

Departamento de Educación del estado de Hawái

Pautas de bienestar

Se implementa la Política de la Junta Educativa del estado de Hawái 103-1 y la Ley de Niños Saludables y sin Hambre de 2010 (Hunger-Free Kids Act) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos

Comité de bienestar (WC)
WC1: la escuela ha designado un coordinador de bienestar.
WC2: la escuela cuenta con un comité de bienestar que incluye miembros de la comunidad educativa ¹ y/o del público general (por ej., representantes de organizaciones comunitarias, organismos públicos o funcionarios locales elegidos).
WC3: el comité de bienestar de la escuela se reúne al menos tres veces por año escolar.
WC4: el comité de bienestar usa el Índice de salud escolar u otras fuentes de datos (por ej., datos de la Encuesta de Comportamiento de Riesgo Juvenil [Youth Risk Behavior Survey]) para identificar áreas de prioridad y supervisar las mejoras en esas áreas anualmente.
WC5: las áreas de prioridad de bienestar están incluidas en el plan financiero y/o académico de la escuela.
WC6: se notifica a la comunidad educativa ¹ y se brinda la información de contacto para el coordinador de bienestar al principio de cada año escolar.
WC7: la escuela motiva a las familias de los estudiantes para que respalden el bienestar en la escuela y en el hogar a través de una variedad de formatos cultural y lingüísticamente adecuados (por ej., formatos en línea, folletos, presentaciones).
WC8: el director o el coordinador de bienestar de la escuela completa anualmente la Encuesta de seguridad y bienestar (Safety and Wellness Survey).
Pautas de nutrición (NG)
NG1: todas las comidas y los refrigerios reembolsables cumplen con los estándares nutricionales del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA).
NG2: todos los <u>alimentos</u> vendidos o distribuidos (por ej., menú a la carta, alimentos vendidos en eventos de recaudación de fondos, tiendas estudiantiles, máquinas expendedoras y fiestas) en el campus de la escuela ² durante la jornada escolar ³ cumplen con los requisitos de hábitos alimentarios o con los estándares de refrigerios inteligentes del USDA.
NG3: todas las <u>bebidas</u> vendidas o distribuidas (por ej., bebidas a la carta, bebidas vendidas en eventos de recaudación de fondos, tiendas estudiantiles, máquinas expendedoras y fiestas) en el campus de la escuela ² durante la jornada escolar ³ cumplen con los siguientes criterios: <ul style="list-style-type: none"> • No contienen cafeína, colorantes ni sabores artificiales. • La cantidad de consumo máxima es de 8 onzas, excepto en el caso del agua, que no tiene un límite de consumo máximo. <ul style="list-style-type: none"> ○ Agua natural (con o sin gas). ○ Leche: sin sabor y descremada al 1 % o sin grasa; saborizada sin grasa; alternativas a la leche permitidas por el Programa Nacional de Almuerzo/Desayuno Escolar; con ≤ 22 gramos de azúcar cada 8 onzas. ○ Jugo 100 % de frutas o vegetal sin endulzantes agregados. ○ Jugo 100 % de frutas o vegetal diluido en agua y sin endulzantes agregados.
NG4: se fomentan las actividades de recaudación de fondos que promuevan la actividad física, los artículos no comestibles o los alimentos saludables en función de los estándares de refrigerios inteligentes.
NG5: las comidas y los refrigerios incluyen frutas y verduras frescas y cultivadas localmente, cuando sea posible.
NG6: a los estudiantes se les brindan al menos 20 minutos para comer después de que se haya servido el almuerzo.
NG7: los estudiantes tienen acceso a agua potable gratuita durante los horarios de las comidas y durante la jornada escolar en varios lugares del campus.
NG8: los alimentos no se usan como premio o castigo a los estudiantes.

¹ La comunidad educativa incluye administradores, docentes de educación física y docentes de otras áreas, profesionales de la salud, personal del comedor escolar y estudiantes y familias.

² El campus de la escuela se define como todas las áreas de la propiedad bajo la jurisdicción de la escuela que se encuentran accesibles a todos los estudiantes durante la jornada escolar.

³ La jornada escolar se define como el período que transcurre desde la medianoche hasta 30 minutos después de la finalización de la jornada escolar o del programa de refrigerios después de clases del USDA, si es que la escuela participa de dicho programa.

Promoción de la nutrición y educación sobre la salud (HE)
HE1: el contenido didáctico de las clases de educación sobre la salud incluye un enfoque en el conocimiento y las habilidades que sirven de apoyo para una alimentación saludable y se encuentra en sintonía con los estándares de la educación sobre la salud del Departamento de Educación (Department of Education, DOE) de Hawái.
HE2: la educación sobre la salud se brinda a los estudiantes en los grados de enseñanza primaria durante al menos 45 minutos por semana y en los grados de enseñanza secundaria durante al menos 200 minutos por semana, según lo medido en términos de tiempo empleado por curso, integrada en varias áreas temáticas o mediante unidades interdisciplinarias.
HE3: la educación sobre nutrición incluye actividades culturalmente relevantes que son prácticas y locales, como la preparación de alimentos, la prueba de sabores, las visitas a granjas y los huertos escolares.
HE4: toda la comercialización de alimentos y bebidas en las escuelas debe cumplir con las Pautas de nutrición. Esto incluye, entre otros, las publicaciones escolares, el exterior de las máquinas expendedoras, los afiches, las pancartas, la televisión dentro de la escuela y los tableros de puntaje.
Educación física (PE)
PE1: el contenido didáctico de las clases de educación física se encuentra en sintonía con los estándares de educación física del DOE de Hawái.
PE2: la educación física se brinda a los estudiantes en los grados de enseñanza primaria durante al menos 45 minutos por semana y en los grados de enseñanza secundaria durante al menos 200 minutos por semana.
PE3: al menos el 50 % del tiempo de la clase de educación física se destina a realizar actividades físicas de moderadas a intensas.
PE4: las clases de educación física son impartidas por instructores en educación física con licencia estatal.
PE5: las clases de educación física tienen una proporción de estudiantes por docente similar a la de otras clases.
PE6: la educación física en los grados 5, 7 y 9 incluye una evaluación de aptitud física relacionada con la salud para los estudiantes (por ej., FitnessGram).
Actividad física (PA)
PA1: se les brinda a los estudiantes al menos 20 minutos al día de descanso que incluyen oportunidades para participar de actividades físicas de moderadas a intensas.
PA2: a los estudiantes se les brindan recesos de actividad física al menos cada 60 minutos.
PA3: la escuela no hace uso ni interrumpe situaciones en las que se realice actividad física (por ej., en los descansos o las clases de PE) a modo de consecuencia negativa.
PA4: la escuela apoya el transporte activo al alentar a los estudiantes y al personal para que caminen o usen la bicicleta para ir a la escuela, si hacerlo resulta razonablemente seguro.
PA5: la escuela brinda aparcamiento para bicicletas tanto para los estudiantes, como para el personal.
PA6: el personal de la escuela, los estudiantes, las familias y los miembros de la comunidad tienen acceso a las instalaciones y los predios de la escuela para poder realizar actividad física durante horarios no escolares (por ej., antes y después de la jornada escolar, los fines de semana o los días feriados).
Desarrollo profesional (PD)
PD1: el personal de la escuela recibe capacitación profesional anual sobre las pautas de bienestar.
PD2: se alienta al personal de la escuela a que sean modelos a seguir respecto del bienestar (por ej., alimentación saludable, actividad física, abandono del cigarrillo y control del estrés).

Recursos

Departamento de Educación

Pautas de bienestar en línea – <http://bit.ly/HIDOEWellness>

División de Servicios Alimentarios Escolares – 733-8400

Programa de Educación Física y Salud – 305-9712

Departamento de Salud

Programa de Salud Escolar – 586-4609