



Política Local De Bienestar 2019-2020

Ave. Sánchez Castaño Bloq. 122-42-A

Villa Carolina

Carolina, Puerto Rico 00986

Colegio María Auxiliadora de Carolina, Puerto Rico se ha comprometido a proveer un ambiente que potencie el desarrollo de prácticas de bienestar para toda la vida y asegure que todos los estudiantes estén en forma, saludables y listos para aprender.

El Colegio María Auxiliadora reconoce su responsabilidad en cuanto a la promoción de hábitos saludables de alimentación y condición física de los estudiantes a través del plan de estudios y al suministro de comidas y refrigerios saludables y nutritivos a los estudiantes durante la jornada escolar.

El Colegio María Auxiliadora reconoce y emplea un programa de nutrición infantil en el cual se ofrece a los estudiantes una nutrición adecuada durante la jornada escolar y enseñarles, mediante el ejemplo, buenas prácticas de nutrición y la forma en que ellas contribuyen a su salud, e indirectamente a su aprendizaje.

El Colegio María Auxiliadora reconoce y se preocupa por la prevalencia de la obesidad infantil y las consiguientes consecuencias para la salud durante el resto de la vida de los estudiantes. En el corto plazo, los niños con sobrepeso pueden ver comprometida su salud, lo que afectará la asistencia a la escuela y el rendimiento académico.

En el Colegio María Auxiliadora fomentamos los cuerpos de nuestros estudiantes con alimentos nutritivos, es necesario asegurar su buen estado físico con un excelente programa de educación física y actividades. Un propósito esencial del plan de estudios de educación física es enseñar la importancia de las metas del estado físico personal a lo largo de la vida y ayudar para que nuestros estudiantes logren esas metas.

El Colegio se propone proporcionar un mínimo de treinta minutos de actividad física moderada a enérgica para todos los estudiantes de Maternal a 12mo todos los días. No se debe quitar la oportunidad de participar en una actividad física ni exigir un ejercicio intenso e inapropiado como una forma de castigo.

Los estudiantes recibirán educación sobre la nutrición en consonancia con el Curso de Estudio Estándar de Vida Saludable, y dicha educación se integrará en la educación en salud u otros temas con el fin de enseñar a los estudiantes las habilidades necesarias para adoptar conductas alimentarias saludables. El Comité de Política local de Bienestar deberá recomendar otras actividades escolares diseñadas a promover el bienestar de los estudiantes.

Los alimentos y las bebidas disponibles en el colegio deberán cumplir con todos los lineamientos nutricionales federales y estatales pertinentes. Los lineamientos para las comidas escolares reembolsables no serán menos restrictivos que los establecidos por la ley federal.

Es posible que el Director o su designado establezcan estándares nutricionales diferentes para los alimentos y bebidas para los que existen lineamientos estatales o federales obligatorios.

El programa de nutrición infantil proporcionará menús para los estudiantes y el personal que ofrezcan opciones saludables y reduzcan al mínimo la disponibilidad de opciones con alto contenido de grasas, calorías y azúcar, y servirá porciones de tamaños apropiados para la edad. Los alimentos que se vendan, u ofrezcan de otro modo, en la escuela serán nutritivos, atractivos, e incluirán frutas y verduras frescas, alimentos bajos en grasa y granos integrales.

Las opciones de alimentos disponibles para los estudiantes en todo el entorno escolar serán compatibles con la educación sobre la nutrición del Colegio María Auxiliadora.

El Director o su designado se asegurarán del cumplimiento de esta política en todo el Colegio. El Director o su designado, en colaboración con el Comité Local de Bienestar, deberá elaborar todos los informes requeridos en forma anual.

Los integrantes del Comité Local de Bienestar serán nombrados por el Director y deberá estar integrado, como mínimo, por un miembro de la Asociación de Padres y Maestros (nombrado por el presidente del PTA), el Director, un representante de la autoridad de alimentación escolar, un miembro de la facultad, un estudiante y la enfermera escolar.

Estrategias para la implementación de la política local de bienestar.

Educación sobre la nutrición

La formación de conocimientos y habilidades de nutrición ayuda a los niños a tomar decisiones de alimentación y actividad física saludables. Para hacer una diferencia, la educación nutricional de los niños debe ser apropiada para las edades de los estudiantes, reflejar su cultura y proporcionar oportunidades para que puedan practicar sus habilidades de nutrición y divertirse.

- A. La educación nutricional será interdisciplinaria. En el desarrollo de las lecciones de educación sobre la nutrición, el personal pertinente se esforzará por consultar con un profesional en nutrición calificada y acreditada, un dietista certificado, que se especialice en la nutrición escolar.
- B. Los Servicios de comedor escolar se ofrecerán en colaboración con Autoridad de Alimentos Independiente (AAI) para participar regularmente en actividades de desarrollo profesional para cumplir efectivamente con un programa de educación nutricional precisa.
- C. Estas actividades de desarrollo profesional para el personal deben proporcionar los conocimientos básicos de nutrición, combinados con la práctica de habilidades en las actividades específicas del programa y técnicas de enseñanza y estrategias diseñadas a promover hábitos alimentarios saludables.
- D. Se animará a los estudiantes a comenzar cada día con un desayuno saludable.
- E. El Comedor escolar sirve como laboratorio de aprendizaje para proporcionar a los estudiantes acceso a los conceptos básicos de nutrición y elecciones saludables.

Actividad física

La actividad física es esencial para el peso saludable y un estilo de vida saludable de un niño, así como también para su capacidad para concentrarse en el salón de clases. Para asegurar que todos los niños se mantengan activos, es necesario incorporar actividades físicas al plan de estudios escolar diario y que se prioricen como esenciales para el aprovechamiento social y académico de cada niño.

- A. Los cursos de educación física proporcionarán un ambiente en el que los estudiantes aprendan, practiquen y sean evaluados en habilidades motrices, sociales y de conocimiento de las metas y prácticas de estado físico personal adecuadas para el desarrollo.
- B. El Colegio María Auxiliadora buscará obtener maestros de educación física certificados por el Departamento de Educación para impartir todas las clases de educación física.
- C. El Colegio María Auxiliadora debe proporcionar un mínimo de 30 minutos de actividad física moderada a enérgica a todos los estudiantes de Maternal a 12mo todos los días. Este requisito se puede cumplir a través de una clase de educación física regular y/o actividades como recreos, baile, actividades energizantes en el salón de clases u otros programas de actividades de educación física basada en el plan de estudios. Además, la actividad física se integrará al plan de estudios durante la jornada escolar y se utilizarán las estrategias mencionadas anteriormente.

- D. En la escuela elemental se debe intentar tener 150 minutos semanales con un maestro de educación física certificado durante el año escolar de 180 días.
- E. La escuela intermedia y superior deben intentar tener 225 minutos de Educación de Vida Saludable por semana con maestros de salud y educación física certificados durante el año escolar de 180 días.
- F. No se debe quitar a los estudiantes tiempo de recreo estructurado/no estructurado y otras actividades físicas (como por ejemplo tiempo de actividad física, educación física o inter-escolares) como una forma de castigo o por cualquier razón no aprobada. Además, no se puede hacer uso de ejercicios intensos y/o inapropiados como una forma de castigar para los estudiantes.
- G. Se pondrá a disposición el equipo adecuado para que todos los estudiantes participen en educación física.
- H. Se incentiva a los estudiantes y miembros de la comunidad a utilizar las instalaciones de la escuela para actividades físicas fuera de los horarios de escuela normales de acuerdo con la ley estatal y las políticas de la administración para el uso de las instalaciones del Colegio.
- I. El Colegio María Auxiliadora apoyará la participación de los estudiantes en deportes recreativos después del horario escolar al permitir el envío a casa de formularios de inscripción de asociaciones deportivas sin fines de lucro con los estudiantes, siempre y cuando dicha distribución sea compatibles con la política de la Administración acerca de la distribución de publicaciones de grupos que no pertenecen a la escuela.

Algunos de los **Deportes Recreativos** después de horario escolar son:

- a. Baloncesto
- b. Voleibol
- c. Bowling
- d. Pista y Campo
- e. Campo Traviesa
- f. Soccer
- g. Softball

Salud infantil como una responsabilidad de la comunidad

Aunque el Colegio debe promover la actividad física y la salud mediante la educación y programas focalizados, los niños necesitan el estímulo y el reforzamiento de la familia, la comunidad y todas las otras áreas de sus vidas. A fin de garantizar hábitos de comportamiento saludables de por vida, el Colegio debe preparar a los estudiantes con habilidades y herramientas que se extienden más allá del salón de clases.

- A. Los programas después de clases y las actividades extracurriculares fomentarán la actividad física y la formación de hábitos saludables para toda la vida.
- B. A través de reuniones y comunicaciones escritas se proporcionará información a las familias para ayudarles a incorporar hábitos saludables a la vida de sus hijos.
- C. Los objetivos de la política local de bienestar son considerados en la planificación de todas las actividades escolares (como los eventos escolares, excursiones, bailes y asambleas, eventos para recaudar fondos y celebraciones de la escuela).
- D. El Comité Local de Bienestar integrará los intereses de las familias, maestros, administración y estudiantes y planificarán, implementarán y mejorarán la nutrición y actividad física en el entorno escolar.
- E. Los eventos de recaudación de fondos no interferirán con el Programa Nacional de Desayuno y Almuerzo Escolar.
- F. El apoyo a la salud de todos los estudiantes seguirá demostrándose al acoger centros de salud, exámenes de detección de salud, y ayudar a inscribir a niños elegibles en Medicaid y otros programas infantiles de seguro de salud de Puerto Rico.
- G. Los programas escolares incentivarán a los padres a proporcionar diversos alimentos nutritivos a los niños que traen bolsos de almuerzo de su casa.

Guía de nutrición para todos los alimentos del establecimiento

La calidad del entorno de nutrición escolar depende de la calidad de todos los alimentos y bebidas que se venden o sirven en la escuela. Los alimentos que proporcionan poca nutrición compiten con las comidas escolares saludables y envían mensajes contradictorios a los estudiantes. Esto debilita los esfuerzos de educación nutricional y desalienta la alimentación saludable. Los lineamientos de nutrición escolar deberán abordar todos los alimentos y bebidas que se venden o sirven durante la jornada escolar a los estudiantes, incluidos los alimentos y bebidas en máquinas expendedoras. Las decisiones sobre la venta de alimentos competitivos deben centrarse en las metas de nutrición para los estudiantes, y deberán cumplir con las leyes federales y estatales.

- A. El Colegio María Auxiliadora incluirá opciones de productos de máquinas expendedoras saludables coherentes con los lineamientos sobre refrigerios del Círculo del ganador y las guías alimentarias para los estadounidenses. Las escuelas ofrecerán una variedad de opciones de refrigerios saludables para el personal y los estudiantes.
- B. Las fiestas y celebraciones en el salón de clases, como fiestas donde se come pizza, se coordinarán con el Comité Local de Bienestar para asegurar el cumplimiento con las leyes federales y estatales si los eventos se realizan antes de que se sirva almuerzo al último niño en la escuela.
- C. Se ofrecerán bebidas bajas en azúcar y agua como una opción durante las fiestas en el salón de clases.
- D. Los puestos de concesión en eventos después de clases incluirán opciones saludables en su oferta.
- E. Cualquier mensaje publicitario del Comité Local de Bienestar o de otros proveedores de alimentos y bebidas serán coherentes y reforzarán los objetivos de las metas de educación y nutrición de la escuela.
- F. La comida no debe utilizarse como una recompensa o un castigo para los comportamientos de los estudiantes, a menos que esté detallado en el Plan de educación individualizada (PEI) de un estudiante. Sin embargo, se pueden incorporar alimentos a las celebraciones por el rendimiento estudiantil.
- G. Los refrigerios ofrecidos en las máquinas vendedoras no contendrán más de 200 calorías por porción.

Operaciones de nutrición infantil

El objetivo principal del Programa de Comedores Escolares es proporcionar comidas nutritivas gratuitamente. Se hará lo posible para que los menús reflejen las preferencias de la comunidad escolar con el objeto de incentivar a los estudiantes a comer alimentos nutritivos. Si el objetivo de la sociedad es que los niños sean sanos, entonces también necesitamos la ayuda de los padres para incentivar a los niños a comer correctamente y a hacer ejercicio adecuado. Las escuelas, los padres y la comunidad deben formar parte del equipo que tiene un interés activo en el bienestar de nuestros hijos.

- A. Todos los alimentos proporcionados por Comedores Escolares a través del Programa Nacional de Almuerzo y Desayuno Escolar, cumplirán con las leyes y los lineamientos federales, estatales y locales pertinentes.
- B. Comedores Escolares tendrá fichas nutricionales disponibles de todos los productos utilizados en los programas de almuerzo, desayuno, refrigerios después de clases y el Programa de Servicio de Alimentos de Verano para niños. Además el comedor escolar publicará la información nutricional básica de los productos que se ofrecen en el menú.
- C. La publicidad de alimentos o bebidas en las zonas accesibles a los estudiantes durante las comidas debe ser coherente con las normas ambientales de nutrición establecidas por Comedores Escolares.
- D. Todo el personal de servicio de alimentos deberá recibir capacitación previa al servicio en las operaciones de servicio de alimentos.
- E. Comedores Escolares promoverá el acceso igualitario para todos los estudiantes y se esforzará por lograr la neutralidad presupuestaria durante los cambios en el sistema actual.

Inocuidad de los alimentos/seguridad alimentaria

La comida que se ofrece a los estudiantes en el colegio no solo debe ser nutritiva, sino que también debe cumplir con los reglamentos de sanidad e inocuidad alimentaria local y estatal. La calidad de los alimentos está determinada tanto por su valor nutritivo como por las normas de acuerdo con las cuales se preparó.

- A. Todos los alimentos disponibles en el comedor escolar cumplen con los reglamentos de sanidad e inocuidad alimentaria local y estatal. Se deben implementar los planes y lineamientos de Análisis de Peligros y Puntos Críticos de Control a fin de evitar enfermedades causadas por alimentos en el colegio.
- B. Para la protección y la seguridad de los alimentos y las instalaciones, el acceso a las operaciones de servicio de alimentos se limita al personal de comedor escolar y al personal autorizado por el Director o designado.
- C. A nivel de escuela elemental, los padres deben llevar a la oficina del colegio todos los alimentos que se lleven a la escuela desde casa para alimentar a más de un niño, que sean pre-ensados.

Entorno para comer

Un ambiente bien diseñado y agradable para comer es importante para la promoción de los hábitos de alimentación saludable de los estudiantes. El Colegio evaluará los flujos de tráfico, el tiempo asignado para las comidas escolares y el diseño del Comedor escolar para asegurar que realmente se incentiva a los estudiantes a comer los alimentos nutritivos que se les proporcionan durante la jornada escolar.

- A. Los estudiantes dispondrán de tiempo suficiente para desayunar y almorzar.
- B. En colaboración con la administración escolar, Comité Local de Bienestar continuará analizando y poniendo en práctica formas de minimizar el tiempo que los estudiantes pasan esperando en la fila.
- C. El Colegio María Auxiliadora se esforzará por proporcionar una zona de comedor atractivo con espacio suficiente para sentar a todos los estudiantes durante las rotaciones normales del periodo de almuerzo.
- D. En la medida que sea posible, durante las comidas debe haber disponible agua potable.

Adoptado: 29 de noviembre de 2011

Revisado: agosto 2019

Integrantes del Comité del Plan Local de Bienestar

- **Nestor Yulfo** **Director Administrativo**
- **Sylvia Gutierrez** **Directora Asociada**
- **María Mendoza** **Principal Elemental**
- **Carlos Alemán** **Decano Disciplina**
- **Pedro Nieves** **Psicólogo escolar**
- **José Anqueira** **Orientador**
- **María Modesto** **Administradora Comedor**
- **Sonia Morales** **Encargada Comedor Escolar**
- **Laura Gillen** **Estudiante**
- **Felicia Hiraldo** **Enfermera**
- **Charlene Dolsen** **Maestra**
- **Freddie Hernández** **Maestro**

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

AGOSTO A MAYO

- a. Clase Educación Física-dos veces por semana
- b. Se le ofrecen los siguientes deportes: voleibol, baloncesto, soccer, pista y campo, campo traviesa, entre otros, durante el año
- c. Charlas de Baloncesto, Voleibol y Soccer

SEPTIEMBRE

- a. Semana del Almuerzo Escolar 7 al 11 de septiembre 2019
- b. Exposición de trabajos sobre nutrición 7 al 11 de septiembre 2019
- c. Charla a los estudiantes sexto grado
sobre la importancia del almuerzo 8 de septiembre 2019
- d. Almuerza con tu hijo - 11 de septiembre 2019
- e. Torneo Voleibol Invitacional 26 al 28 de septiembre 2019

OCTUBRE

- a. Exposición de trabajos sobre nutrición Todo el mes
- b. Charla: la pobreza en el mundo, desnutrición (grupo villa Regia)
- c. Actividad física-Vida Saludable-Ejercitando el cuerpo –Curso todo el año

NOVIEMBRE

- a. Semana de la cultura puertorriqueña 18 al 22 de noviembre 2019
Bailes alusivos a la cultura
- b. Carrera del Pavo 22 de noviembre 2019
- c. Almuerzo de Acción de Gracias 27 de noviembre 2019

DICIEMBRE

- | | |
|---|---------------------------|
| a. Cena de entrada re-acreditación MSA | 3 de diciembre 2019 |
| Baile de estudiantes todos los grados | |
| b. Encendido navideño | 13 de diciembre 2019 |
| c. Misa de aguinaldo CMA | 16 de diciembre 2019 |
| d. Almuerzo navideño estudiantes y personal | 20 de diciembre 2019 |
| e. Exposición tarjetas de Navidad | 2 al 11 de diciembre 2019 |

ENERO

- | | |
|--------------------------------------|------------------|
| a. Día del juguete (PPk a 3er grado) | 17 de enero 2020 |
| b. Charla Unidos Contra el Hambre | 27 de enero 2020 |

FEBRERO

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------|
| a. Semana de las Ciencias | 24 al 28 de febrero 2020 |
| b. Torneo Invitacional Baloncesto | 20 al 22 febrero 2020 |

MARZO

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| a. Competencia Liga de Oratoria | |
| b. Día de juegos -1 a 12 | Sujeto a disponibilidad de lugar |
| c. Semana del Desayuno Escolar | Marzo 2020 |
| d. Torneo baloncesto mini juvenil | 19 al 20 de marzo 2020 |
| e. Feria deportiva | 30 de marzo al 3 de abril 2020 |

ABRIL

- a. Agro-feria
- b. Semana del Planeta Tierra 20 al 24 de abril 2020
- c. Día del planeta Tierra 22 de abril 2020
- c. Charla importancia huerto casero 22 de abril 2020

MAYO

- a. Festival gastronómico 1 de mayo 2020
- b. Almuerzo especial despedida de estudiantes mayo 2020