

Política

LA JUNTA ESCOLAR DE
CONDADO MIAMI-DADE

8510 - POLÍTICA DE BIENESTAR Y EDUCACIÓN FÍSICA

I. Introducción

En noviembre de 2005, como resultado de la Ley de Nutrición Infantil y Reautorización del Programa WIC de 2004, se encomendó al Distrito la tarea de desarrollar una Política de Bienestar del Distrito. El 10 de mayo de 2006, por decisión de la Junta Escolar, se estableció la Política de Bienestar para el Distrito. La *Ley de Niños Sanos y Sin Hambre de 2010* sigue exigiendo que la Política de Bienestar del Distrito sea revisada por el Comité Asesor de Bienestar del Distrito y, si es necesario, se revise anualmente. El objetivo de la política es promover el bienestar y abordar los problemas de salud actuales a los que se enfrentan nuestros estudiantes y personal.

De conformidad con la ley F.S. 1003.453, esta política se enviará electrónicamente al Departamento de Agricultura y Servicios al Consumidor de Florida y al Departamento de Educación de Florida cuando se realice un cambio o una revisión.

II. Preámbulo

El Distrito tiene el compromiso de proporcionar un entorno saludable para los estudiantes y el personal, que promueva la salud física, emocional y mental de los estudiantes y el personal dentro y fuera de la escuela. El Distrito reconoce que las personas deben estar sanas física, mental y socialmente para promover el bienestar y el rendimiento académico.

El Distrito se centrará en alcanzar cinco (5) objetivos:

- A. Nutrición: todos los estudiantes y el personal tendrán acceso y se les incentivará a aprovechar las opciones de alimentos ricos en nutrientes que se sirven en las cafeterías de las escuelas y oficinas del Distrito/Región.
- B. Educación física: se incentivará a todos los estudiantes a participar en los niveles recomendados de educación física.
- C. Actividad física: se incentivará a todos los estudiantes y al personal a realizar actividad física diaria de acuerdo con las directrices nacionales.
- D. Conocimientos sobre salud: se incentivará a todos los estudiantes y al personal a desarrollar hábitos de vida saludables en lo que respecta a la actividad física, la nutrición y la salud mental.

Política

LA JUNTA ESCOLAR DE
CONDADO MIAMI-DADE

- E. Cuidados de salud preventivos: se incentivará a todos los alumnos y al personal a participar en cuidados de salud preventivos.

III. Nutrición

Política del Distrito: El Distrito pondrá a disposición alimentos nutritivos en el recinto escolar durante la jornada de clases para promover la salud de los estudiantes y el personal.

- A. El Departamento de Alimentación y Nutrición servirá lo siguiente: alimentos que sean una buena fuente de fibra, sin grasas *trans* añadidas, bajos en grasas añadidas, azúcar y sodio, respetuosos con la diversidad cultural y servidos en porciones adecuadas, de acuerdo con las normas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Las comidas incluirán opciones de alimentos de origen vegetal y una opción vegetariana diaria.
- B. Todos los alimentos que se vendan en el recinto escolar desde una (1) hora antes del inicio de la jornada escolar y hasta una (1) hora después de la salida de la última clase del día deben cumplir la *Norma sobre alimentos y bebidas vendidos en el recinto escolar y en máquinas expendedoras en todo el Distrito*. (Apéndice A)
- C. El Departamento de Alimentación y Nutrición buscará asociaciones con granjas locales y regionales para implementar un programa "De la granja a la escuela".
- D. Las comidas que se sirvan dentro del programa de comidas reembolsables por el gobierno federal se diseñarán para incluir, en la medida de lo posible, frutas y verduras frescas de origen local.
- E. El Distrito incentivará a los padres y maestros a celebrar eventos saludables en la escuela. Se pueden encontrar ideas y sugerencias en <http://nutrition.dadeschools.net>. Cuando se envíe a casa una lista solicitando donaciones para una celebración, esta debe incluir agua sin gas y al menos una (1) opción saludable.
- F. Las recaudaciones de fondos que se realicen en el recinto escolar, desde una (1) hora antes del inicio de la jornada escolar hasta una (1) hora después de la salida de la última clase del día, deben cumplir con la *Norma sobre alimentos y bebidas vendidos en el recinto escolar y en máquinas expendedoras en todo el Distrito*. El Distrito ayudará a los padres y al personal a planificar recaudaciones de fondos saludables proporcionando sugerencias que se pueden encontrar en

Política

LA JUNTA ESCOLAR DE
CONDADO MIAMI-DADE

<http://nutrition.dadeschools.net>.

- G. El Distrito incorporará opciones de proteínas de origen vegetal que equilibren la nutrición, el sabor y los costos.

IV. Educación física

Política del Distrito: El Distrito ofrecerá programas de educación física basados en la evidencia para que los alumnos desarrollen hábitos saludables para toda la vida que favorezcan el acondicionamiento cardiovascular, la flexibilidad, la coordinación, el equilibrio y la fuerza.

- A. Educación física en primaria, grados K-1: se requieren 150 minutos semanales de instrucción en educación física impartidos por el maestro guía.
- B. Educación física en primaria, grados 2-5: se requieren 150 minutos semanales de instrucción en educación física impartidos por un maestro de educación física.
- C. Educación física en la escuela intermedia, grados 6-8: Se requiere un mínimo de un (1) semestre de educación física en cada uno de los tres (3) años para todos los estudiantes, a menos que se presente una exención en el momento de la selección de asignaturas cada año. Se incentivará a los alumnos a cursar educación física durante todo el año con el fin de desarrollar y mantener los máximos beneficios para la salud. Los alumnos matriculados en el curso deben recibir al menos una (1) formación básica en primeros auxilios, incluida la reanimación cardiopulmonar (RCP). La formación debe permitir a los alumnos practicar las habilidades psicomotoras asociadas con la realización de la RCP y debe incluir el uso de un desfibrilador externo automático (DEA).
- D. Educación física en la escuela secundaria superior, grados 9-12: Se requiere un mínimo de un (1) crédito de educación física en la escuela secundaria superior. Un (1) semestre debe ser de aptitud física personal, mientras que el segundo semestre puede ser cualquier curso de educación física ofrecido por el Distrito con los códigos de curso aprobados por el estado. Los estudiantes inscritos en el curso deben recibir al menos una (1) formación básica en primeros auxilios, incluida la RCP. La formación debe permitir a los estudiantes practicar las habilidades psicomotoras asociadas con la realización de la RCP y debe incluir el uso de un desfibrilador externo automático (DEA).

Si se añaden períodos adicionales a los seis (6) períodos actuales en las escuelas secundarias superiores, entonces se pueden aumentar los requisitos de educación física.

Política

LA JUNTA ESCOLAR DE
CONDADO MIAMI-DADE

- E. La educación física será impartida por un especialista certificado en educación física y será una parte esencial del programa educativo de cada escuela, sujeto a las diferentes capacidades de los estudiantes. El programa hará hincapié en la importancia de la aptitud física, los estilos de vida saludables y la equidad y el respeto para todos los estudiantes.
- F. La educación nutricional debe impartirse a través de la educación física en los grados K-12.
- G. Las habilidades de educación física necesarias para mejorar la salud incluirán:
 - 1. comprensión de conceptos relacionados con la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y la reducción de riesgos para la salud;
 - 2. capacidad para acceder a información válida sobre salud;
 - 3. habilidades de comunicación interpersonal eficaces;
 - 4. establecimiento de objetivos y toma de decisiones;
 - 5. reducción del estrés;
 - 6. habilidades de defensa de la salud personal, familiar y comunitaria; y
 - 7. la instrucción incluirá las habilidades psicomotoras utilizadas en la formación práctica en RCP/ DEA (solo en escuelas intermedias y secundarias superiores).

V. **Actividad física**

Política del Distrito: Se incentivará a todos los estudiantes y al personal a participar en los niveles recomendados a nivel nacional de un mínimo de sesenta (60) minutos o más al día de actividad física y a limitar el uso no educativo de dispositivos electrónicos a dos (2) horas al día.

- A. El recreo para los estudiantes de PK-5, tal y como se especifica en F.S. 1003.455, debe tener lugar cinco (5) veces a la semana durante veinte (20) minutos consecutivos cada vez.
- B. Las políticas y prácticas escolares respaldan que la actividad física y el recreo no deben ser retenidos como castigo para los estudiantes.

Política

LA JUNTA ESCOLAR DE
CONDADO MIAMI-DADE

- C. Se informará a los alumnos de la oportunidad de participar en actividades físicas en programas extraescolares y programas internos de la escuela.
- D. Se informará a los alumnos de que los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. recomiendan no utilizar dispositivos electrónicos con fines no educativos más de dos (2) horas al día.
- E. Se incentivará al personal a participar en al menos treinta (30) minutos de actividad física diaria. Esto incluirá una combinación de actividad cardiorrespiratoria, flexibilidad y fuerza y resistencia muscular.
- F. Se informará al personal de la oportunidad de participar en actividades físicas en programas extraescolares y eventos comunitarios.

VI. **Conocimientos sobre salud**

Política del Distrito: Se incentivará a todos los estudiantes y al personal a aprender los principios de la nutrición y otras competencias basadas en la evidencia que son esenciales para tomar decisiones que mejoren la salud.

- A. La “alfabetización en salud” es la capacidad de obtener, comprender y utilizar la información sanitaria para tomar decisiones adecuadas en materia de salud. La educación en alfabetización en salud se incorporará a la enseñanza en el aula cuando sea aplicable, incluyendo lo siguiente: conceptos integrales sobre comportamientos que mejoran la salud, reducción de los factores de riesgo para la prevención de enfermedades relacionadas con el estilo de vida, prevención del acoso y la violencia, seguridad personal, identificación y gestión del estrés.
- B. La educación nutricional incluirá lecciones y oportunidades de aprendizaje vivencial, como huertos comestibles, que mejoren la salud y tengan en cuenta:
 - 1. el énfasis en la importancia de establecer objetivos y estrategias de toma de decisiones positivas que mejoren la salud, incluidas las relacionadas con la ingesta de alimentos y el gasto energético;
 - 2. el análisis de la influencia de la cultura, los medios de comunicación y otros factores en las elecciones y preferencias alimentarias en las prácticas de salud personal, incluidos los métodos de preparación de alimentos que enriquecen e incentivan una vida saludable; y

Política

LA JUNTA ESCOLAR DE
CONDADO MIAMI-DADE

3. el desarrollo y el cuidado de huertos comestibles.
- C. Se enseñará a los alumnos a diferenciar entre los mensajes publicitarios y la información sanitaria sustantiva.
- D. El personal tendrá a su disposición recursos sobre conocimientos básicos de salud centrados en conceptos relacionados con comportamientos que mejoran la salud, la reducción de factores de riesgo para la prevención de enfermedades, la seguridad personal y el manejo del estrés.
- E. Se pondrán a disposición del personal recursos sobre nutrición que incluyen oportunidades de aprendizaje para mejorar la salud.
- F. Se promoverán las opciones alimentarias saludables y los alimentos frescos en las instalaciones escolares, facilitando información nutricional relevante lo más cerca posible del punto de elección.

VII. **Cuidados de salud preventivos**

Política del Distrito: Se incentivará a todos los estudiantes y al personal a participar en la atención médica preventiva que aborde el bienestar físico, mental, social y emocional.

- A. A través del programa *HealthConnect in our Schools*, se proporcionará un equipo de salud escolar para ofrecer una gama coordinada de atención médica a los estudiantes que estará disponible de forma constante en determinadas escuelas del Distrito, incluyendo, entre otros:
 1. atención sanitaria coordinada y supervisada por profesionales en las escuelas;
 2. exámenes y evaluaciones de salud ampliados con acceso a atención de seguimiento;
 3. servicios de salud mental y conductual para identificar y resolver problemas de salud y educativos de los estudiantes;
 4. mejora del acceso a un médico de atención primaria de manera regular;
 5. ayuda a los estudiantes sin seguro médico para que puedan acceder a los servicios de atención primaria;
 6. gestión de enfermedades crónicas; y

Política

LA JUNTA ESCOLAR DE
CONDADO MIAMI-DADE

7. clases de educación sanitaria para escuelas de manera específica.

B. *El programa School Health Program* del Departamento de Salud de Florida en el Condado Miami-Dade proporcionará servicios de salud a los estudiantes de acuerdo con los estatutos, normas y reglamentos de Florida y el Plan de Servicios de Salud Escolar local. Los servicios de salud escolar a prestarse incluirán, entre otros, los siguientes:

1. evaluación de la salud;
2. revisión de registros médicos;
3. evaluación de enfermería;
4. evaluación nutricional;
5. exámenes de detección: visión, audición, escoliosis así como crecimiento y desarrollo, incluyendo referidos y/o seguimiento del índice de masa corporal (IMC);
6. Asesoramiento sobre salud y comportamiento/salud mental;
7. referidos y seguimiento de problemas de salud bajo sospecha o confirmados;
8. necesidades médicas urgentes;
9. referidos para los estudiantes para que reciban el tratamiento médico adecuado;
10. consulta con los padres de familia o tutores del estudiante sobre la necesidad de atención médica por parte de su médico de cabecera, dentista u otro especialista cuando se indique un diagnóstico o tratamiento definitivo;
11. mantenimiento de registros sobre incidentes de problemas de salud, medidas correctivas adoptadas y cualquier otra información que pueda ser necesaria para planificar y evaluar programas de salud;
12. información sanitaria relativa a la asignación de alumnos a programas para alumnos excepcionales y la reevaluación periódica de los alumnos asignados a dichos programas;

Política

LA JUNTA ESCOLAR DE
CONDADO MIAMI-DADE

13.clases educativas sobre diversos temas de salud; y

14.contro de calidad y mejoras en la administración de medicamentos.

C. El proveedor de atención médica ofrecerá recursos de bienestar que aborden el bienestar físico, mental, social y emocional para apoyar los hábitos saludables del personal.

VIII. Supervisión y evaluación

El Comité Asesor de Bienestar del Distrito del Superintendente es responsable de revisar y supervisar la Política de Bienestar del Distrito de acuerdo con los objetivos, políticas y programas del Distrito para mejorar la salud y el bienestar de todos los estudiantes y el personal.

Las escuelas deben convocar comités de bienestar escolar para implementar esta política y las actividades relacionadas. Las escuelas completarán anualmente el Índice de Salud Escolar.

Los objetivos, metas y directrices de la Política de Bienestar del Distrito se revisarán anualmente. Las recomendaciones al Superintendente por parte del Comité Asesor de Bienestar abordarán lo siguiente: cambios en las condiciones; nuevas técnicas y estrategias probadas; nuevos objetivos, si es necesario; y directrices que reflejen los nuevos conocimientos científicos relevantes para la salud de los estudiantes y el personal.

APÉNDICE A

Norma sobre alimentos y bebidas vendidos en el recinto escolar y en máquinas expendedoras en todo el Distrito

El Distrito se compromete a proporcionar un entorno en el que todos los estudiantes y el personal puedan tomar decisiones alimentarias sanas para una salud duradera. Por lo tanto, la siguiente Norma sobre alimentos y bebidas vendidos en el recinto escolar y en máquinas expendedoras en todo el Distrito se aplicará a todos los centros, para **todas** las ventas de alimentos que comiencen una (1) hora antes del inicio de la jornada escolar y hasta una (1) hora después de la salida de la última clase del día. Esta norma se aplicará a todos los alimentos y bebidas vendidos en máquinas expendedoras las veinticuatro (24) horas del día.

A. Bebidas

Todas las bebidas deben ser sin gas y sin cafeína añadida.

Política

LA JUNTA ESCOLAR DE
CONDADO MIAMI-DADE

1. Escuela primaria

- a. Agua sin gas.
- b. Hasta ocho (8) onzas de leche y jugo 100% natural.
 1. Leche descremada o baja en grasa, normal y saborizada, y alternativas a la leche nutricionalmente equivalentes (según el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, USDA) con un máximo de 150 calorías/ocho (8) onzas.
 2. Jugo 100% sin edulcorantes añadidos, hasta 120 calorías/ocho (8) onzas, y con al menos el diez por ciento (10%) del valor diario recomendado de tres (3) o más vitaminas y minerales.

2. Escuela intermedia

Igual que en la escuela primaria, excepto que el jugo y la leche se pueden vender en porciones de doce (12) onzas.

3. Escuela secundaria

- a. Agua sin gas.
- b. Bebidas sin calorías o bajas en calorías con un máximo de diez (10) calorías por cada ocho (8) onzas.
- c. Porciones de hasta doce (12) onzas de leche, jugo 100% natural y otras bebidas determinadas.
 1. Leche descremada o baja en grasa, normal y saborizada, y alternativas a la leche nutricionalmente equivalentes (según el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, USDA) con un máximo de 150 calorías/ocho (8) onzas.
 2. Jugo 100% sin edulcorantes añadidos, con un máximo de 120 calorías/ocho (8) onzas y con al menos el diez por ciento (10%) del valor diario recomendado de tres (3) o más vitaminas y minerales.
 3. Otras bebidas con no más de cuarenta (40) calorías por cada ocho (8) onzas.

Política

LA JUNTA ESCOLAR DE
CONDADO MIAMI-DADE

- d. Al menos el veinticinco por ciento (25%) de las bebidas que no sean lácteas deben ser agua y no más del veinticinco por ciento (25%) de las bebidas pueden ser opciones sin calorías o bajas en calorías.

B. Alimentos y aperitivos

Todos los alimentos y aperitivos que se vendan en la escuela deben cumplir los siguientes requisitos:

1. No más del treinta y cinco por ciento (35%) del total de calorías debe provenir de grasas.
2. No más del diez por ciento (10%) del total de calorías debe provenir de grasas saturadas.
3. No más del treinta y cinco por ciento (35%) de azúcar añadido en peso.
4. No deben contener grasas *trans* añadidas.
5. Ser un producto "rico en cereales integrales".
6. Ser fruta, vegetal, lácteo o alimento proteico.
7. Ser un alimento combinado que contenga al menos ¼ de taza de fruta y/o verdura.

Los refrigerios que se vendan por separado de las comidas y como recaudadores de fondos aprobados en el recinto escolar una (1) hora antes del inicio de la jornada escolar y hasta una (1) hora después de la salida de la última clase del día, deben:

1. no tener más de 200 calorías;
2. no tener más de 230 mg de sodio.

Política

LA JUNTA ESCOLAR DE
CONDADO MIAMI-DADE

El Distrito fomenta el consumo de alimentos y bebidas saludables en los eventos relacionados con la escuela. Se pueden encontrar ideas y sugerencias en <http://nutrition.dadeschools.net>. Sin embargo, cuando los eventos relacionados con la escuela se celebran al menos una (1) hora después de la salida de la última clase del día y en los que los padres de familia y otros adultos formen parte del público o vendan alimentos y bebidas como promotores durante el intermedio, así como inmediatamente antes o después de un evento, estas normas no serán aplicables. Algunos ejemplos de estos eventos son las obras de teatro escolares y los conciertos de la banda.

Los alimentos utilizados en los programas de artes culinarias y formación con fines educativos también están exentos de estas normas.

Los administradores escolares serán responsables de la aplicación de la Política de Bienestar del Distrito en su centro escolar. El incumplimiento de esta política será tratado a nivel administrativo por Operaciones Escolares.

En vigor desde el 07.01.2011

Revisado el 01.18.2012

Revisado el 09.03.2013

Revisado el 01.14.2015

Revisado el 06.22.2016

Revisado el 08.15.2018

Revisado el 07.24.2024

Revisado el 09.10.2025

© Escuelas Públicas del Condado Miami-Dade 2025

Referencias legales:

42 U.S.C. 1751 y siguientes

42 U.S.C. 1771 y siguientes

F.S. 595.405

F.S. 595.407

F.S. 1001.41

F.S. 1001.42

F.S. 1001.43

F.S. 1003.453

F.S. 1003.455(6)

F.A.C. 6A-7.0411

Fecha de adopción: 05.11.2011