

## Política de bienestar estudiantil

El Consejo Administrativo de las Escuelas Públicas de Alpha ("Alpha", "APS" o la "Escuela Semiautónoma") opera la Academia Cornerstone de Alpha; Alpha: Escuela Blanca Alvarado; Alpha: Escuela Jose Hernandez; y Alpha: Preparatoria Cindy Avitia. El Consejo también está comprometido con el desarrollo óptimo de cada estudiante. Las Escuelas Públicas de Alpha (APS, por sus siglas en inglés) creen que, para que los estudiantes tengan la oportunidad de alcanzar el éxito personal, académico, social y de desarrollo, tenemos que crear ambientes de aprendizaje positivos, seguros y que promuevan la salud en todos los niveles y en todos los entornos a lo largo del año escolar.

Una investigación muestra que dos componentes están fuertemente correlacionados con los resultados positivos de los estudiantes: una buena nutrición y la actividad física antes, durante y después de la jornada escolar. Por el contrario, un consumo menor al adecuado de alimentos específicos, como frutas, verduras y productos lácteos, se asocia con calificaciones más bajas en los estudiantes. Además, los estudiantes que obtienen mejores resultados académicos son aquellos físicamente activos, a través de la movilidad hacia y desde la escuela, el recreo, los recreos de actividad física, la educación física de alta calidad y las actividades extracurriculares. Por último, hay evidencia de que la hidratación adecuada está asociada con un mejor rendimiento cognitivo.

Esta Política describe el enfoque de las APS para garantizar entornos y oportunidades para que todos los estudiantes pongan en práctica conductas de alimentación saludables y de actividad física durante la jornada escolar mientras se minimizan las distracciones comerciales. En concreto, esta Política establece las metas y los procedimientos para asegurar que:

- Los estudiantes de las APS tengan acceso a alimentos saludables a lo largo de toda la jornada escolar, tanto a través de las comidas escolares reembolsables como otros alimentos disponibles en las instalaciones escolares de la Escuela Semiautónoma, de acuerdo con las normas de nutrición estatales y federales.
- Los estudiantes reciban una educación en nutrición de calidad que les ayude a desarrollar comportamientos alimenticios saludables para toda la vida.
- Los estudiantes tengan la oportunidad de estar físicamente activos antes, durante y después de la jornada escolar.
- La Escuela Semiautónoma se dedique a la promoción de la nutrición, la actividad física y a otras actividades que promueven el bienestar de los estudiantes.
- Se aliente y apoye al personal de la Escuela Semiautónoma a practicar conductas de alimentación saludables y de actividad física dentro y fuera de la escuela.
- La comunidad se involucre en el apoyo al trabajo de las APS en la creación de continuidad entre la Escuela Semiautónoma y otros entornos para que los

estudiantes y el personal pongan en práctica hábitos saludables para toda la vida.

- La Escuela Semiautónoma establezca y mantenga una infraestructura para la administración, la supervisión, la implementación, la comunicación acerca de esta Política y sus metas y objetivos establecidos, y el seguimiento de estos elementos.

Esta Política se aplica a todos los estudiantes y el personal de las APS. Las metas y los resultados medibles específicos se identifican dentro de cada sección que se muestra a continuación.

## **I. Participación de la escuela semiautónoma en el desarrollo de la política**

### ***Participación en el desarrollo de la política***

Las Escuelas Públicas de Alpha (APS) se reunirán con un representante de la escuela semiautónoma, o trabajarán dentro de un comité de salud escolar existente, que se reúne al menos una (1) vez al año para establecer metas para las políticas y programas de salud y seguridad escolar, incluido el desarrollo, la implementación y la revisión periódica, la actualización de esta Política, y la supervisión de estos.

En la medida de lo posible, las APS incluirán representantes de todos los grados/niveles escolares (escuelas primarias y secundarias) e incluirán (en la medida de lo posible), pero no se limitarán, a padres y cuidadores; estudiantes; representantes del programa de nutrición escolar (p. ej., director de nutrición escolar); maestros de educación física y personal de servicios sociales y de salud mental [p. ej., asesores escolares, psicólogos, trabajadores sociales o psiquiatras]; administradores escolares; integrantes del consejo escolar; profesionales de la salud (p. ej., dietistas, médicos, enfermeros, dentistas); y el público en general. En la medida que sea posible, las APS incluirán a los representantes de cada edificio escolar y reflejarán la diversidad de la comunidad en el desarrollo de esta Política.

### ***Liderazgo***

El director o la(s) persona(s) designada(s) facilitará el desarrollo y las actualizaciones de la Política y garantizará el cumplimiento de esta por parte de cada escuela semiautónoma.

## **II. Implementación de la política de bienestar, supervisión, rendición de cuentas y participación de la comunidad**

### ***Plan de implementación***

Mediante el uso de los pasos que se detallan a continuación, las APS se asegurarán de cumplir con las obligaciones legales respecto a la implementación de esta Política.

Esta Política y los informes de progreso se pueden encontrar en:  
[www.alphapublicschools.org](http://www.alphapublicschools.org)

### **Mantenimiento de registros**

Las APS conservarán registros para documentar el cumplimiento de los requisitos de esta política en la oficina principal. La documentación que se mantiene en esta ubicación incluirá, entre otros:

- La Política por escrito.
- La documentación que acredite que la Política se ha puesto a disposición del público.
- La documentación para demostrar el cumplimiento de los requisitos de notificación pública anual y los requisitos de participación comunitaria.
- La documentación de la evaluación trienal de la Política.
- La documentación que demuestre que la evaluación más reciente de la implementación de la Política se ha puesto a disposición del público.

### **Notificación anual de la política**

Las APS brindarán, de manera activa, a las familias y al público cada año información básica sobre esta Política, incluido su contenido, cualquier actualización de la Política y el estado de implementación. Las APS harán que esta información esté disponible a través su sitio web y/o comunicaciones de toda la Escuela Semiautónoma. Las APS proporcionarán tanta información como sea posible sobre su entorno nutricional. Esto incluirá un resumen de los eventos o actividades de la Escuela Semiautónoma en relación con la implementación de la Política.

### **Evaluaciones de progreso trienales**

Al menos una vez cada tres años, las APS evaluarán el cumplimiento de la política de bienestar para evaluar la implementación de la Política e incluirán:

- La medida en que la Escuela Semiautónoma cumple con esta política;
- La medida en que la Política de la Escuela Semiautónoma se compara a los ejemplos de políticas de bienestar; y
- Una descripción del progreso realizado en la consecución de las metas de la Política de la Escuela Semiautónoma.

El puesto/la persona responsable de administrar la evaluación trienal y la información de contacto es:

Joceline Plantillas, Asociada de Operaciones Regionales,  
jplantillas@alphapublicschools.org.

El director o la persona designada supervisará el cumplimiento de la Escuela semiautónoma con esta Política.

Las APS notificarán de manera activa a los hogares/las familias sobre la disponibilidad del informe de progreso trienal.

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

Las APS actualizarán o modificarán esta Política según corresponda en virtud de los resultados del Índice de Salud anual de la Escuela Semiautónoma y de las evaluaciones trienales y/o a medida que las prioridades de la Escuela Semiautónoma cambien; se cumplan las metas de bienestar; emerja una nueva ciencia de la salud, información y tecnología; y se emitan nuevas normas u orientaciones federales o estatales. Esta Política se evaluará y actualizará según lo indicado; por lo menos cada tres (3) años después de la evaluación trienal.

### **Participación de la comunidad, acercamiento escolar y comunicaciones**

Las APS se comprometen a ser receptivos ante los comentarios de la comunidad, que comienzan con el conocimiento de la Política. Las APS comunicarán de manera activa las formas en las que los representantes de la Escuela Semiautónoma y otros puedan participar en el desarrollo, la implementación y la revisión y actualización periódica de esta Política por distintos medios. Las APS también informarán a los padres sobre las mejoras que se han realizado en las comidas escolares y el cumplimiento de las normas de alimentación escolar, la disponibilidad de programas de nutrición infantil y sobre cómo solicitar esos programas. Además, brindarán una descripción de los «Smart Snacks» (refrigerios inteligentes) en las normas de nutrición de la Escuela Semiautónoma y su cumplimiento.

Las APS utilizarán mecanismos electrónicos, como correo electrónico o avisos en el sitio web de la Escuela Semiautónoma. También utilizarán mecanismos no electrónicos, como boletines de noticias, presentaciones o el envío de información a los padres, para asegurarse de que se notifique de manera activa a todas las familias del contenido, la implementación y las actualizaciones a esta Política, así como la forma de participar y apoyar la Política. La Escuela Semiautónoma se asegurará de que las comunicaciones sean cultural y lingüísticamente apropiadas para la comunidad y que estas se hayan logrado a través de medios similares a las formas en que otras escuelas locales comunican información importante de la Escuela Semiautónoma a los padres.

La Escuela Semiautónoma notificará activamente al público sobre el contenido de la Política, su implementación o sus actualizaciones de manera anual, como mínimo. Las APS también utilizarán estos mecanismos para informar a la comunidad acerca de la disponibilidad de los informes anuales y trienales.

## **III. Nutrición**

### **Comidas de la Escuela Semiautónoma**

Las APS participan en los programas de nutrición infantil del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés), incluido el Programa Nacional de Almuerzos Escolares (NSLP, por sus siglas en inglés), el Programa de Desayunos Escolares (SBP, por sus siglas en inglés) y el Programa de Servicio de Alimentos de Verano (SFSP, por sus siglas en inglés). La Escuela Semiautónoma se compromete a ofrecer comidas escolares a través de los programas NSLP y SBP, y otros programas federales de nutrición infantil aplicables, que:

- Sean accesibles a todos los estudiantes.
- Sean atractivos y apetecibles para los niños.
- Se sirvan en entornos limpios y agradables.
- Cumplan o excedan los requisitos de nutrición actuales establecidos por los estatutos y reglamentos federales, estatales y locales (la Escuela Semiautónoma ofrece comidas escolares reembolsables que cumplen con las normas de nutrición del USDA).
- Sirvan el almuerzo en un horario razonable para todos los estudiantes.
- Cuenten con un nutricionista que revise los menús.
- Publiquen y compartan los menús con las familias.
- Promuevan elecciones de alimentos y bebidas saludables mediante varias de las siguientes técnicas de «Smarter Lunchroom»:
  - Las opciones de frutas enteras se muestran en cestas o cuencos atractivos (en lugar de calientaplatos u ollas de hotel).
  - Las frutas cortadas o en rodajas estarán disponibles todos los días.
  - Las opciones diarias de fruta se muestran a la vista y al alcance de los estudiantes.
  - Todas las opciones de vegetales disponibles se han nombrado de manera creativa o descriptiva.
  - Las opciones diarias de vegetales están agrupadas en comidas para llevar fácilmente, y disponibles para los estudiantes.
  - Todos los miembros del personal, especialmente los que sirven los alimentos, han sido entrenados para indicar a los estudiantes de manera amable que seleccionen y consuman las opciones de vegetales diarias con su comida.
  - La leche blanca se coloca delante de otras bebidas en todos los refrigeradores.
  - Las opciones alternativas de aperitivos (p. ej., barra de ensaladas, parfaits de yogurt, etc.) se destacan en carteles o letreros dentro de todas las áreas de servicio y en los comedores.
  - Se puede crear una comida reembolsable en cualquier área de servicio disponible para los estudiantes (p. ej., barras de ensaladas, cuartos de refrigerios, etc.).
  - Se utilizan sondeos estudiantiles y pruebas de sabor con el fin de informar el desarrollo del menú, la decoración del espacio para comer y las ideas promocionales.
  - Los trabajos de arte de los estudiantes se muestran en las áreas de servicio y/o comedores.
  - Los anuncios diarios se utilizan para promover y vender opciones de menú.

### **Agua**

Para promover la hidratación, se pondrá a disposición agua potable gratuita, segura y sin sabor para todos los estudiantes durante la jornada escolar. Durante los horarios de comidas, las APS pondrán a disposición agua potable donde se sirven las comidas escolares.

### **Comidas y bebidas competitivas**

La Escuela Semiautónoma se compromete a garantizar que todos los alimentos y bebidas disponibles para los estudiantes en el plantel de la Escuela Semiautónoma durante la jornada escolar apoyen una alimentación saludable. Los alimentos y las bebidas que se venden a los estudiantes en el plantel durante la jornada escolar (incluido el período desde la medianoche anterior a 30 minutos después del final de la jornada escolar oficial) y se sirven fuera de los programas de comidas de la escuela semiautónoma (p. ej., comidas y bebidas "competitivas") cumplirán con las normas de nutrición de «Smart Snacks in School» del USDA, como mínimo. Los «Smart Snacks» tienen como objetivo mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes, aumentar el consumo de alimentos saludables durante la jornada escolar y crear un entorno que refuerce el desarrollo de hábitos alimenticios saludables.

Para apoyar las elecciones de alimentos saludables y mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes, todos los alimentos y bebidas fuera de los programas de comidas escolares reembolsables que se venden a los estudiantes en el plantel escolar durante la jornada escolar cumplirán o superarán las normas de nutrición de «Smart Snacks» del USDA. Estas normas se aplicarán en todos los establecimientos y a través de todos los servicios donde se venden alimentos y bebidas, que pueden incluir, entre otros, opciones a la carta en las cafeterías, máquinas expendedoras, tiendas escolares y carros de refrigerios o comida.

### **Celebraciones y recompensas**

Todos los alimentos que se ofrecen en el plantel de las APS cumplirán o superarán las normas de nutrición «Smart Snacks» del USDA en la Escuela Semiautónoma, como por ejemplo a través de:

1. Celebraciones y fiestas. Las APS desarrollarán una lista de ideas para una fiesta saludable para los padres y maestros, incluidas ideas de celebración sin comida.
2. Los padres traen los refrigerios al salón de clase. Las APS compartirán una lista en el sitio web para los padres, una lista de alimentos y bebidas que cumplen con las normas de nutrición de «Smart Snacks».
3. Recompensas e incentivos. Las APS proporcionarán a los maestros y a otro personal escolar relevante una lista de formas alternativas de recompensar a los niños. Los alimentos y las bebidas no se utilizarán como recompensa, ni se retendrán como castigo por ningún motivo, ya sea por desempeño o comportamiento.

### **Recaudación de fondos**

Los alimentos y las bebidas que cumplen o superan las normas de nutrición de «Smart Snack» del USDA en la Escuela Semiautónoma pueden venderse a través de recaudadores de fondos en el plantel de las APS durante la jornada escolar. Las APS pondrán a disposición de los padres y maestros una lista de ideas saludables para la recaudación de fondos.

### **Promoción de la nutrición**

Las APS promoverán las elecciones de alimentos y bebidas saludables para todos los estudiantes en todos los planteles escolares, y también fomentarán la participación en los programas de comidas escolares. Esta promoción se realizará, al menos, a través de:

- La implementación de, al menos, diez técnicas de promoción de alimentos saludables basadas en evidencia, a través de los programas de alimentación escolar, utilizando las técnicas de «Smarter Lunchroom» descritas anteriormente;
- y
- La garantía de que el 100% de los alimentos y las bebidas promocionadas a los estudiantes cumplen con las normas de nutrición «Smart Snacks» del USDA en la Escuela Semiautónoma.

#### ***Venta de alimentos y bebidas en las escuelas***

Cualquier tipo de alimentos y bebidas comercializado o promocionado a los estudiantes en los planteles escolares durante la jornada escolar cumplirá o superará las normas de nutrición escolar «Smart Snacks in School» del USDA, de tal manera que solo se permitirá que se comercialicen o promocionen aquellos alimentos que cumplan o superen las normas de nutrición.

A medida que el director o la persona designada revisa los contratos existentes y considera nuevos contratos, las decisiones de compra (y reemplazo) de productos y equipos deberán reflejar las pautas de comercialización aplicables establecidas por esta Política.

#### **IV. Actividad física**

Los Centros para el Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan que todos los niños y adolescentes realicen actividad física todos los días. Los CDC recomiendan que la actividad aeróbica constituya la mayor parte de dicha actividad física, con una actividad intensa en al menos tres días a la semana. Los CDC también recomiendan que la actividad física incluya actividades de fortalecimiento muscular, como gimnasia o flexiones, en al menos tres días a la semana, y actividades de fortalecimiento óseo como saltar la cuerda o correr al menos tres días a la semana. La Escuela Semiautónoma tiene las siguientes metas específicas para promover el bienestar de los estudiantes, de acuerdo con esta Política:

- Todos los estudiantes reciben al menos 15 minutos de recreo al día en las jornadas completas;
- Los estudiantes de Kinder de Transición (TK, por sus siglas en inglés) - 8.º grado reciben al menos 60 minutos de actividad física a través de PLT/Educación Física dos o más veces por semana.

Al desarrollar estas metas, la Escuela Semiautónoma revisó y consideró las estrategias y técnicas basadas en la evidencia y los aportes de los padres. Las APS trabajarán para lograr estas metas mediante:

- El trabajo con nuestro personal, los maestros de PLT y educación física (PE, por sus siglas en inglés) para garantizar que se implementen las actividades adecuadas como parte del currículo de PE/PLT.

#### **V. Otras actividades que promueven el bienestar del estudiante**

Las APS integrarán las actividades de bienestar en todo el entorno de la Escuela semiautónoma, no solo en la cafetería, otros espacios con comidas y bebidas, e instalaciones de actividad física. Las APS coordinarán e integrarán otras iniciativas relacionadas con la actividad y la educación física, la nutrición y otros componentes de bienestar. Todo esto se realiza para que todos los esfuerzos sean complementarios, no se dupliquen y trabajen hacia el mismo conjunto de metas y objetivos que promuevan el bienestar, el desarrollo óptimo y los sólidos resultados educativos del estudiante.

Todos los esfuerzos relacionados con la obtención de reconocimiento federal, estatal o de asociación por el trabajo realizado, u oportunidades de subvenciones/financiación para entornos escolares saludables serán coordinados con esta Política y complementarios de esta, como por ejemplo, asegurar la participación de los padres y la comunidad.

Todos los eventos patrocinados por la Escuela Semiautónoma se adherirán a las pautas de bienestar de esta Política. Todos los eventos de bienestar patrocinados por la Escuela Semiautónoma incluirán oportunidades de actividad física y de alimentación saludable cuando sea apropiado.

#### ***Asociaciones de la comunidad***

Las APS desarrollarán las relaciones con los socios de la comunidad (p. ej., hospitales, universidades/institutos de educación superior, empresas locales, proveedores y coordinadores de SNAP-Ed, etc.) en apoyo a la implementación de esta Política. Las asociaciones y los patrocinios nuevos y existentes de la comunidad se evaluarán para garantizar que concuerden con esta Política y sus metas.

#### ***Aprendizaje profesional***

Cuando sea factible, las APS ofrecerán oportunidades anuales de aprendizaje profesional y recursos para que el personal pueda aumentar los conocimientos y las habilidades para la promoción de comportamientos saludables en el salón de clase y la escuela (p. ej., el aumento del uso de métodos de enseñanza kinestésica o la incorporación de lecciones de nutrición en la clase de matemáticas). El aprendizaje profesional ayudará al personal de las APS a entender las conexiones entre el contenido académico y la salud, y las formas en que la salud y el bienestar están integrados en la reforma continua del distrito o los planes/esfuerzos de mejora académica.