



# POLÍTICA DE BIENESTAR ESCOLAR 101

## ¿Qué es una política?

Las políticas son declaraciones oficiales que abordan las necesidades de un sistema escolar, escuela o aula. Los valores, convicciones y creencias suelen formar la base de una declaración de política. Las políticas generalmente abordan lo que se debe hacer, por qué debe hacerse y quién debe hacerlo. Con el tiempo, las políticas pueden desempeñar un papel importante en los cambios culturales dentro de una escuela o distrito.

En el 2004, el presidente Bush firmó la ley de "Reautorización de Nutrición Infantil y WIC", parte de la cual requiere que todos los distritos que participan en programas nacionales de comidas escolares tuvieran una política local de bienestar escolar (LSP) por sus siglas en inglés, en vigor para julio del 2006. Las políticas debían incluir:

- Pautas de nutrición para todos los alimentos disponibles en el campus durante el día, con el objetivo de promover la salud de los estudiantes y reducir la obesidad infantil.
- Objetivos de educación nutricional, actividad física y otras actividades escolares diseñadas para promover el bienestar de los estudiantes.
- Un plan para medir la implementación, incluida la designación de al menos una persona en el distrito responsable de la supervisión.

La ley requiere que las políticas de bienestar escolar locales sean desarrolladas e implementadas por "padres y cuidadores/as, maestros, administradores, servicio de alimentos escolares,

juntas escolares y el público". Esto proporciona flexibilidad para que las escuelas / distritos locales, desarrollen políticas que satisfagan sus circunstancias, desafíos y oportunidades únicas.

En el 2010, la ley de "Niños Saludables sin Hambre", amplió la ley aprobada en el 2004, y en el 2016, el Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA) por sus siglas en inglés, publicó los requisitos actualizados de los distritos escolares y las políticas de bienestar social (LSWP), que incluyen:

- Revisar y considerar estrategias basadas en evidencia, para promover el bienestar de los estudiantes.
- Permitir que todas las partes interesadas participen en el desarrollo, la implementación, la revisión y las actualizaciones de políticas.
- Prohibir la comercialización de todos los alimentos y bebidas que no cumplan con los estándares de (Smart Snacks) refrigerios saludables.
- Informar anualmente a la comunidad sobre el contenido, la implementación y las actualizaciones de las políticas.
- Designar a uno o más funcionarios como responsables del cumplimiento de la política a nivel escolar.

**ACTION** FOR HEALTHY KIDS 

## Tomando acción: Promover las políticas de bienestar escolar

Además de las políticas de bienestar de las escuelas, algunas escuelas han desarrollado individualmente, sus propias pautas sobre el bienestar. Las familias y los cuidadores pueden participar a nivel de distrito, a nivel de escuela individual o ambos.

- 1 Busque y lea la política de bienestar escolar de su distrito y las pautas que existen para su escuela en lo individual.** Busque esta información en el manual para padres y cuidadores/as o familiares que se encontrar en línea o en la oficina de la escuela.
- 2 Preste atención al lenguaje de la política.** ¿“Sugiere”, “anima”, “recomienda” o dice: “Las escuelas pueden ...”? O es más relevante: “Las escuelas ...”, “Las escuelas deben ...”, etc.
- 3 Haga preguntas.** ¿Quién redactó la política? ¿Cuándo se desarrolló? ¿Cuándo se evaluó por última vez? ¿Quién es responsable de su implementación? ¿Los maestros, cuidadores y estudiantes reciben la política? ¿Cómo se distribuye la política a los miembros de la comunidad? ¿Están las metas de la política incluidas en el plan de mejoramiento escolar?
- 4 Utilice la política de bienestar de la escuela local como plataforma para los proyectos que desea implementar.** Hable sobre los objetivos de la política de bienestar que su proyecto ayudará a alcanzar cuando busque apoyo.
- 5 Promueva la política y las prácticas de bienestar de su escuela.** Ofrezca desarrollar materiales para crear conciencia en la comunidad y aceptación de la política en sí, así como de las iniciativas de bienestar de su escuela. Utilice letreros, folletos, artículos en boletines, redes sociales y promociones en sitios web.



### Las iniciativas dirigidas por la familia o los cuidadores pueden ayudar a alcanzar los objetivos de la política de bienestar

Área de objetivo	Ideas de proyectos
Educación nutricional	Degustaciones de comida sana.
	Ferias de salud.
	Huertos escolares.
	Señalización educativa.
	Leer las etiquetas de información nutricional.
Pautas nutricionales	Nutrición del personal.
	Barra de ensaladas en el comedor.
	Más frutas y verduras frescas en el almuerzo.
	Pautas de meriendas saludables y festejos.
	Límites de refrescos y otras opciones de bebidas con cafeína.
Promoción del bienestar	Límites en eventos para recaudar fondos relacionados con la comida.
	Agua gratuita y accesible durante todo el día escolar.
	Receso antes del almuerzo.
	Noches de salud familiar.
	Recompensas no alimentarias.
Actividad Física	Semana de desconexión de la televisión.
	Recaudadores de fondos saludables.
	AFHK Semana saludable para cada niño.
	Autobuses escolares pero caminado.
	Programas de recreo activo.
Salud socioemocional	Clubes deportivos o de ejercicio después de la escuela.
	Pausas para la actividad física en el aula.
	Mejoras en el patio de la escuela y de recreo.
	Descansos mentales.
	Pautas de prevención del acoso escolar.
	Pasillos sensoriales.
	Aulas al aire libre.
	Prácticas restaurativas en el aula.

## Fortalecimiento de la política de bienestar de su escuela

- Únase al comité de bienestar de su distrito o al consejo asesor de salud escolar (SHAC).
- Evalúe la solidez de su política, utilizando la herramienta de evaluación de políticas de bienestar (WellsAT) del Centro Rudd, para la política alimentaria y la obesidad.
- Únase o comience un equipo de bienestar en su escuela y haga sus propias pautas para mejorar la salud de los estudiantes.
- Utilice el marco de seis pasos de AFHK, para una escuela más saludable y una manera gratuita y sencilla de evaluar las fortalezas y oportunidades, e implementar proyectos y hacer un seguimiento de su progreso.
- Integre su política de bienestar escolar, en su sistema de responsabilidad escolar y plan de mejora escolar.
- Considere al niño en su totalidad. Consulte el modelo de "Toda escuela, toda comunidad, todo niño" (WSCC) del CDC, para ver cómo abordar el bienestar de los estudiantes que va más allá de la nutrición y la actividad física, para garantizar que todos los niños estén sanos de cuerpo y mente.

## Hacer la diferencia

Si su escuela no ha cumplido con todos los objetivos de su política de bienestar, acérquese a los líderes escolares y posicione las iniciativas sugeridas por el equipo de salud de su escuela, como una forma positiva de comenzar a movernos hacia esta área. Sea empático acerca de la cantidad de tareas que las escuelas tienen que llevar a cabo y ofrezca su ayuda. No lo convierta en "una cosa más", que los profesores y administradores deben asumir. Alinee el plan de su equipo con las principales prioridades del distrito. Ayude a los administradores a comprender que cuando los estudiantes tienen un cuerpo y una mente saludables, prosperan.



## Recursos

Niños activos y saludables — [Inglés](#) | [Español](#)

Política de bienestar escolar 101 (Action for Healthy Kids) [Inglés](#) | [Español](#)

Conexión del aprendizaje (Action for Healthy Kids) [Inglés](#) | [Español](#)

Construyendo alianzas entre la familia y la escuela a través de la educación y la promoción nutricional (Action for Healthy Kids) [Inglés](#) | [Español](#)

Construyendo alianzas entre la familia y la escuela a través de la actividad física y el juego activo (Action for Healthy Kids) [Inglés](#) | [Español](#)

Construyendo alianzas entre la familia y la escuela a través del aprendizaje socioemocional (Action for Healthy Kids) [Inglés](#) | [Español](#)

Guía de colaboración para escuelas saludables (Action for Healthy Kids) [Inglés](#) | [Español](#)

WSCC Poster modelo (ASCD) [Inglés](#) | [Español](#)

Padres para escuelas saludables (CDC) [Inglés](#) | [Español](#)

**Niños saludables, para un mundo mejor.**

600 W. Van Buren St., Suite 720, Chicago, IL 60607 • 1.800.416.5136

[actionforhealthykids.org](http://actionforhealthykids.org)

**ACTION** FOR  
HEALTHY  
KIDS 