

## Oklahoma City Public Schools Reglamentos de Bienestar del Distrito Escolar (Regulación)

De acuerdo con las políticas de la Junta de Educación, los siguientes reglamentos deberán regir los compromisos de nutrición, educación para la salud, actividad física y otras actividades escolares para apoyar el bienestar en el distrito escolar.

El desarrollo, implementación y revisión del bienestar del distrito escolar se guiarán por los siguientes objetivos:

- Cada escuela del distrito será un lugar seguro y saludable para que los estudiantes y empleados aprendan y trabajen, con un clima que nutre el aprendizaje, el logro, el crecimiento del carácter, la salud y el bienestar.
- Se les enseñará a todos los estudiantes los conocimientos y habilidades esenciales necesarios para llegar a ser alfabetizados en materia de salud; es decir, hacer elecciones que mejoren la salud y evitar comportamientos que pueden dañar su salud y bienestar.
- Cada escuela del distrito se organizará para reforzar la adopción de comportamientos que mejoren la salud por parte de los estudiantes y se animará al personal a modelar estilos de vida saludables.
- Los líderes escolares deben asegurarse de que los servicios de salud nutricional y los servicios sociales que los estudiantes necesitan para aprender sean proporcionados en la escuela o en cooperación con otras agencias comunitarias.

### **Actividades basadas en la escuela y diseñadas para promover el bienestar de los estudiantes y personal**

#### Escuela Completa, Comunidad Completa, Niños Completos (WSCC, en inglés)

El Distrito adoptará el Modelo WSCC que proporciona un marco para abordar la relación simbiótica entre el aprendizaje y la salud. WSCC incorpora los componentes de un programa coordinado de salud escolar en torno a los principios de un enfoque de educación integral para niños e incluye:

- |   |   |
|---|---|
| 1. Educación sobre la salud               | 7. Asesoramiento, servicios psicológicos y sociales |
| 2. Ambiente de nutrición y servicios      | 8. Participación de la comunidad                    |
| 3. Bienestar del personal                 | 9. Compromiso familiar                              |
| 4. Clima social y emocional en la escuela | 10. Educación física y actividad física             |
| 5. Ambiente físico                        |   |
| 6. Servicios de salud                     |   |

#### Comité de Salud y Actividad Física Escolar (HFSAC, en inglés)

El HFSAC es un grupo asesores de al menos seis individuos que representan segmentos de la escuela, uno de los cuales debe ser un representante de Servicios de Nutrición Escolar, otros pueden incluir maestros, entrenadores, estudiantes, administradores, padres, enfermeras escolares, profesionales de la salud, miembros de la comunidad, personal de custodia, conductores de autobuses escolares, personal de la oficina de la escuela o consejeros escolares.

Algunas de las funciones claves del Comité de Salud incluyen, pero no se limitan a:

- Llevar a cabo evaluaciones de las políticas y programas de salud escolar, utilizando herramientas como Action for Healthy Kids Health Index [https://afhkschoolportal.force.com/AFHK\\_Communities\\_Login](https://afhkschoolportal.force.com/AFHK_Communities_Login).
- Crear un plan de acción para implementar estrategias para mejorar la salud escolar.
- Abogar por la salud al ser un ejemplo de bienestar dentro de la escuela y la comunidad.
- Ser un enlace con el personal del distrito para apoyar los esfuerzos de mejora de la escuela.
- Implementar políticas relacionadas con la salud escolar, tales como la venta de alimentos nutritivos en las escuelas y la organización de actividades en toda la escuela como ferias de salud y programas de salud.

- Asegurar que las actividades relacionadas con la salud sean monitoreadas y evaluadas regularmente.

#### Educación de Salud y Bienestar

Los currículos de educación de salud de las escuelas seguirán los Estándares Académicos de Oklahoma.

(<http://sde.ok.gov/sde/sites/ok.gov.sde/files/documents/files/Health%20Standards%20-%20for%20Legislature.pdf>)

#### **Educación Física y Oportunidades de Actividad Física**

##### Educación Física

Todas las clases de educación física serán impartidas por un maestro de educación física certificado y seguirán los Estándares de Oklahoma para Educación Física

(<http://sde.ok.gov/sde/sites/ok.gov.sde/files/documents/files/Revised%20PE%20Standards%20%20For%20Legislature.pdf>)

El distrito buscará y proveerá oportunidades para servicios continuos de capacitación y desarrollo profesional para educadores físicos. Los estudiantes pasarán más del 50% del tiempo de clase de educación física participando en actividad física moderada a vigorosa.

##### Otras Oportunidades para Actividad Física

Para que los estudiantes reciban la cantidad de actividad física diaria recomendada a nivel nacional (es decir, por lo menos 60 minutos por día) y para que los estudiantes acepten completamente la actividad física regular como comportamiento personal, los estudiantes necesitan oportunidades de actividad física más allá de la clase de educación física.

El Distrito Escolar:

- Animará a los niños y sus familias a caminar y andar en bicicleta desde y hacia la escuela.
- Alentará a las escuelas a que trabajen con los funcionarios locales para designar rutas seguras o preferidas a la escuela.

Las Escuelas:

- Promoverán la semana/día nacional e internacional de caminar y andar en bicicleta a la escuela, incluyendo educación para la seguridad de los peatones.
- Permitirán a los maestros la oportunidad de participar o conducir actividades físicas antes, durante y después de la escuela.

Receso: Con el fin de apoyar a las escuelas en la provisión de 20 minutos de recreo cada día, el distrito desarrollará pautas de receso en interiores para asegurar que los estudiantes puedan tener actividad física adecuada los días en que el recreo debe ser llevado a cabo en el interior. Además, se anima a las escuelas a celebrar un recreo antes del almuerzo, con el fin de aumentar el consumo de alimentos, reducir el desperdicio y mejorar la atención en el aula cuando los estudiantes regresan del almuerzo.

Actividad física en el aula: La actividad física en el aula mejora el comportamiento del estudiante y el rendimiento académico. La actividad física puede integrarse en el plan de estudios o incluirse como actividad física a través de recursos como GoNoodle, Youtube, o cualquier otro medio.

##### Actividad Física como Castigo y Premio

No se permitirá retirar el tiempo de actividad física, incluyendo recreo o educación física como medio de castigo (Esto no se aplica a la participación en equipos deportivos que tienen requisitos académicos específicos.) El Distrito proporcionará una lista de maneras alternativas para maestros y personal para disciplinar a los estudiantes. El Distrito animará fuertemente a los maestros a usar la actividad física (por ejemplo, receso extra) como recompensa.

##### Terrenos, Instalaciones y Equipos

El Distrito garantizará la seguridad de equipos e instalaciones disponibles y llevará a cabo inspecciones y reparaciones de rutina.

### Servicios de Nutrición Escolar

#### Definiciones

- El **campus escolar** se compone de áreas de la propiedad bajo la jurisdicción de la escuela que son accesibles a los estudiantes durante el día escolar.
- El **día escolar** es el período de tiempo de la medianoche anterior a 30 minutos después del final del día de instrucción.
- Los **alimentos y bebidas competitivos** son alimentos y bebidas que se venden en el plantel fuera del programa federal de comidas escolares reembolsables durante el día escolar (por ejemplo, en máquinas expendedoras, tiendas escolares o bares de comidas).
- **Período de comidas** significa el(los) período(s) durante el(los) cual(es) se sirve(n) y se comen las comidas del desayuno o almuerzo, y como se identifica en el horario de la escuela.

#### Operaciones de Servicios Alimenticios

Los precios de las comidas para estudiantes y adultos serán establecidos por el director del servicio de nutrición, con la aprobación de la Junta de Educación. Las estrategias de precios del distrito animarán a los estudiantes a comprar comidas completas y artículos nutritivos. Se alentará firmemente la Disposición de Elegibilidad de la Comunidad (CEP, en inglés) en cada sitio calificado por las siguientes razones:

- Los estudiantes disfrutarán de comidas saludables, gratuitas y sin estigma.
- Las familias no tienen que llenar solicitudes del hogar o preocuparse por pagar las cuentas de comidas escolares.
- Las escuelas tendrán menos papeleo y los costos administrativos.

El distrito proporcionará alimentos sustitutos a los estudiantes con discapacidades mediante un permiso escrito de los padres y una declaración médica por parte de un médico que identifique la discapacidad del estudiante, por qué la discapacidad restringe la dieta del estudiante, que identifique la actividad vital principal afectada por la discapacidad y explique que el(los) alimento(s) a ser omitido(s) y el alimento o la elección de los alimentos que deben ser sustituidos.

Con el fin de apoyar las operaciones de nutrición y servicios alimentarios de la escuela, el director del edificio es responsable de asegurar:

- Que la escuela anime a todos los estudiantes a participar en el Programa de Nutrición Infantil de la escuela.
- Que las escuelas notifiquen a las familias sobre los programas basados en la necesidad de comidas gratis o a precio reducido y les animen a solicitarlas. La escuela mantendrá la confidencialidad de los estudiantes que solicitan o reciben comidas gratis y a precio reducido de acuerdo con la Ley Nacional de Almuerzos Escolares.
- Que los precios de los alimentos establecidos por el distrito se comuniquen a los estudiantes y los padres y se coloquen en cada cafetería.
- Que existan procedimientos para proporcionar a las familias la información sobre los ingredientes y el valor nutricional de los alimentos servidos.
- Que las opciones de alimentos sean respetuosas con la diversidad cultural (por ejemplo, se alentará a los estudiantes a sugerir alimentos locales, culturales y étnicos favoritos) y preferencias religiosas.

#### Área de Servicios de Alimentos

- Los estudiantes pueden traer su propio almuerzo. Se puede comprar leche u otros alimentos si se desea. Bajo la ley federal, las escuelas que operan un programa de Nutrición USDA tienen prohibido servir comidas gratis a cualquier adulto, a excepción de las comidas de los empleados del departamento de nutrición escolar (SNS en inglés) que son admisibles de acuerdo con las regulaciones del USDA. (Vea la Guía para Autoridades de Alimentos Escolares: <https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/cn/FSMCguidance-sfa.pdf>).

- Los equipos e instalaciones de servicio de alimentos cumplen con los estándares locales y estatales aplicables con respecto a: salud; preparación, manipulación y almacenamiento seguro de alimentos; agua potable; saneamiento; y seguridad en el lugar de trabajo.
- A los estudiantes se les proporciona el tiempo y el espacio adecuados para comer en un ambiente limpio, agradable y seguro con la supervisión apropiada.

#### Pautas/Normas de Alimentos

##### Alimentos Escolares

- El programa de refrigerios después de la escuela (ASSP en inglés) del USDA estará disponible para los programas después de la escuela que califican. El distrito promoverá el programa de alimentación de verano.
- Se implementarán técnicas de preparación de alimentos saludables. Los alimentos fritos no se utilizarán como técnica de cocción.
- Se ofrecerán frutas y/o verduras diariamente en todos los puntos de servicio. Se pondrá a disposición un análisis de nutrientes de las comidas escolares ofrecidas a los estudiantes.
- El personal de la escuela apoyará y alentará la participación de los estudiantes en los programas de comidas escolares del USDA.

#### Comidas y Bebidas Competitivas

##### Estándares de Meriendas Saludables

Para utilizar la calculadora de Meriendas Saludables (Smart Snack en inglés) visite

<http://rdp.healthiergeneration.org/calc/calculator/>

##### **Todas las comidas deberán incluir alguno de los siguientes:**

- Contener un producto de grano que contenga 50% de granos enteros en peso.
- El primer ingrediente es una fruta, un vegetal, un producto lácteo, o un alimento de proteína.
- Alimentos combinados con por lo menos  $\frac{1}{4}$  de taza de fruta y/o vegetales

##### **Los alimentos también deben cumplir con requerimientos de nutrientes:**

- Límite de calorías
  - Productos de meriendas:  $\leq 200$  Calorías
  - Platos principales:  $\leq 350$  Calorías
- Límites de sodio
  - Productos de meriendas:  $\leq 200$  mg
  - Platos principales:  $\leq 480$  mg
- Límites de grasa
  - Grasa total:  $\leq 35\%$  de calorías
  - Grasas saturadas:  $< 10\%$  de calorías
  - Grasas trans: 0 gramos
- Límites de azúcar
  - $\leq 35\%$  de peso de los azúcares totales en los alimentos
  -

##### **Acompañamientos**

- Artículos como queso crema, aderezo para ensaladas y mantequilla deben ser incluidos en el perfil de nutrientes como parte del alimento vendido.

##### **Bebidas**

- **Todas las escuelas pueden vender:**

- Agua (con o sin carbonatación).
  - Leche baja en grasa.
  - Leche libre de grasa y/o saborizada y leche alternativa permitida por NSLP/SBP.
  - 100% jugo de frutas o verduras.
  - Jugo de frutas o vegetales 100% naturales o diluidos con agua (con o sin carbonatación), y sin adición de edulcorantes.
- **Las escuelas primarias pueden vender porciones de hasta 8 onzas, mientras que las escuelas secundarias y preparatorias pueden vender hasta 12 onzas de leche y jugo. No hay límite de tamaño de porción para el agua corriente.**
  - **Más allá de esto, las normas permiten opciones de bebidas "sin calorías" y de "bajas calorías" adicionales para los estudiantes de secundaria.**
    - Porciones de máximo 20 onzas de:
      - Agua saborizada sin calorías (con o sin carbonatación).
      - Otras bebidas saborizadas y / o carbonatadas que contengan <5 calorías por 8 onzas líquidas o ≤ 10 calorías por 20 onzas líquidas.
    - Porciones de no más de 12 onzas de bebidas con ≤ 40 calorías por 8 onzas líquidas o ≤ 60 calorías por 12 onzas líquidas.

#### Otros Alimentos Proporcionados en las Escuelas

Otros alimentos y bebidas proporcionados (no vendidos) en el campus (por ejemplo, para fiestas en el aula, celebraciones y programación después de la escuela) deben ser comprados en tiendas y cumplir con los estándares de Meriendas Saludables del USDA. (<https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/cn/allfoods-flyer.pdf>)

Las escuelas pueden permitir hasta dos celebraciones o fiestas exentas por semestre, durante las cuales los alimentos y bebidas servidas no están obligados a cumplir con los estándares de Meriendas Saludables.

En el manual de estudiantes proporcionado a los padres se incluirá una lista de ideas para alimentos saludables, así como alternativas no alimenticias para fiestas en el aula, celebraciones y programación después de la escuela.

#### Concesiones Después de la Escuela

El Distrito alentará que al menos el 25% de los alimentos y bebidas vendidos o servidos en terrenos del distrito o en eventos patrocinados por el distrito deban cumplir con los Estándares de Meriendas Saludables (<https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/cn/allfoods-flyer.pdf>).

#### Recompensas y Castigos

Los alimentos, bebidas y dulces no se utilizarán para recompensar o castigar el desempeño académico o el comportamiento del estudiante.

#### Recaudación de Fondos en el Campus Durante el Día Escolar

El Distrito alienta las recaudaciones de fondos que promueven la actividad física o que no vendan comida. Sólo se permitirán recaudaciones de fondos con alimentos y bebidas que cumplan con los estándares de Meriendas Saludables. Las escuelas pueden permitir hasta dos recaudaciones de fondos por semestre que no cumplan con los estándares de Meriendas Saludables.

De acuerdo con las normativas de la Junta de Educación del Estado:

1. Cada escuela designará a una persona de contacto de Meriendas Saludables que será responsable de mantener la documentación actualizada sobre cada recaudación de fondos exenta que se lleva a cabo en la escuela.
2. Para cada recaudación de fondos exenta, la documentación debe mantenerse en el archivo en la escuela mostrando:
  - a. La organización escolar, actividad, clase u otro grupo que se beneficia de la recaudación de fondos.

- b. La(s) fecha(s) cuando la recaudación de fondos se lleva a cabo, con una duración no superior a 14 días

**NOTA:** Las recaudaciones de fondos exentas están prohibidas de tener lugar en cualquier lugar del plantel escolar, mientras que las comidas bajo los Programas de Almuerzo Escolar Nacional, Desayuno Escolar y Después de la Escuela están siendo servidas a los estudiantes-ESTO INCLUYE MAQUINAS DE VENTA DE ALIMENTOS.

#### Desarrollo de Empleados

Para cumplir con los estándares de desarrollo profesional del USDA, los empleados del servicio de comida y otro personal relevante recibirán capacitación y apoyo de los Servicios de Nutriton de la Escuela.

#### Educación Nutricional

La educación en nutrición se enfocará en los comportamientos alimenticios de los estudiantes, se basará en teorías y métodos probados por la investigación y será consistente con los objetivos y estándares de aprendizaje del estado. La educación en nutrición en todos los niveles:

- Incluirá lo que significa comer sano, consumir los nutrientes apropiados, y mantener una dieta sana y equilibrada.
- Incluirá cómo leer las etiquetas de los alimentos y cómo reconocer las tácticas poco saludables de comercialización de alimentos.
- Utilizará los recursos de educación nutricional de MyPlate en la cafetería y el aula <https://www.choosemyplate.gov/>
- Estará disponible para empleados.
- Mantendrá mensajes nutricionales consistentes en toda la escuela, salón de clase, comedor y eventos escolares.

Con el fin de reforzar y apoyar los esfuerzos del distrito sobre educación nutricional, el director del edificio es responsable de asegurar:

- Que la escuela aplique con USDA para participar como escuela de Nutrición en Equipo. Que los recursos de Nutrición del Equipo del USDA sean apropiados para cada edad se utilicen para enseñar educación nutricional a los estudiantes. Que la escuela lleve a cabo actividades de educación nutricional y promociones que involucren a estudiantes, padres y la comunidad. [www.teamnutrition.usda.gov](http://www.teamnutrition.usda.gov)
- Que la escuela aplique al Programa de Frutas y Verduras Frescas (FFVP en inglés).
- Que la instrucción nutricional esté estrechamente coordinada con la operación del departamento de nutrición escolar (SNS) y otros componentes del programa de salud escolar para reforzar los mensajes sobre la alimentación saludable e incluir técnicas de aprendizaje social.
- Que la educación sobre nutrición se integre en la instrucción de otras materias cuando sea posible.
- Que se establezcan vínculos con proveedores de servicios de nutrición (por ejemplo, profesionales calificados de salud pública y nutrición) para proporcionar detección, remisión y consejería para problemas nutricionales; informar a las familias acerca de los servicios nutricionales suplementarios disponibles en la comunidad (por ejemplo, SNAP, desayunos locales, Programa de Servicios de Alimentos de Verano, Programas de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos).
- Que se aliente al personal de la escuela a promover una alimentación saludable y estilos de vida saludables para los estudiantes y los padres.
- Que se permitan los jardines escolares.
- Que se apoye la educación agrícola y se fomenten los viajes a las granjas locales.

Con el fin de promover la participación de la familia y la comunidad en el apoyo y el refuerzo de la educación nutricional en las escuelas, el director del edificio es responsable de asegurar:

- Que los materiales y menús de educación nutricional estén disponibles para los estudiantes.
- Animar a los padres a enviar refrigerios/comidas saludables a la escuela.
- Invitar a las familias a asistir a exposiciones de proyectos de nutrición estudiantil o ferias de salud.

- Que se promuevan actividades de educación en nutrición que los estudiantes puedan hacer con sus familias (por ejemplo, leer e interpretar etiquetas de alimentos, leer boletines informativos relacionados con la nutrición, preparar recetas saludables, etc.)
- Animar al personal de la escuela a cooperar con otras agencias y grupos comunitarios para proveer oportunidades para estudiantes voluntarios o trabajos remunerados relacionados con la nutrición, según sea apropiado.

Agua

- Se les proporcionará a los estudiantes vasos o botellas de agua reutilizables en lugares donde se sirven comidas y aperitivos cuando no hayan fuentes de agua disponibles.
- Se alentará a las escuelas a permitir que los estudiantes tomen agua en el aula.
- Todas las fuentes de agua y contenedores tendrán mantenimiento periódicamente para asegurar buenas normas de higiene (incluyendo fuentes de agua potable, jarras de agua, estaciones de hidratación y otros métodos para suministrar agua potable)

OSSBA Policy CO-R