



Girls Athletic Leadership School Los Angeles

Póliza del Bienestar Escolar Local

Girls Athletic Leadership School Los Angeles ("GALS") toma una postura holística al desarrollo que reconoce la conexión profunda entre una mente sana y un cuerpo sano. A través de la integración de un plan de salud y bienestar que aborda las necesidades físicas, emocionales y psicosociales del desarrollo de las mujeres adolescentes, GALS equilibra el objetivo de construir mentes y cuerpos fuertes con la oportunidad de que los estudiantes obtengan el liderazgo de sus propias vidas.

El propósito de la póliza de Bienestar Escolar Local de GALS es para describir las metas de la organización de la educación nutricional, el movimiento y otras actividades basadas en la escuela que están diseñadas para promover el bienestar del estudiante. Esta póliza también pretende delinear las guías de nutrición para todos los alimentos disponibles en el campus, con el objetivo de promover la salud de los estudiantes y reducir la obesidad infantil. Finalmente, este documento proporciona un plan para medir la implementación y adherir a la póliza de bienestar.

Educación Nutricional

El objetivo principal de la educación nutricional es aumentar el conocimiento de los estudiantes con respecto a las opciones de alimentación saludable para que puedan adoptar comportamientos alimentarios saludables. Todos los estudiantes recibirán educación nutricional que esté alineada con los Estándares de Contenido de Educación Sanitaria de California y la legislación presente.

La instrucción será apropiada para la edad, basada en información precisa y actual, y proporcionará las habilidades y motivación para enfocarse en el cambio de comportamiento. Los estudiantes recibirán mensajes consistentes de nutrición en todo el campus escolar.

La educación nutricional también estará disponible para los padres/guardianes y la comunidad en una variedad de formatos (p. Ej., Folletos informativos, boletines para padres, posters o pancartas, anuncios en el sitio web de GALS, presentaciones comunitarias, etc.).

Normas de Nutrición

La Junta Directiva adoptará guías nutricionales para todos los alimentos disponibles en el campus escolar durante el día escolar, con el objetivo de promover la salud de los estudiantes y reducir la obesidad infantil. Los alimentos y bebidas proporcionados a través de programas de comidas escolares reembolsables federalmente deben cumplir o exceder las regulaciones federales.



Los alimentos y bebidas disponibles para los estudiantes de GALS deben apoyar el currículo de salud y promover una salud óptima. Las normas de nutrición adoptadas por GALS para todos los alimentos y bebidas vendidas a los estudiantes durante el día escolar, incluyendo alimentos y bebidas proporcionadas a través del programa de servicio de comida de la escuela, recaudadores de fondos y otros lugares, cumplirán o excederán las normas estatales y federales de nutrición.

La póliza de aperitivos saludables de GALS anima a los estudiantes a tomar decisiones nutritivas sobre los almuerzos y aperitivos traídas a la escuela. Las guías para aperitivos incluyen yogur, nueces, frutas, verduras y barras de granola. Se prohibirán dulces, galletas, jugos azucarados (incluyendo bebidas para deportes) y comida chatarra.

GALS animará el uso de alimentos saludables en las fiestas escolares. Los avisos serán enviados a los padres/guardianes por separado o como parte de un boletín de la escuela, recordándoles la necesidad de proveer aperitivos sanos para los estudiantes y/o no animar el uso de comidas no alimentarias para las partes en el salón. Celebraciones de cumpleaños y celebraciones después de la escuela, que incluyen cupcakes se limitará a una vez al mes.

GALS animará la recaudación de fondos saludable como alternativas a la recaudación de fondos que involucran la venta de alimentos de valor nutricional limitado, como caramelos, cupcakes o bebidas azucaradas. Como ejemplo, un proyecto de recaudación de fondos a nivel de grado vendría artículos alimenticios saludables o artículos no alimentarios tales como velas, papel de envolver, tarjetas de felicitación, joyas, etc. Los alimentos en las recaudaciones de fondos que ocurren 30 minutos después de la escuela serán determinados por comités locales.

Movimiento

Movimiento por la Mañana

Uno de los valores fundamentales de GALS es un enfoque en la salud y el bienestar y las necesidades de movimiento diario de nuestros estudiantes. En California, al igual que en el resto del país, las niñas adolescentes son menos activas físicamente que los varones adolescentes. La actividad física no sólo tiene efectos cognitivos positivos sobre el logro académico, sino que también es parte esencial del proceso de autodesarrollo y un tema particularmente importante para las adolescentes. Algunos de los beneficios de participar en la actividad física para las mujeres incluyen una imagen corporal mejorada, autoestima y sentido de confianza.¹ Además, las atletas y las muchachas que hacen ejercicio regularmente tienen menos probabilidades de ser sexualmente activas y quedar embarazadas.² Notablemente, la escuela intermedia es el momento más común para la introducción de comportamientos saludables para la mayoría de las

¹ President's Council on Physical Fitness and Sports. *Physical Activity & Sport in the Lives of Girls*. 1997

² T. Dodge, T., and J. Jaccard. "Participation in athletics and female sexual risk behavior: The evaluation of four causal structures." *Journal of Adolescent Research*. 17: 42-67.



adolescentes.³

En GALS, todos los estudiantes y profesores se dedican a la actividad física como en su primer período del día en orden para optimizar los efectos que tiene sobre el cerebro. Como lo demuestra el exitoso modelo en GALS, así como en la Escuela Secundaria Naperville Central (IL), los estudiantes encuentran drásticas mejoras en sus logros académicos cuando participan en la educación física antes de sus clases más difíciles.

Pedagogía Activa

Más allá del movimiento de la mañana en GALS, nuestros maestros también implementan la pedagogía activa durante todo el día de instrucción. Los maestros usan pausas cerebrales, técnicas de respiración y otras herramientas y pedagogías basadas en acciones para ayudar a los estudiantes a enfocarse y optimizar su potencial de aprendizaje.

Otras Actividades Basadas en la Escuela Diseñadas para Promover el Bienestar Estudiantil

GALS creará un ambiente escolar saludable que promueva la alimentación saludable y la actividad física. Para crear este ambiente, GALS deberá:

- Proveer un ambiente limpio, seguro y agradable para los estudiantes
- Asegurar que los estudiantes puedan obtener agua y animar a los estudiantes a traer botellas de agua
- Desanimar el uso de alimentos como recompensa o castigo
- Proporcionar oportunidades para la capacitación y desarrollo profesional continuo a los maestros en las áreas de nutrición y educación física
- Animar a los padres/guardianes, maestros, administradores escolares, estudiantes y miembros de comunidad a servir como modelos en seguir la práctica de una alimentación saludable y ser físicamente activos, tanto en la escuela como en casa
- Proporcionar información y materiales de divulgación sobre otros programas del Servicio de Alimentos y Nutrición tales como Estampillas de Comida y (WIC) Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children) a estudiantes y padres/guardianes, animar a todos los estudiantes a participar en programas de comidas escolares (Por Ejemplo, almuerzo escolar, incluyendo aperitivos para el programa después de la escuela, y programas de desayuno escolar).

Implementación y Medición

³ Naperville Central High School and PE4Life. www.learningreadinesspe.com



El Director Ejecutivo o persona designada reportará a la Junta por lo menos cada dos años sobre la implementación de esta póliza y cualquier otra póliza de la Junta relacionada con la nutrición y la actividad física.

Para determinar si esta póliza se está aplicando efectivamente, se utilizarán los siguientes indicadores:

- Descripciones del programa de nutrición y movimiento de la escuela
- Resultados de las revisiones nutricionales del Departamento de Educación de California
- Los resultados del examen de aptitud física del Estado
- Tasas de participación de estudiantes en programas de comidas escolares
- Comentarios del personal de la escuela, padres/guardianes, estudiantes y otras personas apropiadas

Cada otro año, un Comité Coordinado de Salud Escolar, compuesto por los miembros del Consejo Escolar, reunirá los aportes de la comunidad de GALS en general y criticará y revisará el plan. Se invita a cualquier parte interesada de la escuela que desee expresar un punto de vista, opinión o queja con respecto a estas reglas, a ponerse en contacto con el Director Ejecutivo.

Referencias Legales

Las siguientes leyes y reglamentos han informado a la Póliza de Bienestar de GALS:

- Ley Federal de Nutrición Infantil y Mujeres, Infantes y Niños de 2004
- Ley de Nutrición Infantil de 1996
- Código de Educación de California
- Código de Regulaciones, Título 5
- Código de los Estados Unidos, Título 42
- Código de Regulaciones Federales, Título 7