

Política de Bienestar de la Academia Educativa del Condado de Coffee

Revisado 15 de junio del 2026

DECLARACIÓN DE PRINCIPIOS

CCEA se compromete a ofrecer un entorno de aprendizaje que respalde y fomente el bienestar, una buena nutrición y un estilo de vida activo, reconociendo la relación positiva entre la buena nutrición, la actividad física, el bienestar de la salud mental y la capacidad de los estudiantes para desarrollarse y aprender.

PROPÓSITO

Este plan tiene como objetivo garantizar un entorno escolar integral que promueva y respalde la salud y el bienestar de los estudiantes. Incluye metas para la educación nutricional, la actividad física, el bienestar de la salud mental y otras actividades escolares diseñadas para fomentar el bienestar estudiantil; un plan para medir la implementación, que incluye la designación de una o más personas responsables de su ejecución; y la participación de padres, estudiantes, proveedores de servicios de alimentación escolar, la junta escolar, maestros y mentores de la comunidad en la elaboración del plan.

JUSTIFICACIÓN

Un número preocupante de niños lleva una vida sedentaria y no se alimenta adecuadamente. Como resultado, una cifra alarmante del 16 por ciento de los niños y adolescentes presenta sobrepeso, lo que representa un aumento del triple desde 1980. El 30 de junio de 2004, el Congreso aprobó la Ley de Reautorización de Nutrición Infantil y WIC de 2004. Reconociendo el papel que pueden desempeñar las escuelas en la promoción de la salud, esta ley exige que las agencias educativas locales que participan en programas autorizados por la Ley Nacional de Almuerzos Escolares o la Ley de Nutrición Infantil de 1966 desarrollen un plan local de bienestar. Los objetivos de dicho plan son mejorar el entorno nutricional escolar, promover la salud de los estudiantes y reducir la obesidad infantil.

La relación entre la nutrición y el aprendizaje está ampliamente documentada. Los hábitos alimentarios saludables son fundamentales para que los estudiantes alcancen su máximo potencial académico, un desarrollo físico y mental pleno, y una salud y bienestar duraderos. Está demostrado que una alimentación saludable reduce el riesgo de mortalidad y el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas. Se ha comprobado

que los programas de bienestar bien planificados y ejecutados influyen positivamente en la salud de los niños.

Este plan se divide en cuatro categorías.

Categoría I: Establecimiento de Metas de Educación Nutricional

A. CCEA se esforzará por eliminar cualquier estigma social asociado a los estudiantes elegibles para recibir comidas escolares gratuitas o a precio reducido, así como por evitar que estos sean identificados abiertamente.

- Se ofrecerá desayuno y almuerzo gratuitos a todos los estudiantes.
- Se fomentará la participación de todos los estudiantes en el programa de desayunos y almuerzos.

B. La educación nutricional se incluye en el plan de estudios de salud para garantizar que la enseñanza sea secuencial, se base en estándares y proporcione a los estudiantes los conocimientos, las actitudes y las habilidades necesarias para llevar una vida saludable.

- Todos los estudiantes deberán completar un curso de Salud y Educación Física antes de graduarse de la escuela secundaria.
- La parte del curso dedicada a la salud incluirá lecciones sobre nutrición, dieta, tamaño de las porciones y decisiones para un estilo de vida saludable.
- La parte del curso dedicada a la educación física exige que los estudiantes participen en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, tales como programas de caminata y/o actividades de juego físico estructurado.

Categoría 2: Actividad Física

A. La educación sobre salud en el aula complementará la educación física reforzando los conocimientos y las habilidades de autogestión necesarios para mantener un estilo de vida físicamente activo y reducir el tiempo dedicado a actividades sedentarias, como ver televisión.

- Todos los estudiantes deberán completar un curso de Salud y Educación Física antes de graduarse de la escuela secundaria.
- La parte del curso dedicada a la Salud incluirá lecciones sobre nutrición, dieta, tamaño de las porciones y decisiones para un estilo de vida saludable.
- La parte del curso dedicada a la Educación Física exige que los estudiantes participen en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.

- Se recomienda a los maestros que permitan a los estudiantes hacer breves pausas para estirarse (3 minutos) durante la clase.

B. CCEA prohíbe los períodos prolongados (es decir, períodos de dos o más horas) de inactividad.

- El horario escolar contempla un descanso de 10 minutos por la mañana y otro por la tarde, durante los cuales se anima a los estudiantes a caminar al aire libre y realizar actividades físicas moderadas.
- Cuando ciertas actividades, como los exámenes obligatorios para toda la escuela, obliguen a los estudiantes a permanecer en el interior durante largos períodos, los maestros implementarán pausas periódicas para que los estudiantes se pongan de pie y realicen actividades físicas moderadas.
- Se recomienda a los maestros que permitan a los estudiantes hacer breves pausas para estirarse (3 minutos) durante la clase.

Categoría 3: Estándares y Pautas Nutricionales para Todos los Alimentos y Bebidas que Se Venden

A. Los programas de almuerzo escolar cumplirán, como mínimo, con los requisitos nutricionales establecidos por el USDA para los programas financiados por el gobierno federal.

- Dar prioridad a las frutas y verduras, los cereales integrales y los productos lácteos bajos en grasa
- Resultar atractivos y apetecibles para los estudiantes
- Servirse en un entorno limpio y agradable
- Ofrecer a los estudiantes tiempo suficiente para comer (al menos 20 minutos)
- Fomentar la participación en el programa de comidas escolares
- No permitir el consumo de refrescos durante el almuerzo
- No permitir que los estudiantes salgan del centro para almorzar
- Proporcionar información sobre el almuerzo gratuito o a precio reducido a todos los estudiantes

B. Las actividades de mercadeo dentro de la escuela serán coherentes con la educación nutricional y la promoción de la salud. Por ello, las escuelas limitarán la publicidad de alimentos y bebidas a aquellos productos que cumplan con los estándares nutricionales establecidos para las comidas escolares o para los alimentos y bebidas que se venden de forma individual.

- Los carteles publicitarios de alimentos mostrarán únicamente frutas, verduras y cereales integrales.

- No se permitirá publicidad de alimentos en las aulas ni en los pasillos de la escuela.

Categoría 4: Otras actividades que promueven el bienestar estudiantil

A. Se utiliza una amplia variedad de recompensas saludables y alternativas para ofrecer refuerzo positivo al comportamiento y al rendimiento académico de los estudiantes.

- El programa de incentivos de CCEA incorpora diversas opciones; la mayoría de ellas no implica el uso de alimentos.
- Se invitará a oradores de la comunidad para que hablen con los estudiantes sobre las opciones disponibles para fomentar un estilo de vida saludable.
- Las tarjetas de regalo que se entregan como incentivo pertenecen a restaurantes que incluyen opciones saludables en su menú.

B. Los estudiantes tendrán acceso a agua potable durante la jornada escolar.

- Se permite a los estudiantes comprar botellas de agua para todas las aulas.
- Hay fuentes de agua disponibles durante los descansos entre clases.

C. Se incorporan programas de bienestar para el profesorado y el personal con el fin de desarrollar iniciativas escolares de salud eficaces.

- A lo largo del año escolar, se organizarán desafíos de conteo de pasos para el profesorado y el personal, con premios saludables para los ganadores.
- Se establecerán metas de caminata para que los maestros y el personal recorran juntos las instalaciones escolares, fomentando así una actividad física moderada.
- Se anima al personal a compartir hábitos saludables durante las reuniones docentes; a menudo compartimos recetas.

CCEA está comprometida a dedicar tiempo al bienestar de la salud mental, así como a la salud nutricional. Utilizamos nuestras reuniones diarias de CKH para abordar las necesidades de salud mental de cada estudiante. Mensualmente, se invita a oradores para hablar con los alumnos sobre el establecimiento de metas, el fortalecimiento de la autoestima (KYW) y otros temas relevantes.

Comité de Bienestar:

Sarah Warren, Directora / Supervisora de Implementación

Tonya Clemmons, Paraprofesional

Calvin Smith, Paraprofesional

Cindy Brown, Maestra

Megan Edge, Maestra

LaShanda Harris, Maestra