

# política

**LA JUNTA ESCOLAR DEL  
CONDADO MIAMI-DADE**

OPERACIONES  
8510/página 1 de 13

## POLÍTICA DE BIENESTAR

### **Introducción**

En noviembre del 2005, el Distrito, como resultado de la ley *Child Nutrition and WIC Reauthorization Act* del 2004, fue encargado de desarrollar una Política de Bienestar del Distrito (*District Wellness Policy*). El 10 de mayo del 2006, por acción de la Junta Escolar, fue establecida la Política de Bienestar para el Distrito. La ley *Healthy, Hunger-Free Kids Act* del 2010 continúa requiriendo que la Política de Bienestar del Distrito sea revisada por el Comité Asesor de Bienestar del Distrito (*District Wellness Advisory Committee*) y, si fuera necesario, que se modifique anualmente. El enfoque de dicha política es de promover el bienestar y abordar los problemas actuales de la salud que enfrentan nuestros estudiantes y empleados.

### **Preámbulo**

El Distrito está comprometido a proporcionar un ambiente saludable para los estudiantes y empleados dentro del ambiente escolar, reconociendo que las personas deben estar saludables físicamente, mentalmente y socialmente para promover el bienestar y el rendimiento académico.

El Distrito se enfocará en lograr cinco (5) metas:

- A. Nutrición – Todos los estudiantes y empleados tendrán acceso y serán alentados a aprovechar de opciones de alimentos con alto contenido de nutrientes que se sirven en las cafeterías escolares y del Distrito / de la Región.
- B. Educación física – Se alentará a todos los estudiantes a participar en los niveles recomendados de educación física.
- C. Actividad física – A todos los estudiantes y empleados se les alentará a participar en actividades físicas diarias de acuerdo con las directrices nacionales.
- D. Alfabetización de salud y nutrición – A todos los estudiantes y empleados se les alentará a desarrollar hábitos de un estilo de vida saludable.

# política

**LA JUNTA ESCOLAR DEL  
CONDADO MIAMI-DADE**

OPERACIONES  
8510/página 2 de 13

- E. Cuidado de la salud preventivo – A todos los estudiantes y empleados se les alentará a participar en el cuidado de la salud preventivo.

## **Nutrición**

Política del Distrito: El Distrito dispondrá de alimentos nutritivos en los planteles durante la jornada escolar para promover la salud de los estudiantes y empleados.

- A. El Departamento de Alimentos y Nutrición (*Department of Food and Nutrition*) servirá lo siguiente: alimentos que son buenas fuentes de fibra, libres de grasas transgénicas añadidas, azúcar y sodio, respetuosos de la diversidad cultural y servidos en porciones apropiadas consistentes con los estándares del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (*United States Department of Agriculture*). Las comidas incluirán opciones de alimentos vegetales y una opción vegetariana a diario.
- B. Toda la comida vendida en el plantel desde una (1) hora antes del comienzo de la jornada escolar y hasta una (1) hora después de la salida de la última clase de la jornada debe cumplir con la *Norma de Alimentos y Bebidas Vendidas en el Plantel y en Máquinas Expendedoras en Todo el Distrito (Rule on Food and Beverages Sold on Campus and in Vending Machines District-Wide)*. (Apéndice A)
- C. El Departamento de Alimentos y Nutrición seguirá las asociaciones con fincas locales y regionales para facilitar un programa de Fincas-a-Escuela (*Farm-to-School*).
- D. Comidas servidas dentro del programa de comidas reembolsables por el gobierno federal se diseñarán para presentar frutas y vegetales frescos de fuentes locales en la mayor medida posible.
- E. El Distrito alentará a los padres de familia y maestros a tener celebraciones saludables en la escuela. Se disponen de ideas y sugerencias en <http://nutrition.dadeschools.net>. Cuando se envíe al hogar una lista que solicite donaciones para una celebración, deberá incluir agua y por lo menos una (1) opción saludable.

# política

**LA JUNTA ESCOLAR DEL  
CONDADO MIAMI-DADE**

OPERACIONES  
8510/página 3 de 13

- F. Recaudaciones de fondos que se lleven a cabo en el plantel, que comiencen una (1) hora antes del comienzo de la jornada escolar y hasta una (1) hora después de la salida de la última clase de la jornada, deben cumplir con la *Norma de Alimentos y Bebidas Vendidas en el Plantel y en Máquinas Expendedoras en Todo el Distrito (Rule on Food and Beverages Sold on Campus and in Vending Machines District-Wide)*. El Distrito asistirá a los padres de familia y al personal en la planificación de recaudaciones de fondos saludables al proporcionar sugerencias que pueden ser accedidas en <http://nutrition.dadeschools.net>.

## **Educación física**

Política del Distrito: El Distrito proporcionará programas de educación física basados en evidencias para permitir que los estudiantes desarrollen hábitos saludables de toda la vida que conducen al condicionamiento cardiovascular, a la flexibilidad, coordinación, equilibrio y fuerza.

- A. Educación física a nivel de primaria, de Kindergarten a 1<sup>er</sup> grado: Se requieren 150 minutos de instrucción semanal en educación física proporcionada por el maestro principal.
- B. Educación física a nivel de primaria, de 2<sup>o</sup> a 5<sup>o</sup> grado: Se requieren 150 minutos de instrucción semanal en educación física por un maestro de educación física.
- C. Educación física a nivel de intermedia, de 6<sup>o</sup> a 8<sup>o</sup> grado: Se requiere un mínimo de un (1) semestre de educación física en cada uno de los tres (3) años para todos los estudiantes, a menos que se entregue una exención en el momento de selección de asignaturas cada año. Se alentará a los estudiantes a tomar la asignatura de educación física por todo el curso escolar a fin de desarrollar y mantener el máximo beneficio de salud.
- D. Educación física a nivel de secundaria, de 9<sup>o</sup> a 12<sup>o</sup> grado: Se requiere un mínimo de un (1) crédito de educación física en secundaria. Un (1) semestre deberá ser la asignatura Salud Física Personal (*Personal Fitness*) mientras que el segundo semestre podrá ser cualquier asignatura de educación física que ofrezca el Distrito con los códigos de asignatura aprobados por el Estado.

# política

**LA JUNTA ESCOLAR DEL  
CONDADO MIAMI-DADE**

OPERACIONES  
8510/página 4 de 13

Si se agregasen períodos adicionales a la actual jornada escolar de seis (6) períodos en las escuelas secundarias, entonces se podrán aumentar los requisitos de educación física.

- E. Un especialista certificado en educación física impartirá la asignatura, la cual será una parte esencial del programa de instrucción de cada escuela, sujeto a las diferentes capacidades de los estudiantes. El programa enfocará la importancia de la salud física personal, los estilos de vida saludables y la equidad y el respeto para todos los estudiantes.
- F. Se requiere la instrucción de educación nutritiva mediante la educación física en los grados comprendidos de Kindergarten a 12º.
- G. Las destrezas de educación física necesarias para mejorar la salud incluirán:
  - 1. comprensión de conceptos relacionados con la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y la reducción de riesgos a la salud;
  - 2. la habilidad de acceder a información válida con respecto a la salud;
  - 3. destrezas de la comunicación interpersonal eficaz;
  - 4. fijar metas y tomar decisiones;
  - 5. la reducción del estrés;
  - 6. destrezas de abogacía para la salud personal, familiar y comunitaria; y
  - 7. la instrucción incluirá las destrezas psicomotoras que se utilizan en capacitaciones prácticas de RCP/DEA (*CPR/AED*) (solamente a nivel de intermedia y secundaria).

# política

**LA JUNTA ESCOLAR DEL  
CONDADO MIAMI-DADE**

OPERACIONES  
8510/página 5 de 13

## **Actividad física**

Política del Distrito: Se alentará a todos los estudiantes y empleados a participar en los niveles recomendados a nivel nacional de un mínimo de sesenta (60) minutos diarios o más de actividad física.

- A. Se requiere que el recreo para estudiantes en los grados comprendidos de PreKindergarten a 5º se lleve a cabo cinco (5) veces a la semana por una duración de veinte (20) minutos consecutivos en cada ocasión. El recreo se define como juego libre no estructurado que es supervisado por adultos, pero no dirigido por adultos; puede incluir actividades tales como se delinear en el Manual de Recreo (*Recess Manual*) del Distrito, el cual está disponible en <http://pe.dadeschools.net/>.
- B. Las políticas y prácticas escolares apoyan que la actividad física y el recreo no deben ser negadas a los estudiantes como castigo.
- C. Los estudiantes serán informados de la oportunidad de participar en la actividad física en programas después del horario de clases y en programas internos de la escuela.
- D. Se alentará al personal a participar en por lo menos treinta (30) minutos de actividad física diaria. Esto incluirá una combinación de actividad cardiorrespiratoria, flexibilidad y fuerza y resistencia muscular.
- E. El personal será informado acerca de la oportunidad de participar en actividades físicas en programas después del horario de clases y eventos comunitarios.

# política

**LA JUNTA ESCOLAR DEL  
CONDADO MIAMI-DADE**

OPERACIONES  
8510/página 6 de 13

## **Salud y nutrición**

Política del Distrito: Se alentará a todos los estudiantes y empleados a informarse acerca de los principios de nutrición y otras competencias esenciales para la toma de decisiones que mejoran la salud.

- A. Se incorporará la educación de alfabetización de la salud a la instrucción en el aula cuando aplique para incluir lo siguiente: conceptos integrales con respecto a comportamientos que mejoran la salud, reducción de factores de riesgo para un estilo de vida de prevención de enfermedades, prevención de hostigamiento y violencia, seguridad personal, la identificación y el manejo del estrés y salud sexual e imagen corporal.
- B. La educación nutritiva incluirá lecciones y oportunidades de aprendizaje experiencial, tales como jardines de productos comestibles, que mejoran la salud y tomen en cuenta lo siguiente:
  - 1. enfatizar la importancia de fijar metas y estrategias positivas de la toma de decisiones que mejoran la salud, incluyendo las que son relacionadas con el consumo de alimentos y el gasto de energía;
  - 2. analizar la influencia de la cultura, los medios y otros factores en la selección de alimentos y las preferencias en prácticas de salud personal que incluyen métodos para la preparación de alimentos que enriquecen y retan el estilo de vida saludable; y
  - 3. el desarrollo y cuidado de jardines de productos comestibles.
- C. A los estudiantes se les enseñará a diferenciar entre mensajes de mercadeo e información sustantiva de salud.
- D. Se dispondrá de recursos de alfabetización de la salud para el personal que enfoca los conceptos de comportamientos que mejoran la salud, reducción de factores de riesgo para la prevención de enfermedades, seguridad personal y el manejo del estrés.

# política

**LA JUNTA ESCOLAR DEL  
CONDADO MIAMI-DADE**

OPERACIONES  
8510/página 7 de 13

- E. Se dispondrán para el personal recursos de nutrición que incluyen oportunidades de aprendizaje que mejoran la salud.
- F. Se promoverá la selección de alimentos saludables y alimentos frescos en el plantel escolar al hacer disponible la información nutritiva relevante tan próxima como sea posible al punto de selección.

## **Cuidado de la salud preventivo**

Política del Distrito: Se alentará a todos los estudiantes y empleados a participar en el cuidado de la salud preventivo que aborda el bienestar físico, mental, social, y emocional.

- A. Mediante *HealthConnect in our Schools*, se proporcionará un equipo de salud basado en la escuela para ofrecer un espectro coordinado de cuidado de la salud a los estudiantes que esté disponible de manera consistente en selectas escuelas del Distrito, que incluyen, pero no se limitan a:
  - 1. cuidado de la salud coordinado y supervisado por profesionales, en la escuela;
  - 2. amplios exámenes y evaluaciones de la salud con acceso al cuidado de seguimiento;
  - 3. servicios de salud mental y de comportamiento para identificar y resolver los problemas educativos y de la salud de los estudiantes;
  - 4. acceso mejorado a un médico de atención primaria regular;
  - 5. asistir a los estudiantes que no tienen seguro médico en obtener acceso a servicios primarios de salud;
  - 6. manejo de enfermedades crónicas; y
  - 7. provisión de clases de educación sobre la salud según la escuela.

# política

**LA JUNTA ESCOLAR DEL  
CONDADO MIAMI-DADE**

OPERACIONES  
8510/página 8 de 13

- B. El Departamento de Salud de la Florida (*Florida Department of Health*) en el Programa de Salud Escolar (*School Health Program*) del Condado Miami-Dade proporcionará servicios de salud a los estudiantes en cumplimiento con los estatutos, reglas, regulaciones de la Florida y el Plan local de Servicios Escolares de Salud (*School Health Services Plan*).

Los servicios escolares de salud que se proporcionen incluirán, pero no se limitarán a:

1. evaluación de la salud;
2. revisión del historial;
3. evaluación por parte de un enfermero;
4. evaluación nutritiva;
5. exámenes: vista, oído, escoliosis y crecimiento y desarrollo, que incluye referencia o seguimiento del índice de masa corporal (*Body Mass Index, BMI*);
6. consejería de salud y salud mental / de comportamiento;
7. remisión y seguimiento de presuntos o confirmados problemas de la salud;
8. necesidades de salud de emergencia;
9. remisión de estudiantes para tratamientos apropiados de la salud;
10. consulta con el padre de familia o tutor del estudiante con respecto a la necesidad de atención médica por parte del médico, dentista u otro especialista de la familia cuando se indique un diagnóstico definitivo o que se necesita tratamiento;



# política

**LA JUNTA ESCOLAR DEL  
CONDADO MIAMI-DADE**

OPERACIONES  
8510/página 9 de 13

11. mantenimiento de historiales respecto a incidentes de problemas de la salud, las medidas correctivas que se han tomado y tal otra información que pueda ser necesaria para planificar y evaluar programas de salud;
  12. información de la salud con respecto a la colocación de estudiantes en programas de estudiantes excepcionales y la reevaluación en intervalos periódicos de estudiantes colocados en tales programas;
  13. clases de educación en una variedad de temas de salud; y
  14. administración de medicamentos y aseguramiento y mejora de calidad.
- C. El proveedor de cuidados médicos ofrecerá recursos de bienestar que abordan el bienestar físico, mental, social y emocional para apoyar los hábitos saludables del personal.

## **Monitoreo y asesoramiento**

El Comité Asesor de Bienestar (*Wellness Advisory Committee*) del Distrito del Superintendente es responsable de revisar y monitorear la Política de Bienestar del Distrito en cumplimiento con las políticas del Distrito para mejorar la salud y el bienestar de todos los estudiantes y empleados.

Se requiere que los sitios escolares convengan Comités de Bienestar Escolar (*School Wellness Committees*) para implementar esta política y actividades relacionadas con la misma. Anualmente, las escuelas completarán el Índice de Salud Escolar (*School Health Index*), el Inventario y Plan de Acción de Escuelas Saludables (*Healthy Schools Inventory and Action Plan*) y la Lista de Revisión de Bienestar del Director (*Principal's Wellness Checklist*) como autoevaluaciones.

Se revisarán anualmente las metas, objetivos y directrices de la Política de Bienestar del Distrito. Las recomendaciones al Superintendente por parte del Comité Asesor de Bienestar abordarán lo siguiente: condiciones cambiantes; técnicas nuevas y estrategias comprobadas; nuevos objetivos, de ser necesario; y directrices que reflejan conocimientos científicos emergentes relevantes a la salud de los estudiantes y empleados.

# política

LA JUNTA ESCOLAR DEL  
CONDADO MIAMI-DADE

OPERACIONES  
8510/página 10 de 13

## APÉNDICE A

### **Norma de Alimentos y Bebidas Vendidas en el Plantel y en Máquinas Expendedoras en Todo el Distrito**

El Distrito está comprometido a proporcionar un ambiente en el que todos los estudiantes y empleados pueden hacer selecciones de alimentos saludables para la salud de toda la vida. Como tal, la siguiente Norma de Alimentos y Bebidas Vendidas en el Plantel y en Máquinas Expendedoras en Todo el Distrito será implementada para todos los sitios, para **todas** las ventas de alimentos desde una (1) hora antes del comienzo de la jornada escolar y hasta una (1) hora después de la salida de la última clase de la jornada. Esta norma será aplicable a todos los alimentos y bebidas que se vendan mediante máquinas expendedoras las veinticuatro (24) horas al día.

#### A. Bebidas

Ninguna bebida deberá tener gas ni cafeína agregada.

1. Escuela Primaria
  - a. Agua.
  - b. Raciones de hasta ocho (8) onzas de leche y jugo al 100 por ciento.
    - 1) Leche regular y saborizada sin grasa o baja en grasa y alternativas lácteas con equivalencia nutritiva (según el *USDA*) con hasta 150 calorías por cada ocho (8) onzas.
    - 2) Jugo al 100 por ciento sin edulcorantes, hasta 120 calorías por cada ocho (8) onzas y con por lo menos diez por ciento (10%) del valor diario recomendado de tres (3) vitaminas y minerales o más.

#### 2. Escuela Intermedia

Los mimos puntos anteriores, excepto que el jugo y la leche pueden ser vendidas en raciones de doce (12) onzas.

# política

**LA JUNTA ESCOLAR DEL  
CONDADO MIAMI-DADE**

OPERACIONES  
8510/página 11 de 13

3. Escuela Secundaria
  - a. Agua.
  - b. Bebidas sin calorías o bajas en calorías con hasta diez (10) calorías por cada ocho (8) onzas.
  - c. Raciones de hasta doce (12) onzas de leche, jugo al 100 por ciento y ciertas otras bebidas.
    - 1) Leche regular y saboreada sin grasa o baja en grasa y alternativas lácteas con equivalencia nutritiva (según el *USDA*) con hasta 150 calorías por cada ocho (8) onzas.
    - 2) Jugo al 100 por ciento sin edulcorantes, hasta 120 calorías por cada ocho (8) onzas y con por lo menos diez por ciento (10%) del valor diario recomendado de tres (3) vitaminas y minerales o más.
    - 3) Otras bebidas sin más de cuarenta (40) calorías por cada ocho (8) onzas.
  - d. Por lo menos el veinticinco por ciento (25%) de bebidas no lácteas deben ser agua y no más del veinticinco por ciento (25%) de bebidas pueden ser opciones sin calorías o bajas en calorías.

## B. Alimentos y meriendas

Todos los alimentos y meriendas vendidas en la escuela deben cumplir con los siguientes puntos:

1. No más de un treinta y cinco por ciento (35%) del total de calorías de grasa.
2. No más de un diez por ciento (10%) del total de calorías de grasa saturada.

# política

**LA JUNTA ESCOLAR DEL  
CONDADO MIAMI-DADE**

OPERACIONES  
8510/página 12 de 13

3. No más de un treinta y cinco por ciento (35%) de edulcorantes por peso.
4. Sin grasas transgénicas añadidas.
5. Ser un producto “rico en granos integrales”;
6. Ser una fruta, un vegetal, un producto lácteo, un alimento de proteína; o
7. Ser un alimento combinado que contiene por lo menos  $\frac{1}{4}$  de taza de fruta o vegetal.

Las meriendas que se venden aparte del horario de las comidas y como recaudadores de fondos aprobados en el plantel una (1) hora antes del comienzo de la jornada escolar y hasta una (1) hora después de la salida de la última clase de la jornada deberán:

1. no contener más de 200 calorías;
2. no contener más de 230 mg. de sodio.

El Distrito alienta la proporción de alimentos y bebidas saludables en eventos relacionados con la escuela. Se dispone de ideas y sugerencias en <http://nutrition.dadeschools.net>. No obstante, cuando se lleven a cabo eventos relacionados con la escuela por lo menos una (1) hora después de la salida de la última clase de la jornada y donde los padres de familia y otros adultos sean parte de una audiencia o donde vendan alimentos y bebidas tal como en eventos recaudadores de fondos durante intermisiones, así como inmediatamente antes o después de un evento, dichas normas no aplican. Ejemplos de dichos eventos incluyen obras de teatro y conciertos de banda escolares.

Los alimentos utilizados en Programas de Capacitación y Artes Culinarias para propósitos instructivos también son exentos de estas normas.

# política

**LA JUNTA ESCOLAR DEL  
CONDADO MIAMI-DADE**

OPERACIONES  
8510/página 13 de 13

Los administradores escolares serán responsables de la implementación de la Política de Bienestar del Distrito en su plantel escolar. El incumplimiento de esta política será abordado a nivel administrativo por el personal de Operaciones Escolares (*School Operations*).

2 U.S.C. 1751 et seq.  
42 U.S.C. 1771 et seq.  
F.S. 595.405  
F.S. 595.407  
F.S. 1001.41  
F.S. 1001.42  
F.S. 1001.43  
F.S. 1003.455(6)  
F.A.C. 6A-7.0411

Revisado 1/18/12  
Revisado 9/3/13  
Revisado 1/14/15  
Revisado 6/22/16  
Revisado 8/15/18

©MIAMI-DADE 2018