

Iniciativa de Bienestar
(también conocida como Póliza de Bienestar)



Versión: junio de 2023

Redactado por el Comité Regional de Bienestar de KIPP SoCal
(rwc@kippsocal.org)



Tabla de Contenido

I. Preámbulo

II. Comités de Bienestar Regional y Escolar

- A. Función y Membresía del Comité
- B. Liderazgo

III. Implementación, Seguimiento, Rendición de Cuentas y Participación Comunitaria de la Iniciativa de Bienestar

- A. Plan de Implementación
- B. Mantenimiento de Registros
- C. Evaluaciones Trienales de Progreso
- D. Revisiones y Actualización de la Iniciativa
- E. Participación Comunitaria, Extensión y Comunicaciones

IV. Nutrición

- A. Comidas escolares
- B. Cualificaciones del Personal y Desarrollo Profesional
- C. Agua
- D. Alimentos y Bebidas Competitivos
- E. Celebraciones y Recompensas
- F. Recaudación de Fondos
- G. Promoción de la Nutrición
- H. Educación Nutricional
- I. Comercialización de Alimentos y Bebidas en las Escuelas

EN. Actividad Física

- A. Educación Física
- B. Temas Esenciales de Actividad Física y Salud General en la Educación para la Salud
- C. Recreo
- D. Descansos para la Actividad Física

NOSOTROS. Otras Actividades que Promueven el Bienestar

- A. Asociaciones Comunitarias
- B. Promoción y Participación de la Salud Comunitaria
- C. Bienestar del Personal y Promoción de la Salud
- D. Aprendizaje Profesional
- E. Clima Socioemocional

VII. Apéndice A: Glosario

VIII. Otro



I. Preámbulo

Las Escuelas Públicas de KIPP SoCal (en adelante denominadas KIPP SoCal) están comprometidas con el desarrollo óptimo de cada estudiante. KIPP SoCal cree que los estudiantes tengan la oportunidad de lograr el éxito personal, académico, de desarrollo y social, debemos crear entornos de aprendizaje positivos, seguros y que promuevan la salud en todos los niveles y en todos los entornos, durante todo el año escolar.

La Iniciativa de Bienestar de KIPP SoCal tiene como objetivo enseñar y proporcionar recursos, así como acceso a la educación, para un estilo de vida más equilibrado y saludable para toda la comunidad de KIPP SoCal (incluidos todos los miembros del equipo). Nuestro objetivo es cerrar la brecha que tienen nuestras comunidades en el acceso a recursos para una vida saludable mediante la creación de objetivos que puedan mejorar el estilo de vida en los ámbitos de: bienestar emocional y espiritual, así como nutrición y salud física.

Nuestra iniciativa adopta una visión completa de la salud. Creemos que todos los aspectos de la salud (social, emocional, física, espiritual y financiera) están interrelacionados. Al adoptar un enfoque equilibrado de la programación académica, que honra la cultura de nuestras comunidades, nuestro objetivo es equipar a nuestros estudiantes y miembros del equipo con las herramientas para mejorar y defender su propia salud, defender a su comunidad en su conjunto y realizarse plenamente.

Las investigaciones muestran que dos componentes, la buena nutrición y la actividad física antes, durante y después del día escolar, están fuertemente correlacionados con resultados positivos de los estudiantes. Por ejemplo, la participación de los estudiantes en el Programa de Desayuno Escolar se asocia con calificaciones más altas y puntajes en exámenes estandarizados, menor ausentismo y mejor desempeño en tareas cognitivas.^{1,2} Por ejemplo, la participación de los estudiantes en el Programa de Desayuno Escolar del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA) se asocia con calificaciones más altas y puntajes en pruebas estandarizadas, menor ausentismo y mejor desempeño en tareas cognitivas. Por el contrario, el consumo insuficiente de alimentos específicos, incluidas frutas y verduras, se asocia con calificaciones más bajas entre los estudiantes. Además, los estudiantes que son físicamente activos durante el recreo, los descansos para la actividad física, la educación física de alta calidad y las actividades extracurriculares obtienen mejores resultados académicos^{3,4}. También hay evidencia de que una hidratación adecuada se asocia con un mejor rendimiento cognitivo⁵.

Esta iniciativa establece objetivos y procedimientos para cumplir con la Regla Final del USDA y para garantizar que:

- Los estudiantes tengan acceso a alimentos saludables durante todo el día escolar, tanto a través de las comidas escolares como de otros alimentos disponibles en toda la escuela, de acuerdo con los estándares de nutrición federales y estatales.
- Los estudiantes tengan oportunidades de estar físicamente activos durante la escuela.
- Los estudiantes y miembros del equipo tengan acceso a educación nutricional de calidad para ayudarlos a tomar decisiones alimentarias saludables durante toda la vida.
- Las escuelas participen en la promoción de la nutrición y la actividad física y otras actividades que promueven el bienestar.
- La comunidad participe en apoyar el trabajo de KIPP SoCal para crear continuidad entre la escuela y otros entornos para que los estudiantes y miembros del equipo practiquen hábitos saludables durante toda la vida.



- KIPP SoCal establezca y mantenga una infraestructura para la gestión, supervisión, implementación, comunicación y seguimiento de la Iniciativa y sus metas y objetivos establecidos

KIPP SoCal entiende que los recursos no se distribuyen equitativamente. El distrito mantendrá un enfoque en la equidad en salud y trabajará para garantizar que todos los estudiantes y miembros del equipo en todo el distrito tengan acceso equitativo a los esfuerzos de salud y bienestar.

II. Comités de Bienestar Regional y Escolar

A. Función y Membresía del Comité

KIPP SoCal convocará un Comité de Bienestar Regional representativo (de ahora en adelante denominado RWC) que tendrá como objetivo reunirse al menos cuatro veces durante el año escolar para establecer metas y supervisar iniciativas y programas de bienestar, incluyendo el desarrollo, la implementación y la revisión y actualización periódicas de este Iniciativa de Bienestar a nivel regional (también conocida como “póliza de bienestar”).

Los miembros de la RWC representarán todos los niveles escolares (escuelas primarias y secundarias) e incluirán (al menos en la medida de lo posible), pero no limitarse a: padres y cuidadores; estudiantes; representantes de la nutrición escolar programa (por ejemplo, director de nutrición escolar); profesores de educación física; profesores de educación sanitaria; salud escolar profesionales (por ejemplo, profesores de educación para la salud, enfermeras y personal de servicios sociales y de salud mental [es decir, personal escolar] consejeros, psicólogos, trabajadores sociales o psiquiatras]; administradores escolares (ej., líder escolar, gerentes de operaciones), miembros de la junta directiva; profesionales de la salud (por ejemplo, dietistas, médicos, enfermeras, dentistas); coordinadores de programas de aprendizaje ampliado y el público general. En la medida de lo posible, la RWC incluirá representantes de cada escuela y reflejarán la diversidad de la comunidad.

Cada escuela dentro de KIPP SoCal establecerá un Comité de Bienestar Escolar continuo (de aquí en adelante denominado el SWC). El SWC se reúne para revisar cuestiones de salud y bienestar a nivel escolar, en coordinación con el RWC, implementa la Iniciativa de Bienestar KIPP SoCal, conserva registros relacionados con el cumplimiento de los objetivos de la Iniciativa y informa sobre el cumplimiento de las iniciativas por parte de la escuela. Los miembros del SWC representarán a todas las partes interesadas posible, incluidos, entre otros: padres y cuidadores; estudiantes; representantes del programa de la nutrición escolar (por ejemplo, servidor de servicio de alimentos); profesores de educación física; profesores de educación sanitaria; salud escolar profesionales (por ejemplo, enfermeras y personal de servicios sociales y de salud mental [es decir, consejeros escolares, psicólogos, trabajadores sociales o psiquiatras]; administradores escolares (por ejemplo, líder escolar, asistente del líder escolar), miembros de la junta directiva; profesionales de la salud (por ejemplo, dietistas, médicos, enfermeras, dentistas); coordinadores de programas de aprendizaje ampliado y el público general. En la medida de lo posible, el SWC reflejará la diversidad de la comunidad.

B. Liderazgo

La persona designada por KIPP SoCal convocará la RWC y facilitará el desarrollo y las actualizaciones de la Iniciativa de Bienestar y garantizará el cumplimiento de la Iniciativa por parte de cada escuela.

Cada escuela designará un coordinador de la Iniciativa de Bienestar Escolar (también conocido como Campeón de Bienestar), quien apoyará el cumplimiento de la Iniciativa en su escuela. El nombre de la persona designada a



nivel regional de KIPP SoCal y las personas designadas a nivel escolar se publicarán anualmente en el sitio web de KIPP SoCal: www.kippsocal.org/community-engagement.

III. Implementación, Seguimiento, Rendición de Cuentas y Participación Comunitaria de la Iniciativa de Bienestar

A. Plan de Implementación

KIPP SoCal desarrollará y mantendrá un plan para gestionar y coordinar la ejecución de la Iniciativa de Bienestar. El plan delinearé roles, responsabilidades, acciones y cronogramas para las escuelas e incluirá sugerencias sobre cualquier gestión de cambios; así como metas y objetivos específicos para los estándares de nutrición para todos los alimentos y bebidas disponibles en el campus escolar, marketing de alimentos y bebidas, promoción y educación nutricional, actividad física, educación física, asuntos socioemocionales y otras actividades escolares que promuevan el bienestar de los estudiantes, la comunidad y los miembros del equipo. Se recomienda que las escuelas (*no es obligatorio) utilicen el Índice de Salud Escolar de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, para identificar las necesidades de salud y bienestar y crear un plan de acción que fomente su implementación.

Esta Iniciativa de bienestar y los informes de progreso trienales se pueden encontrar en: www.kippsocal.org/community-engagement.

B. Mantenimiento de Registros

KIPP SoCal y cada escuela individual conservarán registros para documentar el cumplimiento de los requisitos de la Iniciativa de Bienestar. La documentación mantenida incluirá, entre otros:

- La Iniciativa de Bienestar escrita (la página de poliza de 1 página también se publica de manera visible en cada sitio de KIPP)
- Documentación que demuestre el cumplimiento de los requisitos de participación comunitaria, incluyendo:
 - Esfuerzos para solicitar activamente la membresía de RWC y SWC de los grupos de partes interesadas identificados
 - La participación de estos grupos en el desarrollo, implementación y revisión y actualización periódica de la Iniciativa de Bienestar.
- Documentación de la Evaluación Trienal de la Iniciativa para cada escuela bajo su jurisdicción
- Documentación que demuestre el cumplimiento de los requisitos de notificación pública, incluyendo:
 - Métodos mediante los cuales la Iniciativa de Bienestar y las Evaluaciones Trienales se ponen a disposición del público
 - Esfuerzos para notificar activamente a las familias sobre la disponibilidad de la Iniciativa de Bienestar

C. Evaluaciones Trienales de Progreso

Al menos una vez cada tres años, KIPP SoCal evaluará el cumplimiento de la Iniciativa de Bienestar a través de:

- La medida en que cumple con los requisitos de la regla final
- La medida en que las escuelas bajo la jurisdicción de KIPP SoCal están cumpliendo con los objetivos y objetivos de la Iniciativa de Bienestar
- Una descripción del progreso realizado en el logro de los objetivos de la Iniciativa de Bienestar.

La RWC será responsable de gestionar la Evaluación Trienal. La RWC, en colaboración con escuelas individuales,



monitorearán el cumplimiento de las escuelas con esta Iniciativa de Bienestar.

- La RWC desarrollará y actualizará anualmente un plan de acción para la ejecución de este LWP.
- El plan describirá quién es responsable de supervisar cada componente, así como las acciones y un cronograma para la finalización de actividades y objetivos.

D. Revisiones y Actualización de la Iniciativa

La RWC actualizará o modificará la Iniciativa de Bienestar según los resultados de las Evaluaciones Trienales, y/o cuando: las prioridades de KIPP SoCal cambian, las necesidades de la comunidad cambian, se cumplen los objetivos de bienestar, se crean nuevos Surges de salud/ciencia/información/tecnología y se emiten nuevas directrices o normas federales o estatales. La Iniciativa de Bienestar será evaluada y actualizada como se indica al menos cada tres años*, siguiendo la evaluación trienal. (*Última actualización junio de 2023).

E. Participación Comunitaria, Extensión y Comunicaciones

KIPP SoCal se compromete a responder a los comentarios de la comunidad, que comienza con la conciencia de la Iniciativa de Bienestar. KIPP SoCal comunicará activamente las formas en que los representantes de la RWC y otros pueden participar en el desarrollo, implementación y revisión y actualización periódica de la Iniciativa de Bienestar a través de diversos canales como:

- KIPP SoCal utilizará plataformas digitales y/o métodos tangibles para enviar actualizaciones o solicitar comentarios
- KIPP SoCal mostrará avisos y se comunicará a través del sitio web de KIPP SoCal, boletines, presentaciones familiares, y/o proporcionar documentos escritos para garantizar que las familias sean notificadas activamente al menos dos veces al año (se recomienda 4 veces al año).
- KIPP SoCal garantizará que las comunicaciones sean cultural y lingüísticamente apropiadas para la comunidad y se realicen a través de medios similares a otras formas en que KIPP SoCal y las escuelas individuales comunican otra información escolar importante a los padres y miembros del equipo, como ParentSquare.

Invitamos a cualquier persona interesada en participar en el desarrollo, implementación y revisión de nuestra Iniciativa de Bienestar a informarnos en rwc@kippsocal.org. Esto incluye tutores, estudiantes, miembros del equipo, representantes de la autoridad de alimentación escolar, maestros de educación física, profesionales de la salud escolar, la junta escolar, administradores escolares y el público en general.

IV. Nutrición

A. Comidas del Colegio

KIPP SoCal se compromete a servir comidas saludables a los niños, con frutas, verduras, cereales integrales y leche descremada y baja en grasa; moderado en sodio, bajo en grasas saturadas y cero gramos de grasas *trans* por porción (etiqueta nutricional o especificación del fabricante); y satisfacer las necesidades nutricionales de los escolares dentro de sus necesidades calóricas. Los programas de comidas escolares tienen como objetivo mejorar la dieta y la salud de los escolares, ayudar a mitigar la obesidad o el hambre infantil, modelar una alimentación saludable para apoyar el desarrollo de patrones de alimentación saludables durante toda la vida y apoyar elecciones saludables al mismo tiempo que se adaptan a las preferencias alimentarias culturales y las necesidades dietéticas especiales. De acuerdo con este objetivo, las escuelas de KIPP SoCal no servirán leche saborizada



durante ningún programa de nutrición debido a sus altos niveles de azúcar agregada (6aproximadamente 12 gramos de azúcar agregada por porción de 8 onzas).

Todas las escuelas dentro de KIPP SoCal participarán en los programas de nutrición infantil del USDA, incluido el Programa Nacional de Almuerzos Escolares (NSLP) y el Programa de Desayunos Escolares (SBP); Se recomienda, pero no es obligatoria, la participación en el Programa de suplementos de comidas después de la escuela (refrigerios). KIPP SoCal también alentará a los miembros del equipo a modelar conductas alimentarias saludables. Todas las escuelas se comprometen 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.
- Se adaptan a las necesidades dietéticas especiales y las alergias alimentarias según lo exige la regulación federal.
- Son atractivos y atractivos para los niños.
- Se sirven en ambientes limpios y agradables.
- Cumplen o superan los requisitos nutricionales actuales establecidos por los estatutos y regulaciones locales, estatales y federales (KIPP SoCal ofrece comidas escolares reembolsables que cumplen con los estándares nutricionales del USDA).
- Promueven opciones de alimentos y bebidas saludables utilizando tantas de las siguientes técnicas de Smarter Lunchroom como sea posible:
 - Las opciones diarias de frutas y verduras se muestran en un lugar en la línea de visión y al alcance de estudiantes
 - Todos los adultos de apoyo han sido capacitados para incitar cortésmente a los estudiantes a seleccionar y consumir las opciones diarias de verduras y frutas con su comida
- Se utilizan encuestas estudiantiles y oportunidades de pruebas de sabor para informar la mejora del programa y participación en comidas tales como: selección de menú, decoración del espacio del comedor e ideas promocionales

KIPP SoCal proporcionará anuncios periódicos, ya sea verbales o escritos, para promover y comercializar las opciones del menú. Los menús se enviarán a casa a las familias antes del comienzo del nuevo mes.

KIPP SoCal se compromete a recibir comentarios y fomentar la opinión de los estudiantes. Las encuestas semestrales, completadas por los estudiantes, ayudarán a evaluar cuántas veces comen la comida escolar, aprenderán sobre estilos de vida y opciones de alimentos saludables, además de preguntarles qué se puede mejorar (por ejemplo, qué elementos deberían excluirse y qué otros elementos deberían administrarse con mayor frecuencia). KIPP SoCal utilizará los comentarios para trabajar con el proveedor de comidas para apoyar las elecciones de los estudiantes.

Las siguientes son recomendaciones, que se implementan según lo permita el horario de la escuela:

- Los estudiantes tienen al menos 10 minutos para desayunar y al menos 20 minutos para almorzar.
- A los estudiantes se les sirve el almuerzo en un horario razonable y apropiado.
- El almuerzo seguirá al período de recreo para apoyar mejor el aprendizaje y la alimentación saludable, cuando sea posible.

Los comentarios de las familias y los miembros del equipo han indicado preocupaciones sobre el hecho de que las

escuelas retiren a los estudiantes las opciones de alimentos traídos de casa. Muchas de nuestras escuelas están ubicadas cerca de desiertos alimentarios, donde el acceso a opciones de alimentos más saludables es limitado y es posible que no se obtengan fácilmente opciones de alimentos más saludables. Teniendo en cuenta los comentarios recibidos y el conocimiento del impacto que los desiertos alimentarios y las dificultades económicas tienen en nuestras familias, se recomienda que las escuelas no retiren a los estudiantes la comida que traen de casa. En cambio, las escuelas se centrarán en educar a los estudiantes y a los miembros del equipo sobre sus elecciones de alimentos para animarlos y empoderarlos a tomar decisiones personales más saludables; como comer alimentos saludables y refrigerios proporcionados a los estudiantes en la escuela.

B. Cualificaciones del Personal y Desarrollo Profesional

Todos los directores, gerentes y miembros del equipo del programa de nutrición escolar cumplirán o superarán los requisitos de contratación y de educación/capacitación continua anual establecidos en los estándares profesionales del USDA para profesionales de la nutrición infantil. KIPP SoCal contratará una empresa de gestión de servicios de alimentos cuyo personal también cumplirá o superará los requisitos de contratación y de educación/capacitación continua anual.

C. Agua

Para promover la hidratación, habrá agua potable gratuita, segura y sin sabor disponible para todos los estudiantes durante la jornada escolar y en todos los campus escolares. KIPP SoCal pondrá a disposición agua potable donde se sirvan las comidas escolares durante el horario de comidas de acuerdo con las regulaciones estatales. Además, a los estudiantes se les permitirá traer y transportar agua. Todas las fuentes de agua y contenedores se mantendrán periódicamente para garantizar buenos estándares de higiene. Las escuelas también se asegurarán de que haya vasos, jarras y botellas de agua disponibles en la cafetería, si no hay una fuente para beber u otra fuente de agua.

KIPP SoCal tendrá como objetivo realizar dos actividades por año de promoción de la hidratación para alentar a los estudiantes a aumentar su consumo diario de agua. La RWC recomendará o liderará actividades para promover el consumo de agua que pueda mejorar la función cognitiva entre niños y adolescentes, lo cual es importante para el aprendizaje.

D. Alimentos y Bebidas Competitivos

KIPP SoCal se compromete a garantizar que todos los alimentos y bebidas disponibles para los estudiantes en el campus escolar durante el día escolar respalden opciones saludables. Los alimentos y bebidas vendidos y servidos fuera de los programas de comidas escolares (es decir, "alimentos y bebidas competitivos") cumplirán con los estándares de nutrición de Smart Snacks in School del USDA, como mínimo. Smart Snacks tiene como objetivo mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes, aumentar el consumo de alimentos saludables durante la jornada escolar y crear un entorno que refuerce el desarrollo de hábitos alimentarios saludables. Las escuelas dentro de KIPP SoCal tienen la opción de implementar reglas más estrictas si así lo deciden.

Celebraciones y Recompensas

KIPP SoCal reconoce el vínculo cognitivo entre el consumo de alimentos no saludables y las vías de recompensa del cerebro, lo que puede dificultar que los estudiantes elijan alimentos y opciones de alimentación saludables. El consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar, calorías y grasas provoca la liberación de un alto nivel de dopamina en el cerebro, lo que activa el sistema de recompensa del cerebro y provoca la necesidad de buscar alimentos o bebidas que conduzcan a la liberación de dopamina⁷. Esta vía se fortalece cuando los alimentos o bebidas con alto contenido de azúcar, calorías y/o grasas se combinan con una celebración o incentivo

como recompensa por el comportamiento o el desempeño. Los estudios han demostrado que el contexto en el que se presentan los alimentos es extremadamente importante en la formación de las preferencias alimentarias de los niños pequeños. Cuando a los niños se les presenta comida como recompensa o se combina con la atención de un adulto, los alimentos parecen producir aumentos significativos en la preferencia, mientras que no se observan cambios consistentes cuando los alimentos se ofrecen en un contexto no social.

Los procesos emocionales positivos desencadenados por el contexto de recompensa y atención se asocian con los alimentos. Esto puede llevar a que los estudiantes se entreguen al consumo excesivo de alimentos y bebidas no saludables para provocar emociones positivas.

A partir del año escolar 2023-24, las celebraciones en el aula, como fiestas de cumpleaños y fiestas de incentivos/recompensas, en todas las escuelas dentro de KIPP SoCal harán un esfuerzo para limitar las celebraciones y recompensas que incluyan alimentos y bebidas densos en calorías y cargados de azúcar (p. ej. galletas, helados, pastelitos, pizzas ricas en calorías, delicias de rice krispie, brownies, papas fritas, refrescos y dulces) hasta no más de dos veces al mes. Esto no pretende eliminar por completo estos artículos de las celebraciones y recompensas, sino ayudar a las escuelas a permitir que los estudiantes elijan artículos saludables y rompan el ciclo de posible adicción a la comida. Se sugiere permitir solo una golosina que sea densa en calorías o cargada de azúcar durante las celebraciones en el aula y las fiestas de incentivos/recompensas.

KIPP SoCal se dedica a fomentar estilos de vida saludables y, de acuerdo con este objetivo, la RWC ayudará a las escuelas brindándoles los siguientes recursos:

1. Celebraciones y fiestas: KIPP SoCal proporcionará una lista de ideas para fiestas saludables a las familias, el personal y los maestros, incluidas ideas para celebraciones sin alimentos;
 - Dirigir un descanso especial para realizar actividad física.
 - Organizar un evento especial, como un baile o una fiesta de vuelo de cometas.
 - Proporcionar tiempo adicional de recreo o educación física.
 - Tocar música y organizar una fiesta de baile.
 - Organizar un desfile temático alrededor de su escuela.
 - Permitir que los estudiantes elijan una actividad especial o ser un maestro o ayudante de estudiantes.
 - Permitir que los estudiantes seleccionen un libro especial o inviten a un invitado a leer en voz alta.
 - Realizar una búsqueda del tesoro.
 - Organizar un día de vestimenta especial donde los estudiantes puedan usar gorros o pijamas.
2. Refrigerios en el salón de clases traídos por las familias: KIPP SoCal proporcionará una lista de alimentos saludables sugeridos y bebidas para brindar a las familias;
 - Agua
 - Jugo 100% de fruta sin azúcar añadido
 - Leche descremada o baja en grasa
 - Batidos de frutas (hechos con fruta congelada sin azúcar añadido y yogur desnatado o bajo en grasa)
 - Granizados de jugo 100% de fruta sin azúcar añadido
 - Fruta fresca: bandejas, ensaladas o brochetas
 - Verduras frescas: bandejas, ensaladas o brochetas
 - Yogur sin grasa o bajo en grasa (solo o como salsa para frutas o verduras)
 - Parfaits de yogur (yogur sin grasa o bajo en grasa, fruta y cereal integral o granola como aderezo)
 - Fruta enlatada o vasos de fruta (en agua, jugo 100% de fruta o almíbar ligero)
 - Fruta congelada o vasitos de fruta (en agua, jugo 100% de fruta o almíbar ligero)
 - Frutas heladas: congela tu propia fruta (¡las uvas congeladas son un excelente regalo de verano!)

- Frutos secos sin azúcar añadido.
 - Mantequilla de girasol (servir con fruta o galletas integrales)
 - Mezcla de frutos secos a base de frutos secos o semillas y frutos secos sin azúcar añadido
 - Galletas integrales
 - Queso bajo en grasa (servir con fruta o galletas integrales)
 - Hummus (servir con verduras o galletas integrales)
 - Pequeños gofres o panqueques integrales cubiertos con fruta
 - Pretzels integrales (suaves o crujientes)
 - Palomitas de maíz bajas en grasa o hechas al aire (sin mantequilla ni sal añadidas)
 - Galletas graham
 - Sándwiches de mantequilla y jalea con pan integral
 - Pequeños bagels integrales o muffins ingleses con mantequilla de girasol o jalea
 - Pizza de masa integral con queso bajo en grasa y aderezos de proteína magra o vegetales
 - Rollitos en tortillas integrales (rellénelos con una proteína magra como jamón o pavo, queso bajo en grasa, hummus, mantequilla de girasol y jalea o vegetales)
 - Pudín sin grasa o bajo en grasa
 - Quesadillas o burritos de frijoles hechos con tortillas integrales con salsa
 - Barras de cereales integrales
 - Chips de tortilla integrales horneados con salsa o salsa de frijoles
 - Chips horneados (porciones pequeñas)
3. Recompensas e incentivos: KIPP SoCal proporcionará a los maestros y otros miembros relevantes del equipo una lista de formas alternativas de recompensar a los niños;
- Lápices o borradores
 - Pegatinas
 - Libros
 - Boletos o fichas para obtener un premio mayor
 - Reglas
 - Pulseras
 - Plastilina
 - Discos voladores
 - Libros para colorear
 - Un certificado o una cinta
 - Colocar un cartel en el aula o en un tablón de anuncios destacado
 - Dar los anuncios de la mañana
 - Permitir que el niño use una corona o una cinta especial
 - Reconocer al estudiante durante una asamblea
 - Desayuno o almuerzo escolar con un maestro/administrador

F. Recaudación de Fondos

Se pueden vender alimentos y bebidas que cumplan o superen los estándares nutricionales de Smart Snacks a través de eventos para recaudar fondos, en el campus de la escuela, durante el día escolar, solo durante los horarios en los que no hay servicio de comidas. Esta práctica es altamente desaconsejada ya que disminuye la participación de los estudiantes en el Programa de Nutrición Escolar y alienta a los estudiantes a consumir refrigerios y bebidas en las comidas en lugar de un almuerzo saludable y equilibrado.



Se anima a las escuelas a utilizar únicamente actividades para recaudar fondos que no sean alimentos y realizar actividades que promuevan la actividad física (como caminatas, saltar la cuerda para el corazón, carreras divertidas, etc.). KIPP SoCal pondrá a disposición de padres y maestros una lista de ideas saludables para recaudar fondos que sean apropiadas para el nivel de grado. Si la escuela prefiere una recaudación de fondos basada en alimentos, debe intentar limitarla a 1 o 2 por año escolar.

G. Promoción de la Nutrición

En KIPP SoCal, estamos comprometidos a educar a nuestros estudiantes, miembros del equipo y a la comunidad sobre el impacto significativo que sus elecciones de alimentos tienen en su salud y el medio ambiente. Fomentar hábitos alimentarios saludables mediante técnicas basadas en evidencia y educación nutricional puede tener un impacto positivo en las elecciones de alimentos a lo largo de la vida. Esto incluye la creación de entornos que promuevan la elección de alimentos saludables y la participación en programas de comidas escolares.

Se compartirán mensajes coherentes sobre nutrición con todas las partes interesadas a través de varios canales, como boletines escolares, aulas y cafeterías. Además, también puede resultar eficaz promover alimentos y bebidas nutritivos entre los estudiantes a través del marketing y la publicidad. Se recomienda un enfoque integral que involucre a los miembros del equipo, las familias, los estudiantes y la comunidad para lograr los mejores resultados.

A partir de 2023-2024, trabajaremos para implementar métodos de diseño de servicios de comidas en todas las escuelas de KIPP SoCal para fomentar hábitos alimentarios más saludables y sostenibles. Las comidas proporcionadas por los proveedores de servicios de alimentos se elaborarán cuidadosamente para cumplir con las regulaciones federales y estatales, asegurando niveles más bajos de colesterol y grasas y minimizando los impactos ambientales negativos. En ocasiones, los estudiantes pueden tener la oportunidad de seleccionar sus comidas preferidas de las opciones del menú mensual.

En KIPP SoCal, los miembros del equipo desempeñan un papel importante al influir en las elecciones y comportamientos de los estudiantes. El comportamiento del personal puede tener un efecto directo en el comportamiento de los estudiantes. Desalentamos a los miembros del equipo a consumir abiertamente alimentos y bebidas no saludables (como donas, refrescos, batidos y comida rápida) en el campus. Si optan por consumirlos, deberán evitar que sean visibles cuando los estudiantes estén presentes. KIPP SoCal tendrá como objetivo brindar a los miembros del equipo desarrollo profesional para ayudarlos a sentirse más seguros al hablar sobre nutrición y salud con los estudiantes. Como modelos a seguir, los miembros del equipo pueden dar un ejemplo a los estudiantes que los apoye a tomar decisiones saludables para su bienestar general.

KIPP SoCal dará prioridad a educar a nuestros estudiantes, miembros del equipo y a la comunidad sobre la conexión entre las opciones de alimentos y su salud y el medio ambiente. Además, compartiremos boletines periódicos que cubren diversos temas relacionados con esta misión (al menos tres veces al año). Los temas incluirán, entre otros:

- Servicios de Nutrición
- Educación Física
- Educación para la Salud
- Servicios de Salud

- Asistencia Positiva y Desarrollo de Resiliencia
- Ambiente Seguro e Impacto
- Bienestar y Participación de la Comunidad

H. Educación Nutricional

KIPP SoCal tiene como objetivo enseñar, modelar, fomentar y apoyar la alimentación saludable por parte de estudiantes y miembros del equipo. Las escuelas brindarán educación nutricional y participarán en una promoción de la nutrición que:

- Está diseñado para proporcionar el conocimiento y las habilidades necesarias para promover y proteger su salud.
- Incluye actividades participativas, agradables, apropiadas para el desarrollo, culturalmente relevantes y participativas (como demostraciones o lecciones de cocina, pruebas de sabor, visitas a granjas y jardines escolares).
- Promueve frutas, verduras, productos integrales y métodos saludables de preparación de alimentos.
- Enfatiza el equilibrio calórico entre la ingesta de alimentos y el gasto de energía (promueve la actividad física/ejercicio).

A partir del año escolar 2023-2024, las escuelas de KIPP SoCal tendrán como objetivo ofrecer 90 minutos de educación nutricional a los estudiantes tres veces al año, junto con consejos de salud y bienestar para los estudiantes, las familias y los miembros del equipo. La RWC tendrá como objetivo localizar y conectarse con organizaciones locales de salud y bienestar para ayudar a las escuelas a brindar educación nutricional a los estudiantes y al personal.

La RWC recomendará o dirigirá actividades para el plan de estudios de educación para la salud en tantos de los siguientes temas esenciales sobre alimentación saludable como sea posible durante el año escolar:

- La relación entre una alimentación saludable y la salud personal y la prevención de enfermedades
- Lectura y uso de las etiquetas nutricionales de los alimentos del USDA
- Comer una variedad de alimentos todos los días
- Equilibrar la ingesta de alimentos y la actividad física
- Comer más frutas, verduras y productos integrales
- Elegir alimentos bajos en sodio, azúcares agregados, grasas, grasas saturadas y colesterol y que no contengan grasas trans
- Preparar comidas y refrigerios saludables
- Aceptar las diferencias de tamaño corporal
- Seguridad alimentaria
- Importancia del consumo de agua y de desayunar
- Tomar decisiones saludables al comer en restaurantes
- Trastornos alimentarios
- Influencias sociales sobre la alimentación saludable, incluidos los medios de comunicación, la familia, los compañeros y la cultura
- Cómo encontrar información o servicios válidos relacionados con la nutrición y el comportamiento dietético
- Resistir la presión de los compañeros relacionada con el comportamiento dietético poco saludable
- Influir, apoyar o defender el comportamiento alimentario saludable de otros.



I. Comercialización de Alimentos y Bebidas en las Escuelas

KIPP SoCal se compromete a brindar un ambiente escolar que garantice oportunidades para que todos los estudiantes practiquen conductas de alimentación saludable y actividad física durante el día escolar y al mismo tiempo minimicen las distracciones comerciales. Estos esfuerzos se verán debilitados si los estudiantes son expuestos a publicidad en la propiedad escolar que contenga mensajes inconsistentes con la información de salud que KIPP SoCal está impartiendo a través de educación nutricional y esfuerzos de promoción de la salud. La intención de KIPP SoCal es proteger y promover opciones saludables a través de publicidad y marketing solo para aquellos alimentos y bebidas cuya venta está permitida en el campus de la escuela, de conformidad con la Iniciativa de Bienestar de KIPP SoCal.

De acuerdo con las regulaciones federales, las escuelas no pueden comercializar alimentos o bebidas que no cumplan con los estándares de Smart Snack, incluidas declaraciones orales, escritas o gráficas, en el campus de la escuela. Este reglamento también se aplica al marketing publicado en el campus para recaudaciones de fondos realizadas fuera del sitio.

Cualquier alimento y bebida comercializado o promocionado a los estudiantes en el campus escolar durante el día escolar cumplirá o superará los estándares de nutrición de Smart Snacks in School del USDA, de modo que sólo se permitirá comercializar o promocionar aquellos alimentos que cumplan o superen esos estándares de nutrición.

La publicidad y el marketing de alimentos se definen como una declaración oral, escrita o gráfica realizada con el fin de promover la venta de un producto alimenticio o bebida realizada por el productor, fabricante, vendedor o cualquier otra entidad con un interés comercial en el producto.

V. Actividad Física

Los niños y adolescentes deben realizar 60 minutos de actividad física todos los días. Un porcentaje sustancial de la actividad física de los estudiantes se puede proporcionar a través de un programa integral de los siguientes componentes: educación física, recreo, actividad física en el aula y actividades fuera del horario escolar. KIPP SoCal se compromete a brindar estas oportunidades a nuestros estudiantes para promover un estilo de vida activo y saludable. Las escuelas se asegurarán de que estas variadas oportunidades sean adicionales a la educación física, y no sustitutas de ella (abordada en la subsección "Educación Física").

La actividad física durante el día escolar (incluidos, entre otros, el recreo, los descansos para la actividad física o la educación física) no se suspenderá como consecuencia si es la única oportunidad del estudiante para realizar actividad física ese día, a menos que sea por la seguridad del estudiante u otras personas. Esto no incluye la participación en equipos deportivos que tengan requisitos académicos específicos.

En la medida de lo posible, KIPP SoCal se asegurará de que sus terrenos e instalaciones sean seguros y que haya equipos disponibles para que los estudiantes estén activos. Las escuelas dentro de KIPP SoCal llevarán a cabo las inspecciones y reparaciones necesarias según sea necesario para mantener el equipo que sea seguro para el uso de los estudiantes.

A. Educación Física

KIPP SoCal brindará a los estudiantes educación física, utilizando un plan de estudios de educación física secuencial y apropiado para su edad, consistente con los estándares nacionales y estatales para educación física. El plan de estudios de educación física promoverá los beneficios de un estilo de vida físicamente activo y ayudará a los estudiantes a desarrollar habilidades para adoptar hábitos saludables durante toda la vida, así como a incorporar conceptos esenciales de educación para la salud (discutidos en la subsección *“Temas Esenciales de Actividad Física en Educación para la Salud”*).

Todos los estudiantes tendrán igualdad de oportunidades para participar en clases de educación física. KIPP SoCal hará las adaptaciones adecuadas para permitir la participación equitativa de todos los estudiantes según sea necesario.

Todos los estudiantes de KIPP SoCal **de primero a sexto grado** recibirán educación física durante al menos 200 minutos cada 10 días durante el año escolar. La Sección 51223(a) del Código de Educación establece que, “Sin perjuicio de las disposiciones de las Secciones 51210 y 51222, la instrucción en educación física en una escuela primaria que mantenga cualquiera de los grados 1 a 8 será por un período total de no menos de 200 minutos cada 10 días escolares, excluyendo los recreos y el período de almuerzo”. Las escuelas con estudiantes de jardín de infantes harán un esfuerzo para incluir a sus estudiantes de jardín de infantes en los estándares de educación física que se aplican del primero al sexto grado cuando sea posible.

Todos los estudiantes de KIPP SoCal **en los grados séptimo y octavo** recibirán educación física durante al menos 400 minutos cada 10 días durante todo el año escolar. La Sección 51223(a) del Código de Educación establece en referencia a los grados 7-12 que, “Todos los alumnos, excepto los alumnos excusados o exentos de conformidad con la Sección 51241, deberán asistir a los cursos de educación física por un período total de no menos de 400 minutos cada 10 días escolares”.

B. Temas Esenciales de Actividad Física y Salud General en la Educación para la Salud

A partir de 2023-2024, KIPP SoCal tendrá como objetivo brindar a los estudiantes educación sanitaria apropiada para su edad en las áreas de nutrición y actividad física, crecimiento y desarrollo, prevención y seguridad de lesiones, alcohol, tabaco y otras drogas, salud mental, emocional y social y salud personal y comunitaria de acuerdo con el Marco de California para la Educación para la Salud. KIPP SoCal se esforzará por incluir los siguientes temas esenciales sobre actividad física cuando se imparta educación para la salud:

- Los beneficios físicos, psicológicos o sociales de la actividad física
- Cómo la actividad física puede contribuir al proceso de aprendizaje académico
- Cómo un estilo de vida inactivo contribuye a las enfermedades crónicas
- Estado físico relacionado con la salud, es decir, resistencia cardiovascular, resistencia muscular, fuerza muscular, flexibilidad y composición corporal
- Disminuir las actividades sedentarias, como mirar televisión
- Oportunidades para la actividad física en la comunidad
- Seguridad relacionada con el clima, por ejemplo, evitar el golpe de calor, la hipotermia y las quemaduras solares mientras se realiza actividad física
- Cuánta actividad física es suficiente, es decir, determinar frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de

actividad física

- Peligros del uso de drogas para mejorar el rendimiento, como los esteroides
- Influencias sociales sobre la actividad física, incluidos los medios de comunicación, la familia, los compañeros y la cultura
- Cómo influir, apoyar o abogar para que otros realicen actividad física
- Cómo resistir la presión social que desalienta la actividad física

KIPP SoCal se esforzará por enseñar 90 minutos de educación sobre la salud tres veces al año, ya sea internamente o en asociación con organizaciones externas, cubriendo tantos temas enumerados anteriormente como sea posible. Las escuelas no se limitan a cubrir únicamente los temas enumerados anteriormente.

C. Recreo

Se alentará a todas las escuelas primarias y secundarias a ofrecer al menos 20 minutos continuos de recreo todos o la mayoría de los días durante el año escolar al menos una vez al día para todos los estudiantes. El recreo complementará, no sustituirá, la clase de educación física. Los monitores del recreo u otros supervisores alentarán a los estudiantes a estar activos.

Se ofrecerá recreo **al aire libre** cuando el clima sea factible para jugar al aire libre a discreción del administrador de la escuela según su mejor criterio sobre las condiciones de seguridad o la recomendación del Equipo de Éxito Escolar.

En caso de que la escuela o el distrito deban realizar recreos **en el interior**, se recomienda encarecidamente a los maestros y al personal que planifiquen actividades que promuevan la actividad física de los estudiantes. Cada escuela debe mantener y hacer cumplir su propio programa de recreo en interiores, que se sugiere que incluya oportunidades para el movimiento. La RWC proporcionará recursos a las escuelas para promover la actividad física durante el recreo bajo techo.

D. Descansos para la Actividad Física

KIPP SoCal reconoce que los estudiantes están más atentos y listos para aprender si se les brindan descansos periódicos cuando pueden estar físicamente activos o estirarse. Por lo tanto, se alentará a los maestros a ofrecer oportunidades periódicas para estar activos o esforzarse a lo largo del día, todos o la mayoría de los días durante una semana escolar típica. KIPP SoCal recomienda que los maestros proporcionen descansos cortos (de 5 a 7 minutos) de actividad física a los estudiantes durante y entre el tiempo de clase en la medida de lo posible. Estos descansos para la actividad física complementarán, no sustituirán, los períodos de clase de educación física, recreo y transición de clases. KIPP SoCal también alienta a los miembros del equipo a tomar breves descansos durante su día de trabajo, en la medida de lo posible. La RWC proporcionará recursos y enlaces a herramientas, guías y/o tecnología con ideas para descansos de actividad física.

VI. Otras actividades que Promueven el Bienestar

KIPP SoCal integrará actividades de bienestar en todo el entorno escolar, no solo en la cafetería, otros lugares de alimentos y bebidas y las instalaciones de actividad física, en la medida de lo posible para la



escuela. KIPP SoCal 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 duplicados, y trabajen hacia el mismo conjunto de metas y objetivos que promuevan el bienestar de los estudiantes, las familias y el personal, un desarrollo óptimo y resultados educativos sólidos.

Se alienta a las escuelas de KIPP SoCal a coordinar contenidos en áreas curriculares que promuevan la salud de los estudiantes, como la enseñanza de conceptos de nutrición en matemáticas y ciencias.

Todos los esfuerzos relacionados con la obtención de reconocimiento federal, estatal o de asociación por esfuerzos, subvenciones/oportunidades de financiamiento para entornos escolares saludables se coordinarán y complementarán la Iniciativa de Bienestar, lo que incluye, entre otros, garantizar la participación de RWC/SWC.

A. Asociaciones Comunitarias

KIPP SoCal trabajará para desarrollar y mejorar las relaciones con socios comunitarios (es decir, profesionales médicos, universidades/colegios, empresas locales, organizaciones comunitarias, etc.) en apoyo de la Iniciativa de Bienestar. La RWC trabajará para establecer asociaciones que beneficien a tantas escuelas de la región como sea posible y coordinarán con las SWC para llevar recursos a sus escuelas.

B. Promoción y Participación de la Salud Comunitaria

KIPP SoCal promoverá entre los padres/cuidadores, las familias y la comunidad en general los beneficios y enfoques para una alimentación saludable y actividad física durante todo el año escolar a través del trabajo de los SWC y RWC. Se informará e invitará a las familias a participar en actividades patrocinadas por la escuela y recibirán información sobre los esfuerzos de promoción de la salud.

C. Promoción de la Salud y el Bienestar de los Miembros del Equipo

Además, la RWC se centrará en cuestiones de bienestar de los miembros del equipo, identificará y difundirá recursos de bienestar y realizará otras funciones que apoyan el bienestar del personal en coordinación con el personal de recursos humanos. KIPP SoCal tendrá como objetivo promover la participación de los miembros del equipo en programas de promoción de la salud que sean accesibles y gratuitos. Estos programas incluirán a nuestros socios que ayudan a apoyar nuestra iniciativa de Salud, Riqueza y Futuro liderada por el Equipo de Talento y Equidad. Los socios incluyen nuestros proveedores de beneficios, servicios de jubilación, desarrollo profesional y recursos para la propiedad de vivienda.

Las escuelas de KIPP SoCal tendrán como objetivo implementar estrategias para ayudar a los miembros del equipo a promover y modelar activamente opciones y comportamientos de estilos de vida saludables. Se anima a los SWC a realizar al menos un evento o iniciativa para promover la salud y el bienestar del personal durante el año escolar. Estos eventos se informarán a los estudiantes y las familias para que modelen estilos de vida y actividades saludables y, si es posible, se invitará a las familias y los estudiantes a participar.

D. Aprendizaje Profesional

Cuando sea posible, KIPP SoCal ofrecerá oportunidades y recursos de aprendizaje profesional para que los

miembros del equipo aumenten sus conocimientos y habilidades sobre la promoción de comportamientos saludables en el aula y la escuela (por ejemplo, aumentar el uso de enfoques de enseñanza cinestésicos o incorporar lecciones de nutrición en la clase de matemáticas). El aprendizaje profesional ayudará a los equipos de KIPP SoCal a comprender las conexiones entre lo académico y la salud y las formas en que la salud y el bienestar se integran en la reforma distrital en curso o en los planes/esfuerzos de mejora académica.

E. Clima Socioemocional

El clima socioemocional se refiere a los aspectos de la experiencia de los estudiantes en la escuela que impactan su desarrollo socioemocional. El clima socioemocional puede afectar la participación de los estudiantes en las actividades escolares, las relaciones con otros estudiantes, el personal, la familia y la comunidad, así como el rendimiento académico. Un clima escolar socioemocional positivo favorece una enseñanza y un aprendizaje eficaces.

KIPP SoCal se compromete a crear un clima socioemocional positivo en todos los campus escolares y promoverá un clima socioemocional positivo haciendo lo siguiente, en la medida de lo posible:

- Realizar y promover la participación en encuestas sobre el clima escolar, compartir datos con las partes interesadas y utilizar datos para mejorar el clima escolar
- Establecer pólizas contra el acoso e identificar e implementar enfoques en toda la escuela para prevenir y abordar el acoso, el acoso y el ciberacoso
- Establecer pólizas y estrategias de seguridad escolar y prevención de la violencia
- Conectar estándares de aprendizaje social y emocional y estándares académicos (como aulas tranquilas, rincones tranquilos y plan de estudios SEL)
- Garantizar que el personal y los maestros promuevan relaciones positivas entre estudiantes y empleados
- Garantizar que los miembros del equipo estén capacitados para promover la participación de todos los estudiantes en las actividades escolares a través de prácticas de diversidad e inclusión e incorporar estándares antirracistas
- Capacitar al personal escolar y a los maestros sobre el uso de intervenciones y apoyos para el comportamiento positivo y minimizar las prácticas disciplinarias excluyentes, como suspensiones y expulsiones
- Garantizar que los miembros del equipo enseñen, modelen y refuercen explícitamente las competencias de aprendizaje socioemocional



VII. Apéndice A: Glosario

Alimentos Competitivos: Cualquier alimento vendido en la escuela que no sea las comidas servidas a través de los programas de comidas escolares del USDA: programas de almuerzo escolar, desayuno escolar y refrigerios después de la escuela.

Campus Escolar: Áreas que son propiedad de la escuela o están alquiladas por ella y que se utilizan en cualquier momento para actividades relacionadas con la escuela, como el edificio de la escuela o el campus de la escuela, incluido el exterior del edificio de la escuela, los autobuses escolares u otros vehículos utilizados para transportar estudiantes, y campos deportivos o estacionamientos.

Día de Escuela: Medianoche la noche anterior hasta 30 minutos después del fin del día de instrucción.

Vendido: El intercambio de alimentos o bebidas por dinero, cupones, vales o formularios de pedido, cuando cualquier parte del intercambio ocurre en el campus de una escuela.

VIII. Citas

¹Bradley, B, Verde, AC. (2013). ¿Las agencias de salud y educación en los Estados Unidos comparten la responsabilidad por el rendimiento académico y la salud? Una revisión de 25 años de evidencia sobre la relación entre el rendimiento académico de los adolescentes y las conductas de salud. *Revista de salud del adolescente*. 52(5):523–532.

²Taras, H. (2005). Nutrición y rendimiento estudiantil en la escuela. *Revista de Salud Escolar*. 75(6):199–213.

³Centros de Control y Prevención de Enfermedades. (2010). La asociación entre la actividad física en la escuela, incluida la educación física, y el rendimiento académico. Obtenido de: https://www.cdc.gov/healthyyouth/health_and_academics/pdf/pa-pe_paper.pdf.

⁴Singh A, Uijtewilligne L, Twisk J, van Mechelen W, Chinapaw M. (2012). Actividad física y rendimiento en la escuela: una revisión sistemática de la literatura que incluye una evaluación de la calidad metodológica. *Archipediatria Adolescente Med*.166(1):49-55.

⁵Centros de Control y Prevención de Enfermedades. (2019). Acceso al agua en las escuelas. Obtenido de <https://www.cdc.gov/healthyschools/npao/wateraccess.htm>.

⁶José Cruz, 2019 ADC Solutions Health and Wellness, LLC. www.rebootwithjoe.com/should-chocolate-milk-be-served-in-schools

⁷Avena NM, Rada P, Hoebel BG. Evidencia de adicción al azúcar: efectos conductuales y neuroquímicos de la ingesta excesiva e intermitente de azúcar. *Revisiones de neurociencia y biocomportamiento*. 2008;32(1):20-39. doi:10.1016/j.neubiorev.2007.04.019.