

# **Política de Bienestar de la Academia Educativa del Condado de Coffee (CCEA)**

Revisado 14 de julio del 2025

## DECLARACIÓN DE CREENCIAS

CCEA se compromete a proporcionar un entorno de aprendizaje que apoye y promueva el bienestar, la buena nutrición y un estilo de vida activo, y reconoce la relación positiva entre la buena nutrición, la actividad física, el bienestar mental y la capacidad de los estudiantes para desarrollarse y aprender.

## PROPÓSITO

Este plan busca garantizar un entorno escolar integral que promueva y apoye la salud y el bienestar estudiantil. Incluye objetivos de educación nutricional, actividad física, bienestar mental y otras actividades escolares diseñadas para promover el bienestar estudiantil; un plan para medir su implementación, que incluye la designación de una o más personas a cargo de la responsabilidad operativa; y la participación de padres, estudiantes, proveedores de servicios de alimentación escolar, la junta escolar, los el profesorado y los mentores comunitarios en el desarrollo del plan.

## JUSTIFICACIÓN

Un número alarmante de niños son inactivos y no comen bien. El resultado es un alarmante 16% de niños y adolescentes con sobrepeso, un aumento del triple desde 1980. El Congreso aprobó la Ley de Reautorización de Nutrición Infantil y WIC de 2004 el 30 de junio de 2004. Reconociendo el papel que las escuelas pueden desempeñar en la promoción de la salud, esta ley exige que las agencias educativas locales que participan en un programa autorizado por la Ley Nacional de Almuerzos Escolares o la Ley de Nutrición Infantil de 1966 desarrollen un plan local de bienestar. Los objetivos del plan de bienestar son mejorar el entorno nutricional escolar, promover la salud estudiantil y reducir la obesidad infantil.

La relación entre la nutrición y el aprendizaje está bien documentada. Los hábitos de alimentación saludable son esenciales para que los estudiantes alcancen su máximo potencial académico, su pleno crecimiento físico y mental, y su salud y bienestar a lo

largo de la vida. Una alimentación saludable está demostrablemente relacionada con la reducción del riesgo de mortalidad y el desarrollo de muchas enfermedades crónicas. Se ha demostrado que los programas de bienestar bien planificados e implementados influyen positivamente en la salud infantil.

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 con los estudiantes elegibles para recibir comidas escolares gratuitas o a precio reducido y evitar su identificación abierta.**

- Todos los estudiantes recibirán desayuno y almuerzo gratuitos.
- Se animará a todos los estudiantes a participar en el programa de desayuno y almuerzo.

**B: La educación nutricional se incluye en el currículo de salud para que la instrucción sea secuencial y basada 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/Educación Física antes de graduarse de la escuela preparatoria.
- La sección de Salud del curso incluirá lecciones sobre nutrición, dieta, tamaño de las porciones y opciones de estilo de vida saludable.
- La sección de Educación Física del curso exige que los estudiantes realicen actividad física de moderada a vigorosa.

### **Categoría 2: Actividad Física**

**A. La educación para la salud en el aula complementará la educación física, reforzando los conocimientos y las habilidades de autogestión necesarias 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/Educación Física antes de graduarse de la escuela preparatoria.
- La sección de Salud del curso incluirá lecciones sobre nutrición, dieta, tamaño de las porciones y opciones de estilo de vida saludable.
- La sección de Educación Física del curso exige que los estudiantes participen en actividad física de moderada a vigorosa.
- Se anima a los maestros a permitir a los estudiantes breves descansos (3 minutos) para estirarse en clase.

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

- El horario escolar ofrece un descanso de 10 minutos por la mañana y por la tarde, donde se anima a los estudiantes a caminar al aire libre y realizar una actividad moderada.
- Cuando las actividades, como las pruebas obligatorias en toda la escuela, obliguen a los estudiantes a permanecer en el interior durante largos períodos, los maestros implementarán descansos periódicos durante los cuales se les pedirá que se pongan de pie y realicen una actividad moderada.
- Se recomienda a los maestros que permitan a los estudiantes breves descansos (3 minutos) en clase para que se estiren.

**Categoría 3: Estándares y pautas nutricionales para venta de todos los alimentos y bebidas**

**A. Los programas de almuerzos escolares cumplirán, como mínimo, con los requisitos nutricionales establecidos por el USDA para los programas financiados con fondos federales.**

- Priorizar las frutas y verduras, los cereales integrales y los productos lácteos bajos en grasa.
- Ser atractivos para los estudiantes.
- Servirse en un entorno limpio y agradable.
- Dar a los estudiantes tiempo suficiente para comer (al menos 20 minutos).

- Promover la participación en los almuerzos escolares.
- No permitir refrescos durante el almuerzo.
- No permitir que los estudiantes salgan a almorzar.
- Proporcionar información sobre almuerzos gratuitos o a precio reducido a todos los estudiantes.

**B. El marketing escolar será coherente con la educación nutricional y la promoción de la salud. Por lo tanto, las escuelas limitarán el marketing de alimentos y bebidas a la promoción de alimentos y bebidas que cumplan con los estándares nutricionales para comidas o para alimentos y bebidas vendidos individualmente.**

- Los carteles de alimentos solo mostrarán frutas, verduras y cereales integrales.
- No se permitirá el marketing 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 alternativas y saludables para reforzar positivamente el comportamiento y el rendimiento académico de los estudiantes.**

- El programa de incentivos de CCEA incorpora diversos incentivos; la mayoría no incluye comida.
- Las tarjetas de regalo que se entregan como incentivo provienen de restaurantes con opciones saludables en su menú.

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

- Se permite la compra de botellas de agua para todas las aulas.
- Hay fuentes de agua disponibles durante los descansos.

**C. Se incorporan programas de bienestar para los maestros y el personal con el fin de desarrollar iniciativas eficaces de salud escolar.**

- Se realizarán retos de pasos durante todo el año escolar para el profesorado y el personal, con premios saludables para los ganadores.
- Se implementarán objetivos de caminata para que el profesorado y el personal caminen juntos por el campus para fomentar la actividad física moderada.
- Se anima al personal a compartir hábitos saludables durante las reuniones del profesorado. A menudo compartimos recetas.

CCEA está decidida a dedicar tiempo al bienestar mental y nutricional. Utilizamos nuestras reuniones diarias de Capturando los Corazones de los Niños (CKH) para abordar las necesidades de salud mental de cada estudiante. Mensualmente, invitamos a oradores a hablar con los estudiantes sobre el establecimiento de metas, el desarrollo del autoestima (KYW) y otros temas relevantes.

**Comité de Bienestar:**

Sarah Warren, Directora/Supervisora de Implementación

Portia Harris, Paraprofesional

Tonya Clemmons, Paraprofesional

Calvin Smith, Paraprofesional

Cindy Brown, Maestra

Megan Edge, Maestra

Bernice Martin, Maestra

LaShanda Harris, Maestra