



Aspire Public Schools

Política de Bienestar

2025-2026

Actualizado diciembre 2025

Tabla de Contenidos

[Preámbulo](#)

.....
3

[Comité de Bienestar Escolar](#)

.....4

[Implementación de políticas de bienestar, monitoreo, Rendición de cuentas y participación de la comunidad](#)

5

[Nutrición](#)

.....
7

[Actividad Física](#)

.....10

[Otras Actividades que Promueven el Bienestar Estudiantil](#)..... 11

[Glosario](#)

.....
...12

Aspire Public Schools Política de Bienestar

Preambulo

Aspire Public Schools (en adelante, la SFA) está comprometida con el desarrollo óptimo de cada estudiante. La SFA cree que para que los estudiantes tengan la oportunidad de alcanzar el éxito personal, académico, de desarrollo y social, necesitamos crear entornos de aprendizaje positivos, seguros y que promuevan la salud en todos los niveles, en todos los entornos, durante todo el año escolar.

La investigación muestra que dos componentes, una buena nutrición y actividad física antes, durante y después del día escolar, están fuertemente correlacionados con los resultados positivos de los estudiantes. Por ejemplo, la participación de los estudiantes en el Programa de Desayuno Escolar del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) se asocia con calificaciones más altas y puntajes de exámenes estandarizados, menor ausentismo y mejor desempeño en tareas cognitivas. ^{[1], [2], [3], [4], [5], [6], [7]} Por el contrario, el consumo menos que adecuado de alimentos específicos, incluyendo frutas, verduras y productos lácteos, se asocia con calificaciones más bajas entre los estudiantes. ^{[8], [9], [10]} Además, los estudiantes que están físicamente activos a través del transporte activo hacia y desde la escuela, el recreo, los recesos de actividad física, la educación física de alta calidad y las actividades extracurriculares, obtienen mejores resultados académicos. ^{[11], [12], [13] [14]}

Esta política describe el enfoque de la SFA para garantizar entornos y oportunidades para que todos los estudiantes practiquen conductas saludables de alimentación y actividad física durante todo el día escolar mientras minimiza las distracciones comerciales. Específicamente, esta política establece objetivos y procedimientos para garantizar que:

- Los estudiantes en el SFA tienen acceso a alimentos saludables durante todo el día escolar, tanto a través de comidas escolares reembolsables y otros alimentos disponibles en todo el campus escolar, de acuerdo con los estándares de nutrición federales y estatales;
- Los estudiantes reciben educación nutricional de calidad que les ayuda a desarrollar comportamientos saludables de alimentación para toda la vida;
- Los estudiantes tienen oportunidades de estar físicamente activos antes, durante y después de la escuela;
- Las escuelas participan en la promoción de la nutrición y la actividad física y otras actividades que promueven el bienestar de los estudiantes;

- Se alienta y apoya al personal de la escuela a practicar conductas saludables de nutrición y actividad física dentro y fuera de la escuela;
- La comunidad está comprometida a apoyar el trabajo de la SFA para crear continuidad entre la escuela y otros entornos para que los estudiantes y el personal practiquen hábitos saludables de por vida; y
- El SFA establece y mantiene una infraestructura para la gestión, supervisión, implementación, comunicación y monitoreo de la política y sus metas y objetivos establecidos.

Esta política se aplica a todos los estudiantes, el personal y las escuelas en el SFA.

I. Comité de bienestar escolar

Rol del Comité y Membresía

El SFA convocará a un comité representativo de bienestar escolar (en adelante denominado SWC o trabajo dentro de un comité de salud escolar existente) que se reúne al menos una vez al año para establecer objetivos y supervisar las políticas y programas de salud y seguridad escolar, incluido el desarrollo, la implementación, y revisión periódica y actualización de esta política de bienestar de nivel SFA (hasta ahora denominada "política de bienestar").

La membresía de SWC representará todos los niveles escolares e incluirá (en la medida de lo posible), pero no se limitará a: padres y cuidadores; estudiantes representantes del programa de nutrición escolar (ej., director de nutrición escolar); profesores de educación física; docentes de educación sanitaria; profesionales de la salud escolar (por ejemplo, maestros de educación para la salud, personal de servicios de salud escolar [es decir, enfermeras, médicos, dentistas, educadores de salud y otro personal de salud aliado que brindan servicios de salud escolar] y personal de salud social y servicios sociales [es decir, escuela consejeros, psicólogos, trabajadores sociales o psiquiatras], administradores escolares (por ejemplo, superintendente, director, subdirector), miembros de la junta escolar, profesionales de la salud (por ejemplo, dietistas, médicos, enfermeras, dentistas) y el público en general. En la medida de lo posible, el SWC incluirá representantes de cada edificio escolar y refleja la diversidad de la comunidad.

Liderazgo

El Superintendente o la (s) persona (s) designada (s) convocará el SWC y facilitará el desarrollo y las actualizaciones de la política de bienestar, y garantizará el cumplimiento de cada escuela con la política.

Nombre	Título
Michael Wimbish	Director de Finanzas

Alejandra Chavez	Directora de Operaciones
------------------	--------------------------

Maria Barajas	Coordinador de Programa de Nutrición
Mirian Maciel	Especialista en Programa de Nutrición

II. Implementación de políticas de bienestar, monitoreo, rendición de cuentas y participación comunitaria

Plan de Implementación

La SFA desarrollará y mantendrá un plan de implementación para gestionar y coordinar la ejecución de esta política de bienestar. El plan delinea roles, responsabilidades, acciones y plazos específicos de cada escuela, e incluye información sobre quién será responsable de hacer qué cambio, cuánto, dónde y cuándo, así como metas y objetivos específicos para los estándares de nutrición para todos alimentos y bebidas disponibles en el campus de la escuela, comercialización de alimentos y bebidas, promoción y educación nutricional, actividad física, educación física y otras actividades escolares que promueven el bienestar de los estudiantes.

Esta política de bienestar y los informes de progreso se pueden encontrar en:

www.aspirepublicschools.org

Mantenimiento de registros

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

- La política de bienestar escrita;
- Documentación que demuestre el cumplimiento de los requisitos de participación de la comunidad, incluidos (1) los esfuerzos para solicitar activamente la membresía de SWC de los grupos de partes interesadas requeridos; y (2) la participación de estos grupos en el desarrollo, implementación y revisión periódica y actualización de la política de bienestar;
- Documentación de la evaluación trienal * de la política para cada escuela bajo su jurisdicción;
- Documentación que demuestre el cumplimiento de los requisitos de notificación pública, incluidos: (1) Métodos mediante los cuales la política de bienestar, los informes anuales de

progreso y las evaluaciones trienales se ponen a disposición del público; y (2) Esfuerzos para notificar activamente a las familias sobre la disponibilidad de la política de bienestar.

Evaluaciones de progreso trienal

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

- La medida en que las escuelas bajo la jurisdicción de la SFA cumplen con la política de bienestar;
- Una descripción del progreso realizado en el logro de los objetivos de la política de bienestar de la SFA.

El SWC, en colaboración con escuelas individuales, supervisará el cumplimiento de las escuelas con esta política de bienestar.

Revisiones y actualización de la política

El SWC actualizará o modificará la política de bienestar en función de los resultados de los informes anuales de progreso y las evaluaciones trienales, y / o a medida que cambien las prioridades de SFA; la comunidad necesita un cambio; se cumplen los objetivos de bienestar; surgen nuevas ciencias de la salud, información y tecnología; y se emiten nuevas pautas o normas federales o estatales. **La política de bienestar se evaluará y actualizará como se indica al menos cada tres años, luego de la evaluación trienal.**

Participación comunitaria, divulgación y comunicaciones

El SFA se compromete a responder a los aportes de la comunidad, lo que comienza con el conocimiento de la política de bienestar. La SFA comunicará activamente las formas en que los representantes de SWC y otros pueden participar en el desarrollo, implementación y revisión periódica y actualización de la política de bienestar a través de una variedad de medios apropiados para esa SFA. La SFA también informará a los padres sobre las mejoras que se han realizado en las comidas escolares y el cumplimiento de los estándares de comidas escolares, la disponibilidad de programas de nutrición infantil y cómo aplicar, y una descripción y cumplimiento de los estándares de nutrición Smart Snacks in School. La SFA utilizará mecanismos electrónicos, como el correo electrónico o la visualización de avisos en el sitio web de la SFA, así como mecanismos no electrónicos, como boletines, presentaciones a los padres o el envío de información a los padres, para garantizar que todas las familias sean notificadas activamente el contenido, la implementación y las actualizaciones de la política de bienestar, así como también cómo involucrarse y apoyar la política. La SFA se asegurará de que las comunicaciones sean cultural y lingüísticamente apropiadas para la comunidad, y se realicen a través de medios similares a otras formas en que la SFA y las escuelas individuales comunican otra información importante de la escuela con los padres.

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

III. Nutrición

Comidas Escolares

Nuestra escuela SFA se compromete a servir comidas saludables a los niños, con muchas frutas, verduras, granos 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 para satisfacer las necesidades nutricionales de los escolares dentro de sus requerimientos calóricos. Los programas de comidas escolares tienen como objetivo mejorar la dieta y la salud de los niños en edad escolar, ayudar a mitigar la obesidad infantil, modelar una alimentación saludable para apoyar el desarrollo de patrones de alimentación saludable para toda la vida y apoyar opciones saludables al tiempo que se adaptan a las preferencias culturales alimentarias y las necesidades dietéticas especiales.

Todas las escuelas dentro de la SFA participan en los programas de nutrición infantil del USDA, incluido el Programa Nacional de Almuerzos Escolares (NSLP), el Programa de Desayuno Escolar (SBP) y cualquier programa adicional que la escuela pueda elegir. Iniciando con el año escolar 2022-2023, las escuelas participarán en el Program Universal de Comidas de California, lo cual provee comidas escolares sin costo a todos los estudiantes. Todas las escuelas dentro de la SFA 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 para todos los estudiantes;
- Son atractivos y atractivos para los niños;
- Se sirven en ambientes limpios y agradables;
- Cumplir o exceder los requisitos nutricionales actuales establecidos por los estatutos y reglamentos locales, estatales y federales. (La SFA ofrece comidas escolares reembolsables que cumplen con los estándares de nutrición del USDA).

Calificaciones del personal y desarrollo profesional

Todos los directores, gerentes y personal del programa de nutrición escolar cumplirán o excederán los requisitos de contratación y educación / capacitación continua anual en los estándares profesionales del USDA para profesionales de nutrición infantil. Este personal de nutrición escolar se referirá al sitio web de Estándares Profesionales para Estándares de Nutrición Escolar del USDA para buscar capacitación que satisfaga sus necesidades de aprendizaje.

Agua

Para promover la hidratación, habrá agua potable gratuita, segura y sin sabor para todos los estudiantes durante todo el día escolar y en todas las escuelas. El SFA pondrá a disposición agua potable donde se sirven las comidas escolares durante las comidas.

Alimentos y bebidas competitivos

El SFA se compromete a garantizar que todos los alimentos y bebidas disponibles para los estudiantes en el campus escolar * durante el día escolar * apoyen una alimentación saludable. 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 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 el día escolar y crear un ambiente que refuerce el desarrollo de hábitos alimenticios saludables.

Celebraciones y Recompensas

Todos los alimentos ofrecidos en el campus de la escuela durante el día escolar cumplirán o excederán los estándares de nutrición del USDA Smart Snacks in School, incluso a través de:

1. Celebraciones y fiestas. El SFA proporcionará una lista de ideas de fiestas saludables a los padres y maestros, incluidas ideas de celebración no relacionadas con la comida.
2. Aperitivos en el aula traídos por los padres.
3. Recompensas e incentivos. El SFA proporcionará una lista de ideas de fiestas saludables a los maestros y personal, incluidas ideas de celebración no relacionadas con la comida.

Recaudación de fondos

Los alimentos y bebidas que cumplan o superen los estándares nutricionales de USDA Smart Snacks en las escuelas se pueden vender a través de recaudaciones de fondos en el campus de la escuela * durante el día escolar *. El enlace a los estándares nutricionales está disponible aquí: [Referencia de Alimentos Competitivos - Escuelas Charter o Privadas - \(Departamento de Educación de California\)](#)

Promoción Nutricional

La promoción y la educación nutricional influyen positivamente en los comportamientos alimentarios de por vida al usar técnicas basadas en evidencia y mensajes de nutrición, y al crear entornos alimentarios que fomentan opciones de nutrición saludable y alientan la participación en programas de comidas escolares. Los estudiantes y el personal recibirán mensajes de nutrición consistentes en todas las escuelas, aulas, gimnasios y cafeterías. La promoción de la nutrición también incluye mercadeo y publicidad de alimentos y bebidas nutritivas para los estudiantes y es más efectiva cuando se implementa consistentemente a través de un enfoque integral y multicanal por parte del personal escolar y los maestros, padres, estudiantes y la comunidad.

El SFA promoverá opciones saludables de alimentos y bebidas para todos los estudiantes en todo el campus de la escuela, y alentará la participación en programas de comidas escolares.

Educación Nutricional

La SFA tiene como objetivo enseñar, modelar, fomentar y apoyar la alimentación saludable en los estudiantes. Las escuelas ofrecerán educación nutricional integrada en otras asignaturas, como parte de la educación para la salud u ofrecerán clases independientes en cada grado.

El distrito:

- Garantizará que la educación sobre nutrición y actividad física se imparta utilizando currículos basados en la evidencia.
- Garantizará que los currículos utilizados estén diseñados para proporcionar a los estudiantes los conocimientos y las habilidades necesarias para promover y proteger su salud.
- Garantizará que la educación sobre nutrición y actividad física se integre en asignaturas como matemáticas, ciencias, lengua y literatura, estudios sociales y arte, y que también forme parte de las clases de educación para la salud y asignaturas optativas.
- Proporcionará a los estudiantes los conocimientos y las habilidades necesarias para promover y proteger su salud.
- Incluirá actividades divertidas, apropiadas para su desarrollo, culturalmente relevantes y participativas.
- Promocionará frutas, verduras, productos integrales, productos lácteos bajos en grasa y sin grasa, y métodos saludables de preparación de alimentos.
- Enfatizará el equilibrio calórico entre la ingesta de alimentos y el gasto energético (promueve la actividad física y el ejercicio).
- Incluirá capacitación en educación nutricional para el personal docente y demás persona

Comercialización de alimentos y bebidas en las escuelas

El SFA se compromete a proporcionar un ambiente escolar que garantice oportunidades para que todos

los estudiantes practiquen conductas de alimentación saludable y actividad física durante todo el día escolar al tiempo que minimiza las distracciones comerciales. El SFA se esfuerza por enseñar a los estudiantes cómo tomar decisiones informadas sobre nutrición, salud y actividad física. Estos esfuerzos se debilitarán si los estudiantes están sujetos a publicidad en la propiedad de SFA que contiene mensajes inconsistentes con la información de salud que SFA está impartiendo a través de la educación nutricional y los esfuerzos de promoción de la salud. La intención de la SFA es proteger y promover la salud de los

estudiantes al permitir la publicidad y la comercialización de solo aquellos alimentos y bebidas que se pueden vender en el campus de la escuela, de conformidad con la política de bienestar de la SFA.

IV. Educación Física

El SFA brindará a los estudiantes oportunidades para participar regularmente en actividades físicas supervisadas, ya sea organizado o no estructurado, destinado a mantener la buena forma física y comprender el corto y beneficios a largo plazo de un estilo de vida físicamente activo y saludable.

En la medida de lo posible, la SFA se asegurará de que sus terrenos e instalaciones sean seguros y que el equipo esté disponible para que los estudiantes estén activos. La SFA realizará las inspecciones y reparaciones necesarias.

Educación Física

El SFA proporcionará a los estudiantes educación física, utilizando un currículo de educación física secuencial apropiado para su edad, consistente con los estándares nacionales y estatales de educación física.

Todos los estudiantes tendrán la misma oportunidad de participar en clases de educación física. El SFA hará adaptaciones apropiadas para permitir una participación equitativa para todos los estudiantes y adaptará las clases y el equipo de educación física según sea necesario.

Se ofrecerá un recreo al aire libre cuando el clima sea conductivo para jugar al aire libre.

En el caso de que la escuela o la SFA tengan que realizar un recreo en interiores, los maestros y el personal seguirán las pautas de recreo en interiores que promueven la actividad física para los estudiantes, en la medida de lo posible. Cada escuela mantendrá y aplicará sus propias pautas de recreo en interiores.

El recreo complementará, no sustituirá, la clase de educación física. Los monitores de recreo o maestros alentarán a los estudiantes a ser activos y servirán como modelos a seguir siendo físicamente activos junto a los estudiantes siempre que sea posible.

V. Otras actividades que promueven el bienestar del estudiante

Aspire Public Schools se compromete a apoyar el desarrollo social y emocional de nuestros estudiantes para que sean ciudadanos solidarios y productivos. Nos involucramos en prácticas culturalmente sensibles y equitativas en nuestras comunidades de estudiantes, familias y compañeros de equipo para cultivar las siguientes habilidades de por vida en cada estudiante y educador: manejar emociones y comportamientos, sentir y expresar empatía y compasión por los demás, tomar decisiones responsables y establecer y el logro de metas personales positivas. Nuestras escuelas brindan un plan de estudios socioemocional en todos los grados.

El SFA integrará actividades de bienestar en todo el ambiente escolar, no solo en la cafetería, otros lugares de comidas y bebidas e instalaciones de actividad física. El SFA 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 trabajarán hacia el mismo conjunto de metas y objetivos que promueven el bienestar de los estudiantes, el desarrollo óptimo,

Glosario:

Día escolar extendido: tiempo durante actividades antes y después de la escuela que incluyen clubes, deportes intramuros, práctica de banda y coro, ensayos de teatro, etc.

Campus escolar: áreas que son propiedad o arrendadas por la escuela y que se utilizan en cualquier momento para actividades relacionadas con la escuela, como el edificio escolar o en el campus escolar,

incluso en el exterior del edificio escolar, autobuses escolares u otros vehículos utilizados para el transporte. estudiantes, campos de atletismo y estadios (por ejemplo, en marcadores, refrigeradores, tazas y botellas de agua) o estacionamientos.

Día escolar: medianoche la noche anterior a 30 minutos después del final del día de instrucción.

Trienal: recurrente cada tres años.

Declaración de no discriminación



De conformidad con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad, religión, sexo, discapacidad, edad, estado civil, situación familiar/parental, ingresos derivados de un programa de asistencia pública, creencias políticas o represalias por actividades previas de derechos civiles, en cualquier programa o actividad realizada o financiada por el USDA (no todas las bases se aplican a todos los programas). Los recursos y los plazos para presentar quejas varían según el programa o el incidente.

Las personas con discapacidad que requieran medios alternativos de comunicación para obtener información sobre el programa (por ejemplo, braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local que administra el programa o comunicarse con el USDA a través del Servicio de Retransmisión de Telecomunicaciones al 711 (voz y TTY). Además, la información del programa podría estar disponible en otros idiomas además del inglés. Para presentar una queja por discriminación en el programa, complete el Formulario de Queja por Discriminación en el Programa del USDA, AD-3027 (PDF), disponible en línea en [Cómo Presentar una Queja por Discriminación en el Programa](#) y en cualquier oficina del USDA, o escriba una carta dirigida al USDA e incluya en ella toda la información solicitada. Para solicitar una copia del formulario de queja, llame al 866-632-9992. Envíe su formulario o carta completos al USDA por:

1. Correo postal:
Departamento de Agricultura de los EE. UU.

Oficina del Subsecretario de Derechos Civiles
1400 Independence Avenue, SW, Parada de Correo 9410
Washington, D.C. 20250-9410;

2. Fax: 202-690-7442; o
3. Correo electrónico: Program.Intake@usda.gov.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades

-
- [1] Bradley, B, Green, AC. Do Health and Education Agencies in the United States Share Responsibility for Academic Achievement and Health? A Review of 25 years of Evidence About the Relationship of Adolescents' Academic Achievement and Health Behaviors, *Journal of Adolescent Health*. 2013; 52(5):523–532.
- [2] Meyers AF, Sampson AE, Weitzman M, Rogers BL, Kayne H. School breakfast program and school performance. *American Journal of Diseases of Children*. 1989;143(10):1234–1239.
- [3] Murphy JM. Breakfast and learning: an updated review. *Current Nutrition & Food Science*. 2007; 3:3–36.
- [4] Murphy JM, Pagano ME, Nachmani J, Sperling P, Kane S, Kleinman RE. The relationship of school breakfast to psychosocial and academic functioning: Cross-sectional and longitudinal observations in an inner-city school sample. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*. 1998;152(9):899–907.
- [5] Pollitt E, Mathews R. Breakfast and cognition: an integrative summary. *American Journal of Clinical Nutrition*. 1998; 67(4), 804S–813S.
- [6] Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*. 2005;105(5):743–760, quiz 761–762.
- [7] Taras, H. Nutrition and student performance at school. *Journal of School Health*. 2005;75(6):199–213.
- [8] MacLellan D, Taylor J, Wood K. Food intake and academic performance among adolescents. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*. 2008;69(3):141–144.
- [9] Neumark-Sztainer D, Story M, Dixon LB, Resnick MD, Blum RW. Correlates of inadequate consumption of dairy products among adolescents. *Journal of Nutrition Education*. 1997;29(1):12–20.
- [10] Neumark-Sztainer D, Story M, Resnick MD, Blum RW. Correlates of inadequate fruit and vegetable consumption among adolescents. *Preventive Medicine*. 1996;25(5):497–505.
- [11] Centers for Disease Control and Prevention. *The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance*. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services, 2010.
- [12] Singh A, Uijtdewilligne L, Twisk J, van Mechelen W, Chinapaw M. *Physical activity and performance at school: A systematic review of the literature including a methodological quality assessment*. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 2012; 166(1):49-55.
- [13] Haapala E, Poikkeus A-M, Kukkonen-Harjula K, Tompuri T, Lintu N, Väistö J, Leppänen P, Laaksonen D, Lindi V, Lakka T. *Association of physical activity and sedentary behavior with academic skills – A follow-up study among primary school children*. *PLoS ONE*, 2014; 9(9): e107031.
- [14] Hillman C, Pontifex M, Castelli D, Khan N, Raine L, Scudder M, Drollette E, Moore R, Wu C-T, Kamijo K. *Effects of the FITKids randomized control trial on executive control and brain function*. *Pediatrics* 2014; 134(4): e1063-1071.
- 15 Change Lab Solutions. (2014). *SFA Policy Restricting the Advertising of Food and Beverages Not Permitted to be Sold on School Grounds*. Retrieved from <http://changelabsolutions.org/publications/SFA-policy-school-food-ads>.