

# ¿Qué es?

La Política de Bienestar fija metas para...

## La educación sobre la nutrición

Integrar clases de nutrición en las materias básicas de Kínder a 6º en programas que hay antes, durante y después de clases.

Implementar normas de nutrición para todos los alimentos disponibles en cada escuela durante el día escolar (*una hora antes y después de clases*), para promover la salud estudiantil y reducir la obesidad infantil.

Recomendar a los padres de familia o tutores fomentar el bienestar estudiantil tomando en cuenta la calidad y el tamaño de la porción de los alimentos que mandan para el almuerzo o bocadillos.

Cumplir con los nuevos reglamentos del Distrito de fiestas de cumpleaños sin comida, celebraciones y eventos especiales más sanos.

Alentar mensajes positivos y coherentes sobre la salud entre la escuela y el hogar por medio de menús de Distrito, boletines escolares, volantes, y sitios Web de las escuelas y del Distrito y de otras comunicaciones, reuniones y eventos especiales.

## Actividad y Educación Física



Proporcionar un programa de educación física basado en los estándares de Kínder a 6º con énfasis en la aptitud física, los buenos hábitos de salud y desarrollo de habilidades, que cumpla o exceda el mandato estatal de minutos de instrucción requeridos.

Brindar a todos los estudiantes oportunidades de estar físicamente activos durante el transcurso del día con actividades como descansos breves en el aula, educación física, recreo, deportes intramuros, eventos especiales, Rutas Seguras a la Escuela y programas de antes y después de clases.



# ¿Por qué?

En 2004, el congreso aprobó una ley requiriendo que cada escuela o distrito que usa fondos federales para desayuno o almuerzo escolar crear una política local de bienestar para principios del ciclo escolar 2006-07. (CVESD BP 5030)

Se creó un Comité de Bienestar de CVESD formado por directores, maestros, enfermeras, organizaciones comunitarias, padres de familia, profesionales del servicio de alimentos de la escuela y estudiantes (cuando corresponde), para ayudar y aconsejar al Distrito sobre cuestiones relacionadas con la salud.

## La perspectiva del Distrito...

En un Proyecto de Vigilancia de la Estatura y del Peso nunca antes realizado, el Distrito pesó y midió el índice de masa corporal (IMC) de más de 25,000 estudiantes en el distrito. El Distrito descubrió que de los estudiantes en los grados de Kínder a sexto a quien se pesó y midió, el 40% tenían sobrepeso u obesidad. Además, entre más avanzado era el grado escolar, la tasa de obesidad iba en aumento.

Desde el estudio de 2010, el Distrito ha revisado sustancialmente la Política de Bienestar y las escuelas han hecho muchos cambios a sus entornos y sus políticas de actividad física y de alimentos. El Distrito piensa repetir las mediciones en 2012 para identificar las tendencias y/o para ver si ha habido cambios.

El Distrito cree que tiene un papel importante para reducir la epidemia de problemas de salud infantil como la obesidad, enfermedades del corazón y diabetes que están directamente asociadas con la mala nutrición y la inactividad.



## Política de Bienestar Guías de nutrición

La Mesa Directiva cree...

*Los alimentos y bebidas que se venden a los estudiantes en el plantel durante el día escolar deben promover la salud de los estudiantes y ayudar a reducir la obesidad infantil.*

Cualquier venta del alimento efectuada fuera del programa de servicios de nutrición del Distrito reunirá los estándares alimenticios especificados por la ley, el Reglamento y las Regulaciones Administrativas de la Mesa Directiva. (CVESD BP 5030)

Se recomienda firmemente a las organizaciones escolares utilizar artículos no alimentarios o alimentos saludables para fines de recaudación de fondos y eventos especiales. Si se utiliza comida, se debe tratar de balancear opciones de alimentos más saludables, en porciones adecuadas, con artículos que no son nutritivos.

El Distrito prohíbe celebrar con comida el cumpleaños de un estudiante durante el día escolar.

Se permite a las escuelas un máximo de dos celebraciones con comida por salón, por año escolar, las que deben programarse siempre que sea posible para después del almuerzo. Por motivo de seguridad y cuestiones de alergias a alimentos, todos los productos alimentarios deben ser comprados en una tienda, tener envoltura y etiqueta.

El Distrito limita al personal escolar y a otras entidades el uso de alimentos que no cumplen con las reglas para premiar el desempeño académico, los logros o la buena conducta en el aula. El Distrito recomienda a todo el personal usar incentivos que no son comida para motivar a los estudiantes

El Distrito prohíbe la comercialización y publicidad de alimentos y bebidas no nutritivos en las escuelas. Se recomienda energícamente al personal, a los padres y a los visitantes utilizar contenedores no descriptivos para alimentos y bebidas que consumen cuando están con los niños.

## Consejo de Salud

**Calorías consumidas = Calorías gastadas**

La energía se mide en calorías

La energía usada durante la actividad física

Es la **¡Fórmula para la buena salud!**

## ¿Sabía usted que...?

Los niños en edad de primaria están presentando mayores tasas de obesidad, diabetes, hipertensión arterial y cardiopatía debido a malas costumbres alimentarias y a la falta de actividad física.

A los niños que no duermen lo suficiente o que no desayunan les cuesta más trabajo concentrarse en el aula.

Pasar mucho tiempo en la computadora o viendo televisión está relacionado con bajas calificaciones en lectura y problemas para poner atención.

Entre mejor condición física tienen los niños, obtienen mejores puntuaciones en las pruebas académicas.



### HÁBITOS SALUDABLES PARA COMUNIDADES SANAS

- 5** Porciones de frutas y verduras al día
- 2** Horas o menos de computadora y televisión al día\*
- 1** Hora o más de actividad física todos los días
- 0** Bebidas azucaradas. Tome agua y leche baja en grasa

\*Mantener computadora y televisión fuera de la recámara y no permitir que niños menores de 2 años las vean.

### Para más información y recursos:

[www.ourcommunityourkids.org](http://www.ourcommunityourkids.org)

<http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html>



¿Qué es una porción? **Para los niños:** el tamaño de la palma de *la mano del niño*. **Para los adultos:** fruta del tamaño de una pelota de tenis, o ½ taza de fruta o vegetales en trozos, 1 taza de verduras crudas o ¼ de taza de frutas deshidratada.

**¡Revise la etiqueta!**

### Bocadillos Sanos – Una Porción de.....

- Frutas frescas o vegetales, fruta deshidratada
- Yogurt bajo en grasa o sin grasa o barras de queso
- Paletas congeladas de 100% jugo o fruta
- Helado de yogur bajo en grasa o sin grasa
- Pretzels, palomitas con poca grasa o galletas goldfish
- Agua embotellada o leche baja en grasa o sin grasa

### Sugerencias para festejar o premiar sin comida

- **El niño escoge** un juego o una actividad divertida para celebrar un cumpleaños o un acontecimiento especial
- Invitar a alguien interesante que visite el salón
- Donar un libro, lápices decorados, reglas, borradores, marcadores, etiquetas engomadas, cuerdas para saltar o algún otro equipo de juego

### Campañas divertidas para recaudar fondos

- Una caminata, correr, saltar la cuerda, aro, maratones de lectura o de correr
- Calendarios diseñados por los estudiantes o la familia, libros de recetas, papelería o cuadernos de notas, mochilas escolares, etc.
- Rifas de premios saludables o actividades saludables para la familia



### Para más ideas visite el sitio de CVESD

[www.cvesd.org/COMMUNITY/Pages/Wellness.aspx](http://www.cvesd.org/COMMUNITY/Pages/Wellness.aspx)



## Información para el padre de familia sobre la Política de Bienestar



*“El Distrito Escolar Primario de Chula Vista reconoce la relación entre la salud del estudiante y el aprendizaje y está comprometido para proporcionar un ambiente educativo que promueva la salud estudiantil, la nutrición apropiada, la educación de nutrición y la actividad física regular para todos los estudiantes del Distrito.”*

### Distrito Escolar Primario de Chula Vista

84 East J Street, Chula Vista, CA 91910

Contacto: Servicios de Operaciones e Instrucción y de Apoyo

(619) 425-9600 Ext. 1325

### Mesa Directiva de Educación

MARISSA A. BEJARANO • LARRY CUNNINGHAM • DOUGLAS E. LUFFBOROUGH, III  
PAMELA B. SMITH • GLENDORA M. TREMPER

Superintendente

Dr. Francisco Escobedo

El Distrito Escolar Primario de Chula Vista está comprometido a ofrecer a todas las personas, iguales oportunidades de educación, empleo y contratación de servicios, en cumplimiento con todas las leyes y regulaciones estatales y federales aplicables. La oficina distrital encargada de supervisar el acatamiento de esas leyes es la Oficina de Servicios de Recursos Humanos y de Apoyo, 84 East J Street, Chula Vista, CA 91910, teléfono (619) 425-9600 Ext. 1340. Toda persona que se considere víctima de discriminación ilegal en lo concerniente a empleo, contratación de servicios o programa educativo, puede presentar una queja formal a la Oficina de Recursos Humanos del Distrito.