



MARCO DE TRABAJO DE BIENESTAR



CADA PASO SALUDABLE ES UN PASO EN LA DIRECCIÓN CORRECTA

Los estudiantes, familias y personal del Distrito Escolar Unificado de San Diego enfrentan riesgos cada vez mayores que pueden afectar su bienestar lo que, por lo tanto, afecta su calidad de vida y posiblemente la duración de ésta. El distrito está comprometido con proporcionar un ambiente en el cual los estudiantes y el personal reciban apoyo para tomar decisiones saludables para una salud de larga vida. El Marco de Trabajo de Bienestar está diseñado para incluir el bienestar de los estudiantes, padres, personal y la comunidad y debe servir para impulsar el bienestar en todo el distrito. Todas las escuelas del distrito implementarán la Política de Bienestar usando como guía el Marco de Trabajo de Bienestar.



RECONOCIMIENTOS

EL Marco de Trabajo de Bienestar del Distrito Escolar Unificado de San Diego es resultado de la dedicación del personal del distrito, estudiantes, padres, maestros, administradores, agencias gubernamentales, y organizaciones comunitarias en representación de los estudiantes, escuelas, y empleados de nuestro distrito. Este Marco de Trabajo no se hubiera logrado sin la innovación, arduo trabajo y compromiso de cada persona y organización participante. Nuestro más profundo agradecimiento para el Comité de Bienestar original, cuyos miembros establecieron los cimientos de este trabajo para el distrito:

COMITÉ DE BIENESTAR 2012 – 2014

Alliance for a Healthier Generation

Stephanie Roberts

Administradora del Programa Healthy Schools

American Cancer Society

Demy West

Directora de Community Health Initiatives

Lynda Barbour

Directora de Field Advocacy

California Project Lean

Deirdre Kleske

Coordinadora de Proyectos

Condado de San Diego

Diane Bourque

Enfermera de Salud Pública

Karee Hopkins

Enfermera de Salud Pública

Pamela Smith

Directora de Aging and Independence Services

Doug Dalay

Pasante, Live Well San Diego

Family Health Centers of San Diego

Ben Avey

Director de Community and Government Relations

Distrito Escolar Unificado de San Diego

Empleados

Auxiliary Services

Janet Whited

Especialista de Basura y Reciclaje

Educación Universitaria, Profesional y Técnica

Angela Croce

Administradora del Programa, School to Career

Comunicaciones

Linda Zintz

Directora de Comunicaciones

Counseling and Guidance

Melissa Janak

Directora de Orientación y Asesoría

Servicios de Alimentos

Gary Petill

Director de Servicios de Alimentos

Jessica Keene

Dietista de Desarrollo de Sistemas de Menús

Ashley Cassat

Especialista II de la Granja a la Escuela/ Educación de Nutrición y Divulgación Comunitaria



Salud Mental

Shirley Culver

Administradora del Programa

Salud y Bienestar

Michelle Bell

Administradora del Programa

Howard Taras, M.D.

Médico Consultor del Distrito

Linda Greene

Enfermera de Recursos

Patrice Breslow

Enfermera del Programa

Rachel Anticoli

Enfermera Escolar

Karen Kemper

Enfermera Escolar

Julieann Sparks

Enfermera Escolar

Educación Física

Bruce Ward

Director

Lynn Barnes-Wallace

Maestra de Recursos

Servicios de la Policía

Rueben Littlejohn

Jefe de la Policía

Fernando Meza

Policía Escolar

Joseph Florentino

Policía Escolar

Ivan Picazo

Policía Escolar

Sicología Escolar

Lorraine Joseph

Sicóloga Escolar

Planteles Escolares

Christina Casillas

Directora de Escuela Preparatoria

Richard Del Principe

Director de Escuela Intermedia

Listy Gillingham

Directora de Escuela Preparatoria

Thomas Liberto

Director de Escuela Intermedia

Marceline Marques

Directora de Escuela Primaria

Jerry Rice

Director de Escuela Intermedia

Joel Spengler

Director de Escuela Intermedia

Educación de Salud Sexual

Rachel Miller

Maestra Especialista/Coordinadora del Programa

Kim Belasco

Maestra Especialista

Padres

Charlene Guillergan

Marta Patterson

Beth Winters

Estudiantes

Ali Suebsene

Estudiante de la Preparatoria Lincoln

Quanghuy Thai

Estudiante de la Preparatoria Kearny



Brian Tran

Sterlington Consulting, Inc.

Joanne D. Martin

University of California, San Diego

Kate McDevitt

Shana Wright

Estudiante de la Preparatoria Kearny

Fundadora y Presidente

Administradora Ejecutiva, Programa de Bienestar
Escolar

Administradora Ejecutiva, SNAP-Ed. Programa
de Bienestar Escolar y Menudeo



CONTENIDO

1. NUTRICIÓN.....	8
2. EDUCACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	13
3. EDUCACIÓN DE LA SALUD	17
4. SERVICIOS DE LA SALUD.....	19
5. AMBIENTE ESCOLAR SEGURO.....	22
6. BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL.....	25
7. BIENESTAR DEL PERSONAL	28
8. PARTICIPACIÓN FAMILIAR/COMUNITARIA	30
9. RECAUDACIÓN DE FONDOS	32
10. IMPLEMENTACIÓN Y EVALUACIÓN	32
11. FUENTES	35

COMPONENTES DEL MARCO DE TRABAJO DE BIENESTAR





LIDERAZGO PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LA POLÍTICA

Los padres/tutores, estudiantes, empleados de servicios de salud, maestros de educación física, profesionales de salud escolar, miembros de la mesa directiva, administradores escolares, y miembros de la comunidad pueden participar en el desarrollo, implementación, y revisión y actualización periódicas de la política de bienestar estudiantil (42 USC 1758b). Para lograr esto, el coordinador de salud y bienestar del distrito y el Consejo Coordinado para la Salud Escolar tienen la tarea de abordar la salud y la seguridad en todo el distrito. Para implementar la política de bienestar, todas las escuelas necesitan un Consejo de Bienestar del Plantel que se concentre en las necesidades de salud del plantel y aseguren un tratamiento coordinado para abordar el bienestar y la seguridad de sus estudiantes, padres, personal y comunidad. Los detalles son los siguientes:

Coordinador de salud y bienestar

El coordinador de salud y bienestar asegura la comunicación apropiada de la política de bienestar y del Marco de Trabajo de Bienestar en todo el distrito. El coordinador es responsable de apoyar al Consejo Coordinado del Distrito para la Salud Escolar y a los planteles escolares. Este puesto también supervisa e informa sobre el progreso del distrito en el cumplimiento de las metas de la política de bienestar. Se harán reportes anuales durante los primeros tres años escolares y luego semi-anualmente a la Superintendente y a la Mesa Directiva de Educación.

Consejo Coordinado del Distrito para la Salud Escolar (CSHC)

Este consejo desarrolla indicadores de calidad basados en las metas de la política de bienestar del distrito, además de supervisar e informar del progreso a la Superintendente o su designado. Los miembros del CSHC son nombrados por la Superintendente o su designado, y pueden incluir a administradores y personal del distrito, enfermeras, educadores de la salud, maestros de educación física, médicos de salud mental, consejeros, dietistas, padres, estudiantes y otros grupos o personas tales como directores de currículo, personal de los centros de desarrollo infantil y del preescolar, personal de programas de antes y después del horario escolar, profesionales comunitarios de la salud y/u otros interesados en asuntos de salud escolar. El CSHC desarrolla lineamientos, ofrece asistencia y recibe retroalimentación de los planteles escolares. También facilitan la formación y mantenimiento de los Consejos de Bienestar de los Planteles. El CSHC se reúne al menos cada semestre. A discreción de la Superintendente o su designado, las obligaciones del CSHC pueden también incluir otras actividades de planificación, implementación y evaluación que promuevan la salud dentro de la escuela o la comunidad.

Consejos de Bienestar de los Planteles (SSWC)

Los Consejos de Bienestar de los Planteles evalúan el ambiente de salud de las escuelas, sus programas y políticas; así mismo identifican formas para fortalecer éstos para mejorar la salud de los estudiantes y el personal. Los miembros del SSWC también desarrollan, promueven y supervisan un plan multifacético para promover la salud y bienestar del personal (42 USC 1758b) vigilando la implementación en el plantel de la política a nivel del distrito y proporcionando retroalimentación al coordinador de salud y bienestar del distrito. Idealmente, el SSWC debe tener



miembros representantes tanto de empleados clasificados como certificados así como otros miembros de la comunidad escolar. Específicamente, un SSWC puede incluir a los siguientes: al menos un padre, un estudiante, un administrador escolar, la enfermera escolar, un médico de salud mental, el psicólogo escolar, consejeros, terapeuta de habla y lenguaje, terapeuta ocupacional, y terapeutas físicos. El administrador del plantel o su designado también deben alentar la participación de educadores del plantel (maestro de salón, maestro de educación física) personal de nutrición infantil/servicios de alimentos, y miembros relevantes de la comunidad (i.e., parques locales y recreación, personal de salud pública). Un SSWC se puede formar con cualquier grupo preexistente de padres/comunidad/personal que ya esté presente en el plantel. Por ejemplo, una Fundación o PTA. Las responsabilidades del SSWC se pueden cumplir al convertirse en un asunto regular de la agenda de una junta mensual del consejo consultivo del plantel existente. Los administradores de planteles se aseguran que la información sobre la política de bienestar del distrito, el Marco de Trabajo de Bienestar y otros procedimientos relacionados esté a la disposición de todo el personal escolar y que se implemente a nivel del plantel.

SERVICIOS DE NUTRICIÓN

Los alimentos y bebidas que están a disposición de los estudiantes dentro del distrito apoyan el currículo de salud, promueven la salud óptima y se adaptan a los estudiantes con necesidades especiales de dieta. Los menús proporcionan la combinación apropiada de alimentos para promover la buena salud asociada con un mejor desempeño académico. Los estándares de nutrición adoptados por el distrito para todos los alimentos y bebidas que se venden a los estudiantes, los cuales incluyen alimentos y bebidas proporcionadas mediante el Departamento de Servicios de Alimentos, las tiendas estudiantiles, máquinas expendedoras, actividades de recaudación, u otras formas, deben satisfacer o mejorar los estándares de nutrición estatales y federales (AP 5500).

Estándares de alimentos escolares

Los estándares federales y estatales de los alimentos escolares se pueden encontrar en <http://www.fns.usda.gov/school-meals/child-nutrition-programs>. Los estándares más actualizados también se pueden encontrar contactando al Departamento de Servicios de Alimentos en www.sandi.net/food. Las etiquetas de nutrición son revisadas por el personal de Servicios de Alimentos para garantizar el cumplimiento de los alimentos escolares que se ofrecen. El distrito proporciona alimentos escolares que son:

- Servidos en un ambiente limpio y de manera agradable.
- Satisfacen, al menos, los requisitos de nutrición establecidos por las normas y reglamentos locales, estatales y federales.
- Ofrecen una variedad de frutas y vegetales atractivos y de temporada cuando es posible.
- Ofrecen jugos 100% de frutas y/o vegetales.



- Incluyen sólo leche baja en grasa (1%) o libre de grasa así como alternativas nutricionalmente equivalentes a los lácteos como definidos por USDA. La leche baja en grasa y con sabor sólo se ofrece como una opción durante el almuerzo (K-12).
- Incluyen acceso a agua potable y gratuita.
- Incluyen sólo productos ricos de granos enteros.

Substituciones

El Departamento de Servicios de Alimentos modifica los menús para satisfacer las necesidades especiales de dieta de los estudiantes una vez que recibe una declaración médica firmada por un médico con licencia verificando la discapacidad de un estudiante y su necesidad de una dieta especial. Siempre que sea posible, se proporcionará una opción vegetariana.

Programas de alimentos asequibles

Las escuelas del distrito participan en programas federales de nutrición escolar en la medida de lo posible, incluyendo los siguientes: National School Lunch (NSLP), School Breakfast Program (SBP), After School Snack Program, y Supper Program. Cuando sea aprobado por el Departamento de Educación de California, el distrito auspiciará un Programa de Alimentos de Verano. Los alimentos y bebidas proporcionados por estos programas deben satisfacer o mejorar los estándares estatales, federales y distritales de nutrición

El compartir alimentos y bebidas

Las escuelas prohíben que los estudiantes compartan sus alimentos o bebidas con otros durante las comidas debido a la preocupación por alergias y otras restricciones de dietas y para limitar en lo posible la transmisión de enfermedades contagiosas.

Procurar alimentos de la granja a la escuela

El distrito busca comprar lo más posible alimentos orgánicos locales de San Diego, regionales y cultivados en California. Nuestra meta es procurar un 15% de productos de fuentes local usando las siguientes definiciones:

- **Locales de San Diego:** Cultivados/cosechados a 25 millas alrededor de los límites del Condado de San Diego.
- **Regional:** Cultivados/cosechados en un radio de 250 millas alrededor del Centro de Distribución del Departamento de Servicios de Alimentos del Distrito.
- **Cultivados en California:** Cultivados/cosechados dentro del Estado de California.

Horarios de alimentos

Primaria: Cuando sea posible, los estudiantes en los planteles de escuelas primarias tendrán al menos 10 minutos para comer sentados en el desayuno y al menos 20 minutos para comer



sentados su almuerzo. Se alienta a las escuelas a que programen el almuerzo para que se sirva después del recreo en las primarias en un esfuerzo por promover el consumo de alimentos y disminuir su desperdicio.

Intermedias y Preparatorias: Se apoyarán múltiples periodos de almuerzos para las intermedias y preparatorias según sea necesario. Cuando sea posible, los estudiantes de estos planteles tendrán al menos 20 minutos para comer su alimento después que sean servidos.

Ambiente alimenticio, instalaciones para preparar los alimentos y seguridad de los alimentos

Ambiente alimenticio: Los ambientes para comer están diseñados para ser atractivos y agradables con suficiente espacio resguardado para que consuman sus alimentos. Los estudiantes tienen acceso a instalaciones para lavarse las manos.

Instalaciones para preparar los alimentos: El distrito proporciona la preparación de alimentos en instalaciones de servicio que tienen la capacidad de preparar y servir la cantidad de comidas necesarias para satisfacer las necesidades de la población estudiantil, incluyendo el tiempo para que cada estudiante coma sus alimentos después de que le sean servidos.

Seguridad de los alimentos: Servir alimentos seguros es la base para proporcionar servicios alimenticios de calidad para nuestros estudiantes. Los empleados de Servicios de Alimentos están comprometidos a seguir prácticas sanitarias estrictas y han sido educados en el manejo seguro, preparación y almacenamiento de los alimentos.

Agua: La disponibilidad y el consumo del agua se alientan a lo largo del día. Los estudiantes tienen permitido traer agua para beber en el aula siempre y cuando el recipiente tenga tapa, como una botella reciclable o reusable. Estos recipientes no deben ser compartidos entre estudiantes.

Cualificaciones del personal de Servicios de Alimentos

Profesionales cualificados en nutrición administran los programas de alimentos. Como parte de la responsabilidad de operar los programas de servicios alimenticios, proporcionan desarrollo profesional continuo para todos los profesionales de nutrición en las escuelas. Los programas de desarrollo del personal incluyen la certificación apropiada y/o programas de capacitación para directores de nutrición infantil, administradores de nutrición en las escuelas, y trabajadores de las cafeterías, de acuerdo a sus obligaciones de empleo y nivel de responsabilidad.

Estándares competitivos de alimentos

“Alimentos competitivos” son alimentos y bebidas que se venden individualmente fuera del programa reembolsable de alimentos escolares desde la medianoche hasta media hora después del horario escolar, incluyendo los días mínimos. Esto incluye alimentos vendidos en fila a la



carta/bocadillos, máquinas expendedoras, tiendas estudiantiles, o actividades de recaudación de fondos. El distrito desarrollará y/o revisará los procedimientos administrativos sobre alimentos y bebidas proporcionados fuera del programa de alimentos escolares para asegurar el cumplimiento de todos los requisitos locales, estatales y federales (APs 5153, 2265, 2270).

Reducir ventas de alimentos competitivos ayuda a optimizar la participación en el programa de alimentos escolares. Es importante que los estudiantes tengan acceso a alimentos completos, a horas apropiadas, que consistan de todos los grupos de alimentos y proporcionen la mayor densidad de nutrientes para maximizar el desarrollo cognitivo de los estudiantes. Un resumen de lineamientos de alimentos y bebidas competitivos se puede encontrar en el sitio web del Departamento de Servicios de Alimentos: <http://www.sandi.net/food> y en el siguiente enlace al AP 2270:

<http://www.sandi.net/cms/lib/CA01001235/Centricity/Domain/85/Competitive%20Foods/AP%202270.pdf>

Recompensas, celebraciones y recaudación de fondos

Recompensas: El distrito recomienda ampliamente el uso de incentivos no comestibles para recompensar el desempeño académico, los logros o la conducta en el aula de los estudiantes, o para celebraciones en clase (APs 5153, 2265, 2270).

Celebraciones: En circunstancias en las que no se pueda evitar la comida en las celebraciones, los responsables de traer alimentos a las celebraciones (ya sea el personal escolar, padres/tutores, voluntarios) tienen la instrucción de elegir artículos alimenticios que satisfagan los criterios descritos en la sección de “Alimentos Admisibles” a continuación. El personal escolar y los padres deben recibir ideas de objetos no comestibles y de bocadillos saludables para las celebraciones. Es una buena práctica que las celebraciones se realicen después del periodo del almuerzo.

Alimentos Admisibles: Los alimentos deben satisfacer los Estándares de Alimentos Competitivos que se pueden encontrar en www.sandi.net/food. Los alimentos llevados al plantel por padres/tutores, voluntarios o personal escolares para celebraciones estudiantiles deben ser comprados en tiendas y empaquetados comercialmente con una etiqueta que tenga los ingredientes para que los estudiantes con alergias a alimentos y otros problemas de salud sean informados. No se permite servir a los estudiantes alimentos preparados en el hogar para minimizar el riesgo de enfermedades contraídas por alimentos y reacciones alérgicas a alimentos. Las excepciones son las frutas intactas completas con cáscara no comestible, como naranjas, bananas, y kiwis. Se prefieren las frutas y vegetales empaquetados comercialmente.

Actividades de recaudación de fondos: Para apoyar la salud de los niños y los esfuerzos de educación de la nutrición escolar, las actividades de recaudación de fondos deben usar alimentos y bebidas admisibles o artículos no comestibles. Por favor consulte la sección anterior, “Alimentos Admisibles”. Los premios de las recaudaciones también deben ser no comestibles o deben cumplir con los requisitos de los alimentos admisibles. Además, el distrito alienta las actividades de recaudación de fondos que promueven la actividad física.



Solo las organizaciones estudiantiles pueden vender alimentos o bebidas a alumnos en los planteles escolares desde la medianoche hasta media hora después del horario escolar, incluyendo los días mínimos (AP 2270). Ninguna organización de padres o comunitaria, personas privadas o entidad comercial puede vender alimentos a alumnos en planteles escolares durante esas horas. Esto incluye, pero no se limita a, PTA, PTSA o clubs de apoyo.

Eventos por la tarde y comunitarios: El distrito promueve la disponibilidad de bocadillos nutritivos en eventos por las tardes y comunitarios en la propiedad escolar. Esto incluye, pero no se limita a, concesiones en eventos deportivos, bailes y actuaciones.

Educación de nutrición

Las escuelas buscan brindar educación de nutrición y participar en la promoción de la nutrición. La meta es que todos los estudiantes tengan los conocimientos y las habilidades necesarias para escoger alimentos nutritivos. La educación de nutrición se ofrecerá durante el horario escolar así como en los programas de antes y después de clases. El personal escolar se coordina con otras agencias y grupos comunitarios en lo necesario para proporcionar oportunidades de educación de nutrición y de proyectos estudiantiles relacionados con la nutrición.

Currículo de nutrición: El currículo de educación de nutrición del distrito estará basado en pruebas y alineado a los Estándares de Contenido de California de la Educación de Salud y, cuando sea apropiado, a los Estándares Estatales del Tronco Común. El distrito promueve el integrar los temas de educación de nutrición con el más amplio currículo académico impartido en todos los niveles de grado (K-12). La meta es tener un promedio de dos horas de tiempo de instrucción al mes designado para educación de la salud, con la nutrición incluida en el contenido curricular (vea la sección de Educación de la Salud).

Desarrollo profesional: El distrito trabajará para establecer entrenamientos de educación de nutrición para el personal escolar para darles las herramientas de manera que puedan implementar el currículo de salud en todos los grados. El desarrollo profesional incluye conocimientos básicos de nutrición junto con actividades, técnicas educativas y estrategias diseñadas para cambiar las actitudes y comportamiento de los estudiantes.

Jardines escolares educativos: El distrito apoya el uso de la propiedad escolar para jardines escolares que promuevan la educación de nutrición y la actividad física. Se alienta a las escuelas a establecer alianzas y/o arreglos de uso compartido con organizaciones exteriores para apoyar la sustentabilidad de sus jardines escolares conforme sea apropiado. Los jardines educativos están a menudo integrados con otras áreas de estudio para realzar el aprendizaje estudiantil.

Servicios de Alimentos: El Departamento de Servicios de Alimentos apoya la educación de nutrición en la amplia comunidad escolares mediante actividades de degustación, programas del aula y la cafetería, y en eventos escolares. También certifican los jardines escolares en un esfuerzo por servir productos cultivados en los jardines escolares en el programa de alimentos



escolares. Servicios de Alimentos proporciona a los padres y estudiantes información sobre nutrición de todos los alimentos y bebidas que se sirven y se venden en las escuelas. Esta información se puede encontrar en el sitio web de Servicios de Alimentos en www.sandi.net/food. Los miembros de la familia están invitados a los eventos escolares para recibir educación de nutrición más allá del ambiente escolar.

Programa de artes culinarias: Los programas de Educación Universitaria, Profesional y Técnica (CCTE) proporcionan a los estudiantes oportunidades de aprendizaje sobre el manejo seguro, preparación y almacenamiento de los alimentos. CCTE también brinda a los estudiantes conocimientos básicos de nutrición, problemas de dietas especiales y control saludable de peso. La comida preparada por estudiantes durante el día escolar no se usará para ventas de alimentos competitivos.

Publicidad de la nutrición: Las campañas de publicidad se usan para alentar a los estudiantes a escoger alimentos balanceados y nutritivos, incluyendo alimentos a la carta. La publicidad en el plantel será consistente con la educación de nutrición y las metas de promoción de la salud. El distrito promueve alimentos y bebidas saludables antes, durante y después de la escuela mediante posters, boletines, el sitio web de Servicios de Alimentos, menús y programas en las aulas.

El distrito prohíbe la publicidad y los anuncios de alimentos y bebidas que no satisfacen los estándares de nutrición federales, estatales o del distrito. Esto puede incluir publicidad mediante carteles, o en las máquinas expendedoras, logotipos, marquesinas marcadoras, suministros escolares, anuncios en las publicaciones escolares, programas de cupones e incentivos, regalos gratuitos, oportunidades de recaudación de fondos y otros medios. El Consejo Coordinado del Distrito para la Salud Escolar, o su designado, sanciona la publicidad y los anuncios de alimentos y bebidas.

El personal escolar como modelo a seguir: El personal escolar da el ejemplo en promover los artículos saludables de alimentos y bebidas en el aula y evitar las opciones de alimentos y bebidas que no apoyan la política de bienestar.

EDUCACIÓN FÍSICA

Es imperativo para nuestro distrito escolar establecer y proporcionar programas de educación física. La educación física es la única materia identificada en el Código de Educación de California con un número obligado de minutos de instrucción. Es nuestra responsabilidad asegurar que la instrucción brindada cumpla con los mandatos estatales y federales que gobiernan la educación física. La educación física se enfoca en el desarrollo de las destrezas motrices y el conocimiento de movimiento necesario para una vida de actividad física saludable y gratificante. Los maestros y otro personal de la escuela y la comunidad no usarán la actividad física (i.e. correr vueltas, lagartijas) ni impedirán las oportunidades de actividad física (recreo, educación física) como castigo (AP 4179, 4770).



Métodos utilizados para promover el bienestar

La meta del distrito es que todos los estudiantes disfruten de una educación física de calidad de manera secuencial e integral y en un ambiente de aprendizaje agradable, seguro y protegido. Un programa óptimo de educación y actividad física de calidad incluye, pero no se limita a, lo siguiente:

- Espacio y equipo adecuados para maximizar las oportunidades de aprendizaje. Debe haber acceso equitativo a cursos, equipo, e instalaciones bien mantenidas independientemente de la habilidad o género.
- Desarrollo profesional para los maestros de salón y de educación física que incluye: ámbito y secuencia, prácticas apropiadas, evaluación del desempeño del estudiante y protocolos apropiados para administrar el FITNESSGRAM.
- Clases de educación física que consten de al menos el 50% del tiempo con actividad física de moderada a vigorosa.
- Resultados del FITNESSGRAM publicados en el distrito y en Informe de Responsabilidad Escolar individual del plantel escolar individual (EC 51223).
- Tamaño de clases de educación física comparable al tamaño de las clases en otras materias.
- Elevar la consciencia y conocimiento de los estudiantes sobre el cuerpo humano y su estructura, funciones, movimientos y la importancia de la expresión física. Esto promueve el desarrollo de destrezas motrices eficientes y efectivas y el conocimiento de los principios básicos involucrados.
- Promover la actividad física fuera del horario escolares en un mínimo adicional de sesenta minutos de actividad de los cuales veinte minutos sean de actividad física vigorosa y cuarenta de actividad física moderada.
- Enseña a los estudiantes cómo mantener el mejor nivel posible de desempeño físico y a apreciar la cómo la aptitud física puede ayudar a satisfacer las demandas de una vida saludable y de preparación para situaciones de emergencia.
- Alienta la conducta socialmente deseable que implica interacciones físicas con otros e involucra a los estudiantes en actividades cooperativas, competitivas, y expresivas que pueden ayudarles a lograr el bienestar físico, mental, emocional, y social.
- Respalda la actividad física como un aspecto positivo y agradable de la vida dinámica y de la excelencia individual.

Educación física en la escuela primaria

Para promover hábitos de actividad temprano en la vida, los maestros tienen la instrucción de elegir actividades apropiadas para el desarrollo de los alumnos en edad de escuela primaria. Los siguientes son componentes importantes de los programas de educación física de la escuela primaria:

- Los estudiantes en los grados K-6 deben tener un mínimo de 200 minutos de educación física cada diez días escolares (EC 51210).



- Los estudiantes en los grados 5, 7, y 9 tienen que haber completado sus pruebas de FITNESSGRAM con el personal cualificado (EC 60800).
- Los estudiantes deben recibir sus resultados individuales de aptitud física. Los resultados de las pruebas físicas son publicados en el informe de responsabilidad escolar y se incluyen en el expediente del estudiante.
- Se recomienda que un maestro acreditado en educación física como materia específica sea el que imparta los cursos de educación física a los estudiantes del distrito desde TK al 12° grado. A nivel de escuela primaria, la mejor práctica es un maestro acreditado en educación física por cada 300 estudiantes.

Recreo: Un recreo seguro y bien supervisado brinda beneficios cognitivos, sociales, emocionales y físicos. Sirve como un descanso necesario de los rigores de los retos académicos concentrados en las aulas. Los siguientes son importantes componentes del recreo:

- Se recomiendan minutos por día de recreo supervisado con actividad física de moderada a vigorosa (MVPA).
- Los maestros y otro personal de la escuela y la comunidad no usarán la actividad física (i.e. correr vueltas, lagartijas) ni impedirán las oportunidades de actividad física (recreo, educación física) como castigo.
- El distrito alienta a las escuelas a que programen el recreo antes del almuerzo en los grados K-5.
- Los maestros proporcionan a los estudiantes descansos para que se muevan después de largos periodos de inactividad. En los grados K-5: inactividad de más de una hora, y en los grados 6-12: inactividad de más de dos horas.
- El ambiente apoya a los estudiantes y alienta el desarrollo de un concepto positivo de uno mismo.
- Proporciona oportunidades para que los estudiantes tomen decisiones y contribuye a la creatividad y al aprendizaje social.

Educación física en la escuela intermedia y preparatoria

Los siguientes son componentes importantes de los programas de educación física en la escuela intermedia y preparatoria:

- Los estudiantes en los grados 7-12 deben tener un mínimo de 400 minutos de educación física cada diez días escolares (EC 51222).
- Se recomienda que un maestro acreditado en educación física como materia específica sea el que imparta los cursos de educación física a los estudiantes del distrito desde TK al 12° grado.
- Se recomienda que las clases de educación física en la escuela intermedia sean articuladas por nivel de grado y que en las escuelas preparatorias sean articuladas



siempre que sea posible para asegurar que cada estudiante reciba el contenido de CCR Title 5.

- Los cursos de educación física deben conducirse de manera co-educativa. (Title IX; 5CCR4930.4931; ECs 200, 201, 220, 221.5, 235, 260).
- Se requiere que los estudiantes a nivel de escuela preparatoria tomen cuatro años de educación física. Los estudiantes del grado 9 deben inscribirse en una clase de educación física.
- Al calificar en la Zona de Aptitud Saludable en cinco de las seis subpruebas de FITNESSGRAM en cualquier año después del 9° grado, los estudiantes pueden elegir de un menú de oportunidades aprobadas de optativas que satisfacen el requisito de educación física hasta que se alcance un total de cuatro años. Esto puede incluir una clase de educación física u optativa, deportes interescolares, banda de marcha, ROTC, u otros cursos aprobados.
- Las Áreas de Contenido de Educación Física incluyen: ritmo y danza, educación al aire libre, deportes individuales y duales, efectos de la actividad física en la salud dinámica, deportes acuáticos, gimnasia, deportes en equipo, defensa personal, volteretas, y mecánica del movimiento corporal.
- Los estudiantes pueden demostrar su competencia en educación física mediante la aplicación de conocimientos, desarrollo de habilidades y práctica.
- El tamaño de las clases es consistente con los requisitos de una buena instrucción y seguridad, y deben ser comparables a los de las aulas con maestros de área de contenidos.
- Los trabajos asignados fuera de la escuela se ofrecen para apoyar la práctica de aprendizaje y para establecer hábitos para toda la vida.
- Los estudiantes reciben sus pruebas individuales de aptitud física. Los resultados de las pruebas físicas son publicados en el informe de responsabilidad escolar y se incluyen en el expediente del estudiante.

ACTIVIDAD FÍSICA

Los estudiantes deben tener oportunidades de estar físicamente activos regularmente. Aunque los estudiantes tienen actividad física estructurada mediante el currículo de educación física, es importante que también tengan varias actividades físicas antes y después del horario escolar, así como en las aulas, para mejorar la atención y la retención del material aprendido y para apoyar las otras habilidades cognitivas. Un programa óptimo de actividad física incluye lo siguiente:

- Se proporciona desarrollo profesional a los maestros de todos los grados, edades y disciplinas para que las actividades físicas que puedan los estudiantes realizar de forma factible durante el tiempo de instrucción sean incluidas en su currículo educativo. “**Aprendizaje basado en acción**” (Action Based Learning) (ABL) es un ejemplo de un currículo disponible comercialmente que guía a los maestros en cómo mantener a los niños alertas y optimizar el desempeño cognitivo durante las clases.
- Los maestros brindan a los estudiantes descansos periódicos para que se muevan después de largos periodos de inactividad. En los grados K-5: inactividad de más de una hora, y en los



grados 6-12: inactividad de más de dos horas.

- Las escuelas proporcionan un mínimo de treinta minutos o de actividad física de moderada a vigorosa a lo largo del día escolar. Esto incluye, pero no se limita a, clases de educación física, recreo, programas deportivos escolares, deportes internos del plantel, ROTC, banda de marcha o cualquier otra actividad que satisfaga los lineamientos de actividad física de moderada a vigorosa.
- La actividad física será menos extenuante o reprogramada cuando haya condiciones climáticas extremas (AP 4032).
- Se alienta a los administradores de planteles y grupos de padres a proporcionar alimentos para los atletas cuando haya juegos después del horario escolar. Se alienta a las escuelas a colaborar con el Departamento de Servicios de Alimentos para proporcionar opciones de alimentos saludables o para obtener una lista de opciones alimenticias saludables. Estos alimentos pueden consumirse antes o después de los partidos dependiendo de la hora del día.

Capacitación del personal: Los supervisores de recreo y almuerzo, así como los maestros de salón, deben ser capacitados en opciones seguras y apropiadas a la edad de actividades físicas para los estudiantes.

Rutas seguras a la escuela: El distrito alienta a que cada escuela organice e implemente formas para crear rutas seguras hacia la escuela para que los estudiantes puedan caminar o usar sus bicicletas a diario. Esto también puede incluir educación en cómo caminar, andar en bicicleta, en patineta, o con otras formas de movilidad de manera segura.

Actividad física y castigos: Se alienta a los estudiantes a participar de la aptitud física y la actividad física no como una experiencia negativa con el castigo. Por lo tanto, ningún estudiante será sujeto a castigos que usen la actividad física como una medida disciplinaria consistente en impedir el recreo, la educación física o los descansos para la actividad física.

Uso compartido: El distrito puede hacer acuerdos de uso compartido para que las instalaciones o campos estén disponibles para actividades recreativas y deportivas fuera del horario escolar y para uso compartido de jardines escolares/comunitarios. El distrito también puede hacer acuerdos para usar instalaciones comunitarias para ampliar el acceso de los estudiantes a la actividad física (APs 5153, 9205, 9225). Las agencias que participen en el acuerdo de uso compartido con el distrito deben cumplir todas las obligaciones incluidas en la política de bienestar. Se alienta a las escuelas a buscar activamente oportunidades para permitir a los padres, al personal y a los miembros de la comunidad el uso de las instalaciones escolares para actividades físicas mediante programas de jóvenes y adultos.

EDUCACIÓN DE LA SALUD

Los esfuerzos del distrito por la educación de la salud incluyen la colaboración entre el Departamento de Orientación y Asesoría; el Departamento de Salud y Bienestar; y el Programa



de Educación de la Salud Sexual del Departamento de Educación Física, Salud y Atletismo. Estos departamentos son responsables de organizar y supervisar la educación obligatoria de la salud y el desarrollo profesional.

Los currículos educativos de seguridad y salud que son secuenciales e incluyen conocimientos esenciales y habilidades relacionadas con temas específicos son más eficaces para cambiar las conductas de salud y seguridad en los estudiantes que los programas ocasionales de educación en temas aislados de salud y seguridad. Por lo tanto, el distrito trabajará para tener una educación integral de salud impartida en clases de educación de la salud o en clases auto-contenidas de materias múltiples.

El currículo integrado del distrito para la educación de la salud está diseñado para motivar y ayudar a los estudiantes a mantener su salud, prevenir enfermedades y lesiones, y reducir o eliminar las conductas que ponen en riesgo su salud o su seguridad. La meta general es que los estudiantes adquieran conocimientos de salud y finalmente que dominen conocimientos, habilidades y conductas en las siguientes áreas críticas para la vida saludable:

- Aceptar responsabilidad personal de una vida saludable.
- Tener conocimiento del proceso de crecimiento y desarrollo.
- Respetar y promover la salud de los demás.
- Usar con conocimiento la información, los productos y los servicios relacionados con la salud.

Métodos usados para promover la salud

Obligaciones

El distrito adoptará la educación obligatoria de la salud a nivel de grado, en las escuelas primarias, intermedias y preparatorias, y el desarrollo profesional para el personal. Este currículo se alinearán o superará los requisitos del Código de Educación de California y los lineamientos de los Estándares Nacionales de la Educación de Salud (Código de Educación de CA 51210 y 51210.4; 51930-51939; APs 4188, 6298).

Currículo

Los componentes del currículo incluyen actividad física; seguridad (incluyendo equipo de protección, protección solar, seguridad en el manejo y almacenamiento, habilidades de seguridad relacionadas con el trabajo, y seguridad en los medios masivos de comunicación); nutrición; sueño; crecimiento, desarrollo físico y salud sexual; alcohol, tabaco/nicotina y otras sustancias; salud dental; salud mental/emocional y social; salud personal/comunitaria; y los efectos de una mala nutrición y de sustancias desconocidas en el desarrollo fetal. Los estudiantes también tienen oportunidad de analizar cómo la familia, sus compañeros, su cultura, los medios, la tecnología y otros factores influyen en el desarrollo de sus propias actitudes, creencias, valores y conductas.



El currículo proporcionado será planeado, secuencial, e integral y estará alineado con los Estándares de Contenido de la Educación de Salud en las Escuelas Públicas K-12 de California, adoptados por el Estado de California.

Mesa Directiva de Educación. La enseñanza incluirá metodologías no didácticas, interactivas que están basadas en la evidencia y se concentran en conocimientos funcionales asociados con la adquisición de habilidades relacionadas. Se usarán diversas estrategias para evaluar el aprovechamiento estudiantil en la educación de salud y seguridad. La meta del distrito es medir y reportar el progreso estudiantil de la misma manera que se mide y reporta el progreso en otras materias básicas.

CPR: Además, antes de la graduación, las escuelas deben dar la oportunidad a los estudiantes de tomar un curso de reanimación cardiopulmonar (CPR) mediante un programa del distrito o una alianza entre el distrito y alguna organización basada en la comunidad aprobada por el coordinador de salud y bienestar o su designado. Cada plantel escolar determina cómo ofrecerá esta oportunidad.

Personal

Se recomienda que se establezcan dos puestos de tiempo completo de Especialistas Certificados de Educación de la Salud (CHES). Sus obligaciones serían identificar el currículo de salud, consultar y apoyar a los maestros que impartirán la educación de la salud. Este puesto puede ser cubierto por empleados actuales que tienen el certificado de CHES.

Capacitación del personal

La capacitación en temas obligatorios (Patógenos de Transmisión Sanguínea, Bienestar Infantil/ Servicios de Protección, y Primeros Auxilios) se le brinda al personal involucrado en todas las áreas del bienestar estudiantil. Se proporciona entrenamiento para medicamentos de emergencia para personal específico en cada plantel escolar. Estos servicios internos deben ser proporcionados por un miembro del personal del distrito calificado y aprobado. (APs 6370, 6371, 7071). Cada empleado del distrito tiene la oportunidad de tomar un curso de reanimación cardiopulmonar (CPR) mediante un programa del distrito o una alianza entre el distrito y alguna organización basada en la comunidad aprobada por el coordinador de salud y bienestar o su designado.

Colaboración

El distrito establece y mantiene relaciones con agencias comunitarias para ofrecer campañas educativas continuas para la salud, escuelas seguras, y educación sobre VIH/SIDA con una evaluación constante de las mejores prácticas de servicios a las escuelas y a los alumnos. Se alienta a las escuelas a buscar estrategias para incorporar educación adicional de nutrición y recursos que promuevan la actividad física por parte del gobierno y de socios sin fines de lucro, como Dairy Council of California, American Cancer Society, American Heart Association, American Diabetes Association, Alliance for a Healthier Generation, y otros. Estas relaciones



son también esenciales para implementar un enlace a un protocolo de cuidado en cada escuela. Se alienta al personal y a los maestros a promover el uso de centros de salud y bienestar con sede en los planteles.

SERVICIOS DE SALUD

El distrito reconoce que la buena salud del personal y de la comunidad escolar ayuda a mejorar la asistencia escolar, fomenta una cultura escolar más cohesiva y, por último mejora el aprovechamiento estudiantil. La provisión de servicios de salud (incluyendo servicios médicos, dentales, de la visión, y de salud mental) es una preocupación importante, particularmente cuando los estudiantes carecen de acceso a servicios de salud básicos de calidad. El distrito continuará incrementando el acceso a los servicios de salud y concentrándose en la educación de la salud para los estudiantes, las familias y el personal. El personal escolar de salud, incluyendo enfermeras escolares registradas con credencial, técnicos de la salud, técnicos de salud para educación especial, y otros miembros del personal asistente sin licencia, proporcionarán cuidados de emergencia conforme sean necesarios, cuidados para enfermedades y lesiones leves, prevención de enfermedades contagiosas y embarazos, y también el control de enfermedades crónicas y episódicas. La provisión de estos servicios conduce a una óptima salud estudiantil que, como se ha comprobado, mejora la asistencia estudiantil y aprovechamiento académico.

Métodos usados para promover el bienestar

Personal

La meta es tener una cobertura de un 100% de servicios de salud diariamente en cada plantel proporcionados ya sea por una enfermera o un paraprofesional departamental. El personal contratado para un ambiente escolar seguro, en términos de servicios de salud, deberá incluir lo siguiente (APs 4585, 6340, 7223):

Enfermeras escolares registradas con credencial: Cada plantel escolar cuenta con una enfermera escolar registrada con credencial asignada y responsable de coordinar los problemas de salud de la escuela. Las enfermeras escolares fungen como defensoras de salud y se comunican con los médicos y las familias para formular planes de salud que mantengan a los alumnos con problemas de salud seguros en la escuela y desempeñándose con su máximo potencial.

Técnicos de salud/técnicos de salud para educación especial: Los técnicos de salud y los técnicos de salud para educación especial en las escuelas son supervisados y capacitados bajo la dirección del departamento de salud y bienestar y los designados de este departamento, quienes son a menudo enfermeras escolares del plantel o la agrupación. La evaluación de técnicos de salud y técnicos de salud para educación especial es responsabilidad de la administración del departamento de salud y bienestar.



Miembros del personal asistente sin licencia (UAP): Todos los miembros del personal sin capacitación en salud, certificados y clasificados, así como administradores que están en contacto con los niños reciben información sobre aquellos estudiantes de sus planteles que tengan necesidades especiales de salud. En ausencia de personal capacitado en salud, estos estudiantes pueden requerir supervisión o respuesta a síntomas o señales de problemas de salud. Por lo tanto, aunque el personal no es responsable de detectar o diagnosticar problemas de salud, la meta es optimizar la posibilidad de que el personal sepa cómo responder si observan síntomas que puedan ser alarmantes. Al personal se le informará al momento de la contratación, y anualmente después, de que ellos comparten la responsabilidad de mantener a los alumnos seguros, incluyendo a aquellos con diversas necesidades de salud.

Capacitación del personal

Se ofrecen servicios internos de una enfermera escolar calificada con licencia para la administración de medicamentos de emergencia, diarios o de venta libre, CPR/AED, primeros auxilios, patógenos de transmisión sanguínea o reportes de abuso infantil. Además, el personal de cuidados de salud, principalmente las enfermeras escolares, están disponibles para asistir a los miembros del personal sin capacitación en salud a reconocer señales y síntomas de problemas de salud mental y física en los estudiantes y a enfatizar la importancia de traer a la atención de la enfermera a estos potenciales problemas de salud. La detección oportuna de problemas de salud mental y física está asociada con mejores resultados y con menos problemas de aprendizaje asociados.

Mandatos del estado

Evaluaciones de salud: Personal escolar completamente calificado y acreditado proporciona a los estudiantes evaluaciones de salud durante el horario escolar. Los exámenes obligatorios incluyen visión, audición y escoliosis. Cuando hay alguna discrepancia de salud o bienestar, el personal escolar dará a los estudiantes la recomendación médica, psicológica, de servicio social o dental apropiada para los estudiantes (APs 6370, 6371).

Programa de salud infantil y de prevención de discapacidades (CHDP) y Evaluaciones de salud oral (OHA): Cada niño que entra al kínder debe tener un historial médico completo, examen físico y dental con la mayor cantidad de detalles e información como se indica en el programa de examinación de CHDP de California. Debe facilitarse a los padres información sobre estos programas vía www.sandi.net y por escrito a solicitud (AP 6345).

Vacunación: Los estudiantes menores de 18 años de edad, de pre-kínder hasta el grado 12, deberán verificar su vacunación al inscribirse en la escuela. Debe facilitarse a los padres/tutores la información sobre la vacunación vía www.sandi.net y por escrito a solicitud. Las vacunas de los estudiantes deben ser registradas en el Registro de Vacunación Regional de San Diego por un miembro entrenado y cualificado del personal. Las escuelas deben presentar los reportes obligatorios requeridos de vacunación (Grados K-7) en cumplimiento con los requisitos estatales.



Se recomiendan ampliamente las vacunas actuales y actualizadas para el personal (APs 6120, 6355).

Examen físico previo a la participación en deportes: Cada estudiante en los grados 9 a 12 que planea participar en deportes interescolares o en ciertas unidades auxiliares deben aprobar un examen físico completo anualmente efectuado por un proveedor de salud con licencia que cumpla con la política actual del distrito. Este examen puede proporcionarse en los centros de salud ubicados en los planteles.

Enfermedad contagiosa

A los estudiantes y al personal se les brindará información sobre enfermedades contagiosas y prevención de enfermedades mediante el sitio web de distrito o en formato escrito a solicitud (AP 6360). Existe una sólida alianza entre el Departamento de Salud y Bienestar del distrito y el Departamento de Salud Pública del Condado de San Diego. Esta colaboración facilita el intercambio de información entre las dos entidades en relación a las enfermedades contagiosas. Los administradores del distrito, el personal, los estudiantes y los miembros de la familia serán informados sobre métodos de prevención y recibirán una notificación en caso de que ocurra un brote contagioso o epidemia.

Servicios de salud para estudiantes de Educación Especial

El distrito garantiza que los estudiantes con condiciones serias —como asma, diabetes, alergias severas, enfermedad convulsiva y otros problemas médicos o trastornos emocionales— tengan acceso a los medicamentos prescritos, dietas especiales, tratamientos y cuidados de emergencia que necesiten durante el horario escolar. Esto incluye evaluaciones de salud y tratamientos requeridos para los estudiantes con discapacidades, como se indique en el Programa de Individualizado de Educación (IEP). Otros profesionales de la salud dentro de la Rama de Servicios Estudiantiles pueden participar en las evaluaciones de salud de educación especial, así como en los tratamientos indicados. Los servicios de administración de casos para los estudiantes con condiciones médicas crónicas o mentales estarán completamente coordinados con todo el personal escolar relevante, los padres y los socios comunitarios.

Centros de salud en los planteles (SBHC)

El distrito apoya el mantenimiento y el desarrollo continuo de centros de salud localizados en los planteles (SBHCs). Los SBHCs sirven para aumentar al actual programa de salud escolar, pero no son un reemplazo de los servicios de salud y bienestar del distrito. Son operados por proveedores de clínicas comunitarias y ofrecen una sede médica conveniente para los estudiantes, y en algunos casos para sus familias, dentro del plantel escolares. Con un SBHC en el plantel, la enfermera escolar puede referir a los estudiantes a un más alto nivel de cuidado médico cuando sea requerido. Los SBHCs proporcionan cuidado médico y de salud mental, y también ofrecen servicios dentales en algunos planteles. Sus servicios incluyen los requisitos de salud escolar ordenados por el estado como exámenes físicos y vacunaciones. El cuidado de



salud proporcionado mediante los SBHCs permite a los estudiantes a volver a las aulas más pronto, a mejorar su asistencia y, por lo tanto, a desarrollar su potencial. Los SBHCs también proporcionan una oportunidad para enseñar a las familias cómo tener acceso a ambientes tradicionales de cuidado de la salud para que cuando los estudiantes se gradúen o cambien de escuela, tengan más probabilidad de continuar accediendo a los cuidados médicos.

Acceso a seguro médico

El personal del distrito proporciona a los estudiantes y sus familias con la información y el apoyo técnico para que se inscriban sin costo o a un costo bajo a los planes de seguro médico, incluyendo Medi-Cal. Además, el Programa Healthy Start brinda consejeros para inscripciones para apoyar a las familias del distrito.

Apoyo comunitario de salud

La enfermera escolar, el psicólogo de la escuela, y los administradores utilizan recursos comunitarios para estudiantes que requieren servicios comunitarios. Estos incluyen:

Agencia de salud pública: Enlace Healthlink del Condado de San Diego enlaza a los estudiantes y su familias a departamentos de salud pública incluyendo, pero sin limitarse a, Servicios de Cuidado Infantil/ Servicios de Protección a la Infancia, Servicios Infantiles de California, Epidemiología, Vacunación, Preparación para Desastres y la Iniciativa Share the Care para la Salud Oral. Estas agencias están aprobadas por el coordinador de salud y bienestar del distrito o su designado. Al personal se le proporciona información de contacto para acceder a estos proveedores de servicios.

Organizaciones comunitarias/Alianzas externas del distrito: Éstos pueden incluir organizaciones como clínicas comunitarias, Planned Parenthood, WIC, o agencias de salud mental. Pueden proporcionar una variedad de servicios directos de salud y/o educación que incluye cuidados de la salud mental, física, de la visión y oral. Cualquier agencia comunitaria que sea considerada para asociarse con el distrito para dar servicios requiere un Memorandum de Entendimiento aprobado por la Mesa Directiva de Educación.

AMBIENTE ESCOLAR SEGURO

EL distrito se compromete a proveer a las escuelas y departamentos ambientes positivos que se enfoquen en la seguridad, la enseñanza, el aprendizaje y las relaciones interpersonales que mejoren el bienestar del personal y los estudiantes. Los incidentes de violencia y otros factores relacionados con el ambiente escolar pueden afectar la habilidad de los estudiantes y el personal de sentirse seguros y completamente involucrados en su comunidad escolar. Todos los estudiantes y miembros del personal tienen derecho a un ambiente seguro, respetuoso, acogedor y libre de interrupciones y obstáculos que impidan la enseñanza y el aprendizaje.



Métodos utilizados para promover el bienestar

En la medida en que los estudiantes y el personal se sientan conectados con su escuela tiene un impacto directo en su nivel de participación y compromiso con la escuela comunitaria. Los estudiantes y el personal que se sienten a salvo y seguros en la escuela tienen más probabilidad de sentirse conectados. Un ambiente seguro incluye factores tanto físicos como socioemocionales. Los siguientes son elementos importantes para un ambiente escolar seguro:

Alergias e irritantes: Se apoyan las políticas que minimizan la exposición de los estudiantes y el personal a alérgenos e irritantes en interiores y exteriores. En días con altos niveles de polen y/o contaminación (i.e., smog, ozono), el personal debe conducir las actividades físicas para personas sensibles en un ambiente interior controlado. Para disminuir la exposición a hongos y polen en edificios ventilados artificialmente, la Planta de Operaciones Físicas (PPO) es responsable de proporcionar filtros eficientes. Las escuelas usan alfombras y tapetes aprobados por el distrito para minimizar el polvo, moho, y los irritantes químicos, y evitan la acumulación innecesaria de materiales en aulas y pasillos que puedan acumular polvo y albergar moho.

Animales mascotas: El distrito reconoce que puede haber razones legítimas para tener mascotas en la escuela. Cualquier animal en el aula estará ahí para propósitos educativos explícitos o propósitos de servicio, y sólo con la aprobación del administrador del plantel. Cuando hay una legítima razón para tener animales de servicio y/o de terapia en la escuela, el administrador y la enfermera del plantel necesitan trabajar con el Departamento de Salud y Bienestar para determinar cómo ajustarse a las necesidades de estos estudiantes sin poner en peligro la salud y seguridad de los demás que comparten el mismo ambiente. Se recomienda que el administrador del plantel, el maestro y la enfermera escolar colaboren para identificar y planear para los estudiantes con alergias o asma antes de introducir un animal a un aula. La presencia de animales en las aulas será mínima para limitar la exposición de los estudiantes a alérgenos y patógenos animales.

Insectos/plagas: La política del distrito es abordar el control de plagas (e.g., ratas, ratones, cucarachas, moscas, mosquitos) de la manera más segura y con el menor riesgo. La Oficina de Seguridad del distrito cumple con la Ley de Escuelas Seguras de 2000, que requiere el uso de prácticas de control de plagas más eficaz y menos tóxico. Usan métodos integrados de control de plagas que incluyen el control de fuentes alimenticias, humedad, y el uso de pesticidas cuando sea necesario. Los padres o tutores de estudiantes inscritos reciben una notificación anual con la lista de todos los pesticidas que pueden ser utilizados en su plantel. Los padres o tutores también pueden solicitar notificaciones previas de aplicaciones individuales de pesticidas en su plantel escolar. Los que están en la lista de registros serán notificados al menos 72 horas antes de la aplicación del pesticida. En los casos que requieren intervención inmediata mediante el uso de pesticidas, el plantel será notificado y se publicarán señales de aviso.

Planteles libres de tabaco/nicotina y de áreas de fumar/vapear: Reconociendo los peligros de salud asociados con fumar/vapear y el uso de productos de tabaco/nicotina, el distrito prohíbe la posesión, uso o venta de cualquier instrumento para consumir tabaco/nicotina y de productos de



tabaco/nicotina en cualquier momento en instalaciones que el distrito posea o rente, en propiedad y en vehículos del distrito. Queda prohibido fumar/vapear o usar cualquier producto relacionado con tabaco/ nicotina y eliminar cualquier desecho relacionado con tabaco/nicotina dentro de un área de 25 pies alrededor de cualquier patio de recreo excepto en una acera pública localizada dentro del área de 25 pies alrededor del patio (Código de Salud y Seguridad 104495). Los productos prohibidos de tabaco/nicotina incluyen, pero no se limitan a: mercancía que contiene tabaco o nicotina, cigarrillos de clavo, tabaco sin humo, rapé, masticable o snus (tabaco húmedo finamente picado). Los instrumentos que suministran los productos de tabaco/nicotina incluyen, pero no se limitan a, cigarrillos electrónicos, narguiles electrónicos e instrumentos que emiten vapor con o sin nicotina.

Esta prohibición se aplica a todos los empleados, estudiantes, y visitantes en cualquier programa educativo o evento deportivo. (Códigos de Salud y Seguridad 104420, 119405; Código de Trabajo 6404.5; 20 USC 6083; AP 0220). Cualquier acuerdo de uso compartido que regula el uso comunitario de instalaciones o terrenos del distrito debe incluir al aviso de la política de áreas del distrito libres de tabaco/nicotina y de las consecuencias por violar esta política.

Nota: En un esfuerzo por promover los beneficios a la salud por dejar de fumar, esta prohibición no se aplica a la posesión de productos prescritos u otros productos para dejar de fumar aprobados por la FDA como parches de nicotina o goma de mascar de nicotina. El uso o posesión de tales productos por parte del personal o de los estudiantes deberá avenirse a las leyes que gobiernan el uso y posesión de medicamentos en propiedad escolar.

Planteles ecológicos: El distrito apoya las actividades y programas que alienten la reducción de desechos, la reutilización, el reciclaje, la reducción de basura, y el uso de productos de limpieza no tóxicos en las escuelas e instalaciones del distrito para promover planteles y comunidades saludables limpios. Esto incluye la promoción de:

- **Programas:** La meta del distrito es desarrollar programas diseñados para incrementar el compromiso de los estudiantes y el personal en actividades de reducción de basura y reciclaje, incluyendo estrategias de Zero Waste (Cero Desperdicio) que promueven el uso de recipientes y utensilios reutilizables en alimentos y bebidas al comer y beber en lugar de tirarlos y el reciclaje en las aulas, oficinas y área de almuerzos.
- **Entrega de alimentos:** El Departamento de Servicios de Alimentos debe eliminar la entrega de alimentos en bandejas de poliestireno (Styrofoam).
- **Composteo:** El distrito promueve el desarrollo de programas que alienten la recolección de desperdicios de alimentos para composteo en el plantel para usar en los Programas de Jardines Escolares o para enviarlos fuera del plantel para composteo comercial.
- **Escuelas limpias:** El distrito promueve programas que alientan al personal y a los estudiantes a mantener las escuelas limpias y ecológicas mediante eventos de limpiezas de planteles, y la recolección diaria de basura.
- **Suministros de limpieza:** El distrito debe explorar el uso de suministros de limpieza menos tóxicos o no tóxicos para el mantenimiento de las instalaciones. Los planteles de distrito



deben tener suministros de limpieza con Hojas de Datos de Seguridad de Materiales (MSDS) en el expediente.

- **Conservación y sustentabilidad de los planteles:** El distrito apoya los programas que combaten la escasez global de agua y promueven la conservación de la energía en las escuelas y la sustentabilidad entre los estudiantes, y el personal, y para las operaciones de las instalaciones (G-3100, AP 5005, AP 4032, Circular 1021 de Operación de Planteles).

Desplazamiento activo y seguro para ir a la escuela: El distrito evalúa el acceso al transporte escolar y crea las mejoras necesarias que hacen más seguro y fácil para los estudiantes caminar, andar en bicicleta o usar otros métodos activos de transporte para ir a la escuela diariamente. El distrito también explora la disponibilidad de fondos para financiar mejoramientos a las “rutas seguras a la escuela”. Este es un esfuerzo integral que requiere un equipo (administración, transporte, mantenimiento de terrenos y policía escolar) para colaborar con las agencias de la Ciudad de San Diego como el Condado de San Diego, obras públicas locales, seguridad pública, departamento de policía, y otros grupos de la comunidad en la evaluación y los esfuerzos de mejoramiento.

Además, el distrito apoya los esfuerzos del Departamento de Policía Escolar para proporcionar programas de seguridad para las escuelas y la comunidad de manera que los estudiantes puedan transportarse activamente a la escuela. Estos programas incluyen, pero no se limitan a: talleres de seguridad para andar en bicicleta, programas de prevención de pandillas, Zonas Escolares Seguras, el programa School Watch, y trabajar con agentes del orden público para vigilar atentamente las áreas inseguras. Cada plantel escolar también hace cumplir las políticas del uso seguro de todos los medios de transporte sin motor y recreativos dentro de la propiedad escolares, incluyendo bicicletas, patinetas, patines y monopatines. Las políticas incluyen el uso de equipo de protección, direcciones claras y señales en las áreas de uso designadas.

Preparación para emergencias/seguridad en los planteles: El distrito proporciona planteles seguros y protegidos para todos los estudiantes el personal, visitantes y voluntarios (APs 4595, 5000, 5100, 5105, 9375, Procedimientos de Emergencia 2, 9, 16). Los planteles escolares tienen medidas de seguridad y apoyo del distrito en emergencias. Los siguientes son componentes importantes en la preparación para emergencias y seguridad en los planteles:

- Las escuelas satisfacen o superan los requisitos del distrito sobre la Preparación para Emergencias y los Planes de Seguridad de los Planteles. Las escuelas públicas de California deben cumplir con el Código de Educación de California, Sección 35294, que trata sobre la preparación de “planes escolares de seguridad”.
- El Departamento de Policía Escolar coordina y apoya los ejercicios para emergencia y la evaluación de los simulacros obligatorios. Proporcionan información y entrenamiento para estudiantes, personal, padres y voluntarios para los programas de escuelas y comunidades seguras. Incluidos en estos programas están Stranger Danger Awareness, School Watch, Workplace Violence Awareness, y los procedimientos de Active Shooter.
- El distrito nombra a un enlace para un desfibrilador automático externo (AED) para que proporcione la información anual obligatoria referente al mantenimiento, uso y ubicación de



los AEDs financiados por el distrito. Los AEDs deben ser fácilmente accesibles en eventos organizados por el distrito.

- El personal escolar usa gafetes actualizados de identificación, registra su entrada cuando visita un plantel escolar y completa con éxito el requisito obligatorio de identificación mediante huellas digitales.
- El distrito requiere que los voluntarios cumplan con el procedimiento del Requisito de Investigación de Voluntarios. Los voluntarios aprobados deben de: registrar su entrada firmando en la oficina de la escuela; ser avalados o aprobados por el plantel escolar o un empleado del distrito; tener identificación actual del gobierno; ostentar su gafete de voluntarios. Los voluntarios son procesados anualmente en cada plantel escolar por el coordinador de voluntarios o su designado, quien determina bajo qué categoría de voluntarios califica.
- El distrito requiere que los visitantes informen de su presencia en la oficina de la escuela y que reciban un gafete de identificación de visitante. El personal del distrito notifica al director o a su designado sobre cualquier persona no identificada que se encuentre en el plantel escolar.

BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL

El distrito proporciona a los estudiantes y al personal recursos para mejorar su bienestar social y emocional. El bienestar socioemocional es una pieza fundamental del bienestar general de un estudiante. La percepción positiva que un estudiante tiene de sí mismo y de su habilidad de interactuar positivamente con compañeros, adultos y miembros de la comunidad influye directamente en su sentido de bienestar y en su aprovechamiento académico. El distrito afirma la importancia de enseñar a los estudiantes a ser saludables física y mentalmente y de crear y mantener un ambiente escolar que promueva el aprovechamiento académico y ayude a promover una comunidad saludable.

Todos los departamentos bajo Servicios Estudiantiles colaboran entre sí, así como con agencias externas, para promover las herramientas para desarrollar habilidades vitales que ayuden a los estudiantes a tomar buenas decisiones sobre su salud. Esto incluye, pero no se limita a, la prevención de la violencia y del uso de alcohol, drogas, y tabaco/nicotina. El Centro de Recursos de Salud Mental (MHRC) proporciona programas integrales de servicios mentales para niños y adolescentes. El MHRC se concentra en la identificación inicial e intervención en problemas de salud mental para poder reducir la violencia, reducir los síntomas emocionales y mejorar el comportamiento. Tanto el Departamento de Orientación y Asesoría como el MHRC buscan apoyar a los estudiantes para mejorar su asistencia, su concentración, y elevar su aprovechamiento.

Métodos usados para promover el bienestar

Para poder promover el bienestar socioemocional y la salud mental, las escuelas buscan tener un ambiente escolar positivo donde haya altas expectativas para los miembros de la comunidad



escolar. Es importante que los estudiantes y las familias se sientan bienvenidos e incluidos para que los estudiantes tengan éxito. Los estudiantes que sienten que son parte de la comunidad escolares están más interesados en aprender y a menudo entienden mejor la conexión entre la educación y su futuro. Los siguientes son componentes importantes para establecer un sistema educativo seguro, acogedor y solidario con los estudiantes y el personal:

- Desarrollar una cultura en la que se tengan altas expectativas para los miembros de la comunidad y comunicar claramente esas expectativas.
- Las reglas de la escuela deben ser claramente establecidas, comunicadas y aplicadas.
- Las escuelas deben tener métodos y procedimientos para examinar e identificar a tiempo los problemas de comportamiento de los estudiantes.
- Alentar al personal a esperar que los estudiantes tengan el potencial de ser exitosos. Es responsabilidad de todos los miembros de la comunidad escolar promover el bienestar de los estudiantes y ayudarlos a desarrollar un buen sentido de identidad.
- Tratar al personal como profesionales y esperar que el personal alcance los más altos estándares de su profesión.
- Proporcionar desarrollo profesional a los educadores y apoyar a los proveedores de servicio en el impacto que los retos socioemocionales tienen en el aprovechamiento académico y en la conducta.
- Ayudar al personal a ser más consciente de conductas y condiciones de salud que puedan requerir intervenciones médicas o de salud mental y/o apoyo.
- Utilizar tiempo del desarrollo del personal para discutir las necesidades académicas, sociales y emocionales de los estudiantes en todos los niveles de grado y durante transiciones entre escuelas para asegurar un apoyo coordinado.
- Crear oportunidades para que cada estudiante establezca relaciones significativas con los adultos del plantel.
- Crear oportunidades para que todos los estudiantes participen en actividades en toda la escuela.
- Reconocer, promover y recompensar las contribuciones de los estudiantes.
- Ayudar a los estudiantes a entender la relación entre la aptitud física, las buenas prácticas de salud, la imagen corporal positiva y la autoestima.
- Incorporar dentro del currículo básico oportunidades para desarrollar habilidades socioemocionales.
- Mantener un equipo multidisciplinario encargado de identificar estudiantes que necesitan apoyo, desarrollar estrategias de intervención, supervisar, implementar recursos escolares y de la comunidad, y evaluar la efectividad de los servicios de apoyo.
- Asegurar que el personal de servicios de apoyo tenga suficiente tiempo para comunicar y colaborar para determinar los servicios más apropiados para los estudiantes.
- Alentar y cultivar el compromiso y la participación de los padres en la educación de sus hijos.
- Proporcionar a los padres y estudiantes la oportunidad de acceder a la información y al personal escolar con el propósito de desarrollar un plan de carrera, vocacional y/o universitario para mantener a los estudiantes concentrados, optimistas y motivados.



- Utilizar recursos con base en la comunidad para complementar los servicios de apoyo que promuevan el bienestar de los estudiantes. Establecer alianzas en la comunidad es importante para coordinar servicios y proporcionar apoyo a los estudiantes.
- Utilizar las fuentes existentes de financiamiento, incluyendo la Fórmula de Financiamiento de Control Local (LCFF), para promover y ampliar los programas y servicios de salud física y mental.

Servicios adicionales de apoyo

Servicios y recomendación de servicios: El distrito brinda acceso a orientación, psicólogos, policía escolar y servicios sociales para mejorar la salud mental, emocional, y social de los estudiantes. A los estudiantes que requieren estos servicios se les ofrecen evaluaciones individuales o en grupo, intervenciones y/o recomendaciones. Según sea apropiado y como se indica en la ley de California, los padres y/o tutores serán notificados cuando se generen esos servicios y recomendaciones.

Prevención del suicidio: Cada año en el plantel escolar el personal debe ser capacitado para estar consciente y prevenir conductas suicidas y se establecerá un plan para que cualquier estudiante con un alto riesgo de suicidio esté enlazado con servicios comunitarios terapéuticos y preventivos (Procedimiento de Emergencias 10).

Hostigamiento, discriminación y acoso: El distrito tiene un programa para prevenir el hostigamiento que utiliza estrategias basadas en pruebas. Los planteles escolares tienen indicado establecer y aplicar las políticas que prohíben el hostigamiento, las novatadas, provocaciones, discriminación, intimidación y acoso basados en la inconformidad con las normas de género, identidad de género, creencias religiosas o cualquier otra razón (AP 6381).

Responsabilidades del plantel: Los planteles escolares son impulsados a crear programas de mentores y compañeros diseñados para reducir los conflictos, fomentar destrezas para resolver problemas y promover relaciones saludables. Los planteles escolares deben establecer y aplicar las políticas que prohíben el hostigamiento, las novatadas, provocaciones, el acoso y la discriminación. En cada plantel, el personal escolar estará capacitado para la prevención del hostigamiento y para responder a la conducta de hostigamiento.

Policía escolar: El distrito apoya la colaboración entre el Departamento de Policía del Distrito Escolar Unificado de San Diego y el Departamento de Policía de San Diego para dar talleres para estudiantes sobre el hostigamiento, la prevención del uso de drogas, la prevención de la violencia y para guiar a los estudiantes.

Estrategias de prevención de la violencia: Los planteles escolares diseminarán amplia y regularmente las normas que prohíben conductas violentas e irrespetuosas, tendrán protocolos para enfrentar eventos violentos, estrategias establecidas para identificar estudiantes con alto riesgo de participar en actos de violencia.



Equipo de respuesta a crisis: en el caso de un incidente crítico en uno o varios planteles, el Equipo de Respuesta a Crisis (CRT) será enviado al plantel como se indica en el Procedimiento Administrativo 5135. El personal de CRT apoyará los esfuerzos de recuperación para proporcionar intervenciones y ayudar con el regreso a la estabilidad emocional de aquellos afectados por un trauma o pérdida. Este equipo incluye, pero no se limita a, personal capacitado (consejeros, psicólogos, médicos clínicos y enfermeras).

Expulsión/suspensión/disciplina

Acciones disciplinarias: El distrito sólo debe usar acciones disciplinarias que no pongan en peligro la salud física o la seguridad de los estudiantes, que no dañe su bienestar emocional, que no los disuada de participar en actividades físicas y otras conductas saludables, y que estén diseñadas para mejorar la conducta.

Causas subyacentes: Los planteles escolares tienen establecido un plan para evaluar a los estudiantes que usan frecuentemente los servicios de salud, que son suspendidos o expulsados, o que muestran otros comportamientos de riesgo. Las escuelas utilizan su equipo de evaluación del plantel (i.e., equipo de evaluación del estudiante, respuesta a la intervención (RTI), equipo de solución de problemas) para evaluar los posibles problemas de aprendizaje, emocionales, médicos, y de salud física que a menudo subyacen detrás de esos comportamientos, y hacen recomendaciones apropiadas a los profesionales de la comunidad para una evaluación.

BIENESTAR DEL PERSONAL

El distrito reconoce que el personal de la escuela, personal administrativo y todos los demás empleados involucrados en el proceso educativo establecen la cultura y el tono del ambiente educativo. El distrito buscará promover una vida saludable para el personal y los estudiantes. El distrito reconoce que para poder promover el bienestar de los estudiantes, el bienestar de los empleados también debe ser enfatizado, y que debe haber una meta común para toda la comunidad educativa. En un esfuerzo por mejorar el bienestar de los empleados, esta empresa debe tener en cuenta la reducción en los costos del cuidado de la salud, el aumento en la productividad, la reducción en la compensación de los trabajadores y costos de jubilación debido a incapacidad. El distrito mantiene un Comité de Salud y Bienestar para apoyar la salud de los empleados. Además, la Mesa Directiva de la Asociación Voluntaria de Beneficiarios de Empleados (VEBA) está creando un subcomité de salud y bienestar en el cual la Oficina de Salud y Bienestar tendrá un miembro participante.

Métodos usados para promover el bienestar

Estrategias de bienestar en el lugar de trabajo

Para que el distrito pueda promover el bienestar de los estudiantes, se debe enfatizar el bienestar del personal. El distrito notifica al personal sobre información disponible acerca del bienestar, servicios de cuidado de salud, y actividades como las siguientes:



- Existen oportunidad para que el personal mejore su salud física y mental mediante la Asociación Voluntaria de Beneficiarios de Empleados (VEBA) y/o el seguro médico u otros medios. Esto incluye evaluaciones de salud, educación de la salud, ferias de salud, vacunas y oportunidad de actividad moderada o vigorosa a lo largo del día laboral, así como también acceso a programas relacionados con la aptitud física fuera del horario laboral regular.
- El distrito aconseja a los planteles escolares a que identifiquen y adopten programas que se centren en desarrollar consciencia y que expongan a los empleados a actividades de bienestar. Además, se impulsa a las escuelas a crear un ambiente que permita a los empleados a sentirse motivados, conectados y valorados. Toda la literatura, materiales o publicidad relacionada debe tener la aprobación del director o su designado. Los criterios para aprobación de este material es que debe apoyar todas las metas educativas del distrito y promover la salud y el bienestar del personal y los estudiantes.
- El distrito proporciona a los maestros y personal la oportunidad de tener actividad moderada o vigorosa.
- Los planteles escolares con instalaciones para ejercicio y/o equipo permiten a los maestros y al personal utilizar estos recursos, conforme estén disponibles.
- El distrito proporciona modificaciones para almacenar alimentos y prepararlos en el distrito/planteles escolares para que los empleados/personal puedan traer alimentos saludables y bocadillos al trabajo. Se alienta al personal a seguir los estándares de nutrición frente a los estudiantes durante el horario escolar.
- Si se va a proporcionar comida en alguna junta o taller de trabajo, los directores, administradores y líderes de las juntas proporcionan alimentos y bebidas saludables. Se deben ofrecer frutas y vegetales cuando se ofrecen o se venden otros alimentos.

Amamantar

El distrito reconoce las ventajas saludables bien documentadas del amamantar para los infantes y para las madres y debe proporcionar un ambiente de apoyo para las madres que están amamantando y seguirán las leyes estatales y federales de amamantamiento. Al personal se le proporciona un tiempo razonable para extraerse la leche materna en un espacio limpio, privado que no sea un baño.

Salud social/emocional

El distrito proporciona acceso a servicios de orientación, psicológicos y sociales para mejorar la salud mental, emocional, y social del personal por medio de lo siguiente:

- **Programa de la Asociación Voluntaria de Beneficiarios de Empleados (VEBA):** VEBA proporciona a los empleados (y jubilados) planes de prestación de cuidados de salud, bienestar e intercesión. El personal que requiere estos servicios puede contactar a vebaonline.com.



- **Programas de cuidado personal:** El distrito proporciona oportunidades trimestrales y/o servicios internos para abordar el cuidado personal incluyendo, pero sin limitarse a, dejar el tabaco/nicotina, evaluaciones anuales de salud, y control del estrés.
- **Programa de asistencia a empleados (EAP):** EAP es un servicio confidencial diseñado para ayudar a los miembros a resolver desafíos personales y del lugar de trabajo. Los empleados y sus dependientes inscritos en un plan médico del distrito están inscritos automáticamente en el plan EAP plan. Este programa proporciona cinco visitas por incidente con un terapeuta con licencia/certificado.

La información puede ser distribuida al personal a través de los siguientes medios:

- District Benefits Office (Oficina de Prestaciones del Distrito)
- District Wellness Website (Sitio Web de Bienestar del Distrito)
- Health Care Providers (Proveedores de Cuidados de Salud)
- VEBA

PARTICIPACIÓN FAMILIAR/COMUNITARIA

El distrito reconoce la importancia de la participación de padres en la educación y el bienestar de los niños. Cuando los padres están involucrados, los estudiantes vienen a la escuela con más regularidad, completan sus tareas más consistentemente y tienen conductas más positivas. El distrito también reconoce que las escuelas son una parte de la comunidad en general. Las escuelas no pueden abordar solas los problemas de salud y de violencia, y es vital que mediante la participación de la comunidad, las escuelas y los padres trabajen juntos para apoyar a los niños para que se conviertan en miembros saludables, responsables y productivos de la sociedad.

Métodos usados para promover el bienestar

Acceso a seguro médico y a servicios de salud

Las escuelas proporcionan información sobre seguros médicos gratuitos y a bajo costo para los padres para asegurar que los estudiantes tengan medios para obtener exámenes médicos periódicos, las vacunas apropiadas y otros servicios preventivos de salud.

Comunicación

Para alentar mensajes consistentes de salud entre el hogar y las escuelas, la superintendente o su designado deberá diseminar información de salud y la política de bienestar estudiantil a los padres/tutores mediante boletines del distrito o escolares, hojas informativas, juntas con padres/tutores, sitios web del distrito y las escuelas, y otras comunicaciones. Los componentes importantes de comunicación y difusión para los padres/tutores incluyen, pero no se limitan a, lo siguiente:



- Los padres pueden acceder a la información sobre oportunidades de voluntariado y de educación de la salud. Esta información debe mostrarse en los sitios web, volantes, memorándums, boletines y por escrito si se solicita. Esto puede incluir oportunidades para que los padres se vuelvan miembros de SSWC, PTA, Fundaciones, o cualquier programa o proyecto auspiciado por la escuela.
- Se alienta a los padres y estudiantes a proporcionar retroalimentación mediante encuestas escolares, caja de sugerencias en la escuela, encuestas aleatorias por teléfono, y/o grupos de enfoque de padres/maestros.
- Los planteles escolares alientan a los padres a ser parte de la toma de decisiones sobre las actividades de salud en la escuela, planes de emergencia/desastres, y programas alimenticios.
- Se alienta a los planteles escolares a establecer un centro de recursos para padres que se enfoque en diversos problemas de salud, seguridad y sociales de la escuela.
- El distrito tendrá campañas sociales para fomentar los ambientes comunitarios que promuevan relaciones saludables y ambientes escolares saludables.
- Cualquier agencia comunitaria, o materiales de cualquier agencia comunitaria, que se traiga al plantel para el personal, estudiantes, o padres, debe ser aprobada por el CHSC o su cuerpo designado.

Apoyar una dieta saludable: El apoyo a los padres/tutores es esencial para optimizar el éxito educativo y de salud de los estudiantes. El distrito proporciona a los padres y al personal una lista de alimentos y bebidas que satisfacen los estándares de bocadillos, celebraciones, y recaudaciones del distrito y lineamientos mediante el sitio web del Departamento de Servicios Alimenticios o en el sitio web de Bienestar en www.sandi.net/wellness o en formato escrito a solicitud. El distrito proporciona acceso al análisis nutricional de los menús escolares y los alimentos mediante el sitio web del Departamento de Servicios Alimentarios en www.sandi.net/food o en formato escrito a solicitud. Además, se aconseja a las escuelas involucrar a los padres de las siguientes maneras sobre la alimentación saludable:

- Alentar a los padres a preparar almuerzos y bocadillos saludables y a abstenerse de incluir bebidas y alimentos que no satisfacen los estándares de nutrición de alimentos y bebidas individuales como se menciona en la sección de Servicios de Nutrición.
- Proporcionar a los padres ideas para celebraciones que no incluyan alimentos o que tengan bocadillos saludables.
- Conducir talleres para padres y familias que se relacionen con la nutrición y de sugerencias en cómo preparar alimentos familiares saludables.
- Desarrollar y mantener jardines escolares con el apoyo y la participación de los padres y los niños.

Alentar la actividad física: Las escuelas apoyan los esfuerzos de los padres para proporcionar actividad física diaria a sus hijos fuera de la escuela. Tales apoyos pueden incluir compartir información sobre actividad física y educación física mediante el sitio web, boletines, materiales para llevar a casa, eventos especiales, tarea de educación física y ofreciendo la oportunidad para que sirvan en el consejo de bienestar del plantel. El distrito alienta la disponibilidad de las



instalaciones escolares para ser utilizadas por organizaciones comunitarias que puedan tener actividades para estudiantes y padres fuera del horario escolar regular.

Participación comunitaria: El distrito apoya las escuelas como centros comunitarios y pueden entrar en acuerdos con socios comunitarios para ofrecer una gama de servicios y apoyos. Esto asegura que los padres, el personal y los estudiantes tengan conocimientos sobre las oportunidades existentes en la comunidad que apoyan las opciones saludables. Esta información puede ser distribuida mediante volantes, en el sitio web u otros medios (e.g. telecomunicación). El distrito refiere a los padres, estudiantes y al personal a agencias y recursos comunitarios con quienes el distrito tiene un contrato y/o un memorando de entendimiento. El distrito supervisa a las agencias comunitarias para asegurar que provean servicios de calidad como se estipule en el convenio o el memorando (MOU).

RECAUDACIÓN DE FONDOS

La mayoría de las escuelas del distrito utilizan alguna forma de recaudación de fondos para elevar el espíritu escolar y para proporcionar apoyo financiero a una variedad de actividades que realzan la experiencia escolar de sus estudiantes. La recaudación de fondos se puede hacer por la organización del cuerpo estudiantil (incluyendo clubs escolares) la PTA, grupos aprobados de padres, club de apoyo (booster club). Los lineamientos para las actividades de recaudación son los siguientes:

- Las actividades de recaudación de fondos deben usar alimentos y bebidas permitidos o artículos no alimenticios. Por favor consulte la sección de Servicios de Nutrición en “Alimentos Admisibles” o visite el sitio web del Departamento de Servicios de Alimentos.
- Los premios otorgados durante las recaudaciones también deben ser no comestibles o cumplir con la lista de alimentos admisibles en la sección de Servicios de Nutrición o en el sitio web del Departamento de Servicios de Alimentos.
- En las escuelas intermedias y preparatorias, sólo las organizaciones estudiantiles pueden servir alimentos y bebidas competitivos a alumnos en los planteles escolares desde la medianoche hasta una hora después del horario escolar, incluyendo los días mínimos (AP 2270). Ninguna organización de padres o comunitaria, personas privadas o entidades comerciales pueden servir alimentos a los estudiantes en los planteles escolares durante estas horas. Esto incluye, pero no se limita a, PTA, PTSA clubs de apoyo.
- El distrito alienta las actividades de recaudación de fondos que promueven la actividad física.
- Las actividades de recaudación que se realizan fuera del plantel escolar, como venta de masa para galletas, están exentas de los estándares de nutrición. Puede continuar la distribución de otras formas de alimentos y bebidas no destinados al consumo en la escuela.



IMPLEMENTACIÓN Y EVALUACIÓN DE LA POLÍTICA DE BIENESTAR

Todas las escuelas en el distrito implementarán la Política de Bienestar usando el Marco de Trabajo de Bienestar como guía. En cada escuela, el director o su designado aseguran que se cumpla la política y supervisan la implementación de la política. Para comenzar la implementación de la política, cada escuela necesita establecer un Consejo de Bienestar del Plantel.

La implementación de la política de bienestar requiere de seis pasos: (1) adopción de la política por parte de la Mesa Directiva de Educación, (2) creación del boletín, (3) un calendario de implementación, (4) capacitación sobre la política, (5) la promulgación por parte de las escuelas, y (6) evaluación de la eficacia de la política.

Calendario de implementación

Año uno: El Consejo Coordinado del Distrito para la Salud Escolar creará/identificará un instrumento de evaluación que utilicen las escuelas para supervisar sus esfuerzos para mejorar el bienestar de los estudiantes y el personal.

Año dos: Todas las escuelas implementarán los diez componentes requeridos de la política de bienestar y completarán el instrumento de evaluación.

Año tres: Las escuelas desarrollarán un plan de acción basado en los resultados de la evaluación y comenzarán la implementación del plan de acción. Este plan de acción puede ser incorporado al Plan Único de Aprovechamiento Estudiantil.

Anualmente: Las escuelas seguirán sus planes y los revisarán, en consulta con el Consejo Coordinado del Distrito para la Salud Escolar, y con base en los resultados de su continuo proceso de evaluación.

Evaluación

Los Consejos de Bienestar de los Planteles tienen la tarea de conducir una revisión anual del progreso de las escuelas y reportar 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, analizará y utilizarán los datos proporcionados por los Consejos de Bienestar de los Planteles, así como otros datos colectados por el distrito para propósitos de evaluación.

Cada tres años se realizará una evaluación formal de la Política de Bienestar Estudiantil y del Marco de Trabajo de Bienestar. El análisis incluye la evaluación de la eficacia de la política y el



impacto que tiene en la población estudiantil y del personal. Esto se puede hacer usando encuestas e información colectada de visitas a los planteles escolares. Se harán las modificaciones apropiadas a la política y al marco de trabajo de bienestar.

Algunas metas de la política de bienestar ya se han alcanzado en muchos planteles, como las escuelas libres de humo, mientras que otros requieren más planificación y recursos como un programa integral de educación de la salud K-12. La evaluación es esencial para determinar el progreso hacia las metas y para crear un plan de acción apropiado para continuar progresando en las metas no alcanzadas.

Utilización de los datos existentes: El distrito ya colecta datos que pueden ser utilizados por la superintendente o su designado, por el coordinador de salud y bienestar, el Consejo Coordinado del Distrito para la Salud Escolar y los Consejos de Bienestar de los Planteles para evaluar la implementación de la política de bienestar y su impacto. Los datos actuales que ya se están colectando incluyen:

- Reportes de incidentes de estudiantes
- Bitácoras de visitas a la oficina de salud/enfermería
- Recomendaciones disciplinarias
- Exenciones para educación física
- Resultados del FITNESSGRAM
- Reportes de ausentismo
- Encuestas al personal (i.e., administrador del plantel, enfermera escolar, trabajador de servicios de alimentos, maestros, padres, estudiantes etc.)
- Visitas aleatorias a planteles

La superintendente o su designado informan periódicamente al público y lo mantienen actualizado, incluyendo a los padres/tutores, miembros de la comunidad, y a la Mesa Directiva de Educación sobre los resultados de la evaluación de la política. La superintendente o su designado también pondrán periódicamente a disposición del público: (1) una evaluación del grado en que las escuelas del distrito están cumpliendo con esta política, (2) el grado con el que ésta política se compara con políticas modelo de bienestar disponibles en otras agencias como el Departamento de Agricultura de Estados Unidos, y (3) descripción del progreso para obtener las metas de la política de bienestar (42 USC 1758b). Los resultados de la evaluación y la opinión de la comunidad escolar y la comunidad general se pueden usar para actualizar la política de bienestar, conforme sea apropiado. La superintendente designa a uno o más empleados del distrito, según sea apropiado, para asegurar que cada plantel escolar cumpla con esta política (42 USC 1758b).

**Nota: Aunque las siguientes metas están clasificadas en diez componentes por conveniencia, no están aisladas. Muchas metas pueden incluirse en más de una categoría. Asimismo, para que se puedan lograr efectivamente, las metas deben coordinarse unas con otras.*



10. FUENTES

10.1 LEGALES

Código de Educación

33350-33354 CDE- Responsabilidades re: educación física
48900 Bases para suspensión/expulsión
48901 Prohibición contra el uso del tabaco por los estudiantes
49430-49436 Ley de Nutrición, Salud y Aprovechamiento Estudiantil de 2001
49490-49494 Programas de desayunos y almuerzos escolares
49500-49505 Alimentos escolares
49510-49520 Nutrición
49530-49536 Ley de Nutrición Infantil
49540-49546 Programas de guardería y alimento infantil
49547-49548.3 Servicios integrales de nutrición
49550-49561 Alimentos para estudiantes con necesidades
49565-49565.8 Programas pilotos Fresh Start de California
49570 Ley Nacional del Almuerzo Escolar
51210 Plan de estudios, 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 escolares educativos
51880-51921 Educación integral de la salud

CÓDIGO DE SALUD Y BIENESTAR

104420 Tabaco
104495 Tabaco
119405 Tabaco

CÓDIGO DE REGLAMENTOS, TITLE 5

15500-15501 Venta de alimentos por organizaciones estudiantes
15510 Alimentos obligatorios para estudiantes necesitados
15530-15535 Educación de nutrición
15550-15565 Programas de desayunos y almuerzos

CÓDIGO DE LOS ESTADOS UNIDOS, TITLE 20

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

CÓDIGO DE LOS ESTADOS UNIDOS, TITLE 42

1751-1769 Programa Nacional de Almuerzos Escolares, especialmente:
1758b Política local de bienestar
1771-1791 Ley de Nutrición Infantil, incluyendo:



1773 Programa de desayunos escolares
1779 Normas y reglamentos, Ley de Nutrición Infantil

CÓDIGO DE REGLAMENTOS FEDERALES, TITLE 7

210.1-210.31 Programa Nacional de Almuerzos Escolares

220.1-220.21 Programa Nacional de Desayunos Escolares

DECISIONES DE LA CORTE

Frazer v. Dixon Unified School District, (1993) 18 Cal.App.4th 781

CÓDIGO DE REGLAMENTOS FEDERALES, TITLE 21

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

10.2 ADMINISTRACIÓN:

Departamento de Educación de California, Prevención contra el Alcohol, Tabaco, y otras drogas

Departamento de Educación de California, Certificado de distrito libre de tabaco

Departamento de Salud Pública de California, Control del tabaco

PUBLICACIONES CSBA

Building Healthy Communities: A School Leader's Guide to Collaboration and Community Engagement, 2009

Safe Routes to School: Program and Policy Strategies for School Districts, Policy Brief, 2009

Superoring for Success: Student Wellness Policy Implementation Monitoring Report and Guide, 2007

Nutrition Standards for Schools: Implications for Student Wellness, Policy Brief, rev. October 2007

Occupational Safety and Health Standards Board

Physical Education and California Schools, Policy Brief, rev. October 2007

Student Wellness: A Healthy Food and Physical Activity Policy Resource Guide, rev. April 2006

School-Based Marketing of Foods and Beverages: Policy Implications for School Boards, Policy Brief, March 2006

PUBLICACIONES DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN DE CALIFORNIA

Physical Education Framework for California Public Schools, Kindergarten Through Grade Twelve, 2009

Healthy Children Ready to Learn: A White Paper on Health, Nutrition, and Physical Education, January 2005

Health Framework for California Public Schools, Kindergarten Through Grade Twelve, 2003

PUBLICACIONES DE CALIFORNIA PROJECT LEAN

Policy in Action: A Guide to Implementing Your Local School Wellness Policy, October 2006

CENTRO PARA SOLUCIONES COLABORATIVAS

Changing Lives, Saving Lives: A Step-by-Step Guide to Developing Exemplary Practices



in Healthy Eating, Physical Activity and Food Security in Afterschool Programs, March 2010

CENTRO PARA CONTROL Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

School Health Index for Physical Activity and Healthy Eating: A Self-Assessment and Planning Guide, 2005

PUBLICACIONES DE NATIONAL ASSOCIATION OF STATE BOARDS OF EDUCATION

Fit, Healthy and Ready to Learn, 2000

PUBLICACIONES DEL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE ESTADOS UNIDOS

Dietary Guidelines for Americans, 2005

Changing the Scene, Improving the School Nutrition Environment: A Guide to Local Action, 2000

10.3 SITIOS WEB:

CSBA: <http://www.csba.org>

Action for Healthy Kids: <http://www.actionforhealthykids.org>

California Department of Education, Nutrition Services Division:
<http://www.cde.ca.gov/ls/nu>

California Department of Public Health: <http://www.cdph.ca.gov>

California Healthy Kids Resource Center: <http://www.californiahealthykids.org>

California Project LEAN (Leaders Encouraging Activity and Nutrition):
<http://www.californiaprojectlean.org>

California School Nutrition Association: <http://www.calsna.org>

Center for Collaborative Solutions: <http://www.ccscenter.org>

Centers for Disease Control and Prevention: <http://www.cdc.gov>

Dairy Council of California: <http://www.dairycouncilofca.org>

National Alliance for Nutrition and Activity:
<http://www.cspinet.org/nutritionpolicy/nana.html>

National Association of State Boards of Education: <http://www.nasbe.org>

National School Boards Association: <http://www.nsba.org>

School Nutrition Association: <http://www.schoolnutrition.org>

Society for Nutrition Education: <http://www.sne.org>

U.S. Department of Agriculture, Food Nutrition Service, Wellness Policy:
<http://www.fns.usda.gov/tn/Healthy/wellnesspolicy.html>

<http://www.fns.usda.gov/school-meals/child-nutrition-programs>

10.4 DISTRITO ESCOLAR UNIFICADO DE SAN DIEGO:

POLÍTICAS:

A-3000 (School district/legal)

A-3500 (School district/nondiscrimination)

A-3700 (School district/nondiscrimination)

B-6000 (Board of education/communication)

B-7000 (Board of education/legislation)



- C-2200 (General administration/superintendent)
- C-7100 (General administration/reports communication)
- D-3000 (Fiscal management/funding)
- D-4010 (Fiscal management/associated student body)
- D-6300 (Fiscal management/beverages)
- E-2050 (Facilities/vision)
- E-2350 (Facilities/joint use)
- E-2400 (Facilities/maintenance and modernization)
- E-2500 (Facilities/long term plan)
- F-2100 (Instruction/race relations)
- F-2150 (Instruction/race relations)
- F-2350 (Instruction/health physical education)
- F-2860 (Instruction/curriculum design)
- F-3600 (Instruction/curriculum design)
- F-3800 (Instruction/curriculum design)
- F-7800 (Instruction/academic achievement)
- G-1000 (Support services/security)
- G-2000 (Support services/ safety program)
- G-3200 (Support services/building, grounds, equipment management)
- G-3100 (Support services/ building, grounds, equipment management)
- G-4800 (Support services/material resources)
- G-6000 (Support services/food services)
- H-3000 (Students/attendance)
- H-6940 (Students/discipline) – *Para ser revisado tras la adopción de la Mesa Directiva de la Política de Bienestar Estudiantil y del Marco de Trabajo de Bienestar*
- H-6950 (Students/discipline)
- H-7400 (Students/welfare)
- H-7500 (Students/welfare)
- H-7600 (Students/welfare)
- H-7700 (Students/welfare)
- H-7900 (Students/welfare)
- H-7920 (Students/welfare)
- H-8650 (Students/gifts and solicitations)
- I-1210 (Personnel/general health and safety)
- I-1350 (Personnel/general staff ethics)
- I-1360 (Personnel/general health and safety)
- I-1370 (Personnel/general health and safety) – *Para ser revisado tras la adopción de la Mesa Directiva de la Política de Bienestar Estudiantil y del Marco de Trabajo de Bienestar*
- I-1450 (Personnel/general drug free workplace)
- I-1900 (Personnel/general insurance)
- I-1920 (Personnel/general insurance)
- I-1960 (Personnel/general insurance)
- I-2100 (Personnel/general insurance)



- K-1000 (Community relations/goals)
- K-1500 (Community relations/public information)
- K-2100 (Community relations/public information)
- K-4000 (Community relations/use of facilities)
- K-4010 (Community relations/use of facilities)
- K-6500 (Community relations/advertising in schools) – *Para ser revisado tras la adopción de la Mesa Directiva de la Política de Bienestar Estudiantil y del Marco de Trabajo de Bienestar*
- K-7000 (Community relations/visitors to school)
- K-8000 (Community relations/public complaints)
- K-9500 (Community relations/community-district programs)

PROCEDIMIENTOS ADMINISTRATIVOS

- 0112 (School district, nondiscrimination)
- 0220 (School district, philosophy) – *Para ser revisado tras la adopción de la Mesa Directiva de la Política de Bienestar Estudiantil y del Marco de Trabajo de Bienestar*
- 2265 (Fiscal Management, associated student body)
- 2270 (Fiscal management, associated student body)
- 4022 (Instruction, school day)
- 4032 (Instruction, school day)
- 4179 (Instruction, curriculum design)
- 4188 (Instruction, basic programs)
- 4770 (Instruction, academic achievement)
- 4585 (Instruction, community resources)
- 4595 (Partnerships in education program)
- 5000 (Support services)
- 5005 (Support services, security services)
- 5100 (Support services, safety program)
- 5105 (Support services, safety program)
- 5140 (Support services, health and safety)
- 5150 (Support services, safety program)
- 5153 (Support services, safety program)
- 5157 (Support services, safety program)
- 5500 (Support services, food services)
- 6120 (Students, admission/withdrawal)
- 6240 (Students, rights and responsibilities)
- 6298 (Students, discipline) – *Para ser revisado tras la adopción de la Mesa Directiva de la Política de Bienestar Estudiantil y del Marco de Trabajo de Bienestar*
- 6340 (Students, welfare)
- 6342 (Students, wellness)
- 6345 (Students, welfare)
- 6350 (Students, welfare)
- 6355 (Students, welfare)
- 6360 (Students, welfare)



- 6370 (Students, welfare)
- 6371 (Students, welfare)
- 6372 (Students, welfare)
- 6381 (Students, welfare)
- 6515 (Students, records)
- 7046 (Personnel, staff ethics)
- 7071 (Personnel, orientation/in-service)
- 7075 (Personnel, training)
- 7223 (Personnel, certificated staff)
- 9050 (Community relations)
- 9055 (Community relations)
- 9060 (Community relations)
- 9205 (Community relations)
- 9225 (Community relations)
- 9325 (Community and public)
- 9375 (Community relations)

PROCEDIMIENTOS DE EMERGENCIA

- EP 2 Fire
- EP 9 Lockdowns and shelter in place
- EP 16 Site emergency preparedness plans/drills

CIRCULAR ADMINISTRATIVA

September 7, 2010 Circular 8, Labor Code – Lactation accommodation

CIRCULAR DE OPERACIONES DE PLANTELES

March 20, 2012 Circular 1021, Utilities conservation measures