

POLÍTICA SOBRE LA BUENA SALUD

**Introducción**

A consecuencia de la *Ley Child Nutrition and WIC Reauthorization de 2004*, al Distrito se le asignó en noviembre del 2005, la tarea de desarrollar una política sobre la Buena Salud. El 10 de mayo de 2006, la Junta Escolar estableció la Política sobre la Buena Salud. La *Ley The Healthy, Hunger-Free Kids de 2010* requiere que el Comité Asesor del Distrito sobre la Buena Salud revise la Política del Distrito sobre la Buena Salud y que si fuese necesario, se modifique anualmente. Su enfoque es promover la buena salud y tratar temas actuales relacionados con la misma, que son temas con los que se enfrentan nuestros estudiantes y miembros del personal.

**Preámbulo**

El Distrito se ha comprometido a proporcionar un medioambiente saludable para sus estudiantes y personal y reconoce que para fomentar la buena salud y el rendimiento académico, los individuos deben estar física, mental y socialmente sanos.

El Distrito se enfocará en lograr las cinco (5) metas siguientes:

- A. Nutrición – Todos los estudiantes y miembros del personal tendrán la oportunidad de consumir las comidas ricas en nutrientes que se sirven en las cafeterías escolares, en las del Distrito y las de las oficinas de la región y se les anima para que no desaprovechen dicha oportunidad.
- B. Educación Física – Se anima a todos los estudiantes para que participen en educación física de acuerdo a los niveles recomendados.
- C. Actividad física – Se anima a todos los estudiantes y miembros del personal a que hagan diariamente algún tipo de actividad física siguiendo las directrices nacionales.
- D. Educación sobre la salud y la nutrición – Se anima a todos los estudiantes y miembros del personal para que desarrollen hábitos de vida saludables.
- E. Atención médica preventiva – Se anima a todos los estudiantes y miembros del personal para que opten en pro de la atención medica preventiva.

### **Nutrición**

La Política del Distrito: El Distrito ofrecerá comidas nutritivas que estarán disponibles en el recinto escolar durante horas de clases con el fin de promover la salud de los estudiantes y miembros del personal.

- A. El Departamento de Alimentos y Nutrición servirá: alimentos ricos en fibras, sin grasas trans (trans fat), bajos en grasas agregadas, en azúcares y sodio, respetará la diversidad cultural y servirá porciones de tamaño adecuado consistente con los estándares del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.
- B. Todos los alimentos que se vendan en el recinto una (1) hora antes de que comience la jornada escolar y hasta una (1) hora después que se termina la última clase del día, deben cumplir con la directriz *Rule on Food and Beverages Sold on Campus and in Vending Machines District-Wide*. (Véase Apéndice A).
- C. El Departamento de Alimentos y Nutrición buscará asociaciones con granjas locales y regionales para facilitar el programa de la Granja a la Escuela (Farm-to-School program).
- D. Los alimentos que se sirven bajo el programa de comidas que el gobierno federal reembolsa se creará de manera tal que ofrezcan en la mayor medida posible, frutas y vegetales frescos suministrados por fuentes locales.
- E. El Distrito animará a los padres de familia y a los maestros a que se hagan celebraciones saludables en la escuela. Se pueden encontrar sugerencias e ideas en <http://nutrition.dadeschools.net>. Las listas que se envían a los padres solicitando donaciones para hacer una celebración, debe incluir agua potable y por lo menos una (1) opción saludable.
- F. Las recaudaciones de fondos que tengan lugar en el recinto una (1) hora antes de que comience la jornada escolar y hasta una (1) hora después que se termina la última clase del día, deben cumplir con la directriz *Rule on Food and Beverages Sold on Campus and in Vending Machines District-Wide*. El sitio Web del Distrito brinda sugerencias a los padres y a los miembros del personal en cómo planear eventos saludables para recaudar fondos en: <http://nutrition.dadeschools.net>.

### **Educación física**

La política del Distrito: El Distrito proporcionará programas de educación física que estén basados en evidencia para habilitar a los estudiantes a desarrollar hábitos saludables de por vida que conduzcan al acondicionamiento cardiovascular, a la flexibilidad, coordinación, equilibrio y fuerza corporal.

- A. La educación física en la escuela primaria, del kindergarten al primer grado: La maestra de “*homeroom*” debe proporcionar 150 minutos de instrucción semanal en educación física.
- B. La educación física en la escuela primaria, del segundo al quinto grado: Se requiere que un maestro de educación física proporcione 150 minutos de instrucción semanal en educación física.
- C. La educación física en la escuela intermedia, del sexto al octavo grado: Se requiere que todos los estudiantes reciban como mínimo un (1) semestre de educación física en cada uno de los tres (3) años de escuela intermedia, a no ser que se presente un documento de exención en el momento en que se eligen las asignaturas cada año. Se animará a los estudiantes a que reciban clases de educación física durante todo el año con el fin de desarrollar y obtener los máximos beneficios para la salud.
- D. La educación física en la escuela secundaria, del noveno al duodécimo grado: En la escuela secundaria se requiere como mínimo un (1) crédito de educación física. En un (1) semestre se debe recibir Aptitud Física Personal mientras que en el segundo semestre se puede recibir cualquier curso de educación física que ofrezca el Distrito siempre que los códigos de los cursos estén aprobados por el Estado.

Si se añadiesen más horas a los períodos actuales de seis (6) por día en las escuelas secundarias, entonces se pudiese aumentar los requisitos para la educación física.

- E. Un especialista certificado enseñará educación física y será una parte importante del programa de instrucción en cada escuela, que estará sujeto a las diferentes capacidades de los estudiantes. El programa subrayará la importancia de la aptitud física, estilos saludables de vida y la equidad y el respeto para todos los estudiantes.
- F. La educación sobre la nutrición es un requisito y se enseñará durante las clases de educación física del kindergarten al duodécimo grado.
- G. Las destrezas en la educación física que se necesitan para mejorar la salud incluyen:
  - 1. la comprensión de conceptos relacionados con mejorar la salud, la prevención de las enfermedades y reducir los riesgos contra la salud;

2. la habilidad de tener acceso a información válida sobre la salud;
3. destrezas efectivas de comunicación interpersonal;
4. establecer metas y tomar decisiones;
5. reducir el estrés;
6. destrezas para abogar en pro de la salud personal, familiar y de la comunidad y
7. la instrucción incluirá utilizar destrezas psicomotrices en las prácticas de capacitación de *CPR/AED* (solamente en las escuelas intermedias y secundarias).

### **La Actividad física**

La Política del Distrito: Se anima a todos los estudiantes y miembros del personal para que participen en actividades físicas por un mínimo de sesenta (60) minutos o más por día siguiendo las recomendaciones nacionales.

- A. Se requiere que los estudiantes de prekindergarten a 5º grado tengan tres (3) recesos por semana de quince (15) minutos cada uno o dos (2) recesos a la semana de veinte (20) minutos cada uno. El receso se define como tiempo de recreo no estructurado que los adultos supervisan, pero que no dirigen; el tiempo de receso puede incluir actividades dirigidas por adultos según como se delinea en el *Manual de Recreo* del Distrito que puede encontrar en <http://pe.dadeschools.net/>. Los estudiantes de prekindergarten a 5º grado puede que reciban de 15 a 20 minutos adicionales de recreo por día para “descansar el cerebro” en días en que no hay recreo programado. Puede encontrar ideas y sugerencias de actividades para “descansar el cerebro” en <http://nutrition.dadeschools.net>. Las políticas y prácticas de la escuela sostienen que no se utilice la actividad física, los recesos y descansos para el cerebro como forma de castigo para los estudiantes.
- B. Se informará a los estudiantes que tienen la oportunidad de participar en actividades físicas en programas para después de las horas de clase y en programas de deportes en la escuela.
- C. Se animará a los miembros del personal para que participen en al menos treinta (30) minutos de actividades físicas diarias. Dicha actividad incluirá una combinación de ejercicios cardiorrespiratorios, de flexibilidad, fuerza muscular y resistencia.

- D. Se informará a los miembros del personal que tienen la oportunidad de participar en actividades físicas en programas para después de las horas de clases y en eventos comunitarios.

### **Salud y Nutrición**

La política del Distrito: Se anima a todos los estudiantes y miembros del personal que aprendan los principios de la nutrición y otras facultades importantes para que tomen decisiones que mejoren la salud.

- A. Se incorporará a la instrucción que se brinda en las aulas, siempre que sea pertinente, educación sobre la salud para que incluya lo siguiente: conceptos integrales para comportamientos que mejoren la salud, reducir factores de riesgo para un estilo de vida donde se prevengan las enfermedades, el hostigamiento y la violencia, la seguridad personal, cómo identificar y manejar el estrés y la salud sexual y la imagen personal.
- B. La educación sobre la nutrición incluirá lecciones y oportunidades de aprendizaje experimental, como con huertos, que mejoran la salud y tienen en cuenta lo siguiente:
  - 1. enfatizan la importancia de establecer metas y estrategias para tomar decisiones positivas que mejoran la salud entre las que se encuentran el consumo de alimentos y el gasto energético;
  - 2. analizan la influencia de la cultura, el medio y otros factores sobre las preferencias alimenticias y la preferencias que se relacionan a prácticas de salud personal, entre las que se encuentran métodos para la preparación de los alimentos que enriquecen la salud y de los que son un desafío para una vida saludable y
  - 3. el desarrollo y cuidado de los huertos.
- C. Se le enseñará a los estudiantes a diferenciar entre anuncios de mercadeo y los que contienen información vital sobre la salud.
- D. Los miembros del personal dispondrán de recursos para la educación sobre la salud que se centran en conceptos de comportamientos para mejorar la salud, reducir factores de riesgo para un estilo de vida donde se prevengan las enfermedades, sobre seguridad personal y cómo manejar el estrés.
- E. Los miembros del personal dispondrán de recursos en cuanto a la nutrición que incluyen oportunidades de aprendizaje para mejorar la salud.

- F. Los recintos escolares fomentarán la elección de alimentos saludables y comidas frescas brindando información relevante, lo más precisa posible, sobre la nutrición.

### **La medicina preventiva**

La política del Distrito: Se animará a todos los estudiantes y miembros del personal para que participen en programas de medicina preventiva que abordan temas como el bienestar físico, mental, social y emocional.

- A. Gracias a *HealthConnect in Our Schools*, un equipo de profesionales de la salud ubicados en escuelas brindarán a los estudiantes una gama coordinada de servicios, que están disponibles de manera consistente en escuelas selectas del Distrito, algunos de los servicios son:

1. cuidados médicos, coordinados y supervisados profesionalmente en la escuela;
  2. más exámenes masivos de salud y evaluaciones con acceso a seguimiento;
  3. servicios de salud mental y de comportamiento para identificar y resolver asuntos educacionales y de la salud de los estudiantes;
  4. mejores oportunidades de obtener cita con un médico de medicina general;
  5. ayudar a los estudiantes que no tienen seguro para que tengan acceso a servicios de atención primaria;
  6. manejo de las enfermedades crónicas y
  7. que se ofrezcan clases a nivel escolar sobre temas específicos de salud.
- B. El programa de *School Health* del Departamento de Salud de la Florida en el Condado Miami-Dade ofrecerá servicios de salud a los estudiantes de acuerdo a los estatutos de la Florida, las reglas y las regulaciones y del plan local de los Servicios de Salud Escolar.

Entre los servicios escolares para la salud que se proporcionarán en la escuela, se encuentran:

1. evaluación de la salud;
2. revisión de los expedientes;

3. evaluación por una enfermera;
  4. evaluación sobre la nutrición;
  5. pruebas masivas: visión, audición, escoliosis y crecimiento y desarrollo, también del Índice de Masa Corporal (*Body Mass Index, BMI*, por sus siglas en inglés) remisión y seguimiento;
  6. orientación sobre la salud y sobre comportamientos y la salud mental;
  7. remisión o seguimiento de problemas de salud, que se sospechen o estén confirmados;
  8. emergencias médicas;
  9. remisión de estudiantes para un tratamiento de salud adecuado;
  10. consultas con los padres o tutor de un estudiante, concerniente a la necesidad de que el mismo reciba atención médica por un médico de cabecera, dentista u otro especialista cuando un diagnóstico definitivo o tratamiento sea indicado;
  11. la actualización del expediente de incidentes relacionados a problemas de salud, las medidas correctivas que se tomaron y cualquier otra información que pueda ser necesaria para evaluar y planear programas de salud;
  12. información sobre la salud que se relaciona a la ubicación de los estudiantes en programas para estudiantes excepcionales y la reevaluación de los estudiantes ubicados en tales programas a intervalos periódicos;
  13. clases educacionales en una variedad de tópicos relacionados a la salud y
  14. administración de los medicamentos, control de calidad y mejoras.
- C. El proveedor del cuidado de la salud ofrecerá recursos para lidiar con asuntos relativos al bienestar físico, mental, social y emocional para promover hábitos saludables entre los empleados.

### **Monitoreo y Supervisión**

El Comité Asesor del Superintendente sobre la Buena Salud (*The Superintendent's District Wellness Advisory Committee*) es responsable de revisar y monitorear la política del Distrito en cuanto al bienestar (*District's Wellness Policy*) según las políticas del Distrito con el fin de mejorar la salud y el bienestar de todos los estudiantes y miembros del personal.

Los recintos escolares deben convocar a los Comités para la Buena Salud Escolar con el fin de que se implemente esta política y actividades que se relacionen. Las escuelas se autoevaluarán anualmente usando el Índice de Salud en las Escuelas (*School Health Index*) y el Inventario de Escuelas Saludables y Plan de Acción (*Healthy Schools Inventory and Action Plan*) y la lista de control sobre el bienestar del director (*Principal's Wellness Checklist*).

Las metas, los objetivos y directrices de la Política del Distrito sobre la Buena Salud se revisarán anualmente. Las recomendaciones que haga el Comité Asesor del Superintendente para la Buena Salud estarán dirigidas a los asuntos que aparecen a continuación: cambios; nuevas técnicas y estrategias probadas; nuevos objetivos, si fuesen necesarios y directrices que reflejan los nuevos conocimientos científicos pertinentes a la salud de los estudiantes y del personal.

## **APÉNDICE A**

### **Reglamento acerca de alimentos y bebidas que se venden en los recintos escolares y en las máquinas expendedoras en todo el Distrito**

El Distrito está comprometido en proporcionar un ambiente en el cual todos los estudiantes y miembros del personal puedan tomar decisiones que sean sanas para una larga vida saludable. Por lo que se implementará en todos los recintos escolares el siguiente reglamento acerca de **todos** los productos alimenticios y bebidas que se vendan en las máquinas expendedoras comenzando desde una (1) hora antes de que comience la jornada escolar y hasta una (1) hora después que se termina la última clase del día. La siguiente directriz concerniente a máquinas expendedoras de alimentos y bebidas estará vigente las veinticuatro (24) horas del día.

#### **A. Bebidas permitidas**

Ninguna de las bebidas debe ser gaseosa ni contener cafeína.

1. Escuelas primarias
  - a. Agua potable.
  - b. Leche y jugos 100 por ciento naturales en raciones de hasta ocho (8) onzas.

- 1) Leche regular sin grasa o baja en grasa o con sabor y alternativas lácteas con un equivalente nutritivo (según la *USDA*) de hasta 150 calorías en porciones de ocho (8) onzas.
- 2) Jugos 100 por ciento naturales, sin azúcar, hasta 120 calorías en porciones de ocho (8) onzas y con un mínimo del 10 por ciento del valor diario recomendado de tres (3) o más vitaminas y minerales.

2. Escuelas intermedias

La directriz es igual a la de la escuela primaria, con la excepción de que el jugo y la leche se pueden servir en raciones de doce (12) onzas.

3. Escuelas secundarias

- a. Agua potable.
- b. Bebidas sin calorías o bajas en calorías que tengan un máximo de hasta diez 10 calorías en raciones de ocho (8) onzas.
- c. Leche hasta doce (12) onzas por ración, jugos 100 por ciento naturales y ciertas otras bebidas.
  - 1) Leche regular sin grasa o baja en grasa o con sabor y alternativas lácteas con un equivalente nutritivo (según la *USDA*) de hasta 150 calorías en porciones de ocho (8) onzas.
  - 2) Jugos 100 por ciento naturales sin azúcar, hasta 120 calorías en porciones de ocho onzas y con un mínimo del 10 por ciento del valor diario recomendado de tres (3) o más vitaminas y minerales.
  - 3) Otras bebidas que no tengan más de cuarenta (40) calorías en ocho (8) onzas.

- d. Por lo menos el veinticinco (25) por ciento de las bebidas que no son lácteas deben ser de agua y el otro veinticinco (25) por ciento de las bebidas seleccionadas deben ser de opciones sin calorías o bajas en calorías.

**B. Comidas y meriendas permitidas**

Todas las comidas y meriendas que se vendan en la escuela deben llenar los criterios que aparecen a continuación:

1. El total de las calorías de las grasas no debe ser más del treinta y cinco (35) por ciento;
2. El total de las calorías de grasas saturadas no debe ser más del diez (10) por ciento;
3. Que no tengan más del treinta y cinco (35) por ciento de azúcar añadida por peso;
4. Que no tengan grasas trans (*“trans fat”*);
5. Que sean productos “ricos en granos integrales”;
6. Que sea una fruta, un vegetal, alimentos lácteos, proteínas o
7. Que sea una combinación de comidas que contenga al menos un cuarto de taza de fruta o de vegetales.

Las meriendas que se venden fuera de las horas de comida y que están de acuerdo con las normas de recaudación de fondos en el recinto escolar, que se vendan una (1) hora antes de que comience la jornada escolar y hasta una (1) hora después que se termine la última clase del día deben:

1. No tener más de 200 calorías.
2. No tener más de 230 mg. de sodio.

El Distrito aboga para que en todos los eventos escolares se coman y beban productos saludables. Pueden encontrar más ideas y sugerencias en <http://nutrition.dadeschools.net>. Sin embargo, el reglamento no es pertinente cuando los eventos de la escuela ocurren por lo menos una (1) hora después de la salida de la última clase del día y cuando los padres y otros adultos son parte de la audiencia o están vendiendo comidas y bebidas para recaudar fondos durante un receso, inmediatamente antes o después del evento. Ejemplos de estos eventos incluyen obras teatrales escolares y conciertos de banda.

Las comidas que se usan en los programas de Artes Culinarias y Capacitación con propósitos educativos también están exentas de estos reglamentos.

Los administradores escolares serán responsables para que en sus recintos escolares se implemente la Política del Distrito sobre la Buena Salud. La oficina de *School Operations* lidiará a nivel administrativo con el incumplimiento de este reglamento.

2 U.S.C. 1751 et seq.

42 U.S.C. 1771 et seq.

F.S. 595.405, 595.407, 1001.41, 1001.42, 1001.43

F.A.C. 6A-7.0411

Revised 1/18/12

Revised 9/13/13

Revised 1/14/15

Revised 6/22/16