la diversión, etc.). Las recaudaciones de fondos fuera de las horas de escuelas tienen que cumplir con las normas de Refrigerios Inteligentes de la USDA y las normas de nutrición de la NSLP y SBP y tienen que ser previamente aprobadas por el comité SWC y la directora de las escuelas GS.

Promoción de la Nutrición

La promoción y educación sobre la nutrición influencia positivamente en las conductas alimentarias para toda vida, al usar técnicas basadas en evidencias y mensajes sobre nutrición, y al crear ambientes alimentarios que alienten elecciones de nutrición saludables y la participación en los programas de comidas escolares. Los alumnos y el personal recibirán mensajes sobre nutrición consistentes en todas las escuelas, salones, clases de educación física (PE, por sus siglas en inglés), las clases del Patio Escolar Comestible, y la cafetería. La promoción de la nutrición también incluye marketing y publicidad de comidas y bebidas nutritivas para alumnos y es más efectiva cuando se implementa de forma consistente con una aproximación integral y multicanal por parte del personal y maestros, padres, alumnos, y la comunidad.

GS promoverá que los alumnos elijan comidas y bebidas saludables en todo el plantel, y les alentará a que participen en los programas de comidas escolares. Esta promoción tendrá lugar mediante al menos:

- La implementación de técnicas de comidas saludables basadas en evidencias gracias a los programas de comidas escolares con el uso de técnicas del movimiento “Smarter Lunchroom”; y
- La promoción de comidas y bebidas que cumplan con las normas de nutrición de Refrigerios Inteligentes en las Escuelas de la USDA, cuando sean de aplicación.

Educación sobre Nutrición

GS quiere enseñar, ejemplificar, alentar y apoyar a los alumnos para que coman sano. GS brindará actividades de educación sobre nutrición y participará en una promoción de una nutrición que:

- Está diseñada para dar a los alumnos los conocimientos y habilidades necesarias para promover y proteger su propia salud;
- Es parte no solo de las clases de educación de salud, sino que también está integrada en el resto de instrucción impartida en los salones en diferentes materias como son las matemáticas, la ciencia, las artes lingüísticas, las ciencias sociales, y materias electivas;
- Incluye actividades entretenidas, apropiadas para diferentes fases de desarrollo, relevantes culturalmente y participativas, como las demostraciones o lecciones de cocina, las promociones, pruebas de degustación, visitas a granjas, huertos escolares;
- Promover las frutas, vegetales, productos integrales, productos lácticos con poca grasa o sin grasa, y métodos de preparación de comidas saludables;
- Enfatizar un equilibrio calórico entre la ingesta de alimentos y el gasto de energía (promueve la actividad/ejercicio físico);
- Vincularse con los programas, las actividades de promoción de la nutrición de la cafetería, los huertos escolares, los programas del Campo a la Escuela, otros servicios comunitarios relacionados con los alimentos escolares y la nutrición;
- Enseñar cómo funcionan los medios de comunicación con un énfasis en el marketing sobre comidas y bebidas; y
- Incluir capacitaciones de educación sobre nutrición para maestros y otro personal;

- En las escuelas de primaria, la educación sobre nutrición se ofrecerá en cada nivel de año como parte de un currículo de educación sobre salud secuencial, integral y basado en normas de contenido a nivel del estado y a nivel nacional.

Temas esenciales sobre Alimentación Sana en Educación sobre la Salud

Las escuelas GS incluirán en el currículo de educación para la salud los siguientes temas esenciales sobre alimentación saludable:

- La relación entre la comida saludable y la salud personal y la prevención de enfermedades
- Directrices sobre alimentos de MyPlate
- Lectura y uso de las etiquetas descriptivas de los alimentos de USDA
- Comer una variedad de alimentos a diario
- Equilibrio entre ingesta de alimentos y actividad física
- Comer más fruta, vegetales y alimentos integrales
- Elegir alimentos que tengan pocas grasas, grasas saturadas, y colesterol y que no contengan grasas transgénicas
- Elegir alimentos y bebidas con poco azúcar añadido
- Comer más alimentos ricos en calcio
- Preparar comidas y refrigerios saludables
- Riesgos relacionados con prácticas de control del peso no saludables
- Aceptar las diferencias en los tamaños de los cuerpos
- Seguridad alimentaria
- Importancia del consumo de agua
- Importancia de comer desayuno
- Tomar elecciones saludables cuando se coma en restaurantes
- Desórdenes alimentarios
- Las Directrices Dietéticas para Americanos
- Reducir la ingesta de sodio (sal)
- Influencias sociales sobre comida saludable, incluyendo los medios, la familia, los compañeros y la cultura
- Cómo encontrar información válida o servicios relacionados con la nutrición y la conducta dietética
- Cómo desarrollar un plan y hacer un seguimiento del progreso en el logro de una meta para comer sano
- Resistir a la presión de grupo relacionada con conductas dietéticas no saludables
- Influcidar, apoyar, o defender la elección de conductas de alimentación saludables en otras personas

GS consultará los materiales proporcionados por el Equipo de Nutrición de la USDA de educación y materiales de promoción sobre nutrición gratuitos, incluyendo currículos y planes de lecciones de educación sobre nutrición basados en normas, pósters, juegos interactivos, materiales gráficos sobre menús, y más para implementar estos temas.

Marketing de Comida y Bebida en las Escuelas

GS se compromete a proporcionar un ambiente escolar que garantice oportunidades para que todos los alumnos practiquen una alimentación saludable y la actividad física a lo largo del día escolar al mismo tiempo que se minimizan las distracciones comerciales. GS se esfuerza por enseñar a los alumnos cómo tomar decisiones informadas sobre la nutrición, la salud y la actividad física. Estos esfuerzos se debilitarán si los alumnos están sujetos a publicidad en la propiedad escolar que contenga mensajes no consistentes con la información de salud que el Distrito está impartiendo mediante la educación sobre nutrición y los esfuerzos de promoción de la salud. La voluntad de GS es proteger y promover la salud de los alumnos, al permitir únicamente la publicidad y marketing de comidas y bebidas que su venta esté permitida en el plantel escolar, y que son consistente con la política de bienestar escolar.

No se hará publicidad ni promoción de comidas y bebidas para los alumnos en el plantel escolar* durante el día escolar* y cualquier comida o bebida previamente aprobada para recaudar fondos por el comité SWC y el Director para su venta fuera de las horas de escuela tienen que cumplir o exceder las normas de nutrición de Refrigerios Inteligentes en la Escuela de la USDA y las normas de nutrición del estado.

La publicidad y el marketing de comida está definido¹⁵ como declaraciones a nivel oral, escrito o gráfico hechas con el propósito de promover la venta de un producto de comida o bebida por parte del productor, fabricante, vendedor u otra entidad con un interés comercial en el producto. Este término incluye, entre otros aspectos los siguientes:

- Marcas, marcas registradas, logotipos, o etiquetas, excepto cuando se ponen en un producto de comida o bebida o su recipiente.
- Mostradores, como en máquinas de venta de productos.
- Marca, logo, nombre o marca registrada empresarial en equipamiento escolar, como son las marquesinas, los tableros de mensajes, los tanteadores, o los tableros (Nota: la sustitución inmediata de estos elementos no es obligatorio; no obstante, los distritos considerarán la sustitución y actualización de tanteadores u otro equipamiento duradero a lo largo del tiempo y las decisiones incluirán el cumplimiento con la política sobre marketing).
- Marca, logo, nombre o marca registrada empresarial en los vasos usados para poner las bebidas, en los carteles de menús, refrigeradores, botes de basuras, y otro equipamiento para el servicio de comidas; así como en los posters, cubiertas de libros, libros de asignaciones para alumnos, o materiales escolares mostrados, distribuidos, ofrecidos o vendidos por el Distrito.
- Anuncios en publicaciones escolares o listas de correos escolares.
- Muestras gratuitas de productos, pruebas de degustación, 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 a diario. Un porcentaje sustancial de actividad física para los alumnos puede proporcionarse mediante un programa de actividad física integral en la escuela (CSPAP, por sus siglas en inglés) que incluye estos componentes: educación física, descansos, actividad física en el salón, andar e ir en bicicleta a la escuela, y actividades fuera de la escuela. Las escuelas garantizarán que estas oportunidades se suman, y no son un sustituto, a la educación física (abordada en la subsección de “Educación Física”). GS participará en el programa “Let’s Move! Active Schools” (¡Movámonos! Escuelas Activas) a fin de abordar de forma activa todas las áreas del programa CSPAP.

En la medida de lo posible, GS garantizará que sus terrenos e instalaciones sean seguros y que haya equipamiento para que los alumnos estén activos. GS hará las inspecciones y reparaciones necesarias.

Educación Física

GS brindará a los alumnos clases de educación física, con el uso de un currículo apropiado para cada edad y secuencial y consistente con las normas en la materia a nivel nacional y estatal. El currículo de educación física promoverá los beneficios de un estilo de vida activo físicamente y ayudará a los alumnos a desarrollar las habilidades para tener unos hábitos saludables para toda la vida, así como para incorporar conceptos de educación sobre salud esenciales (discutidos en la subsección de “Temas Esenciales de Actividad Física en la Educación de la Salud”).

Todos los alumnos tendrán las mismas oportunidades para participar en clases de educación física. GS hará los arreglos necesarios para permitir una participación equitativa de todos los alumnos y adaptará las clases y equipamiento de educación física, cuando sea necesario.

Todos los alumnos de primaria y de niveles superiores de GS recibirán educación física por al menos 80 – 110 minutos por semana a lo largo del año escolar.

Todos los alumnos de secundaria GS en cada nivel de año recibirán educación física por al menos 150-225 minutos por semana a lo largo del año escolar.

El programa de educación física de GS promoverá la buena forma física de los alumnos con evaluaciones de forma física y actividad individualizados (mediante el programa FITNESSGRAM) y se usará un informe basado en criterios (Zona de Forma Física Saludables [HFZ, por sus siglas en inglés]) para cada alumno.

Los alumnos tendrán un nivel de actividad de moderado a alto por al menos un 50% de tiempo de clase durante la mayoría o todas las sesiones de clase de educación física.

Todos los maestros de educación física de GS tendrán que participar en al menos una actividad de formación profesional al año sobre educación.

Todas las clases de educación física en GS serán impartidas por maestros licenciados que estén certificados o conocimientos para enseñar educación física.

No se conceden exenciones o sustituciones para las clases de educación física.

Temas Esenciales de Actividad Física en la Educación de Salud

El Distrito incluirá en el currículo de educación de salud los siguientes temas esenciales sobre actividad física:

- Los beneficios físicos, psicológicos o sociales de la actividad física
- Cómo la actividad física puede contribuir a tener un peso saludable
- Cómo la actividad física puede contribuir al proceso de aprendizaje académico
- Ejercicio relacionado con la salud, esto es, resistencia cardiovascular, resistencia muscular, fuerza muscular, flexibilidad, y composición corporal
- Diferencias entre actividad física, ejercicio, y forma física
- Fases de una sesión de ejercicio, que son, calentamiento, ejercicio, y relajación
- Superar barreras a la actividad física
- Reducir las actividades sedentarias, como ver la televisión
- Oportunidades de actividad física en la comunidad
- Seguridad relacionada con el clima, por ejemplo, evitar los golpes de calor, hipotermia, y quemaduras solares cuando se hace actividad física
- Principios FITT – frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad física
- Desarrollar una actividad física individualizada y plan de forma física
- Seguimiento del progreso en las metas de un plan de actividad física individualizado
- Cómo influir, apoyar o ayudar a otros a hacer actividad física

Recreo (Primaria)

GS ofrecerá al menos 20 minutos de recreo en todos o la mayoría de los días a lo largo del año escolar.

El recreo se hará en el exterior cuando el tiempo sea bueno para jugar.

En el caso que GS tenga que hacer el recreo en el interior, los maestros y el personal seguirán las directrices de recreo en el interior (brindada a todos los maestros y personal de GS) para promover la actividad física de los alumnos, en la medida de lo posible.

El recreo complementará, no sustituirá, la clase de educación física. Los monitores o maestros del Descanso alentarán a los alumnos a estar activos, y servirán como ejemplo al estar activos físicamente junto con los alumnos cuando sea posible.

Descansos para hacer actividad física (Primaria y Secundaria)

GS reconoce que los alumnos están más atentos y preparados para aprender si tienen descansos periódicos donde pueden hacer actividad física o estirar. Por ello, los alumnos tendrán oportunidades periódicas para estar activo o para estirar a lo largo del día, todos o la mayoría de los días durante una semana escolar típica. GS recomienda que los maestros brinden descansos para hacer actividad física (de unos 3-5 minutos) durante y entre las horas de clase. Estos descansos para hacer actividad física complementarán, no sustituirán, la clase de educación física, los recreos, y periodos de transición entre clases.

GS brindará recursos y vínculos a recursos, herramientas, y tecnologías con ideas para hacer descansos de actividad física. Los recursos e ideas están disponibles mediante la USDA y la Alianza para una Generación más Sana (“Alliance for a Healthier Generation”).

Actividad en la instrucción académica

Los maestros incorporarán el movimiento y las aproximaciones al aprendizaje cinestésico en la instrucción de materias “básicas” cuando sea posible (por ejemplo, en ciencia, matemáticas, artes lingüísticas, ciencias sociales, y otros) y harán su parte para limitar la conducta sedentaria a lo largo del día escolar.

Las escuelas GS apoyarán a los maestros para que incorporen la actividad física y empleen las aproximaciones al aprendizaje cinestésico en las materias básicas, al brindar oportunidades y recursos de formación profesional cada año, incluyendo información sobre cómo liderar actividades, opciones de actividad, así como con material de contexto para explicar las conexiones entre el aprendizaje y el movimiento.

Los maestros servirán como ejemplo al estar físicamente activos junto con los alumnos siempre que sea posible.

Actividades Antes y Después de la Escuela

GS ofrece oportunidades para que los alumnos participen en actividades físicas antes y/o después del día escolar (o ambos) con diferentes métodos. GS alientará a los alumnos para que estén activos físicamente antes y después de la escuela con:

- Actividad física durante el programa extracurricular
- Programas antes de la escuela
- Enseñando juegos y oportunidades disponibles para los alumnos fuera de la escuela

Transporte Activo

GS apoyará el transporte activo para ir y venir de la escuela, como andar o ir en bicicleta. GS alientará esta conducta con las actividades que se detallan al seguir; incluyendo, entre otras:

- Garantizar espacios para guardar las bicicletas y cascos (por ejemplo, aparcabicicletas, aparcapatinetes, etc.)
- Instrucción para alumnos sobre andar/ir en bicicleta de forma segura
- Hay pasos de peatones en las calles que van a las escuelas
- Documentación del número de niños que andan o van en bicicleta a la escuela.

V. Otras Actividades que Promueven el Bienestar de los Alumnos

GS integrará actividades de bienestar en toda la escuela, no solo en la cafetería, otros puntos para obtener comida y bebidas, y en instalaciones para hacer actividad física. GS se coordinará con otras iniciativas relacionadas con la actividad física, educación física, nutrición y otros componentes de bienestar para que todos los esfuerzos sean complementarios, no repeticiones, y para trabajar en las mismas metas y objetivos de promover el bienestar, el desarrollo óptimo y unos resultados educativos sólidos de los alumnos.

Se alienta a los maestros y al personal de GS a coordinar el contenido en todas las áreas curriculares que promuevan la salud de los alumnos, como la enseñanza de conceptos de nutrición en matemáticas, con consulta previa a los expertos sobre currículo de la escuela.

Todos los esfuerzos para obtener el reconocimiento de programas a nivel federal, estatal o de asociaciones, o para recibir subvenciones/financiamiento para crear ambientes escolares saludables serán coordinados con la política de bienestar y serán complementarios, para, entre otras cosas, garantizar la participación del comité SWC.

Todos los eventos patrocinados por la escuela seguirán las directrices de la política de bienestar. Todos los eventos de bienestar patrocinados por la escuela incluirán oportunidades de actividades físicas, cuando sea posible.

Colaboraciones con la Comunidad

GS continuará mejorando y fomentando las relaciones con socios de la comunidad (por ejemplo, hospitales, universidades, negocios locales, agricultores locales, etc.) para apoyar la implementación de esta política de bienestar. Se evaluarán las colaboraciones existentes y nuevas con la comunidad, así como los patrocinios para garantizar que son consistentes con la política de bienestar y sus metas.

Promoción del Papel de la Salud y Participación de la Comunidad

GS promoverá los beneficios de una alimentación sana y de la actividad física a lo largo de todo el año escolar para concienciar a los padres/tutores, familias y la comunidad en general. Se informará e invitará a participar a las familias en las actividades organizadas por la escuela y recibirán información sobre los esfuerzos realizados para la promoción de la salud. Esto puede incluir, entre otros:

- La Academia de Padres de GS
- Clases prácticas de cocina en el programa de Año Escolar Expandido (ESY, por sus siglas en inglés) y del Café GS
- Mercados de Agricultores organizados por la escuela y mercados estacionales de ESY
- Ferias del bienestar organizadas en la escuela

Tal y como se describe en la subsección de “Participación, Acercamiento y Comunicación con la Comunidad”, GS usará mecanismos electrónicos (como los correos electrónicos o avisos en la página web), así como mecanismos no electrónicos (como boletines, presentaciones a padres, o el envío de información a las casas) para garantizar que se notifica de forma activa a todas las familias sobre las oportunidades para participar en actividades patrocinadas por la escuela y recibir información sobre los esfuerzos para promover la salud.

Bienestar del Personal y Promoción de la Salud

El Comité SWC tendrá un subcomité de bienestar del personal que se centrará en temas relacionados con el bienestar del personal, identificará y difundirá recursos sobre su bienestar, y organizará otras actividades para apoyar el bienestar del personal, en coordinación con el personal de recursos humanos.

Las escuelas del Distrito implementarán estrategias para apoyar el personal y para promover y ejemplificar de forma activa una alimentación saludable y la actividad física. Algunas de las estrategias que GS usará, así como algunas de las acciones para el personal, incluyen la comida gratuita en el Café GS ofrecido a todos los maestros con certificaciones, descuentos para ser miembros del gimnasio, ferias de bienestar patrocinadas por la escuela, etc. GS promueve la participación de miembros del personal en programas de promoción de la salud y apoyará programas para miembros del personal sobre alimentación saludable/regulación del peso que sean accesibles y sin costo o de bajo costo.

El Distrito usará una política de reuniones saludables para todos los eventos con distintas opciones de comida disponibles, creada por el Comité SWC que optimizará las opciones saludables con una variedad de opciones y selecciones de alimentos sanos para una variedad de necesidades dietéticas.

Aprendizaje Profesional

Cuando sea viable, GS ofrecerá oportunidades de aprendizaje profesional anuales y recursos para el personal a fin de incrementar el conocimiento y habilidades sobre como promover conductas saludables en el salón y en la escuela (por ejemplo, incrementar el uso de aproximaciones al aprendizaje cinestésico o la incorporación de lecciones de nutrición en la clase de matemáticas). El aprendizaje profesional ayudará al personal del Distrito a comprender las conexiones entre lo académico y la salud y las formas en que la salud y el bienestar se integran en los planes/esfuerzos en marcha de reforma del distrito o de mejora académica.

Glosario:

Día Escolar Extendido – tiempo durante, antes y después de las actividades escolares que incluyen clubs, competiciones de deportes, práctica de banda y coro, ensayos de teatro, etc.

Plantel escolar – áreas que son propiedad o que están alquiladas por la escuela y que se usan en cualquier momento para hacer actividades escolares como en el edificio escolar o en el plantel escolar, incluyendo el exterior del edificio escolar, los autobuses escolares u otros vehículos usados para el transporte de alumnos, los campos de deportes y estadios (por ejemplo, los tanteadores, refrigeradores, vasos, y botellas de agua), o las zonas de estacionamiento.

Día Escolar – de media noche de la noche anterior a 30 minutos después de finalizar el día de instrucción.

Triannual – recurrente cada tres años.

Apéndice A: Contactos de la Escuela

| Nombre | Cargo | Correo electrónico | Papel |
|-----------------|--|-------------------------------|--------------------------------------|
| Joanna Kendrick | Directora | jkendrick@grimmwayschools.org | Directora |
| Anna Melby | Directora Ejecutiva | amelby@grimmwayschools.org | Coordinadora del Comité de Bienestar |
| Molly Sowers | Maestra de Año Escolar Extendido (ESY, por sus siglas en inglés) | msowers@grimmwayschools.org | Líder de Educación sobre Nutrición |
| Amanda Duket | Maestra de Educación Física | aduket@grimmwayschools.org | Líder de Educación Física |

¹ Bradley, B, Green, AC. Do Health and Education Agencies in the United States Share Responsibility for Academic Achievement and Health? A Review of 25 years of Evidence About the Relationship of Adolescents' Academic Achievement and Health Behaviors ("¿Las agencias de salud y educación en los Estados Unidos comparten la responsabilidad por el rendimiento académico y la salud? Una revisión de 25 años de evidencias sobre la relación entre los logros académicos y los comportamientos de salud de los adolescentes"), *Journal of Adolescent Health*. 2013; 52(5):523–532.

² Meyers AF, Sampson AE, Weitzman M, Rogers BL, Kayne H. School breakfast program and school performance ("Programa de desayuno escolar y rendimiento escolar"). *American Journal of Diseases of Children*. 1989;143(10):1234–1239.

³ Murphy JM. Breakfast and learning: an updated review ("Desayuno y aprendizaje: una revisión actualizada"). *Current Nutrition & Food Science*. 2007; 3:3–36.

⁴ Murphy JM, PaGSno ME, Nachmani J, Sperling P, Kane S, Kleinman RE. The relationship of school breakfast to psychosocial and academic functioning: Cross-sectional and longitudinal observations in an inner-city school sample ("La relación del desayuno escolar con el funcionamiento psicosocial y académico:

observaciones transversales y longitudinales en una muestra de un centro urbano"). Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine. 1998;152(9):899–907.

⁵ Pollitt E, Mathews R. Breakfast and cognition: an integrative summary ("Desayuno y cognición: un resumen integrador"). American Journal of Clinical Nutrition. 1998; 67(4), 804S–813S.

⁶ Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metzler JD. Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents ("Hábitos de desayuno, estatus nutricional, peso corporal y rendimiento académico en niños y adolescentes"). Journal of the American Dietetic Association. 2005;105(5):743–760, prueba en páginas 761–762.

⁷ Taras, H. Nutrition and student performance at school ("Nutrición y rendimiento de los alumnos en la escuela"). Journal of School Health. 2005;75(6):199–213.

⁸ MacLellan D, Taylor J, Wood K. Food intake and academic performance among adolescents ("Ingesta de alimentos y rendimiento académico entre adolescentes"). Canadian Journal of Dietetic Practice and Research. 2008;69(3):141–144.

⁹ Neumark-Sztainer D, Story M, Dixon LB, Resnick MD, Blum RW. Correlates of inadequate consumption of dairy products among adolescents ("Correlatos del consumo inadecuado de productos lácteos entre los adolescentes"). Journal of Nutrition Education. 1997;29(1):12–20.

¹⁰ Neumark-Sztainer D, Story M, Resnick MD, Blum RW. Correlates of inadequate fruit and vegetable consumption among adolescents ("Correlatos del consumo inadecuado de fruta y vegetales entre los adolescentes"). Preventive Medicine. 1996;25(5):497–505.

¹¹ Centers for Disease Control and Prevention. *The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance ("La asociación entre la actividad física en la escuela, incluyendo la educación física, y el rendimiento académico")*. Atlanta, GS: US Department of Health and Human Services, 2010.

¹² Singh A, Uijtendewilligne L, Twisk J, van Mechelen W, Chinapaw M. *Physical activity and performance at school: A systematic review of the literature including a methodological quality assessment ("Actividad física y rendimiento en la escuela: una revisión sistemática de la literatura que incluye una evaluación de la calidad metodológica")*. Arch Pediatr Adolesc Med, 2012; 166(1):49-55.

¹³ Haapala E, Poikkeus A-M, Kukkonen-Harjula K, Tompuri T, Lintu N, Väistö J, Leppänen P, Laaksonen D, Lindi V, Lakka T. Association of physical activity and sedentary behavior with academic skills – A follow-up study among primary school children ("Asociación de la actividad física y la conducta sedentaria con habilidades académicas – un estudio de seguimiento entre niños de primaria"). PLoS ONE, 2014; 9(9): e107031.

¹⁴ Hillman C, Pontifex M, Castelli D, Khan N, Raine L, Scudder M, Drollette E, Moore R, Wu C-T, Kamijo K. *Effects of the FITKids randomized control trial on executive control and brain function ("Efectos del ensayo de control aleatorio FITKids sobre el control ejecutivo y la función cerebral")*. Pediatrics 2014; 134(4): e1063-1071.

¹⁵ Change Lab Solutions. (2014). *District Policy Restricting the Advertising of Food and Beverages Not Permitted to be Sold on School Grounds ("Política del distrito para restringir la publicidad de alimentos y bebidas que no se permite vender en los terrenos de la escuela")*. Obtenidos en la web: <http://changelabsolutions.org/publications/district-policy-school-food-ads>.