

# **Distrito Escolar Unificado de Borrego Springs**

1315 Palm Canyon Drive, Borrego Springs, CA 92004 Tel.: (760) 767-5357 F: (760) 767-0494

---

## **Política Local de Bienestar Escolar del Distrito Escolar Unificado de Borrego Springs**

**Somos el Distrito Escolar Unificado de Borrego Springs. Siendo una comunidad escolar pequeña y responsable, trabajamos unidos para brindar a todos y cada uno de los alumnos una educación diversa y enriquecida académicamente. Nos esforzamos por generar graduados que forjen sus propias visiones para el futuro, que se provean con fuertes valores y con las herramientas para triunfar en la universidad, en una carrera vocacional, en su vida familiar y comunitaria.**

**El Programa de Desarrollo de Personalidad, PRIDE (por sus siglas en inglés:**

**P = Perseverancia / R = Respeto / I = Integridad / D = Disciplina / E = Empatía**

**Ha proporcionado orientación y consistencia para nuestros estudiantes desde 2019.**

**TENGA EN CUENTA: SE PUEDE ENCONTRAR UNA COPIA DE ESTE DOCUMENTO EN EL SITIO WEB DE BSUSD EN: <https://www.bsusd.net/>**

# **Tabla de contenido**

<b>Preámbulo</b>	<b>3</b>
<b>I. Comité de bienestar escolar</b>	<b>5</b>
Rol del comité y membresía	5
Liderazgo	5
<b>II. Implementación de la política de bienestar, monitoreo, responsabilidad y participación comunitaria</b>	<b>6</b>
Plan de implementación	6
Archivar/registro	6
Notificación anual de la política	7
Evaluación trienal del progreso	7
revisión y actualización de la política	8
Participación comunitaria, alcance externo y comunicaciones	8
<b>III. Nutrición</b>	<b>8</b>
Comidas escolares	8
Cualificaciones del personal y capacitación profesional	10
Agua	10
Comidas y bebidas competitivas a lo dado por la escuela	10
Celebraciones y premiación	11
Recaudación de fondos	11
Promoción de nutrición	11
Educación sobre la nutrición	12
Temas esenciales de comer saludable en la educación sobre la salud	13
Mercadeo de comida y bebidas en las escuelas	13
<b>IV. Educación física y actividad</b>	<b>14</b>
Educación física	15
Temas esenciales de actividad física en educación sobre la salud	16
Recreo (primaria)	17
Descansos de actividad física en las aulas (primaria y secundaria)	17
Activades académicas	17
Actividades después de clases	18
Traslado activo de ida y venida a la escuela	18
<b>V. Otras actividades que promueven el bienestar estudiantil</b>	<b>18</b>
Programa de alianza con comunidades escolares de California	19
Promoción de salud en la comunidad y participación familiar	20
Promoción de la salud y bienestar del personal	20
Aprendizaje profesional	20
<b>Glosario y enlaces de recursos:</b>	<b>21</b>
<b>Apéndice A: contactos a nivel escolar</b>	<b>22</b>

# Política local de bienestar escolar del Distrito Escolar Unificado de Borrego Springs

## Preámbulo

El Distrito Escolar Unificado de Borrego Springs (en este caso referido como el Distrito) está comprometido al desarrollo óptimo de cada alumno. El Distrito considera que para que los estudiantes tengan la oportunidad de alcanzar el éxito personal, académico, de desarrollo y social, necesitamos crear un entorno de aprendizaje positivo, seguro y que promueva la salud en cada nivel, en cada escenario, en el transcurso del año escolar.

Las investigaciones muestran que hay dos componentes, la buena nutrición y actividad física antes, durante y después del día escolar, que están fuertemente correlacionados con resultados positivos escolares. Por ejemplo, los estudiantes que participan en el Programa de Desayunos Escolares del Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA) están asociados con calificaciones y resultados de pruebas estandarizadas más altos, bajo nivel de ausentismo y mejor rendimiento en sus tareas cognitivas.<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup> Por el contrario, un menor consumo de alimentos específicos adecuados incluyendo frutas, vegetales y productos lácteos, está asociado con bajas calificaciones entre el alumnado.<sup>8,9,10</sup> Además, los estudiantes que están físicamente activos mediante un traslado activo de ida y venida a la escuela, recreo, descansos de actividad física, educación física de alta calidad y actividades extracurriculares – se desempeñan mejor académicamente.<sup>11,12,13,14</sup> Finalmente, hay evidencia que la hidratación adecuada está asociada con un rendimiento cognitivo mejor.

---

<sup>1</sup> 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, *Journal of Adolescent Health*. 2013; 52(5):523–532.

<sup>2</sup> Meyers AF, Sampson AE, Weitzman M, Rogers BL, Kayne H. School breakfast program and school performance. *American Journal of Diseases of Children*. 1989;143(10):1234–1239.

<sup>3</sup> Murphy JM. Breakfast and learning: an updated review. *Current Nutrition & Food Science*. 2007; 3:3–36.

<sup>4</sup> Murphy JM, Pagano 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. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*. 1998;152(9):899–907.

<sup>5</sup> Pollitt E, Mathews R. Breakfast and cognition: an integrative summary. *American Journal of Clinical Nutrition*. 1998; 67(4), 804S–813S.

<sup>6</sup> Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*. 2005;105(5):743–760, quiz 761–762.

<sup>7</sup> Taras, H. Nutrition and student performance at school. *Journal of School Health*. 2005;75(6):199–213.

<sup>8</sup> MacLellan D, Taylor J, Wood K. Food intake and academic performance among adolescents. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*. 2008;69(3):141–144.

<sup>9</sup> Neumark-Sztainer D, Story M, Dixon LB, Resnick MD, Blum RW. Correlates of inadequate consumption of dairy products among adolescents. *Journal of Nutrition Education*. 1997;29(1):12–20.

<sup>10</sup> Neumark-Sztainer D, Story M, Resnick MD, Blum RW. Correlates of inadequate fruit and vegetable consumption among adolescents. *Preventive Medicine*. 1996;25(5):497–505.

<sup>11</sup> Centers for Disease Control and Prevention. *The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance*. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services, 2010.

<sup>12</sup> 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*. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 2012; 166(1):49–55.

<sup>13</sup> 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*. *PLoS ONE*, 2014; 9(9): e107031.

<sup>14</sup> 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*. *Pediatrics* 2014; 134(4): e1063-1071.

<sup>15</sup> Change Lab Solutions. (2014). *District Policy Restricting the Advertising of Food and Beverages Not Permitted to be Sold on School Grounds*. Retrieved from <http://changelabsolutions.org/publications/district-policy-school-food-ads>

Esta política detalla el enfoque del Distrito para asegurar entornos y oportunidades para que todo el estudiantado practique una alimentación sana y actividades físicas en el transcurso del día escolar mientras se reducen distracciones comerciales. Específicamente, esta política establece metas y procedimientos para garantizar esto:

- Los estudiantes en el Distrito tienen acceso a alimentos sanos durante el transcurso del día escolar – mediante comidas escolares reembolsables y otros alimentos disponibles en todo el plantel escolar – de acuerdo con los estándares de nutrición federales y estatales;
- Los estudiantes reciben educación sobre nutrición de calidad que les ayuda a desarrollar comportamientos alimenticios saludables perdurables;
- Los estudiantes tienen la oportunidad de ser activos físicamente antes, durante y después de clases;
- Las escuelas participan en promociones de nutrición y actividad física y otras actividades que promueven el bienestar estudiantil;
- Al personal escolar se les anima y apoya a practicar comportamientos de nutrición saludable y actividad física dentro y fuera de la escuela;
- La comunidad participa en apoyar el trabajo del Distrito en crear continuidad entre la escuela y otros entornos para los estudiantes y personal con el fin de practicar hábitos saludables de por vida; y
- El Distrito establece y mantiene una infraestructura para administración, supervisión, implementación, comunicación sobre la política y su monitoreo y sus metas y objetivos establecidos.
- El Distrito coordinará la política de bienestar con otros aspectos de la administración escolar, incluyendo el LCAP del Distrito, cuando sea apropiado.
- AVISO: también incluirá cualquier data pertinente o estadísticas de fuentes locales o estatales respaldando la necesidad de establecer y alcanzar las metas en esta política.

Esta política se aplica a todos los alumnos, personal y escuelas del Distrito. Pueden encontrar las metas específicas mensurables y resultados identificados dentro de cada sección abajo.

# I. Comité de bienestar escolar

## Rol del comité y membresía

El Distrito convocará un Comité de Bienestar Escolar representativo (en este caso referido como el *DWC* [por sus siglas en inglés] que trabajará dentro de un comité escolar de salud existente) el cual se reúne por lo menos cuatro veces por año para establecer metas y supervisar las políticas y programas escolares de salud y seguridad, incluyendo desarrollo, implementación y revisión periódica y actualización de la política de bienestar a nivel de este distrito (en este caso referido como “política de bienestar”).

La membresía del *DWC* representará a todos los niveles escolares (escuelas primarias y secundarias) e incluirá (a lo máximo posible), pero no limitado a: padres y cuidadores; estudiantes; representantes del programa de nutrición escolar (ej., director de la nutrición escolar); maestros de educación física; maestros de educación sobre la salud; profesionales de la salud escolar (ej., maestros de educación sobre la salud, personal de servicios de salud escolar [ej., enfermeras, médicos, dentistas, educadores de salud, y otro personal de la salud asociado que brindan servicios de salud escolar], y personal de salud mental y servicios sociales [ej., consejeros escolares, psicólogos, trabajadores sociales, o psiquiatras]; administradores escolares (ej., superintendente, director, subdirector), integrantes de la mesa directiva; profesionales de la salud (ej., dietistas, doctores, enfermeras, dentistas); y el público en general. Cuando sea posible, la membresía también incluirá a coordinadores del Programa Educativo de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP-EDEDSNAP-Ed). A lo máximo posible, el *DWC* incluirá representantes de cada establecimiento escolar y reflejará la diversidad de la comunidad.

## Liderazgo

El Superintendente o designado(s) convocará al *DWC* y facilitará el desarrollo de la política de bienestar y actualización de dicha política, y se asegurará que cada escuela se adhiera a esta política.

El oficial designado es: **Mark Stevens, Superintendente del Distrito**

El(los) nombre(s), título(s) del cargo(s), e información de contacto de esta/estas persona(s) es(son):

Nombre	Título del cargo / relación con la escuela o el Distrito	Correo electrónico	Rol en el comité
Mark Stevens	Superintendente del Distrito	mstevens@bsusd.net	Dirige la evaluación de la implementación de la política de bienestar

Victoria Baay	Directora del Distrito	vbaay@bsusd.net	Se asegura del cumplimiento en todos los planteles escolares
Tim White	Subdirector de la escuela intermedia/preparatoria	twhite@bsusd.net	Se asegura del cumplimiento en los planteles de escuela intermedia/preparatoria
Christina Nerette	Subdirectora de la escuela primaria	cnerette@bsusd.net	Se asegura del cumplimiento en el plantel de escuela primaria
Julia Cole	Directora de servicios alimenticios r	jcole@bsusd.net	Se asegura del cumplimiento en los Servicios Alimenticios
Andrea Urquidez	Coordinadora de comunidades escolares	anurquidez@bsusd.net	Asiste a reuniones y proporciona retroalimentación de integrantes de la comunidad, estudiantes y personal
Billy Painter	Coordinador de comunidades escolares	bpainter@bsusd.net	Asiste a reuniones y proporciona retroalimentación de integrantes de la comunidad, estudiantes y personal
Catherine Paredes	Directora de subvenciones y proyectos especiales	cparedes@bsusd.net	Coordina y programa reuniones y evaluaciones

## II. Implementación, monitoreo, responsabilidad y participación de la comunidad de la política de bienestar

### Plan de implementación

El Distrito desarrollará y mantendrá un plan para que la implementación administre y coordine la ejecución de esta política de bienestar. El plan delinea funciones, responsabilidades, acciones y cronologías específicas a cada escuela; e incluye información sobre quién será responsable de hacer cambios, cuánto, dónde y cuándo; así como metas y objetivos específicos para los estándares de nutrición para todo tipo de alimentos y bebidas disponibles en los planteles escolares, en el mercadeo de alimentos y bebidas, promoción y educación de nutrición, actividad física, educación

física y otras actividades basadas en la escuela que promueven que la escuela use el [WellSat 3.0](#) para completar la evaluación a nivel escolar basada en el Índice de Salud Escolar de los Centros para Control y 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 pueden encontrarlos en:

<http://www.bsusd.net/home>

### **Archivar/registrar**

El Distrito retendrá expedientes como cumplimiento de archivar de acuerdo a los requisitos de la política de bienestar en la **Oficina del Distrito de BSUSD en el 2281 Diegueno Rd. Borrego Springs, CA 92004** y/o en <http://www.bsusd.net/home>. La documentación guardada en esta ubicación incluirá pero no se limitará a:

- La política de bienestar por escrito;
- La documentación demostrará que dicha política está disponible para el público;
- Documentación del intento para revisar y actualizar la Política Local de Bienestar Escolar; incluyendo una indicación de quién está involucrado en la actualización y en los métodos que el distrito utiliza para que las personas interesadas sepan su habilidad de participar en el *DWC*;
- La documentación demostrará cumplimiento con los requisitos de notificación pública anual;
- La evaluación más reciente de la implementación de la política de bienestar local en las escuelas;
- Existirá documentación que muestre que la evaluación más reciente en la implementación de la Política Local de Bienestar Escolar está disponible al público.

### **Política de notificación anual**

Cada año, el Distrito activamente informará a las familias y al público la información básica sobre esta política, incluyendo su contenido, cualquier actualización a la política y el estado de implementación. El Distrito hará que esta información esté disponible en el sitio de la web del distrito y/o por comunicaciones a lo largo y ancho del distrito. El Distrito proporcionará tanta información como sea posible sobre el entorno de nutrición escolar. Esto incluirá un resumen de los eventos o actividades del Distrito pertinentes a la implementación de la política de bienestar. Anualmente, el Distrito también publicará el nombre e información de los funcionarios del Distrito quienes dirigen y coordinan al comité con los que se pueden comunicar, así como la información sobre la manera cómo el público puede involucrarse con el comité de bienestar escolar.

### **Evaluaciones triales de progreso**

Por lo menos una vez cada tres años, el Distrito evaluará el cumplimiento con la política de bienestar para evaluar la implementación de la política e incluir:

- El grado en que las escuelas bajo la jurisdicción del Distrito cumplen con la política de bienestar;
- El grado en que la política de bienestar del Distrito se compara con la política de bienestar de Alianza para un modelo de una generación más saludable; y

- Una descripción del progreso realizado en obtener las metas de la política de bienestar del Distrito.

El cargo/persona responsable de administrar la evaluación trienal y su información para que se comuniquen es:

Mark Stevens, Superintendente del Distrito  
mstevens@bsusd.net

El *DWC*, en colaboración con las escuelas individuales, monitoreará el cumplimiento de la política de bienestar en las escuelas.

El Distrito activamente notificará a los hogares/familias de la disponibilidad del informe de progreso trienal.

**AVISO:** la primera evaluación trienal para esta política fue exonerada en 2020 por tres años.

### **Revisiones y actualización de la política**

El *DWC* actualizará o modificará la política de bienestar basado en los resultados anuales del Índice de Salud Escolar ([School Health Index](#)) y la evaluación trienal y/o conforme las prioridades del Distrito cambien; las necesidades de la comunidad cambien; las metas de bienestar se alcancen; ciencia de salud, información, y tecnología nuevas emergen; y orientación o estándares federales o estatales nuevos se emiten. La política de bienestar será evaluada y actualizada como se indicó en los últimos tres años, enseguida de la evaluación trienal.

### **Participación comunitaria, alcance externo y comunicaciones**

El Distrito está comprometido a ser responsable al interés de la comunidad, lo que se inicia con la concientización de la política de bienestar. El Distrito activamente comunicará las formas en las cuales los representantes del *DWC* y otros pueden participar en el desarrollo, implementación y revisiones periódicas y actualizaciones de la política de bienestar mediante una variedad de maneras adecuadas para el Distrito. El Distrito también informará a los padres de los mejoramientos que se han efectuado a las comidas escolares y del cumplimiento con los estándares de las comidas escolares, disponibilidad de programas de nutrición infantil y cómo aplicarlos, y una descripción de y cumplimiento con *Smart Snacks* dentro de los estándares de nutrición escolar. El Distrito usará mecanismos electrónicos, tales como correos electrónicos (emails) o publicando avisos en el sitio de la web del Distrito, así como mecanismos no electrónicos, tales como noticieros, presentaciones a los padres, o enviando información a los padres, para asegurarse que todas las familias estén activamente informadas del contenido de, implementación de, y actualizaciones de la política de bienestar, así como maneras de participar y apoyar dicha política. El Distrito garantizará que las comunicaciones sean cultural y lingüísticamente adecuadas para la comunidad, y realizadas de manera similar a otras formas que el Distrito y escuelas individuales usan para comunicar información escolar importante a los padres.



**El Distrito activamente avisará al público sobre el contenido de, o cualquier actualización a, la política de bienestar anualmente, por lo menos. El Distrito también usará estos mecanismos para informar a la comunidad sobre la disponibilidad de los informes anuales y trienales.**

### **III. Nutrición**

#### **Comidas escolares**

Nuestro Distrito escolar está comprometido a servir comidas saludables a los niños, con suficientes frutas, vegetales, granos integrales, proteínas magras y leche descremada o de bajo contenido de grasa; comidas moderadas en sodio, bajas en grasa saturada, y que tienen cero gramos de grasa *trans* por porción (etiqueta de nutrición o especificación del fabricante); y de alcanzar las necesidades de nutrición de los niños en las escuelas dentro de sus requisitos de calorías. Los programas de comidas escolares se dirigen a mejorar la dieta y la salud de niños en las escuelas, ayudan a mitigar la obesidad en la niñez, ejemplifican la alimentación sana para apoyar el desarrollo de patrones alimenticios saludables de por vida y respaldan opciones sanas a la vez que adaptan preferencias de comidas culturales y necesidades de dietas especiales.

Todas las escuelas dentro del Distrito participan en los programas de nutrición infantil de USDA ([USDA child nutrition programs](#)), incluyendo el Programa Nacional de Almuerzos Escolares (NSLP), el Programa de Desayunos Escolares (SBP) y refrigerios y una merienda nutritiva, proporcionada mediante el Programa de Alimentos para Niños y Adultos ([CACFP](#)) para aquellos estudiantes que participan en programas para después de clases. El Distrito también opera programas pertinentes a la nutrición adicionales y actividades incluyendo degustación para los estudiantes y educación de opciones saludables. Todas las escuelas dentro del Distrito están comprometidas a ofrecer comidas escolares mediante los programas NSLP, SBP y CACFP, y otros programas federales de nutrición infantil aplicables, que:

- Están accesibles a todos los estudiantes;
- Son comidas apetitosas y atractivas a los niños;
- Se sirven en entornos limpios y agradables;
- Alcanzan o sobrepasan los requisitos actuales de nutrición establecidos por estatutos y regulaciones locales, estatales, locales, y federales. (El Distrito ofrece comidas escolares reembolsables que cumplen con los estándares de nutrición de USDA ([USDA nutrition standards](#).)
- Promueven opciones de alimentos y bebidas sanas usando las siguientes directrices de [Smarter Lunchroom Movement](#)
  - Todos los integrantes del personal de Servicios Alimenticios han sido capacitados para amablemente dirigir a los alumnos a seleccionar y consumir las opciones de frutas y vegetales frescos del día, exhibidas en las barras de ensaladas en todos los planteles, con su comida.
  - Se pone a la vista prominentemente leche con bajo contenido de grasa y sin sabor en la hielera.

- Una comida reembolsable, que contiene los componentes requeridos (fruta, vegetal, granos integrales, proteína y lácteos) está disponible en cada servicio alimenticio; pueden crear comidas alternas en la barra de ensaladas.
- Se ponen a la vista carteles promoviendo comidas reembolsables, opciones de comida saludable y actividad física y desalentando las opciones poco saludables en todas las cafeterías y en otras áreas de consumo.
- Se exhiben obras de arte de los estudiantes en las áreas de servicio y/o comedor.
- Los menús se publicarán en el sitio de la web del Distrito o en los sitios de la web de las diferentes escuelas, e incluirá el contenido nutriente e ingredientes.
- El programa de nutrición infantil del Distrito adaptará a aquellos alumnos con necesidades de dieta especiales.
- A los alumnos se les da por lo menos 10 minutos para desayunarse y por lo menos 20 minutos para almorzar, contando del tiempo en que reciben su comida y se sientan (cumple con los criterios de nivel de Oro del Programa de Escuelas Saludables).
- A los estudiantes se les sirve su comida en una hora razonable y adecuada durante el día.
- Se promoverá la participación en los programas de nutrición infantil federales entre el alumnado y familias para ayudar a garantizar que las familias sepan que programas están disponibles en las escuelas de sus hijos.
- El Departamento de Servicios Alimenticios del Distrito procura proveerse de alimentos localmente cuando es posible y promueve la comida abastecida localmente entre el estudiantado y personal.
- El Distrito implementará por lo menos tres de las siguientes cinco actividades de la Granja a la Escuela por año. (Cuatro se necesitarán para lograr la meta de los criterios de nivel de Oro del Programa de Escuelas Saludables).
  - Se incorporan productos locales y/o regionales en el programa de comidas escolares;
  - Se refuerzan mensajes sobre agricultura y nutrición en el transcurso del entorno de aprendizaje;
  - Las escuelas auspician una hortaliza escolar;
  - Las escuelas auspician excursiones educativas a granjas locales; y
  - Las escuelas utilizan promociones o eventos especiales tales como degustación, que resalten los productos locales/ regionales.
- El Distrito y el Departamento de Servicios Alimenticios han estado inscritos en Provisiones- *Provisions*- (Provisión 2 y Provisión de Elegibilidad Comunitaria {CEP-por sus siglas en inglés}) desde 2009. El estar inscritos en estas Provisiones y, más recientemente, *Universal Meals*, permite que cada alumno reciba todas sus comidas sin costo alguno.
  - Los estudiantes no son identificados por su elegibilidad durante los servicios de comidas y el personal del Distrito no está enterado de la elegibilidad del estudiante.
  - Debido a la inscripción en CEP y la implementación de *Universal Meals*, ya no ocurren los saldos a cobrar por comidas a un alumno.

Los formularios de ingreso familiar se proporcionan en el momento de matricularse y solamente se les pide a los alumnos nuevos recién inscritos. La elegibilidad para los estudiantes con continua inscripción se determina en el momento de la matriculación en los Programas de Provisión. Las familias podrían solicitar documentación de elegibilidad para otros propósitos, si fuese necesario.

## Cualificaciones del personal y capacitación profesional

Todos los directores del programa de nutrición escolar, administradores y personal alcanzarán o sobrepasarán los requisitos de contratación y educación/capacitación con continuación anual en el programa de Estándares Profesionales USDA para profesionales de nutrición infantil ([USDA professional standards for child nutrition professionals](#)). Este personal de nutrición escolar se derivará al sitio de la web de Estándares Profesionales de USDA para Estándares de Nutrición Escolar ([USDA's Professional Standards for School Nutrition Standards website](#)) para buscar la capacitación que satisfaga sus necesidades de aprendizaje.

## Agua

Para promover la hidratación, habrá disponible agua potable gratis, segura, sin sabores para todos los estudiantes en el transcurso del día escolar\* y en todos y cada uno de los planteles escolares\* (“plantel escolar -*school campus*” “día escolar” se definen en el glosario). El Distrito tendrá agua para beber disponible donde las comidas escolares se sirven durante los tiempos de comida.

- En la cafetería habrá picheles de agua si en caso no existiera una fuente de agua.
- Todos los dispensadores y contenedores de agua recibirán mantenimiento habitualmente para cerciorar la buena higiene y los estándares para una seguridad sana. Entre tales dispensadores y contenedores se podrían incluir fuentes de agua, picheles con agua, estaciones de hidratación, chorros/boquillas de agua y otros métodos de proporcionar agua potable.
- A los estudiantes se les permite traer y portar en el transcurso del día una botella con agua que no sea de vidrio llena únicamente con agua.
- El Distrito de Agua de Borrego ha sometido pruebas de plomo al agua para beber en todos los planteles de BSUSD y los resultados fueron negativos.

## Comidas y bebidas competitivas

El Distrito está comprometido a asegurar que todas las comidas y bebidas disponibles a los estudiantes en el plantel escolar\* durante el día escolar\* apoyen la alimentación saludable. Las comidas y bebidas que se venden y sirven fuera de los programas de comida escolares (ej., comidas y bebidas “competitivas”) cumplirán con los estándares de nutrición de *Smart Snacks in Schools* de USDA, como mínimo. El objetivo de *Smart Snacks* es mejorar la salud y bienestar de los estudiantes, mejorar el consumo de alimentos saludables durante el día escolar y crear un entorno que refuerce el desarrollo de hábitos alimenticios saludables. Un resumen de los estándares e información, así como directrices a *Smart Snacks in Schools* está disponibles en: [USDA Tools for Schools Focusing on Smart Snacks](#). La alianza para una generación más saludable proporciona una serie de herramientas para ayudar con la implementación de *Smart Snacks* disponibles en el sitio de [Smart Snack Calculator](#).

Con el fin de apoyar opciones de alimentos saludables y mejorar la salud y bienestar de los estudiantes, todas las comidas y bebidas fuera de los programas de comidas escolares reembolsables que se **venden** a los alumnos en el plantel escolar durante el día escolar\* reunirán o

excederán los estándares de nutrición de *Smart Snacks in Schools* de USDA. Estos estándares se aplicarán en todas las ubicaciones y mediante todos los servicios donde se vende comida y bebidas, lo que puede incluir, pero no limitarse a, opciones a la carta en las cafeterías, máquinas expendedoras, tiendas estudiantiles y carritos ambulantes de bocadillos o comida.

**Por favor tome en cuenta que: la Declaración de No-Discriminación del Departamento de Servicios Alimenticios USDA de BSUSD está ubicada en la última página de esta política y también la pueden encontrar en este enlace> [link](#).**

### **Celebraciones y premiaciones**

Todas las comidas ofrecidas en el plantel escolar deberán reunir o exceder los estándares de nutrición de *Smart Snacks in Schools* de USDA incluyendo:

1. **Celebraciones y fiestas.** El Distrito proporcionará a los padres y maestros una lista de ideas saludables para una fiesta, incluyendo ideas de celebración no pertinentes a comidas. Pueden encontrar ideas saludables para una fiesta en [Alliance for a Healthier Generation](#) y en [USDA](#). Favor de ver este enlace> [link](#) para un extracto de celebración del Manual de la Preescuela.
2. **Bocadillos para el salón de clases traídos por los padres.** El Distrito proporcionará a los padres una lista de comidas que cumple con los estándares de nutrición para bocadillos saludables que se encuentra en el sitio [Tools For Schools](#) de USDA.
3. **Premios e incentivos.** El Distrito proporcionará a los maestros y otro personal escolar pertinente una lista de maneras alternativas para premiar a los niños [list of alternative ways to reward children](#). No deberá usarse comida y bebidas como premiación, o dejar de distribuirlos como castigo por cualquier motivo, ejemplo: por falta de desempeño o comportamiento.

### **Recaudación de fondos**

Las comidas que reúnen o exceden los estándares de nutrición de *Smart Snacks in Schools* de USDA pueden venderse mediante eventos de recaudación de fondos en los planteles escolares\* durante el día escolar\*. El Distrito tendrá a la disposición de los padres y maestros una lista de ideas saludables de recaudación de fondos [ejemplos de [Alliance for a Healthier Generation](#) y el [USDA](#)]

- Las escuelas fomentarán el uso de recaudación de fondos sin comida, y alentarán esos que promueven la actividad física (tales como maratón de caminatas, salten la cuerda por un corazón, carreras divertidas, etc.)

### **Promoción de nutrición**

La educación y promoción de nutrición influyen positivamente los comportamientos de por vida de la alimentación usando técnicas basadas en la evidencia y mensajes de nutrición, y creando entornos alimenticios que alienten opciones de nutrición saludables y fomenta la participación en los programas de comidas escolares. El alumnado y el personal recibirán mensajes de nutrición consistentemente en las escuelas, aulas, gimnasios, y cafeterías. La promoción de nutrición también incluye mercadeo y dar publicidad a la comida y bebidas nutritivas a los estudiantes y es más eficaz

cuando se implementa consistentemente mediante un enfoque integral y de multicanal impartido por el personal escolar, maestros, padres, estudiantes y la comunidad.

El Distrito promoverá opciones de comida y bebidas saludables para todos los estudiantes en todos los planteles escolares, y asimismo fomentará la participación en los programas de comidas escolares. Esta promoción ocurrirá por lo menos:

- Implementando por lo menos diez o más técnicas de promoción de comida saludable basado en evidencia a través de los programas de comidas escolares usando [Smarter Lunchroom Techniques](#) y
- Garantizando que el 100% comidas y bebidas que se promueven con los estudiantes cumplen con los estándares de nutrición de *Smart Snacks in School* de *USDA*. Pueden encontrar técnicas de promoción adicionales que el Distrito y las escuelas individuales podrían utilizar en [Action for Healthy Kids](#).

### **Educación sobre la nutrición**

El Distrito enseñará, ejemplificará, alentará y apoyará el comer saludable entre todos los alumnos. Las escuelas proporcionarán educación sobre la nutrición y fomentará la promoción sobre la nutrición que:

- Esté designada a brindar a los alumnos el conocimiento y las destrezas necesarias para promover y proteger su salud;
- Es parte no únicamente de las clases de educación sobre la salud, sino que también se integre a otras enseñanza en el salón de clases mediante materias tales como matemáticas, ciencias, estudio de la lengua inglesa, ciencias sociales y materias electivas;
- Que incluya actividades disfrutables, apropiadas al desarrollo, culturalmente pertinentes y de participación, por ejemplo demostraciones o lecciones de cocina, promociones, degustación, visitas a granjas, y hortalizas escolares;
- Promueva la fruta, vegetales, productos de grano integral, productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, y métodos de preparación de comida saludable: ej. un enfoque en la semana de la fruta; semana de una vasta variedad de vegetales, hortaliza de gastronomía, etc.;
- Enfatiza el balance calórico entre la ingesta de alimentos y el gasto de energía (promueve la actividad física/ejercicio);
- Proporciona enlaces con programas de comidas escolares, actividades de promoción de nutrición en cafeterías, hortalizas escolares, programas de la Granja a la Escuela, otras comidas escolares, y servicios a la comunidad pertinentes a la nutrición;
- Enseña lectoescritura para medios publicitarios con un énfasis en el mercadeo de comidas y bebidas;
- Incluye capacitación en educación sobre la nutrición para maestros y otro personal;
- Qué ofrezca en las primarias, educación sobre la nutrición en cada grado como parte de un currículo de educación sobre la salud con base en los estándares que sea secuencial, integral que cumpla con los estándares estatales y nacionales;

- La educación sobre la salud y nutrición serán incorporadas en otras materias para todo el alumnado del grado sexto al doceavo.

### **Temas esenciales de comer saludable en la educación sobre la salud**

El Distrito incluirá en el currículo de educación sobre la salud un mínimo de 12 de los siguientes temas esenciales sobre comer saludable:

- Relación entre comer saludable y la salud personal y prevención
- Directrices de Alimentos de [MyPlate](#)
- Leer y usar las etiquetas de la declaración nutrimental de la FDA
- Comer una variedad de alimentos nutritivos diariamente
- Balancear la ingesta de alimentos y actividad física
- Comer más frutas, vegetales y productos de granos integrales
- Escoger comida bajas en grasa, grasa saturada, y colesterol y que no contengan grasa *trans*
- Escoger comidas y bebidas con poquita azúcar agregada
- Comer alimentos más enriquecidos en calcio
- Preparar comidas saludables y bocadillos
- Practicas de control de los riesgos de peso poco saludable
- Aceptar las diferencias de los tamaños de cuerpo
- Seguridad en los alimentos
- Importancia del consumo de agua
- Importancia de desayunarse
- Tomar opciones saludables al comer en restaurantes
- Trastorno alimenticio
- [The Dietary Guidelines for Americans](#) - Directrices de Dieta para los Estadounidenses
- Reducción de la ingesta de sodio
- Influencias sociales para comer sano, incluyendo medios sociales, familia, compañeros y cultura
- Maneras de encontrar información válida o servicios pertinentes a comportamientos de nutrición y dietéticos
- Cómo desarrollar un plan y dar seguimiento al progreso alcanzado en una meta personal para comer sanamente
- Resistencia a la presión de compañeros pertinente al comportamiento de una dieta poco saludable
- Influcidar, apoyar, o abogar por el comportamiento dietético para la salud de alguien

### **Mercadeo de comida y bebidas en las escuelas**

El Distrito está comprometido a proporcionar un entorno escolar que garantice oportunidades para que todos los alumnos practiquen los comportamientos de comer sano y actividad física en el transcurso del día escolar a la vez que se reducen las distracciones comerciales. El Distrito se esfuerza por enseñar a los estudiantes la manera cómo tomar opciones informadas sobre nutrición, salud y actividad física. Estos esfuerzos se debilitarían si ellos están sujetos a publicidad en propiedad del Distrito que contenga mensajes inconsistentes con la información de salud que el Distrito imparte mediante educación sobre nutrición y esfuerzos de promoción de salud. Es el intento del Distrito proteger y promover la salud de los alumnos permitiendo publicidad y mercadeo

solamente para esas comidas y bebidas que son permitidas de venderse en los planteles escolares, consistente con la política de bienestar del Distrito.

Cualquier comida y bebida que está en el mercadeo o se promueve entre los estudiantes en el plantel escolar\* durante el día escolar\* reunirá o excederá los estándares de nutrición de *Smart Snacks in School* de USDA, de tal manera que esas alimentos que cumplen o sobrepasan esos estándares de nutrición serán los únicos permitidos en el mercadeo o promovido entre los alumnos.

El mercadeo de comidas y bebidas se define como publicidad y otras promociones en las escuelas. El mercadeo de comidas y bebidas a menudo incluye declaraciones orales, escritas o graficas realizadas con el propósito de promover la venta de un producto de comida o bebida hechas por el productor, fabricante, vendedor o cualquier otra entidad con un interés comercial en este producto.<sup>15</sup> Este término incluye, pero no se limita a lo siguiente:

- Marca comercial, marca registrada, logos o etiquetas, excepto cuando se colocan físicamente en una comida o bebida presente o en su contenedor.
- Demostraciones, tales como el exterior de una máquina expendedora.
- Marca de corporativa, logo, nombre o marca registrada en equipo escolar, tales como marquesinas, tablón para mensajes, marcadores o tableros (Aviso: el reemplazo inmediato de estos artículos no es obligatorio; no obstante, los Distritos reemplazarán o actualizarán los marcadores u otro equipo durable cuando existen contratos y ya es necesario un cambio o en su capacidad y con el tiempo y si es económicamente posible con el fin que los artículos estén en cumplimiento con la política de mercadeo).
- Marca corporativa, logo, nombre o marca registrada en vasos/tazas usados para expender bebidas, tableros con los menús, hieleras, botes de basura y otro equipo de servicio de alimentos; así como en pósters, cubiertas de libros, libros de tareas para los alumnos o bien útiles escolares a la vista, distribuidos, ofrecidos o vendidos por el Distrito.
- Anuncios en publicaciones escolares o correspondencia escolar.
- Muestras de productos gratuitos. Muestras de degustación, o cupones de un producto, o bien muestras gratuitas luciendo el anuncio de un producto.

A la vez que el Distrito/departamento de servicios de nutrición escolar/departamento de atletismo/PTA/PTO revisan los contratos existentes y consideran nuevos contratos, la decisión de compra de equipo y productos (y reemplazo) deberán reflejar las directrices de mercadeo aplicables establecidas por la política de bienestar del Distrito.

---

15



## IV. Educación física y actividad

Los niños y adolescentes deben participar por lo menos en 60 minutos de actividad física todos los días. Un porcentaje substancial de la actividad física para los estudiantes puede ser brindada mediante un programa integral de actividad de educación física ([CSPAP](#)). Un CSPAP refleja una coordinación fuerte y sinergia en todos sus componentes: educación física de calidad como la fundación; actividad física antes, durante y después de clases; participación del personal, familia y comunidad; y el Distrito está comprometido a proporcionar estas oportunidades. Las escuelas garantizarán que estas oportunidades variadas de actividad física sean en adición a, y no como una substitución para, educación física (cubierta en la subdivisión de “educación física”). Se alentará en todas las escuelas del Distrito a participar en *Let’s Move!* [Let’s Move](#) de escuelas activas con el fin de cubrir exitosamente todas las áreas de CSPAP.

La actividad física durante el día escolar (incluyendo pero no limitándose al recreo, descansos de actividad física en el salón de clases o educación física) **no se darán** como castigo por ningún motivo. El Distrito proporcionará maestros y otro personal escolar con [Teacher Toolkit](#) y [Alternatives to Withholding Recess as Punishment](#) como maneras alternativas de disciplinar a los alumnos.

En toda su extensión practicable, el Distrito se asegurará que sus instalaciones y terrenos estén seguros y que el equipo esté disponible para que los alumnos se activen. El Distrito realizará inspecciones y reparaciones necesarias.

- Mediante un acuerdo en conjunto o compartido formal, las instalaciones de actividad física en el interior o al aire libre y espacios estarán abiertos a los estudiantes, sus familias, y la comunidad fuera del horario escolar (cumple con los criterios de nivel de oro del Programa de Escuelas Saludables). [Change Lab Solutions](#) proporciona directrices pertinentes a acuerdos en conjunto o compartidos.
- El Distrito trabajará con las escuelas para garantizar que los inventarios de suministros y equipo de actividad física sean conocidos y, cuando sea necesario, trabajarán con los aliados de la comunidad para asegurarse que hay cantidades suficientes de equipo disponibles para fomentar la actividad física con tantos estudiantes como sea posible.

### **Educación física**

El Distrito proporcionará a los alumnos educación física, usando un currículo secuencial de educación física adecuado a la edad, consistente con los criterios nacionales y estatales para la educación física. El currículo de educación física promoverá los beneficios de un estilo de vida físicamente activo y ayudará a los alumnos a desarrollar destrezas para adherirse a hábitos saludables de por vida, así como para incorporar conceptos esenciales de educación sobre la salud (cubierto en la Infraestructura del Departamento de Educación sobre la Salud de CA [Framework](#)). El currículo apoyará los componentes esenciales de educación física.

A todos los alumnos se les proporcionará una oportunidad igual para participar en clases de



educación física. El Distrito hará los ajustes apropiados para permitir la participación equitativa para todos los estudiantes y adaptará clases de educación física y equipo como sea necesario.

El Distrito seguirá los requisitos del Código de Exención para Educación Física del Depto. de Educación de California (*EC Section 51241*).

El Distrito ofrecerá substituciones de educación física, cuando sea necesario, para todos los estudiantes.

Todos los **alumnos de primaria** del distrito en cada grado recibirán enseñanza de educación física por un mínimo de 200 minutos cada diez días escolares, de acuerdo a las directrices de educación física para escuelas primarias del Estado de California [Physical Education Guidelines](#).

Todos los **alumnos de secundaria** del Distrito (escuelas intermedia y preparatoria) deberán recibir un mínimo de 400 minutos de enseñanza de educación física cada diez días, de acuerdo a las directrices de educación física para escuelas intermedia y preparatoria del Estado de California [Physical Education Guidelines](#).

El programa de educación física del Distrito promoverá la condición física del alumno mediante evaluaciones individualizadas de condición física y actividad (a través del programa [Presidential Youth Fitness Program](#) u otra herramienta de evaluación adecuada) y usará el informe con base en los criterios para cada estudiante.

- Los estudiantes estarán activos de moderado a vigorosamente por lo menos el 50% del tiempo de la clase durante la mayoría o en todas las sesiones de clases de educación física.
- A todos los maestros de educación física en el Distrito se les exigirá participar por lo menos una vez al año en capacitación profesional en educación.
- Todas las clases de educación física en el Distrito son impartidas por maestros autorizados quienes están acreditados o respaldados a enseñar educación física.

### **Temas esenciales de actividad física en educación sobre la salud**

**El Distrito cubrirá** los estándares para la educación sobre la salud [Standards for Health Education](#) e **incorporará** las características de un currículo eficaz sobre la salud [Characteristics of an Effective Health Education Curriculum](#) **a la vez que desarrolla y evalúa el currículo de educación sobre la salud para todos los planteles y estudiantado. Dicho currículo será revisado como sea necesario.**

La educación sobre la salud es obligatoria en todos los grados de primaria; actualmente, el Distrito no tiene un requisito para un curso de educación sobre la salud para los alumnos de la escuela intermedia o preparatoria. El Distrito incluirá un mínimo de 12 de los siguientes temas esenciales en

actividad física, incorporadas en otras materias, con el fin de proporcionar a los estudiantes de la escuela intermedia o preparatoria información pertinente a la educación sobre la salud:

- Los beneficios físicos, psicológicos, o sociales de la actividad física
- De qué manera la actividad física puede contribuir a tener un peso saludable
- De qué manera la actividad física puede contribuir al proceso de aprendizaje académico
- De qué manera un estilo de vida inactivo contribuye a una enfermedad crónica
- La aptitud física pertinente a la salud, que es, resistencia cardiovascular, resistencia muscular, fuerza muscular, flexibilidad, y composición corporal
- Diferencias entre actividad física, ejercicio y aptitud física
- Fases de una sesión de ejercicio, que son, calentamiento, ejercicio y enfriamiento
- Sobrepasar obstáculos para realizar una actividad física
- Disminuir actividades sedentarias, tales como ver la televisión y otras cosas de pantalla (*screen time*)
- Oportunidades para actividades físicas en la comunidad
- Prevenir lesiones durante la actividad física
- Seguridad pertinente al clima, por ejemplo, evitar la insolación, hipotermia y quemaduras del sol mientras se hace actividad física
- Cuánta actividad física es suficiente; que es, determinar la frecuencia, intensidad, hora y tipo de la actividad física
- Desarrollar una actividad física individualizada y plan de aptitud física
- Monitorear el progreso hacia alcanzar las metas en un plan de actividad física individualizado
- Peligros de usar drogas que aumentan el rendimiento, tales como esteroides
- Influencias sociales en la actividad física, incluyendo medios sociales, familia, compañeros y cultura
- De qué manera encontrar información válida o servicios pertinentes a actividades físicas y aptitudes físicas
- Cómo influenciar, apoyar, o representar a otros para su participación en una actividad física
- Cómo resistirse a la presión de los compañeros que desalientan la actividad física.

### **Recreo (primaria)**

Todas las escuela primarias ofrecerán por lo menos **20 minutos de recreo** todos los días durante el ciclo escolar (esta estipulación de la política podría ser exonerada cuando las clases terminan temprano o empiezan más tarde). Si el recreo se ofrece antes del almuerzo, las escuelas tendrán lavabos adecuados en camino hacia la cafetería para asegurar una higiene apropiada antes de comer. El tiempo para lavarse las manos, así como el tiempo para guardar abrigos/gorros/guantes, se incorporará dentro del marco del tiempo/período de transición al recreo antes que los estudiantes entren a la cafetería.

**Recreo al aire libre** - este se ofrecerá cuando el clima sea apropiado para jugar afuera. En caso que la escuela o el Distrito deba llevar a cabo un **recreo adentro**, los maestros y el personal seguirán las directrices de recreo adentro que promueven la actividad física para los estudiantes, al alcance posible. El recreo complementará, no substituirá, la clase de educación física. Los supervisores de recreo o maestros alentarán a los estudiantes a ser activos, y servirán de ejemplo siendo físicamente activos al lado de los estudiantes cuando sea posible.

## **Descansos de actividad física en las aulas (primaria y secundaria)**

El Distrito reconoce que los estudiantes ponen más atención y están más listos para aprender si se les brindan descansos periódicos donde puedan activarse físicamente o estirarse. Por consiguiente, a los estudiantes se les ofrecerán **oportunidades periódicas** para ser activos o estirarse en el transcurso de las clases en todos los días o en su mayoría durante una semana escolar típica. El Distrito recomienda que los maestros proporcionen descansos breves para actividad física (3-5-minutos) durante y entre el tiempo del salón de clases por lo menos tres días por semana. Estos descansos de actividad física complementarán, no sustituirán, la clase de educación física, recreo y períodos de transición de clases.

El Distrito proporcionará recursos y enlaces a recursos, herramientas, y tecnología con ideas para los descansos de actividad física en el salón de clases. Pueden encontrar recursos e ideas en [USDA](#) y [Alliance for a Healthier Generation](#).

## **Actividades académicas**

Los maestros incorporarán movimientos y enfoques de aprendizaje cinestésico dentro de la enseñanza de materias de "tranco común" cuando sea posible (ej., ciencias, matemáticas, enseñanza de la lengua inglesa, estudios sociales y otras) y hacen su parte para limitar el comportamiento sedentario durante el día escolar.

El Distrito apoyará a los maestros de los salones de clases para que incorporen actividad física y empleen enfoques de aprendizaje cinestésico en las materias de tronco común proporcionando oportunidades de capacitación profesional anualmente y recursos, incluyendo información sobre actividades de liderazgo, opciones de actividad, así como poniendo a la disponibilidad material de referencia en las conexiones entre aprendizaje y movimiento. Los maestros servirán de ejemplo siendo físicamente activos al lado de los estudiantes cuando sea posible.

## **Actividades después de clases**

El Distrito ofrecerá oportunidades para que los estudiantes participen en una actividad física después de clases mediante una variedad de métodos:

- Los programas para después de clases incluyen actividades físicas para los alumnos de primaria, escuela intermedia y preparatoria.
- La sala de entrenamiento para pesas está abierto para los estudiantes de la escuela intermedia y preparatoria después de clases, bajo la supervisión de un instructor calificado de aptitudes físicas
- El gimnasio (cuando no está en uso para prácticas de deportes de la preparatoria) abre para los estudiantes de la preparatoria después de clases y por las noches durante la semana, con previa aprobación del Distrito
- El Club *Boys and Girls* ofrece una variedad de opciones designadas para promover la actividad física

- Los estudiantes de la preparatoria pueden participar en deportes se la temporada: voleibol y *fútbol* en el otoño; baloncesto y fútbol en el invierno; beisbol, *softball* y golf en la primavera.

### **Traslado activo de ida y venida a la escuela**

El Distrito apoyará activamente el traslado de ida y venida a la escuela, caminando o en bicicleta. El Distrito fomentará este comportamiento con la participación en *seis o más* de las actividades mencionadas abajo; incluyendo pero no limitándose a:

- Proveer rutas designadas, seguras o preferidas a la escuela
- Promover actividades tales como la participación en la Semana Internacional de Caminar a la Escuela, Semana Nacional de Caminar y Semana de Ir en Bicicleta a la Escuela
- Hacer uso de las instalaciones seguras para guardar bicicletas y cascos (ej., áreas para sujetar bicicletas y casilleros)
- Dar instrucción a los estudiantes sobre cómo caminar/viajar en bicicleta de forma segura
- Promover programas de rutas seguras a los estudiantes, personal, y padres mediante boletines y por el sitio web del Distrito
- Caminar a los buses escolares
- Documentar la cantidad de niños que caminan y/o usan su bicicleta de ida y venida a la escuela

## **V. Otras actividades para promover el bienestar escolar**

El Distrito integrará actividades de bienestar en toda la escuela, no solamente en la cafetería, en otras áreas de comida y bebidas e instalaciones de actividad física. El Distrito coordinará e integrará otras iniciativas pertinentes a la actividad física, educación física, nutrición y otros componentes de bienestar para que todos los esfuerzos sean complementarios, no duplicados, y trabajen hacia el mismo set de metas y objetivos promoviendo el bienestar estudiantil, desarrollo óptimo y resultados sólidos educativos.

A las escuelas en el Distrito se les fomenta coordinar el contenido en todas las áreas del currículo para promover la salud del estudiante, por ejemplo enseñando conceptos de nutrición en matemáticas, inglés, estudios sociales y otras materias como sea apropiado, consultando con los expertos en currículo ya sea de la escuela o del Distrito.

Todas las gestiones relacionadas para obtener reconocimiento por esfuerzos ya sea por medio de entidades federales, estatales o de asociaciones, o bien oportunidades de subvenciones/fondos por entornos escolares saludables serán coordinadas con y complementarias a la política de bienestar, incluyendo pero no limitándose y así cerciorándose de la participación del Comité de Bienestar del Distrito/Comité de Bienestar del Personal (*DWC/SWC* por sus siglas en inglés).

Todos los eventos auspiciados por la escuela acatarán las directrices de la política de bienestar. Todos los eventos de bienestar auspiciados por la escuela incluirán actividad física y oportunidades de comer sano cuando sea adecuado.

**California Community Schools Partnership Program** - Programa de alianza con comunidades escolares en California

El programa de alianza con comunidades escolares de California (*CCSPP* por sus siglas en inglés) respalda los esfuerzos de la escuela para aliarse con agencias comunitarias y el gobierno local con el fin de alinear recursos en la comunidad y así mejorar los resultados estudiantiles. Estas alianzas proporcionarán un enfoque integrado en lo académico, servicios sociales y de salud, desarrollo de jóvenes y de la comunidad, y participación de la comunidad.

El programa de escuelas comunitarias del Distrito incluye cuatro características programáticas informadas en evidencia, las cuales están alineadas e integradas a una enseñanza rigurosa de alta calidad y prácticas de aprendizaje y entornos:

- Servicios de apoyo integrados;
- Participación de la familia y de la comunidad;
- Liderazgo y prácticas colaborativas para educadores y administradores; y
- Aprendizaje y oportunidades extendidos.

El Distrito desarrollará, realzará, y continuará sus relaciones con aliados en la comunidad (ej., hospitales, universidades/instituciones de estudios superiores [*college*], empresas locales, proveedores y coordinadores de *SNAP-Ed*, etc.) como apoyo a la implementación de esta política de bienestar. Se evaluarán a los aliados de la comunidad y auspiciadores existentes y nuevos para cerciorarnos que ellos son consistentes con la política de bienestar y sus metas.

Actualmente, el Distrito colabora con las siguientes organizaciones para promover la salud y bienestar de los estudiantes, familias y personal:

- |   |   |
|---|---|
| • <a href="#">Anza Borrego Foundation</a>   | Fundación Anza Borrego  |
| • <a href="#">American Legion Post 853</a>  | Puesto 853 de la Legión Americana   |
| • <a href="#">The Civic Foundation</a>  | La Fundación Cívica   |
| • <a href="#">The Rotary Foundation</a>   | La Fundación Rotaria  |
| • <a href="#">BASIC</a>   | Basic   |
| • <a href="#">Borrego Village Association</a>   | Asociación de la Villa de Borrego   |
| • <a href="#">Borrego Springs Community Resource Center</a>   | Centro de Recursos para la Comunidad de BS  |
| • <a href="#">Borrego Art Institute</a>   | Instituto de Arte Borrego   |
| • <a href="#">Anza Borrego Desert Research Center</a>   | Centro de Investigación-Desierto de Anza B  |
|   |   |
| • <a href="#">Live Well on Wheels (Live WoW)</a>  | Vivan Bien sobre Ruedas (Live WoW)  |
| • <a href="#">North County Food Bank</a>  | Banco de Alimentos del Norte del Condado  |
| • <a href="#">CARE</a> Solace - Social, Mental and Emotional Support Services in and out of School Time | Solace - Servicios de apoyo social, mental y emocional dentro y fuera del horario escolar |
| • <a href="#">The American Heart Association: Jump Rope for Heart</a>                                   | Asociación Americana del Corazón: saltan la cuerda por un corazón                         |

## **Promoción de salud en la comunidad y participación de familias**

El Distrito promoverá entre los padres/cuidadores, familias, e integrantes de la comunidad los beneficios y enfoques de comer sano y de la actividad física en el transcurso del ciclo escolar. A las familias se les informará e invitará a participar en actividades auspiciadas por la escuela y recibirán información sobre los esfuerzos de promoción a favor de la salud mediante los noticieros de la escuela, volantes, plataformas de medios sociales, el boletín de la escuela y el sitio de la web del Distrito ([Distrito Website](#)) para cerciorarnos que a todas las familias se les avisa de las oportunidades de participar en actividades auspiciadas por la escuela y recibirán información acerca de la promoción sobre la salud.

El Distrito llevará a cabo reuniones para informar a los padres y la comunidad sobre oportunidades educativas y de capacitación disponibles para una salud mejor y bienestar y para brindar ayuda en los programas de beneficios u otras oportunidades y así tener acceso a recursos y servicios.

## **Bienestar del personal y promoción de salud**

El *DWC* tendrá subcomités de bienestar con el personal que se enfoque en los asuntos de bienestar para el personal, que identifique y disemine recursos de bienestar y realicen otras funciones que apoyen el bienestar del personal en coordinación con el personal de recursos humanos.

Las escuelas en el Distrito implementarán estrategias para apoyar al personal activamente promoviendo y ejemplificando los comportamientos de comer sano y actividad física. Entre las estrategias que las escuelas usarán, así como medidas específicas que los integrantes del personal pueden tomar, se incluirán:

- Proporcionar acceso a evaluaciones de salud gratuitas o a bajo costo para todo el personal una vez al año
- Proporcionar al personal información sobre la importancia de ejemplificar comportamientos de comer sano
- Desanimar al personal de traer o consumir alimentos y bebidas no saludables frente a los estudiantes, en los salones de clases, o áreas comunes para el personal y alumnos
- Ofrecer a los integrantes del personal programas del manejo de comer sano/peso que sean accesibles y gratuitos o a bajo costo.
- Organizar clubes de caminatas para todo el personal antes, durante el almuerzo y después de clases
- Abrir la piscina para uso del personal después de clases en el verano, otoño y a finales de la primavera

El Distrito promueve la participación de los integrantes del personal en programas de promoción de la salud y apoyarán los programas para los integrantes del personal sobre el manejo de comer sano/peso/ que son accesibles y gratuitos o a bajo costo

## Aprendizaje profesional

Cuando se es posible, el Distrito ofrecerá oportunidades de aprendizaje profesional anual y recursos para que el personal aumente su conocimiento y destrezas con el fin de promover comportamientos saludables en el salón de clases y la escuela (ej., aumentar el uso de la enseñanza con enfoques cenestésicos o incorporar lecciones de nutrición en las clases de matemáticas). El aprendizaje profesional ayudará al personal del Distrito a entender las conexiones entre lo académico y la salud y las maneras en las cuales la salud y el bienestar están integrados en la reforma continua del Distrito o planes/esfuerzos de mejoramiento académico.

## Glosario y enlaces de recursos:

**Día escolar prolongado** – el tiempo durante, antes y después de clases que incluye actividades como clubs, deportes dentro del ámbito interno, práctica de banda y coro, ensayos de drama y más.

**Plantel escolar** - áreas que son de propiedad o arrendadas por la escuela y usadas en cualquier momento para actividades pertinentes a la escuela, incluyendo la parte externa del edificio de la escuela, buses escolares u otros vehículos usados para transportar alumnos, campos para atletismo y estadios (ej., marcadores, hieleras, vasos, y botellas con agua), o estacionamientos.

**Día escolar** – el tiempo entre la medianoche de una noche anterior a los 30 minutos después del día educativo.

**Trienal** – que ocurre cada tres años.

[Teacher Toolkit](#) ¿Qué pueden hacer los maestros reunidos en mi escuela para mejorar la actividad física y el comer sano?

[CARE](#) 24/7/365 Servicios de coordinación de cuidado para la salud mental para los alumnos, personal, y sus familias del Distrito Escolar Unificado de Borrego Springs

[SDCOE Community Schools](#) En una escuela comunitaria, todos en la escuela trabajan juntos con las familias e integrantes de la comunidad para crear espacios seguros, de apoyo donde los estudiantes tienen lo que necesiten para aprender, las familias son aliados y tienen lo que necesitan para salir adelante, y las comunidades se benefician de contar con personas más fuertes, más saludable, más informadas.

[SDCOE Resource Guide Library](#) Esta biblioteca de orientación para recursos caracteriza herramientas de ayuda, información, y apoyo de la Oficina de Educación del Condado de San Diego sobre temas de interés e importancia en las comunidades escolares.

[Sun Bucks](#) La mayoría de niños que califican para comidas escolares gratuitas o a precio reducido por medio de una solicitud de comidas escolares o un formulario de ingresos alternativo, o bien reciben ayuda de *CalFresh*, *CalWORKs*, y/o reciben *Medi-Cal*, están automáticamente inscritos. Algunos niños tendrán que inscribirse. Visite nuestra página informativa [FAQs page](#) para mayor información.

**APROBADO POR LA JUNTA, 13-12-2024**

## Apéndice A: contactos a nivel escolar

Mark Stevens [Mark Stevens](mailto:mstevens@bsusd.net) mstevens@bsusd.net

Victoria Baay [Victoria Baay](mailto:vbaay@bsusd.net) vbaay@bsusd.net

Andrea Urquidez [Andrea Urquidez](mailto:anurquidez@bsusd.net) anurquidez@bsusd.net

Billy Painter [William Painter](mailto:bpainter@bsusd.net) bpainter@bsusd.net

Catherine Paredes [Catherine Paredes](mailto:cparedes@bsusd.net) cparedes@bsusd.net

Para todos los demás programas de asistencia de nutrición del FNS, agencias estatales o locales y sus subreceptores, deben publicar la siguiente Declaración de No Discriminación: De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad está prohibida de discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles. La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339. Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027s.pdf>, de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentar a USDA por:

(1) correo:

U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410; o

(2) fax:

(833) 256-1665 o (202) 690-7442; o

(3) correo electrónico:

[program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

12/09/2022