

## H---7700/Bienestar estudiantil

### ANTECEDENTES

La “Ley de Nutrición Infantil” y la “Ley de Reautorización para Mujeres, Infantes y Niños (WIC) de 2004” establecieron un requisito para que los distritos escolares desarrollen una política local de bienestar. La “Ley de Niños Saludables y sin Hambre de 2010”, que fortalece aún más los requisitos anteriores, también fue un catalizador de la expansión de la Política de Bienestar del Distrito Escolar Unificado de San Diego. Algunos componentes clave del desarrollo de la política de bienestar del Unificado de San Diego ahora incluyen: (a) el requisito de involucrar a grupos interesados críticos, (b) metas relevantes para pautas de nutrición, (c) educación y promoción de la nutrición, (d) educación y actividad física, (e) notificación al público y (f) la supervisión y evaluación de la política de bienestar.

### PROPÓSITO

El distrito reconoce la fuerte relación entre la salud estudiantil y el aprendizaje y la misión del distrito no puede lograrse sin explícitamente planificar y apoyar la salud y el bienestar de los estudiantes. Esta Política de Bienestar, y su Marco de Trabajo correspondiente, se amplía más allá de lo requerido para ofrecer un verdadero modelo de salud escolar integral y coordinado. El enfoque Total de Escuela, Comunidad, y Niño (WSCC), es un modelo ampliado y coordinado de salud escolar delineado por los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC). Los diez componentes de WSCC incluyen: Servicios de Nutrición; Educación y Actividad Física; Educación sobre la Salud; Servicios de Salud; Ambiente Físico Seguro; Ambiente Social y Emocional Seguros; Orientación; Servicios Sicológicos y Sociales; Bienestar del Personal; Participación Familiar y de la Comunidad.

Esta Política de Bienestar y su Marco de Trabajo correspondiente sirven para coordinar las diversas partes de la salud escolar en un enfoque sistemático. El Marco de Trabajo complementa y sirve como modelo para establecer los componentes necesarios para implementar esta política integral de salud y bienestar del distrito. Los diez componentes estarán integrados en todas las áreas de la vida escolar y están inmersos en el Marco de Trabajo que servirá como guía para ayudar a las escuelas del distrito y departamentos a implementar un plan integral de bienestar para estudiantes, familias y personal.

### A. COMPONENTES Y METAS

- 1. Servicios de alimentos:** Para poder maximizar la habilidad del distrito para proporcionar comidas y refrigerios nutritivos, todas las escuelas deben participar en los programas federales disponibles de nutrición. Las metas del Departamento de Servicios de Alimentos son:

- Aumentar el acceso de los estudiantes a desayunos y almuerzos saludables.

- Reducir la venta de alimentos competitivos para ayudar a maximizar la participación en el programa de alimentos escolares.
- Alentar a los estudiantes a que escojan alimentos balanceados y nutritivos.
- Proporcionar tiempo adecuado para que los estudiantes obtengan y consuman sus alimentos
- Hacer que haya agua potable gratuita disponible para todos los estudiantes.
- Comprar tantos alimentos orgánicos cultivados localmente en San Diego, regionales y de California como sea posible.
- Fomentar los incentivos para de no usar alimentos como premios, celebraciones y recaudación de fondos.
- Proporcionar a las escuelas los recursos para brindar educación sobre la nutrición y participar en la promoción de la buena nutrición.

**2. Educación Física:** Todas las escuelas del distrito satisfacen o exceden los minutos obligatorios requeridos por el Estado de California y deben satisfacer o exceder los Estándares de Contenidos y de Desempeño de Educación Física del Estado de California. Las metas de la Educación Física son:

- Proporcionar educación física de calidad de manera secuencial e integral, en un ambiente de aprendizaje seguro y disfrutable.
- Proporcionar espacio adecuado para maximizar las oportunidades de práctica para cada estudiante.
- Proporcionar equipo adecuado para que todos los estudiantes participen activamente.
- Asegurar que el tamaño de las clases de educación física sean comparables al tamaño de las clases de otras áreas como sea posible.
- Proporcionar preparación adecuada a los estudiantes para el FITNESSGRAM, todos los estudiantes de 5º, 7º, y 9º grado deben estar inscritos en un curso de Educación Física. El terminar exitosamente 5 de 6 subpruebas les permitirá aprovechar todas las oportunidades de materias optativas después del 9º grado.
- Proporcionar desarrollo profesional a los maestros de salón y de educación física que incluya: alcance y secuencia, prácticas apropiadas, evaluación del desempeño estudiantil y protocolos apropiados para administrar la FITNESSGRAM.

**3. Actividad Física:** Todos los estudiantes deben tener oportunidades de estar físicamente activos de manera regular. Las metas de la Actividad Física son:

- La actividad física debe estar integrada en el tiempo de la instrucción.
- Promocionar la actividad física como un aspecto positivo y agradable de la vida dinámica y de la excelencia individual.
- Poder ofrecer programas de actividades extracurriculares para estudiantes de escuelas primarias, intermedias y preparatorias antes y después del horario escolar con clubs de actividades físicas, programas internos, en una gama de actividades supervisadas.
- Alentar la conducta deseable socialmente en las interacciones con los demás que impliquen interacciones físicas.
- Promover actividad física fuera del horario escolar con un mínimo adicional de 60 minutos de actividad, de los cuales 20 minutos sean actividad física vigorosa y 40 minutos sean de actividad física moderada.

- 4. Educación sobre la Salud:** El distrito debe adoptar educación obligatoria sobre la salud adecuada al nivel de grado en las escuelas primarias, intermedias y preparatorias y desarrollo profesional para el personal. Este currículo se alineará o superará los requisitos del Código de Educación de California y los lineamientos de los Estándares Nacionales de Educación sobre la Salud (CA Ed Code 51210 and 51210.4; 51930---51939; AP 4188, 6298). Las metas de la Educación sobre la Salud son:
- El distrito apoyará un currículo integrado de educación sobre la salud que esté diseñado para motivar y ayudar a los estudiantes a mantener y promover su salud, prevenir enfermedades y lesiones, y reducir o eliminar conductas que ponen su salud y seguridad en riesgo.
  - El distrito busca que la educación sobre la salud se enseñe de manera integral en clases de Educación sobre la Salud o que esté auto-contenida en clases de múltiples materias.
  - El distrito apoyará el uso de la propiedad escolar para jardines de la escuela que promuevan la educación sobre la nutrición y la actividad física, y también para explorar y establecer alianzas y/o arreglos de uso conjunto con organizaciones externas para apoyar la sustentabilidad de los jardines escolares como sea apropiado. Los jardines educativos serán integrados a otras áreas de materias para realzar el aprendizaje estudiantil.
- 5. Servicios de Salud:** El programa de Servicios de Salud está diseñado para promover y apoyar la salud y el bienestar de todos los estudiantes y el personal. Las metas de los Servicios de Salud son:
- Proporcionar servicios de cuidado de enfermedades leves/lesiones, servicios de emergencia y condiciones crónicas, cuando se necesite, para promover una salud óptima para los estudiantes y el personal.
  - Optimizar la detección oportuna de problemas de salud mental y física por todo el personal que se relaciona directamente con los estudiantes. Mientras que el personal no es responsable de detectar o diagnosticar problemas de salud, la meta es optimizar la probabilidad de que el personal sepa cómo responder si observan síntomas que les inquieten.
  - Incrementar la comunicación con estudiantes y sus familias, incluyendo enlaces con las agencias comunitarias sociales y de salud y proporcionar información sobre inscripción a planes asequibles de seguro médico.
- 6. Ambiente Escolar Seguro:** El distrito debe proporcionar ambientes seguros y protegidos de aprendizaje para todos los estudiantes y el personal. Las metas para un Ambiente Escolar Seguro son:
- Mantener planteles seguros y saludables para todos los estudiantes.
  - Los empleados informarán sin demora inquietudes de seguridad en el lugar de trabajo.
  - Los ambientes físicos escolares estarán diseñados para facilitar conductas saludables.
- 7. Bienestar Social y Emocional:** El distrito debe proporcionar a los estudiantes y al personal los recursos para mejorar el bienestar social y emocional. Las metas para el bienestar social y emocional son:
- Proporcionar a los estudiantes herramientas para desarrollar destrezas para la vida.

- Los planteles escolares tendrán métodos y procedimientos para padres detectar e identificar oportunamente problemas de conducta.

**8. Bienestar del personal:** El distrito reconoce que todos los empleados están involucrados en crear la cultura y el tono del proceso educativo. Las metas para el bienestar del personal son:

- Mejorar la consciencia del empleado sobre el bienestar para motivar a cada empleado a mejorar su propia salud.
- Trabajar colaborativamente con el Programa Voluntario de de Prestaciones de Empleados (VEBA) y/o con proveedores de seguros de salud sobre oportunidades que existen para mejorar la salud física y mental de los empleados.

**9. Participación familiar/comunitaria:** El distrito fomentará mensajes consistentes sobre salud y bienestar entre el hogar y el ambiente escolar. Las metas de la Participación familiar/comunitaria son:

- Alentar a los padres a proporcionar una dieta saludable y a promover la actividad física de sus hijos.
- Establecer y mantener relaciones con socios comunitarios.
- Trabajar con socios comunitarios para proporcionar información sobre oportunidades y servicios existentes dentro de la comunidad que apoyan un estilo de vida saludable para los estudiantes, el personal y los padres.

## **B. ACCIONES REQUERIDAS PARA LAS ESCUELAS**

- Todas las escuelas deberán cumplir con las leyes federales, estatales y locales para poder mantener el cumplimiento de los lineamientos de nutrición y de actividades de recaudación de fondos.
- Los alimentos escolares satisfarán o superarán los estatutos y las normas locales, estatales y federales.
- Proporcionar un programa de educación física integral y secuencial para estudiantes en los grados 9-12 que incluya las ocho áreas de contenido básico descritas en el Código de Normas de California, Title 5, Sección 10060.
- La educación física a nivel de primarias incluirá al menos 200 minutos de instrucción cada diez días escolares (EC 51210) para todos los estudiantes, incluyendo a los estudiantes con discapacidades, con necesidades especiales de cuidado de salud, y aquellos en ambientes alternativos de educación.
- La instrucción de educación física a nivel de intermedias y preparatorias incluirá al menos 400 minutos de instrucción cada 10 días escolares para todos los estudiantes los grados 6-12 que no califican para excepción, incluyendo a los estudiantes con discapacidades, con necesidades especiales de cuidado de salud, y aquellos en ambientes alternativos de educación (EC 51222).
- La prueba de aptitud física FITNESSGRAM deberá ser administrada en los grados 5, 7 y 9 por un maestro acreditado durante el periodo de pruebas aprobado por el distrito (EC 60800). La excepción de cursos de educación física se proporcionará por dos

años en cualquier momento durante los grados 10-12 al pasar 5 de 6 subpruebas del FITNESSGRAM.

- Cumplir con el Código de Educación de California, 32280, acerca de la preparación de “Planes de Seguridad Escolar”.
- Revisar el Marco de Trabajo de Bienestar, desarrollado por el Consejo Coordinado del Distrito para la Salud Escolar (CSHC).
- Establecer un Consejo de Bienestar del Plantel (SSWC). Este comité debe tener representación de empleados del plantel escolar, clasificados y certificados, que tengan un impacto directo en el bienestar físico, mental, emocional, nutricional, y educativo de los estudiantes.
- Los Consejos de Bienestar de los Planteles harán evaluaciones en las escuelas y, con base en los resultados, desarrollarán e implementarán planes relacionados con necesidades de salud y bienestar de su escuela.

### **C. IMPLEMENTACIÓN Y EVALUACIÓN**

Todas las escuelas del distrito implementarán la Política de Bienestar usando el Marco de Trabajo de Bienestar como guía. Cada Consejo de Bienestar del Plantel realizará una revisión anual del progreso de la escuela y reportará los resultados al Consejo Coordinado del Distrito para la Salud Escolar. El Consejo Coordinado del Distrito para la Salud Escolar, en coordinación con el Coordinador de Salud y Bienestar, revisará y utilizará los datos proporcionados por los Consejos de Bienestar de los Planteles, así como otros datos recogidos actualmente por el distrito para propósitos de evaluación. Estos datos pueden incluir reportes de asistencia, visitas a la enfermería, medidas disciplinarias y resultados de la prueba estatal de aptitud física y datos de servicios de alimentos.

La “Política de Bienestar” y su “Marco de Trabajo” correspondiente serán evaluados cada tres años. La revisión y evaluación se concentrará en la eficacia y el impacto de la política. Las herramientas de evaluación pueden incluir encuestas, así como la observación y entrevistas sobre actualizaciones de las escuelas a la “Política de Bienestar” y al “Marco de Trabajo” que se hagan conforme sea apropiado.

### **D. CRONOLOGÍA DE IMPLEMENTACIÓN**

- Año uno:** El Consejo Coordinado del Distrito para la Salud Escolar creará/identificará una herramienta de evaluación que usarán las escuelas para supervisar sus esfuerzos para mejorar el bienestar de los estudiantes y el personal.
- Año dos:** Todas las escuelas implementarán todos los componentes requeridos para la Política de Bienestar y completarán la herramienta de evaluación.
- Año tres:** Las escuelas desarrollarán un plan de acción basado en los resultados de la herramienta de evaluación y comenzarán a implementar el plan de acción. Este plan de acción puede estar incorporado en el Plan Único de Aprovechamiento Estudiantil o Plan de Seguridad del Plantel.

**Anualmente:** Las escuelas seguirán sus planes de acción y los revisarán, con la consulta disponible del Consejo Coordinado del Distrito para la Salud Escolar, y basados en los resultados de su proceso de evaluación continua.

**Fuentes legales:**

Código de Educación

32280 Planes Integrales de Seguridad Escolar  
33350-33354 CDE responsabilidades: educación física  
48900 Bases para suspensión/expulsión  
48901 Prohibición del uso del tabaco por los estudiantes  
49430-49436 Ley para la Nutrición, Salud y Aprovechamiento de los Alumnos del 2001  
49490-49494 Programas de desayuno y almuerzos escolares  
49500-49505 Comidas escolares  
49510-49520 Nutrición  
49530-49536 Ley de Nutrición Infantil  
49540-49546 Programa de alimentos para el cuidado infantil  
49547-49548.3 Servicios integrales de nutrición  
49550-49561 Comidas para estudiantes con necesidades  
49565-49565.8 Programa piloto Fresh Start de California  
49570 Ley Nacional de Almuerzo Escolar  
51210 Plan de estudios, grados 1-6  
51210 Minutos de Instrucción para los grados 1-6  
51210.4 Plan de estudios  
51220 Plan de estudios, grados 7-12  
51222 Educación física  
51223 Educación física, escuelas primarias  
51225.3 requisitos de graduación de la preparatoria  
51795-51796.5 Jardines educativos escolares  
51880-51921 Educación integral de la salud  
51930-51939 Educación de la salud sexual  
60800 Pruebas de aptitud física

Códigos de Salud y Seguridad

104420 Tabaco  
104495 Tabaco  
119405 Tabaco

Código de Normas, Title 5

10060 Educación Física

15500-15501 Venta de alimentos por organizaciones estudiantiles  
15510 Comidas obligatorias para estudiantes con necesidades  
15530-15535 Educación de Nutrición  
15550-15565 Programas de almuerzos y desayunos escolares

Código de los Estados Unidos, Title 20

6083 Política de no fumar para servicios infantiles  
7100-7117 Ley de Escuelas y Comunidades Seguras y Libres de Drogas

Código de los Estados Unidos, Title 42

1751-1769 Programa Nacional de Almuerzo Escolar, especialmente:

1758b Política local de bienestar

1771-1791 Ley de Nutrición Infantil, incluyendo:

1773 Programas de desayunos escolares

1779 Reglas y normas, Ley de Nutrición Infantil

Código de Normas Federales, Title 7

210.1-210.31 Programa Nacional de Almuerzo Escolar

220.1-220.21 Programa Nacional de Desayuno Escolar

Decisiones de los Tribunales

Frazer v. Distrito Escolar Unificado de Dixon, (1993) 18 Cal.App.4th 781

Código de Normas Federales, Title 21

1140.1-1140.34 Venta ilegal de cigarrillos y tabaco sin humo a menores