



## **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.

#### **I. Desarrollo de Póliza de Bienestar**

##### *Función y Membresía del Comité de Bienestar*

GALS convocará un Comité de Bienestar ("Well-Com") representativo, o trabajará dentro de un comité de salud escolar existente, que se reúne al menos cuatro veces al año para establecer metas y supervisar pólizas y programas de salud y seguridad escolar, incluido el desarrollo y la implementación y revisión periódica y actualización de esta Poliza.

La membresía de Well-Com representará todos los niveles de grado e incluirá (en la medida de lo posible), pero no se limitará a: padres y cuidadores; estudiantes representantes del programa de nutrición escolar (por ejemplo, director de nutrición escolar); profesionales de la salud escolar (por ejemplo, maestros de educación de salud, personal de servicios de salud escolar y personal de servicios sociales y de salud mental, administradores escolares y el público general.) Cuando sea posible, la membresía también incluirá Coordinadores de Educación (SNAP-Ed) del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria.

##### *Liderazgo*

El Director Ejecutivo o su(s) designado(s) convocarán a Well-Com y facilitarán el desarrollo y la actualización de la póliza de bienestar, y garantizarán el cumplimiento de la póliza por parte de cada escuela.

Además, el funcionario designado para la supervisión del Well-Com es:



Carrie Wagner  
Directora Ejecutiva  
8015 Van Nuys Blvd  
Panorama City, CA 91402  
818-389-1184  
cwagner@galsla.org

### *Plan de Implementación*

Utilizando los pasos descritos a continuación, GALS se asegurará de que la Escuela cumpla con las obligaciones legales con respecto a la implementación de esta póliza.

Esta Póliza y los informes de progreso se pueden encontrar en: [www.galsla.org](http://www.galsla.org).

### *Mantenimiento de registros*

GALS conservará los registros para documentar el cumplimiento de los requisitos de esta política en la oficina principal. La documentación mantenida en esta ubicación incluirá, pero no se limitará a:

- La Póliza escrita;
- Documentación que demuestre que la Póliza se ha hecho disponible al público;
- Documentación para demostrar el cumplimiento de los requisitos de notificación pública anual;
- Documentación de la evaluación trienal de la Poliza; y
- La documentación que demuestra la evaluación más reciente sobre la implementación de Póliza se ha hecho disponible al público.

### *Notificación Anual de la Poliza*

GALS informará activamente a las familias y al público cada año información básica sobre esta Póliza, incluido su contenido, cualquier actualización de la Poliza y el estado de la implementación. GALS hará que esta información esté disponible a través del sitio web de la Escuela y/o comunicaciones escolares. GALS proporcionará la mayor cantidad de información posible sobre el ambiente de nutrición escolar. Esto incluirá un resumen de los eventos escolares o actividades relacionadas con la implementación de la Poliza.

Anualmente, GALS también publicará el nombre y la información de contacto de los oficiales de la escuela que dirigen y coordinan el Well-Com, así como información sobre cómo el público puede involucrarse con el Well-Com.

### *Evaluaciones Trienales del Progreso*

Al menos una vez cada tres años, GALS evaluará el cumplimiento de la póliza de bienestar para evaluar la implementación de la Poliza e incluirá:



- La medida en que GALS cumple con esta Poliza;
- La medida en que la póliza de la escuela se compara con modelos de pólizas de bienestar; y
- Una descripción del progreso realizado para alcanzar los objetivos de la Poliza de Bienestar.
- Resultados de las evaluaciones nutricionales del Departamento de Educación de California.
- Resultados de la prueba de aptitud física del estado.
- La proporción de participación estudiantil en programas de alimentación escolar.
- Comentarios del personal escolar, padres/guardianes, estudiantes y otras personas apropiadas.

La posición/persona responsable de la gestión de la evaluación trienal y la información de contacto es:

Carrie Wagner  
Directora Ejecutiva  
8015 Van Nuys Blvd  
Panorama City, CA 91402  
818-389-1184  
cwagner@galsla.org

El Well-Com [Director Ejecutivo] supervisará el cumplimiento de la Escuela con esta Poliza. Cualquier parte interesada de la escuela que desee expresar un punto de vista, una opinión o una queja con respecto a estas reglas se le recomienda ponerse en contacto con el Director Ejecutivo.

GALS notificará activamente a los hogares/familias sobre la disponibilidad del informe de progreso trienal.

#### *Revisiones y Actualización de la Poliza*

GALS actualizará o modificará esta Poliza en base de los resultados del Índice Anual de Salud Escolar y las evaluaciones trienales y/o según cambien las prioridades; las necesidades de la comunidad cambian; objetivos de bienestar se cumplen; emergen nuevas ciencias de la salud, información y tecnología; y se emiten nuevas guías o normas federales o estatales. **Esta Poliza se evaluará y actualizará como se indica al menos cada tres años, después de la evaluación trienal.**

#### *Participación Comunitaria, Alcance y Comunicaciones*



GALS se compromete a responder a las opiniones de la comunidad, que comienza con el conocimiento de la póliza de bienestar. GALS comunicará activamente las formas en que los representantes de Well-Com y otros pueden participar en el desarrollo, implementación, revisión periódica y actualización de esta Poliza a través de diversos medios. GALS también informará a los padres sobre las mejoras que se han hecho en las comidas escolares y el cumplimiento de los estándares de alimentación escolar, la disponibilidad de programas de nutrición infantil y cómo solicitarlos, y una descripción y cumplimiento de los estándares de nutrición escolar de Smart Snacks.

GALS utilizará mecanismos electrónicos, como correos electrónicos o avisos en el sitio web de la Escuela, así como mecanismos no electrónicos, como boletines informativos, presentaciones a los padres o el envío de información a casa de los padres, para garantizar que todas las familias sean notificadas activamente del contenido, la implementación y las actualizaciones de esta Poliza, y también la forma de como involucrarse y apoyar la Poliza. GALS se asegurará de que las comunicaciones sean cultural y lingüísticamente apropiadas para la comunidad, y se logren por medios similares a otras formas en que el distrito y las escuelas individuales están comunicando información importante de la Escuela con los padres.

La Escuela notificará activamente al público sobre el contenido o cualquier actualización de la póliza de bienestar anualmente, al mínimo. GALS también utilizará estos mecanismos para informar a la comunidad sobre la disponibilidad de los informes anuales y trienales.

## **II. Comidas y Bebidas Saludables**

### Comidas Escolares

GALS participa en programas de nutrición infantil del USDA, incluido el Programa Nacional de Almuerzos Escolares (NSLP), el Programa de Desayunos Escolares (SBP), y *[incluye aquí cualquier programa federal de nutrición infantil adicional en el que participe el distrito, posiblemente incluyendo el Programa de Frutas y Vegetales Frescos (FFVP), Programa Especial de Leche (SMP), Programa de Servicio de Alimentos de Verano (SFSP), programas de Cena, y otros]*. La escuela también opera programas y actividades adicionales relacionados con la nutrición, que incluyen *[si corresponde, inserte aquí una lista de otros programas, tales como programas de la granja a la escuela, jardines escolares, desayuno en la clase, carritos de desayuno móviles, desayuno Grab 'n' Go, u otros]*. La escuela se compromete a ofrecer comidas escolares a través de los programas NSLP y SBP, y otros programas federales de nutrición infantil aplicables, que:

- Son accesibles a todos los estudiantes;
- Son interesante y atractivos para los niños;
- Se sirven en ambientes limpios y agradables;



- Cumple o excede los requisitos actuales de nutrición establecidos por los estatutos y regulaciones locales, estatales y federales. (La escuela ofrece comidas escolares reembolsables que cumplen con los estándares de nutrición del USDA).
- Promueva la elección de alimentos y bebidas saludables utilizando al menos diez de las siguientes técnicas de Smarter Lunchroom:
  - Las opciones de frutas enteras se muestran en cuencos o cestas atractivas (en lugar de platos frotantes o sartenes de hotel).
  - Fruta rebanada o cortada está disponible diariamente.
  - Las opciones diarias de fruta se muestran en una ubicación en la línea de visión y alcance de los estudiantes.
  - Todas las opciones de vegetales disponibles han recibido nombres creativos o descriptivos.
  - Las opciones diarias de vegetales están incluidas en todas las comidas grab-and-go disponibles a los estudiantes.
  - Todos los miembros del personal, especialmente aquellos que sirven, han sido entrenados para educar a los estudiantes para que seleccionen y consuman las opciones diarias de vegetales con su comida.
  - La leche blanca se coloca delante de otras bebidas en todos los refrigeradores.
  - Las opciones alternativas de plato principal (p. ej., barra de ensaladas, parfaits de yogur, etc.) se destacan en carteles en todas las áreas de servicio y comedor.
  - Se puede crear una comida reembolsable en cualquier área de servicio disponible para los estudiantes (por ejemplo, barras de ensaladas, refrigerios, etc.).
  - Las encuestas de los estudiantes y las oportunidades de prueba de sabor se utilizan para informar el desarrollo del menú, la decoración del espacio de comedor y las ideas promocionales.
  - Las ilustraciones de los estudiantes se muestran en las áreas de servicio y/o comedor.
  - Los anuncios diarios se utilizan para promover y comercializar opciones de menú.

#### *Cualificaciones del Personal y desarrollo Profesional*

Todo el personal de nutrición escolar cumple o excede los requerimientos continuos de educación/entrenamientos anuales en los estándares profesionales de USDA para profesionales de nutrición infantil. Este personal de nutrición escolar se referirá al sitio web de Estándares profesionales para normas de nutrición escolar del USDA para buscar entrenamiento que satisfaga sus necesidades de aprendizaje.

#### *Agua*

Para promover la hidratación, el agua potable gratuita, segura y sin sabor estará disponible para todos los estudiantes durante el día escolar. GALS hará que el agua potable esté disponible para los programas deportivos y donde se sirven las comidas escolares durante las horas de comer.



### **III. Normas de la 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.).

### **IV. Normas de Nutrición**

#### *Alimentos y Bebidas Competitivas*

GALS se compromete a garantizar que todos los alimentos y bebidas disponibles para los estudiantes en el campus de la Escuela durante el día escolar apoyen una alimentación saludable. Los alimentos y bebidas que se venden y sirven fuera de los programas de comidas escolares (por ejemplo, alimentos y bebidas “competitivos”) cumplirán con las normas del USDA Smart Snacks de nutrición de la Escuela, como mínimo. Smart Snacks tiene como objetivo mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes, aumentar el consumo de alimentos saludables durante el día escolar y crear un ambiente que refuerce el desarrollo de hábitos alimenticios saludables.

Para respaldar la elección de alimentos saludables y mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes, todos los alimentos y bebidas fuera de los programas de comidas escolares reembolsables que se venden a los estudiantes en el campus de la Escuela durante el día escolar cumplirán o superarán las normas de nutrición del USDA Smart Snacks. Estas normas se aplicarán en todos los lugares y en todos los servicios donde se venden alimentos y bebidas, que pueden incluir, entre otros, opciones a la carta en cafeterías, máquinas expendedoras, tiendas escolares y carritos para bocadillos o comida.

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 Healthy Snack (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.

#### *Celebraciones y Recompensas*

Todos los alimentos que se ofrecen en el campus de GALS cumplirán o superarán las normas de nutrición de USDA Smart Snacks in School, incluso a través de:

1. Celebraciones y fiestas. GALS proporcionará una lista de ideas de fiestas saludables para padres y maestros, incluidas ideas para celebraciones que no sean de comida.
2. Aperitivos en el salón traídos por los padres. GALS proporcionará a los padres una lista de alimentos y bebidas que cumplen con las normas de nutrición de Smart Snacks.
3. Recompensas e incentivos. GALS proporcionará a los maestros y otro personal escolar relevante una lista de formas alternativas para recompensar a los niños. Los alimentos y las bebidas no se utilizarán como recompensa, ni se retendrán como castigo por ningún motivo, como el desempeño o el comportamiento.

Las notificaciones se enviarán a los padres/guardianes por separado o como parte de un boletín informativo de la escuela, recordándoles la necesidad de proporcionar golosinas saludables para los estudiantes y/o desanimar el uso de golosinas que no sean alimentosas para las fiestas en clase. Las celebraciones de cumpleaños y las celebraciones después de la escuela, incluidas las golosinas azucaradas, se limitarán a una vez al mes.

#### *Recaudación de Fondos*

Los alimentos y las bebidas que cumplan o superen las normas de nutrición de Smart Snacks in Schools del USDA pueden venderse a través de recaudadores de fondos en el campus de GALS a partir de 30 minutos después de la escuela, y estarán sujetos a la aprobación de Well-Com. GALS pondrá a disposición de padres y maestros una lista de ideas saludables para recaudar fondos.

GALS animará la recaudación de fondos saludable como alternativa a la recaudación de fondos que implique la venta de alimentos con un valor nutricional limitado, como dulces, pastelitos o bebidas azucaradas. Como ejemplo, un proyecto de recaudación de fondos de nivel de grado



vendería artículos de alimentos saludables o artículos no alimentarios como velas, papel de regalo, tarjetas de felicitación, joyas, etc.

#### *Promoción de la Nutrición*

GALS promoverá la elección de alimentos y bebidas saludables para todos los estudiantes en todo el campus escolar, así como también animará la participación en los programas de comidas escolares. Esta promoción se realizará a través de al menos:

- Implementar al menos diez técnicas de promoción de alimentos saludables basadas en evidencia a través de los programas de comidas escolares utilizando las técnicas Smarter Lunchroom descritas anteriormente; y
- Asegurar que el 100% de los alimentos y bebidas promovidos a los estudiantes cumplen con las normas de nutrición del USDA Smart Snacks in School.

#### *Comercialización de Alimentos y Bebidas en las Escuelas*

Cualquier alimento o bebida comercializado o promovido a estudiantes en el campus escolar durante el día escolar cumplirá o superará las normas de nutrición de la Escuela del USDA Smart Snacks, de modo que solo aquellos alimentos que cumplan o excedan esas normas de nutrición puedan ser comercializados o promovidos a estudiantes.

A medida que el Director Ejecutivo revisa los contratos existentes y considera los nuevos contratos, las decisiones de compra (y reemplazo) de equipos y productos deben reflejar las guías aplicables de comercialización establecidas por esta Poliza.

## **V. 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. Los Centros para el Control de Enfermedades ("CDC") recomiendan que todos los niños y adolescentes participen en un mínimo de sesenta (60) minutos de actividad física todos los días. El CDC recomienda que la actividad aeróbica constituya la mayor parte de dicha actividad física, con actividad aeróbica de intensidad vigorosa al menos tres días por semana. Los CDC también recomiendan que la actividad física incluya actividades de fortalecimiento muscular, como gimnasia o flexiones de brazos, al menos tres días por semana, y actividades de fortalecimiento de los huesos como saltar la cuerda o correr al menos tres días por semana.

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.<sup>1</sup> Además, las atletas y las muchachas que hacen ejercicio regularmente tienen menos probabilidades de ser sexualmente activas y quedar embarazadas.<sup>2</sup> Notablemente, la escuela intermedia es el momento más común para la introducción de comportamientos saludables para la mayoría de las adolescentes.

En GALS, todos los estudiantes y profesores se dedican a la actividad física 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.<sup>3</sup>

### *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.

Cuando sea posible, GALS ofrecerá oportunidades anuales de aprendizaje profesional y recursos para que el personal aumente el conocimiento y las habilidades sobre la promoción de conductas saludables en clase y la escuela (por ejemplo, aumentando el uso de métodos de enseñanza kinestésica o incorporando lecciones de nutrición en la clase de matemáticas). El aprendizaje profesional ayudará al personal a comprender las conexiones entre los académicos y la salud y las formas en que la salud y el bienestar se integran en la reforma del distrito que continúa en los planes/esfuerzos de mejora académica.

## **VI. 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 mediante la integración de actividades de bienestar en todo el entorno escolar. Para crear este entorno, GALS coordinará e integrará otras iniciativas relacionadas con la actividad física, la educación física, la nutrición y otros componentes de bienestar para que todos los esfuerzos sean complementarios, no duplicativos, y trabajen hacia el mismo conjunto de

---

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

<sup>2</sup> 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.

<sup>3</sup> Naperville Central High School and PE4Life. [www.learningreadinesspe.com](http://www.learningreadinesspe.com)



metas y objetivos que promueven el bienestar de los estudiantes, y el desarrollo óptimo y fuertes resultados educativos.

Las actividades específicas diseñadas para integrar el bienestar en el ambiente escolar incluyen las siguientes:

- 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) 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).

Todos los esfuerzos relacionados con la obtención del reconocimiento federal, estatal o de asociación para los esfuerzos, o las oportunidades de subvenciones/financiamiento para ambientes escolares saludables serán coordinados y complementarios de esta Poliza, que incluyen pero no se limitan a garantizar la participación de los padres de Well-Com y la comunidad.

Todos los eventos patrocinados por la Escuela se adherirán a las guías de bienestar de esta Poliza. Todos los eventos de bienestar patrocinados por la escuela incluirán actividad física y oportunidades de alimentación saludable cuando sea apropiado.

### ***Asociaciones Comunitarias***

GALS cultivará relaciones con socios comunitarios (por ejemplo, hospitales, universidades/colegios, empresas locales, proveedores y coordinadores de SNAP-Ed, etc.) en apoyo de la implementación de esta Poliza. Se evaluarán las alianzas y los patrocinios comunitarios existentes y nuevos para garantizar que sean coherentes con esta Poliza y sus objetivos.

### **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