

## **POLÍTICA DE BIENESTAR Y EDUCACIÓN FÍSICA**

### **I. Introducción**

En noviembre de 2005, como resultado de la Ley de Reautorización de Nutrición Infantil y WIC de 2004 (*2004 Child Nutrition and WIC Reauthorization Act*), se le encomendó al distrito la tarea de desarrollar una Política de Bienestar para el Distrito (*District Wellness Policy*). El 10 de mayo de 2006, por decisión de la Junta Escolar, se estableció la Política de Bienestar para el Distrito. La Ley de Niños Saludables y Sin Hambre de 2010 (*Healthy, Hunger-Free Kids Act of 2010*) sigue requiriendo que la Política de Bienestar para el Distrito sea revisada por el Comité Asesor de Bienestar del Distrito (*District Wellness Advisory Committee*) y, de ser necesario, se enmiende anualmente. El objetivo de la política es promover el bienestar y abordar los problemas de salud actuales que enfrentan nuestros estudiantes y personal.

De conformidad con el estatuto FS 1003.453, esta política se enviará de forma electrónica al Departamento de Agricultura y Servicios al Consumidor de Florida (*Department of Agriculture and Consumer Services*) y al Departamento de Educación de Florida (*Florida Department of Education*) cuando se realice un cambio o una revisión.

### **II. Preámbulo**

El distrito se compromete a proporcionar un entorno saludable para los estudiantes y el personal mediante la promoción de la salud física, emocional y mental de los estudiantes y el personal dentro y fuera de la escuela. El Distrito reconoce que las personas deben estar física, mental y socialmente saludables para promover el bienestar y el rendimiento académico.

El distrito se centrará en lograr cinco (5) objetivos:

- A. Nutrición – Todos los estudiantes y el personal tendrán acceso y se les alentará a aprovechar las opciones de alimentos con alto contenido nutricional que se sirven en las cafeterías de las escuelas y las oficinas del distrito/región.
- B. Educación Física – Se alentará a todos los estudiantes a participar en los niveles recomendados de educación física.
- C. Actividad física – se alentará a todos los estudiantes y al personal a realizar actividad física diariamente de acuerdo con las pautas nacionales.

# política

- D. Conocimientos sobre la salud – se alentará a todos los estudiantes y al personal a desarrollar hábitos de vida físicos, nutricionales y mentales saludables.
- E. Atención médica preventiva – se alentará a todos los estudiantes y al personal a participar en la atención médica preventiva.

### III. **Nutrición**

Política del distrito: El distrito tendrá alimentos nutritivos a disposición en el campus durante el día escolar para promover la salud de los estudiantes y el personal.

- A. El Departamento de Alimentos y Nutrición servirá lo siguiente: alimentos que sean una buena fuente de fibra, sin grasas trans añadidas, bajos en grasas añadidas, azúcar y sodio, respetuosos con la diversidad cultural y servidos en porciones adecuadas de acuerdo con los estándares del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Las comidas incluirán opciones de alimentos de origen vegetal y una opción vegetariana todos los días.
- B. Todos los alimentos que se vendan en el campus a partir de una (1) hora antes del inicio del día escolar y hasta una (1) hora después de la finalización de la última clase del día deben cumplir con la Norma sobre alimentos y bebidas vendidos en el campus y en máquinas expendedoras en todo el distrito. (Apéndice A)
- C. El Departamento de Alimentación y Nutrición buscará asociaciones con granjas locales y regionales para facilitar un programa de la Granja a la Escuela.
- D. Las comidas servidas dentro del programa de comidas reembolsables por el gobierno federal estarán diseñadas para incluir frutas y verduras frescas de fuentes locales en la mayor medida posible.
- E. El Distrito alentará a los padres y maestros a realizar celebraciones saludables en la escuela. Se pueden encontrar ideas y sugerencias en <http://nutrition.dadeschools.net>. Cuando se envíe una lista a casa solicitando donaciones para una celebración, debe incluir agua sin aditivos y al menos una (1) opción saludable.
- F. Las actividades de recaudación de fondos que se realicen en el campus, comenzando una (1) hora antes del inicio de la jornada escolar y hasta una (1) hora después de la finalización de la última clase del día, deben cumplir con la Norma sobre alimentos y bebidas vendidos en el campus y en máquinas

# política

expendedoras en todo el distrito. El distrito ayudará a los padres y al personal a planificar actividades de recaudación de fondos saludables brindándoles sugerencias que se pueden encontrar en <http://nutrition.dadeschools.net>.

- G. El Distrito incorporará opciones de proteínas de origen vegetal que equilibren la nutrición, el sabor y los costos.

## IV. Educación Física

Política del Distrito: El Distrito proporcionará programas de educación física basados en evidencia para permitir que los estudiantes desarrollen hábitos de vida saludables que conduzcan al acondicionamiento cardiovascular, la flexibilidad, la coordinación, el equilibrio y la fuerza.

- A. Educación física elemental, grados K-1: se requieren 150 minutos de instrucción semanal en educación física proporcionada por el maestro del aula.
- B. Educación Física Elemental, grados 2 - 5: se requieren 150 minutos de instrucción semanal en educación física por parte de un maestro de educación física.
- C. Educación física en la escuela secundaria, grados 6 - 8: Se requiere un mínimo de un (1) semestre de educación física en cada uno de los tres (3) años para todos los estudiantes, a menos que se presente una exención al momento de la selección de la materia cada año. Se alentará a los estudiantes a tomar educación física durante todo el año para desarrollar y mantener los máximos beneficios para la salud.
- D. Educación física en la escuela secundaria, grados 9 - 12: Se requiere un mínimo de un (1) crédito de educación física en la escuela secundaria. Un (1) semestre debe ser de Aptitud física personal, mientras que el segundo semestre puede ser cualquier curso de educación física ofrecido por el Distrito con los códigos de cursos estatales aprobados.

Si se agregan períodos adicionales a los seis (6) períodos diarios actuales en las escuelas secundarias, entonces los requisitos de educación física pueden aumentar.

- E. La educación física será impartida por un especialista certificado en educación física y será una parte esencial del programa educativo de cada escuela, de acuerdo con las diferentes capacidades de los estudiantes. El programa

# política

enfaticará la importancia de la aptitud física, los estilos de vida saludables y la equidad y el respeto por todos los estudiantes.

- F. Se requiere que la educación nutricional se enseñe a través de la educación física en los grados K-12.
- G. Las habilidades de educación física necesarias para mejorar la salud incluirán:
  - 1. comprensión de conceptos relacionados con la promoción de la salud, prevención de enfermedades y reducción de riesgos para la salud;
  - 2. capacidad de acceder a información válida sobre la salud;
  - 3. habilidades efectivas de comunicación interpersonal;
  - 4. establecer metas y tomar decisiones;
  - 5. reducción del estrés;
  - 6. habilidades para abogar por la salud personal, familiar y comunitaria; y
  - 7. La instrucción incluirá las habilidades psicomotoras utilizadas en la capacitación práctica en RCP/DEA (solo escuela secundaria y preparatoria).

## V. **Actividad Física**

Política del Distrito: Se alentará a todos los estudiantes y al personal a participar en los niveles recomendados a nivel nacional de un mínimo de sesenta (60) minutos o más diarios de actividad física y a limitar el uso no instructivo de dispositivos electrónicos a dos (2) horas diarias.

- A. El recreo para los estudiantes de los grados PK-5, como se especifica en FS 1003.455, debe realizarse cinco (5) veces por semana durante veinte (20) minutos consecutivos cada vez.
- B. Las políticas y prácticas escolares respaldan que la actividad física y el recreo no deben negarse como castigo a los estudiantes.

# política

- C. Se informará a los estudiantes sobre la oportunidad de participar en actividades físicas en programas extracurriculares y programas intramuros de la escuela.
- D. Se informará a los estudiantes que los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. recomiendan no más de dos (2) horas de uso no instructivo de dispositivos electrónicos diarios.
- E. Se alentará al personal a participar en al menos treinta (30) minutos de actividad física diaria. Esto incluirá una combinación de actividad cardiorrespiratoria, flexibilidad y fuerza y resistencia muscular.
- F. Se informará al personal sobre la oportunidad de participar en actividades físicas en programas extraescolares y eventos comunitarios.

## VI. Conocimientos sobre la **Salud**

Política del Distrito: Se alentará a todos los estudiantes y al personal a aprender sobre los principios de la nutrición y otras competencias basadas en evidencia esenciales para tomar decisiones que mejoren la salud.

- A. El “Conocimiento sobre la Salud” es la capacidad de obtener, comprender y utilizar información sobre atención médica para tomar decisiones adecuadas en materia de salud. La educación en materia de conocimiento de salud se incorporará a la enseñanza en el aula cuando corresponda para incluir lo siguiente: conceptos integrales sobre conductas que mejoran la salud, reducción de factores de riesgo para la prevención de enfermedades relacionadas con el estilo de vida, prevención del acoso y la violencia, seguridad personal, identificación y manejo del estrés.
- B. La educación nutricional incluirá lecciones y oportunidades de aprendizaje experiencial, como huertos comestibles, que mejoran la salud y tienen en cuenta:
  - 1. destacar la importancia de establecer objetivos y adoptar estrategias de toma de decisiones positivas que mejoren la salud, incluidas aquellas relacionadas con la ingesta de alimentos y el consumo de energía;
  - 2. analizar la influencia de la cultura, los medios de comunicación y otros factores en las elecciones y preferencias alimentarias en las prácticas de salud personal, incluidos los métodos de preparación de alimentos

# política

que enriquecen y desafían la vida saludable; y

3. El desarrollo y cuidado de huertos comestibles.
- C. A los estudiantes se les enseñará a diferenciar entre mensajes de marketing e información de salud sustancial.
  - D. Los recursos de conocimiento sobre salud estarán disponibles para el personal centrándose en conceptos de conductas que mejoran la salud, reducción de factores de riesgo para la prevención de enfermedades, seguridad personal y manejo del estrés.
  - E. Se pondrán a disposición del personal recursos nutricionales que incluyen oportunidades de aprendizaje que mejoran la salud.
  - F. Se promoverán opciones alimentarias saludables y alimentos frescos en las instalaciones escolares poniendo a disposición información nutricional pertinente lo más cerca posible del punto de elección.

## VII. **Atención Médica Preventiva**

Política del Distrito: Se alentará a todos los estudiantes y al personal a participar en atención médica preventiva que aborde el bienestar físico, mental, social y emocional.

- A. A través de *HealthConnect* en nuestras escuelas, se proporcionará un equipo de salud escolar para ofrecer un espectro coordinado de atención médica a los estudiantes que está constantemente disponible en escuelas seleccionadas del Distrito, que incluyen, entre otras:
  1. atención de salud escolar coordinada y supervisada por profesionales;
  2. exámenes y evaluaciones de salud ampliados con acceso a atención de seguimiento;
  3. servicios de salud mental y conductual para identificar y resolver problemas educativos y de salud de los estudiantes;
  4. mejor acceso a un médico de atención primaria regular;

# política

LA JUNTA ESCOLAR DE  
CONDADO MIAMI-DADE

OPERACIONES  
8510/página 7 de 11

5. ayudar a los estudiantes sin seguro a obtener acceso a servicios de salud primarios;
  6. manejo de enfermedades crónicas; y
  7. prestación de clases de educación de salud específicas para cada escuela.
- B. El Programa de Salud Escolar del Departamento de Salud de Florida en el Condado de Miami-Dade brindará servicios de salud a los estudiantes de acuerdo con los estatutos, las normas y los reglamentos de Florida y el Plan de Servicios de Salud Escolar local.

Los servicios de salud escolar proporcionados incluirán, entre otros:

1. evaluación de salud;
2. revisión de registros;
3. evaluación de enfermería;
4. evaluación nutricional;
5. exámenes de detección: visión, audición, escoliosis y crecimiento y desarrollo, incluida la derivación y/o seguimiento del índice de masa corporal (IMC);
6. asesoramiento sobre salud y salud conductual/mental;
7. remisión y seguimiento de problemas de salud sospechados o confirmados;
8. necesidades sanitarias de emergencia;
9. remisión de estudiantes a un tratamiento de salud adecuado;
10. consulta con el padre de familia o tutor del estudiante sobre la necesidad de atención médica por parte del médico de familia, dentista u otro especialista cuando se indique un diagnóstico o tratamiento definitivo;

# política

LA JUNTA ESCOLAR DE  
CONDADO MIAMI-DADE

OPERACIONES  
8510/página 8 de 11

11. mantenimiento de registros sobre incidentes de problemas de salud, medidas correctivas adoptadas y cualquier otra información que pueda ser necesaria para planificar y evaluar programas de salud;
  12. información de salud relativa a la colocación de estudiantes en programas para estudiantes excepcionales y la reevaluación a intervalos periódicos de los estudiantes colocados en dichos programas;
  13. clases de educación sobre una variedad de temas de salud; y
  14. Garantía y mejora de la calidad de la administración de medicamentos.
- C. El proveedor de atención médica ofrecerá recursos de bienestar que aborden el bienestar físico, mental, social y emocional para respaldar los hábitos saludables del personal.

## VIII. **Monitoreo y evaluación**

El Comité Asesor de Bienestar del Distrito del Superintendente es responsable de revisar y monitorear la Política de Bienestar del Distrito de acuerdo con las metas, políticas y programas del Distrito para mejorar la salud y el bienestar de todos los estudiantes y el personal.

Los centros escolares deben convocar a los Comités de Bienestar Escolar para implementar esta política y actividades relacionadas. Las escuelas completarán anualmente el Índice de Salud Escolar (*School Health Index*).

Las metas, objetivos y pautas de la Política de Bienestar del Distrito se revisarán anualmente. Las recomendaciones al Superintendente por parte del Comité Asesor de Bienestar abordarán lo siguiente: condiciones cambiantes; nuevas técnicas y estrategias comprobadas; nuevos objetivos, si es necesario; y pautas que reflejen el conocimiento científico emergente relevante para la salud de los estudiantes y el personal.

## **APÉNDICE A**

Normas sobre alimentos y bebidas vendidos en el campus y en máquinas expendedoras en todo el distrito

El Distrito se compromete a proporcionar un entorno en el que todos los estudiantes y el personal puedan elegir alimentos saludables para una salud duradera. Como tal, la siguiente



# política

LA JUNTA ESCOLAR DE  
CONDADO MIAMI-DADE

OPERACIONES  
8510/página 9 de 11

regla sobre alimentos y bebidas vendidos en el campus y en máquinas expendedoras en todo el distrito se implementará para todos los sitios, para todas las ventas de alimentos que comiencen una (1) hora antes del inicio del día escolar y hasta una (1) hora después de la salida de la última clase del día. Esta regla se aplicará a todos los alimentos y bebidas que se vendan en máquinas expendedoras las veinticuatro (24) horas del día.

## A. Bebidas

Todas las bebidas deben ser sin gas y sin cafeína añadida.

### 1. Escuela primaria

- a. Agua sin aditivos.
- b. Porciones de hasta ocho (8) onzas de leche y jugo 100%.
  1. Leche regular y saborizada sin grasa o baja en grasa y alternativas de leche nutricionalmente equivalentes (según el USDA) con hasta 150 calorías/ocho (8) onzas.
  2. Jugo 100% sin edulcorantes añadidos, hasta 120 calorías/ocho (8) onzas, y con al menos el diez por ciento (10%) del valor diario recomendado de tres (3) o más vitaminas y minerales.

### 2. Escuela secundaria

Igual que la escuela primaria, excepto que el jugo y la leche pueden venderse en porciones de doce (12) onzas.

### 3. Escuela secundaria

- a. Agua sin aditivos.
- b. Bebidas sin calorías o bajas en calorías con hasta diez (10) calorías/ocho (8) onzas.
- c. Porciones de hasta doce (12) onzas de leche, jugo 100% natural y algunas otras bebidas.
  1. Leche regular y saborizada sin grasa o baja en grasa y alternativas de leche nutricionalmente equivalentes (según el USDA) con

# política

LA JUNTA ESCOLAR DE  
CONDADO MIAMI-DADE  
11

OPERACIONES  
8510/página 10 de

hasta 150 calorías/ocho (8) onzas.

2. Jugo 100% sin edulcorantes añadidos, hasta 120 calorías/ocho (8) onzas, y con al menos el diez por ciento (10%) del valor diario recomendado de tres (3) o más vitaminas y minerales.
  3. Otras bebidas con no más de cuarenta (40) calorías/ocho (8) onzas.
- d. Al menos el veinticinco por ciento (25%) de las bebidas sin leche deben ser agua y no más del veinticinco por ciento (25%) de las bebidas pueden ser opciones sin calorías o bajas en calorías.

## B. Alimentos y refrigerios

Todos los alimentos y refrigerios vendidos en la escuela deben cumplir con lo siguiente:

1. No más del treinta y cinco por ciento (35%) del total de calorías provenientes de grasas.
2. No más del diez por ciento (10%) del total de calorías provenientes de grasas saturadas.
3. No más del treinta y cinco por ciento (35%) de azúcar añadido por peso.
4. Sin grasas trans añadidas .
5. Sea un producto “rico en granos integrales”.
6. Sea un alimento de frutas, verduras, lácteos y proteínas.
7. Sea un alimento combinado que contenga al menos  $\frac{1}{4}$  de taza de fruta y/o verdura.

Los refrigerios que se vendan por separado de los horarios de comida y como recaudación de fondos aprobada en el campus una (1) hora antes del inicio del día escolar y hasta una (1) hora después de la salida de la última clase del día, deben:

1. no tener más de 200 calorías;

# política

LA JUNTA ESCOLAR DE  
CONDADO MIAMI-DADE  
11

OPERACIONES  
8510/página 11 de

2. no tienen más de 230 mg. de sodio.

El Distrito fomenta el consumo de alimentos y bebidas saludables en los eventos relacionados con la escuela. Se pueden encontrar ideas y sugerencias en <http://nutrition.dadeschools.net>. Sin embargo, cuando los eventos relacionados con la escuela se llevan a cabo al menos una (1) hora después de la salida de la última clase del día y donde los padres y otros adultos son parte de la audiencia o venden alimentos y bebidas como refuerzos durante el intermedio, así como inmediatamente antes o después de un evento, estas reglas no se aplican. Ejemplos de estos eventos incluyen obras de teatro escolares y conciertos de bandas.

Los alimentos utilizados en programas de capacitación y artes culinarias con fines instructivos también están exentos de estas reglas.

Los administradores escolares serán responsables de la implementación de la Política de bienestar del distrito en su escuela. El incumplimiento de esta política será abordado a nivel administrativo por el Departamento de Operaciones Escolares.

Vigente a partir del 07.01.2011

Revisado el 01.18.2012

Revisado el 09.03.2013

Revisado el 01.14.2015

Revisado el 06.22.2016

Revisado el 08.15.2018

Revisado el 07.24.2024

© Miami-Dade County Public Schools 2024

Legal

42 USC 1751 y siguientes.

42 USC 1771 y siguientes.

FS 595.405

FS 595.407

FS 1001.41

FS 1001.42

FS 1001.43

FS 1003.453

FS 1003.455(6)

FAC 6A-7.0411