



Política Local de Bienestar

Fecha de la Última Actualización: 5/25/2017

Preámbulo

La misión de la Escuela Católica San Juan Evangelista es promover la salud y el crecimiento de cada individuo entero. En San Juan, nuestras creencias y valores fundamentales abarcan cómo cada estudiante, maestro y miembro del personal, toma decisiones en su vida cotidiana o aquí en la escuela. Es nuestra prioridad a través de nuestro valor principal EXCEL, mantener la excelencia académica alta promoviendo el desarrollo de programas que aseguren nada menos que la excelencia en la enseñanza, el aprendizaje y una vida saludable. Con el fin de hacer cumplir nuestra misión, creemos que nuestros estudiantes, maestros y personal necesitan practicar hábitos saludables dentro del ambiente escolar. Nuestro valor fundamental del AMOR nos animará hacia la salud y el bienestar. Nuestra política local de bienestar ha sido creada para apoyar nuestros valores fundamentales y creencias de raíz, haciendo hincapié en la importancia de una vida saludable y cómo afecta a la capacidad de aprender y sobresalir.

Todas las actividades reforzarán las pautas del USDA junto con nuestro valor fundamental de SEEK. Con este valor, esperamos inculcar en nuestros hijos el impulso de buscar y aprender continuamente cómo vivir un estilo de vida saludable y cómo contribuirá al éxito en todo lo que persiguen, incluyendo la universidad y el cielo.

Sección I. Objetivos de la Política de Bienestar

La escuela San Juan Evangelista es parte del programa de Almuerzo y Desayuno Escolar Nacional. Estos programas siguen las normas del Estado Nacional y de Arizona. Estos estándares serán implementados para los grados PreK-8. San Juan reconoce las Reglas Finales de la Política de Bienestar Local (LWP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y asegurará la implementación, revisión y monitoreo de la política de bienestar escolar escrita.

San Juan reconoce que el fomento de un ambiente escolar más saludable es un compromiso a largo plazo que sigue un proceso estratégico de monitoreo y revisión del LWP así como implementaciones. Hemos organizado nuestros objetivos de las políticas de bienestar dentro de los parámetros de los artículos que estamos implementando en la actualidad, se esforzará para poner en práctica dentro de

los próximos dos años, y, por último, las actividades tenemos la intención de cumplir con el plazo de seis años.

Promoción de la nutrición

San Juan cumplirá con la Regla Final de la Política de Bienestar Local del USDA para mejorar los objetivos específicos y mensurables relacionados con la promoción de la nutrición y la actividad física.

Actualmente Implementado

- ✓ Alentar la participación de los estudiantes en los programas de comidas escolares.
- ✓ Los menús escolares se publicarán en el sitio web de la escuela y en la oficina principal.
- ✓ El 100% de los alimentos y bebidas servidos cumplirán con los Snacks inteligentes del USDA en las Normas Escolares. Los estándares del Programa Nacional de Almuerzo y Desayuno Escolar serán implementados para los grados PreK-8.

Se Esfuerzan Por implementar (1-2 años)

- La escuela participará en el Movimiento de Almuerzos Más Inteligentes (SLM) implementando al menos 10 estrategias basadas en evidencia en el comedor.
- La escuela completará el cuadro de mando del MST por el Gerente de Servicio de Alimentos con la ayuda de la Red de Nutrición de la Universidad de Arizona (UANN).
- La escuela incluirá las etiquetas nutricionales y los contenidos nutricionales con el menú.

Se Esfuerzan Por Implementar (3-6 años)

- ✓ La escuela se esforzará por implementar al menos 4 de las siguientes 5 actividades de Granja a Escuela:
 1. Los productos locales y / o regionales se incorporan al programa de comidas escolares;
 2. Los mensajes sobre la agricultura y la nutrición se refuerzan en todo el entorno de aprendizaje;
 3. La escuela alberga un jardín escolar;
 4. La escuela organiza excursiones a fincas locales; y
 5. La escuela utiliza promociones o eventos especiales, como degustaciones, que destacan los productos locales / regionales.

Vamos a enfatizar esto a través de nuestro valor principal EXCEL. Queremos que los objetivos de nuestros estudiantes de la universidad y el cielo para ser cumplidos, con el fin de lograr que los estudiantes deben ser enseñados a elegir un estilo de vida saludable.

Educación Nutricional

Actualmente Implementado

- ✓ Salud y Bienestar serán integrados en las clases de currículo básico como Matemáticas, Ciencias, Artes del Lenguaje, Estudios Sociales, Música, Danza y Religión. La educación sobre nutrición será incorporada en cada grado con materiales apropiados para la edad. Estas actividades pueden incluir el desarrollo de jardines escolares, visitas a granjas y pruebas de sabor.
- ✓ La educación en nutrición está diseñada para proporcionar a los estudiantes los conocimientos y habilidades necesarios para promover y proteger su salud.
- ✓ La educación en nutrición incluye temas de equilibrio calórico entre la ingesta de alimentos y el gasto energético.
- ✓ La educación en nutrición incluye actividades participativas agradables y apropiadas para el desarrollo, que incluyen:
 - Demostraciones de cocinar
 - Pruebas de sabor
 - Promoción de nuevos artículos
 - Jardines escolares
 - Vuelos

Se Esfuerzan Por Implementar (1-2 años)

- La escuela incorporará la alfabetización mediática con énfasis en la comercialización de alimentos y bebidas.
- La escuela proporcionará capacitación a los maestros sobre materiales de educación nutricional.

Se Esfuerzan Por Implementar (3-6 años)

- La escuela se esforzará por ofrecer una educación nutricional que sea secuencial e integral.
- Una vez que los maestros sean entrenados con currículo secuencial de Educación de Salud, los maestros proveerán oportunidades para que los estudiantes practiquen habilidades enseñadas a través de los currículos de educación de salud.
- La escuela se esforzará por implementar un plan de estudios de Educación de la Salud que imponga un mínimo de 12 de los siguientes temas esenciales de Educación para la Salud sobre la alimentación saludable:
 1. Relación entre alimentación saludable y salud personal y prevención de enfermedades
 2. Orientación alimentaria de MyPlate
 3. Lectura y uso de las etiquetas de hechos nutricionales de la FDA
 4. Comer una variedad de alimentos todos los días
 5. Equilibrar la ingesta de alimentos y la actividad física

6. Comer más frutas, verduras y productos integrales
7. Elegir alimentos que son bajos en grasas, grasas saturadas y colesterol y no contienen grasas trans
8. Elegir alimentos y bebidas con poco azúcar añadido
9. Comer más alimentos ricos en calcio
10. Preparación de comidas y bocadillos saludables
11. Riesgos de prácticas de control de peso poco saludables
12. Aceptación de las diferencias de tamaño corporal
13. Seguridad alimentaria
14. Importancia del consumo de agua
15. Importancia de desayunar
16. Tomar decisiones saludables al comer en restaurantes
17. Trastornos de la alimentación
18. Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses
19. Reducción de la ingesta de sodio
20. Influencias sociales en la alimentación saludable, incluidos los medios de comunicación, la familia, los compañeros y la cultura
21. Cómo encontrar información válida o servicios relacionados con la nutrición y el comportamiento alimentario
22. Cómo desarrollar un plan y rastrear el progreso hacia el logro de una meta personal para comer saludablemente
23. Resistencia a la presión de los compañeros relacionada con el comportamiento alimenticio no saludable
24. Influir, apoyar o defender el comportamiento alimentario saludable de otros

Actividad Física

Actualmente Implementado

- ✓ La actividad física, durante el día (incluyendo recreo y PE) no será retenida como castigo.

- ✓ La escuela se asegurará de que el equipo de la actividad física, los jardines y las instalaciones sean seguros para el uso de los estudiantes.
- ✓ La escuela se asegurará de que la actividad física sea un equipo suficiente y conocido.
- ✓ Todos los estudiantes de nivel de grado elemental recibirán por lo menos 60-90 minutos de PE por semana que sea apropiado para la edad y consistente con las normas nacionales y estatales.
- ✓ La educación física es enseñada por un maestro con licencia.
- ✓ No se otorgarán exenciones, exenciones o subestaciones para PE.
- ✓ La escuela ofrecerá al menos 20 minutos de receso.
- ✓ El recreo se ofrecerá cuando el clima sea factible.
- ✓ El recreo no es un suplemento a PE.

Se Esfuerzan Por Implementar (1-2 años)

- La escuela animará a los estudiantes a ser moderadamente activos enérgicamente durante el 50% del tiempo de clase durante la mayoría de las clases de educación física.
- Los monitores de recreo escolar animarán a los estudiantes a estar activos.
- La escuela ofrecerá oportunidades de actividad física a los estudiantes antes o después de la escuela.
- Se alentará a los maestros y al personal a servir como modelos a seguir al estar físicamente activos junto a los estudiantes siempre que sea posible.
- Los maestros usarán activadores cerebrales de actividad física en el aula durante todo el día escolar en el aula.
- La escuela capacitará y alentará a sus maestros y personal a incorporar 3-5 minutos de actividad física en el aula por lo menos 3 días a la semana.
- Se alentará y capacitará a los maestros para que incorporen enfoques de actividad física y aprendizaje cinestésico en las materias académicas básicas y ayudarán a reducir el comportamiento sedentario durante el día.

Se Esfuerzan Por Implementar (3-6 años)

- La escuela implementará la Programación Integral de Actividad Física Escolar (CSPAP).
- La escuela trabajará en el desarrollo de un acuerdo formal-conjunto para fomentar la utilización de instalaciones para la actividad física.
- La escuela requerirá que los estudiantes de secundaria tomen un año académico de Educación Física.
- La escuela fomentará el ciclismo y caminar a la escuela / en las actividades de la escuela.
- La educación en salud será requerida en todos los niveles de grado usando los siguientes temas esenciales:
 1. Los beneficios físicos, fisiológicos o sociales de la actividad física
 2. Cómo la actividad física puede contribuir a un peso saludable
 3. Cómo la actividad física puede contribuir al proceso de aprendizaje académico

4. Cómo un estilo de vida inactivo contribuye a la enfermedad crónica
5. Aptitud física relacionada con la salud, incluyendo resistencia cardiovascular, resistencia muscular, fuerza muscular, flexibilidad y composición corporal
6. Diferencias entre la actividad física, el ejercicio y la condición física
7. Fases de una sesión de ejercicios incluyendo calentamiento, entrenamiento y enfriamiento
8. Superar las barreras a la actividad física
9. Disminuir las actividades sedentarias como ver televisión
10. Oportunidades para la actividad física en la comunidad
11. Prevención de lesiones durante la actividad física
12. Seguridad relacionada con el clima, por ejemplo, evitar el golpe de calor, la hipotermia y las quemaduras solares mientras se está activo físicamente
13. Cuánta actividad física es suficiente, incluyendo la determinación de la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad física
14. Desarrollar un plan individualizado de actividad física y acondicionamiento físico
15. Monitorear el progreso hacia el logro de metas en un plan individualizado de actividad física
16. Bailarines de usar fármacos que aumentan el rendimiento como los esteroides
17. Influencias sociales en la actividad física incluyendo los medios de comunicación, la familia, los compañeros y la cultura
18. Cómo encontrar información o servicios válidos relacionados con la actividad física y la condición física
19. Cómo influir, apoyar, o abogar por otros para participar en la actividad física
20. Cómo resistir la presión de los compañeros que desalienta la actividad física

Normas de Nutrición

Comidas Escolares

San Juan está comprometido a servir comidas saludables a los estudiantes y sigue los estándares del USDA para nutrición que también cumple con las normas estatales y nacionales a través de nuestra participación con el Programa Nacional de Almuerzos Escolares (NSLP) y el Programa de Desayuno. Las frutas y verduras frescas se servirán en todo momento, serán atractivas y, apelando a los estudiantes.

Todos los empleados del departamento de servicio de alimentos deberán tener una capacitación adecuada en alimentación y nutrición. Esta educación continua o desarrollo profesional será requerido en la forma de capacitación del Departamento de Educación de Arizona, conferencias, videos, documentos escritos, artículos, etc. El departamento de educación de Arizona tiene requisitos dependiendo de las especificaciones de trabajo. Así, las comidas escolares serán administradas por un equipo de profesionales de la nutrición.

Actualmente Implementado

- ✓ Los estudiantes tendrán acceso a agua potable libre, segura y sin sabor a lo largo del día; Las botellas de agua aprobadas se permitirán en el aula con sólo agua en ellas.
- ✓ Se prohibirá que el tiempo de comidas sea utilizado como castigo.
- ✓ Todas las comidas deberán cumplir, como mínimo, los requisitos del Nuevo patrón de comidas.
- ✓ Se les proporcionará a los estudiantes 10 minutos en los que comer su desayuno y 20 minutos en un ambiente agradable, de ruido y temperatura controlada para comer su almuerzo.
- ✓ Estándares adicionales incluyen:
 1. Los clubes o reuniones que incluyan estudiantes están prohibidos durante la hora de comer, a menos que los estudiantes puedan comer durante la reunión.
 2. Como tabla designada como zona libre de "alergia alimentaria" cuando sea necesario para acomodar a los estudiantes con alergias alimentarias específicas. Por esta razón, a los estudiantes no se les permitirá compartir comida.
 3. A los padres no se les permitirá traer alimentos y bebidas con alto contenido de grasa, alto contenido de sodio y / o alto contenido de azúcar para las comidas de sus hijos.

Se Esfuerzan Por Implementar (1-2 años)

- Los Menús serán creados o revisados por un Dietista Registrado u otro profesional de nutrición certificado.
- El programa de nutrición infantil del distrito ajustará las necesidades dietéticas especiales de los estudiantes.

Se Esfuerzan Por Implementar (3-6 años)

- Todas las escuelas del distrito participarán en el programa de refrigerios después de la escuela - cuando y donde sea apropiado.
- Los productos locales y / o regionales se incorporarán a los programas de comidas escolares.

Recaudación de Fondos

Promover la salud es importante y tenemos la intención de enseñar a nuestros hijos a vivir un estilo de vida saludable. La recaudación de fondos saludable es un valor importante que nos esforzamos por enseñar a nuestros estudiantes a través del valor principal, SERVE. San Juan cree que hay muchas

maneras de recaudar fondos que no son basados en alimentos y en su lugar, fomentar la alimentación saludable y la vida activa. Valoramos la enseñanza de los niños la importancia del ejercicio y cómo puede reducir las enfermedades que pueden correr en su familia. San Juan también recaudará fondos a través de concientización sobre enfermedades específicas como la obesidad y la prevención del cáncer. A continuación se detallan las pautas de recaudación de fondos que St. John cumplirá con:

A. Las normas de nutrición para alimentos y bebidas competitivos deben cumplir, como mínimo, con las pautas Smart Snacks in Schools de USDA. Estas directrices se aplican a todos los alimentos vendidos en los siguientes lugares:

B. San Juan deberá implementar esfuerzos saludables de recaudación de fondos, tales como paseos a pie, carreras divertidas, esfuerzos comunitarios en jardines, fiestas de baile y venta de frutas y verduras.

C. San Juan pondrá a disposición de los padres y maestros una lista de ideas saludables de recaudación de fondos.

Actualmente Implementado

- ✓ La escuela usará principalmente recaudadores de fondos no alimentarios, y alentará a aquellos que promueven la actividad física como una cuerda para saltar al corazón.
- ✓ Los recaudadores de fondos basados en alimentos estarán limitados a aquellos que cumplan con los aperitivos inteligentes del USDA en los estándares nutricionales escolares.
- ✓ La escuela sólo venderá artículos no alimenticios o alimentos y bebidas que cumplan con las pautas Smart Snacks in School de USDA.

Celebraciones y Recompensas

San Juan, como comunidad escolar, deberá cumplir con los Estándares Smart Snack y asegurar que los estudiantes estén recibiendo nutrición apropiada durante el día escolar incluso durante las celebraciones.

A. San Juan proporcionará una lista de ideas saludables para los padres y maestros, incluyendo ideas de celebración no alimentaria.

B. Recompensas e Incentivos: San Juan proporcionará a los maestros y otro personal escolar pertinente una lista de maneras alternativas de recompensar a los niños. Los alimentos y bebidas no serán utilizados como recompensa o retenidos como castigo por cualquier motivo, como por cuestiones de rendimiento o comportamiento.

Actualmente Implementado

- ✓ La Ley de Arizona (ARS 15-242) establece que todos los alimentos y bebidas servidos a los estudiantes de los grados K-8 deben cumplir con las pautas Smart Snacks in Schools de USDA.
- ✓ No se les permitirá a los padres traer alimentos y bebidas de alto contenido de grasa, alto contenido de sodio y / o alto contenido de azúcar para las comidas de sus hijos.
- ✓ Los alimentos y bebidas no se utilizarán como recompensa.
- ✓ Las celebraciones / actividades de la clase se limitarán a aquellas que incluyan solamente opciones saludables que cumplan con los estándares nutricionales nacionales.

Se Esfuerzan Por Implementar (1-2 años)

- La escuela proporcionará una lista de ideas saludables para los padres y maestros, incluyendo ideas de celebración no alimentaria.
- La escuela proporcionará a los padres una lista de alimentos y bebidas que cumplen con los estándares de nutrición Smart Snacks.
- La escuela proporcionará a los maestros ya otro personal escolar una lista de maneras alternativas de recompensar a los estudiantes.

Comidas y Bebidas Competitivas

Actualmente Implementado

- ✓ La escuela cumple, como mínimo, las pautas Smart Snacks in Schools de USDA. Estas directrices se aplican a todos los alimentos vendidos en los siguientes lugares:
 - I. Cafetería

Comercialización de Alimentos y Bebidas

San Juan, como comunidad escolar, deberá cumplir con las normas del bocado inteligente y garantizar a limitar la comercialización de la marca en la escuela. San Juan reconoce que la comercialización de alimentos y bebidas no saludables podría influir en los hábitos alimenticios de los niños y, por lo tanto, la adherencia de la escuela a una restricción estratégica de la comercialización de alimentos y bebidas durante el día escolar.

Actualmente Implementado

- ✓ Las comidas y bebidas que se anuncian en los terrenos escolares durante el día escolar deben cumplir con las pautas de Smart Snack del USDA.

Sección III. Comité de Bienestar Escolar

La escuela debe reunir un comité de bienestar escolar integrado por un grupo de maestros, enfermera escolar, director y otro personal para establecer metas y supervisar las políticas y programas de salud y seguridad escolar, incluyendo el desarrollo, implementación y revisión periódica y actualización de esta política escrita .

A. El comité de bienestar se reunirá un mínimo de cuatro veces durante el año. Sin embargo, las reuniones pueden ser más frecuentes según las necesidades.

B. Nuestro comité de bienestar estará formado por personal escolar, profesionales de la salud escolar, padres, estudiantes, representantes de nutrición escolar, miembros del consejo escolar, coordinadores o educadores del Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP-Ed) y miembros del público en general.

C. Nuestra política de bienestar local continuamente será actualizada y publicada en el sitio web de nuestra escuela. Anunciaremos en el sitio web cuando se celebren reuniones y fomentaremos la participación de estudiantes, familias y la comunidad. Anuncios adicionales de las reuniones se harán a través de nuestro boletín escolar, anuncios de la mañana y correo electrónico.

Miembros del Comité		
Nombre	Posición	Información del contacto (Correo electrónico + número de teléfono)
Ashley Enis	Gerente de Cafetería	achiusano@stjohntucson.org , (520)901-1994
Sandra Marshall	Enfermera de la Escuela	smarshall@stjohntucson.org , (520)901-5435
Minh Solorzano	Directora de la Escuela	msolorzano@stjohntucosn.org , (520)901-1978
Luis Contreras	Educación Física	Lcontreras@stjohntucson.org , (520)223-0204
Trisha Bautista	Coordinador del Programa de la Red de Nutrición de la UA (Coordinador de SNAP-ED)	trishabautista@email.arizona.edu

Sección IV. Implementación de Políticas de Bienestar, Monitoreo, Rendición de Cuentas y Participación Comunitaria

Implementación y Mantenimiento de Registros

A través de nuestro valor fundamental de PERSIST, la escuela y el consejo de bienestar escolar planea implementar, administrar y coordinar la ejecución de esta política de bienestar escrita. La escuela coordinará con la Red de Nutrición de la Universidad de Arizona para asegurar que los planes de acción estén dentro de plazos específicos y de acuerdo con quién será responsable de implementar los cambios. Por último, la escuela utilizará el Programa Alianza para un Programa Escolar Saludable para Generación Saludable, que incluye la evaluación del ambiente escolar y una plataforma para organizar los planes de acción. La escuela deberá conservar documentación importante sobre el cumplimiento de la política de bienestar.

Evaluaciones Trienales del Progreso

La escuela evaluará el cumplimiento general de esta política de bienestar por escrito al menos una vez cada tres años. Además, el USDA requiere que el Distrito comparará su política con una política de bienestar modelo establecida.

Revisiones

- A. Frecuencia de actualización / modificación de la política de bienestar: La Política de Bienestar de la Escuela Católica de San Juan Evangelista continuamente se actualizará / modificará hasta que nos sintamos cómodos con su implementación. En este punto la política es un trabajo en progreso. El comité se reunirá varias veces durante el curso del año escolar para tratar continuamente las áreas que necesitan mejoras.

Participación de la Comunidad

La escuela responderá a los comentarios de la comunidad. Además, la escuela mantendrá una comunicación activa sobre las formas en que la comunidad puede participar en el desarrollo, revisión y / o implementación de esta política de bienestar a través de correo electrónico y boletines informativos. Las comunicaciones incluirán lenguaje cultural y lingüísticamente apropiado.

Se Esfuerzan Por Implementar (3-6 años)

- La escuela informará a los padres de los siguientes:
 - O Mejoras en las normas de comidas escolares
 - O Cómo solicitar beneficios de comida
 - O Una descripción y cumplimiento de las normas nutricionales Smart Snacks in Schools
 - O Actualizaciones de la política por lo menos anualmente

* Nota: El lenguaje de esta Política Local de Bienestar escrita (LWP) se derivó de la Herramienta de Comparación de Modelos LWP del Departamento de Educación de Arizona (ADE).