

SPANISH | ESPAÑOL

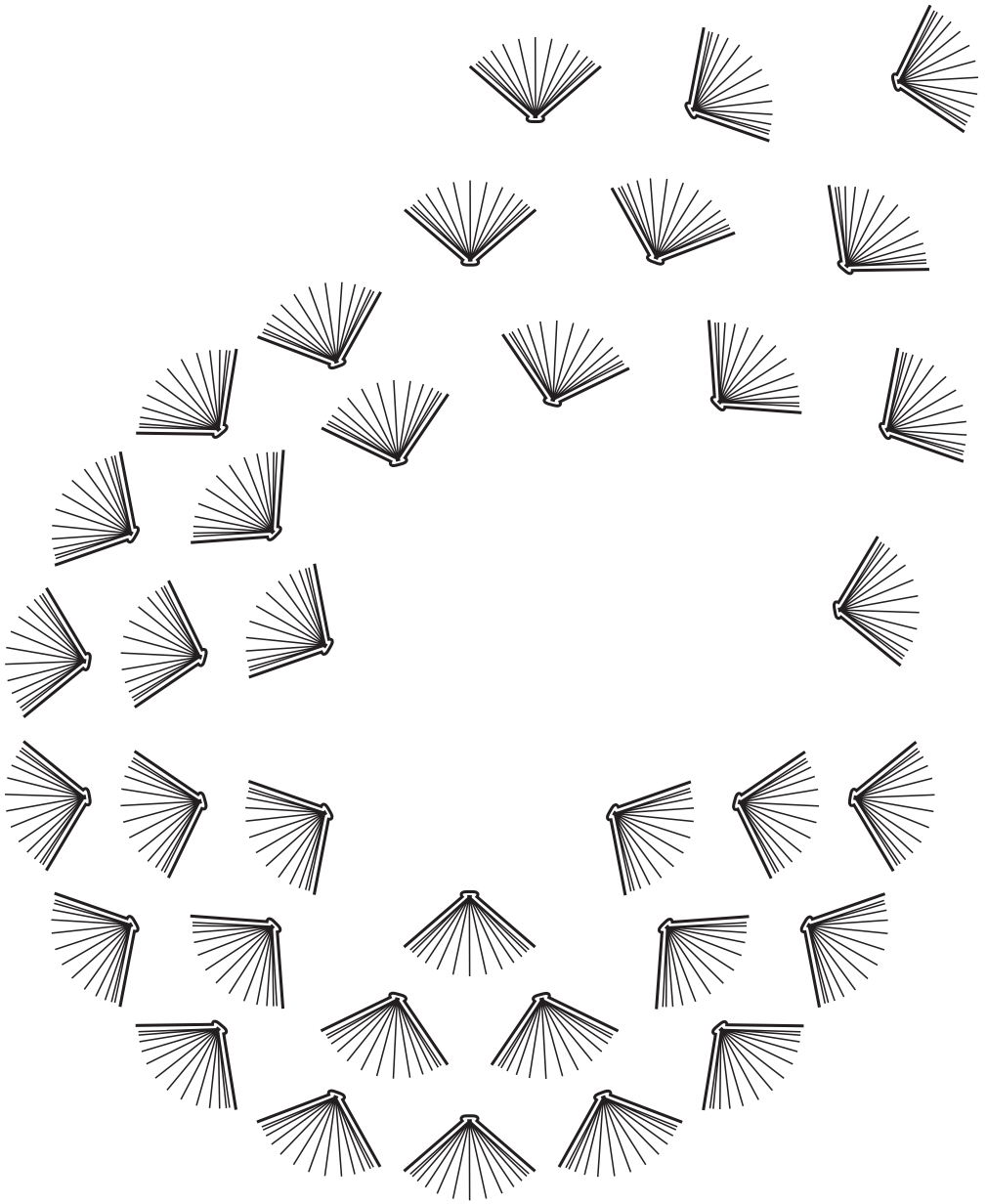


SFUSD LA NUEVA POLÍTICA DEL BIENESTAR DEL SFUSD

Sea Saludable describe nuestra visión para crear ambientes donde los estudiantes y el personal del SFUSD pueden lograr su máximo potencial- todos los días y por toda la vida. Para ofrecer a todos en nuestra comunidad la misma oportunidad de tener una vida exitosa, el fomento de hábitos alimenticios saludables y actividad física deben ser una prioridad.

—Richard A. Carranza, Superintendente de Escuelas

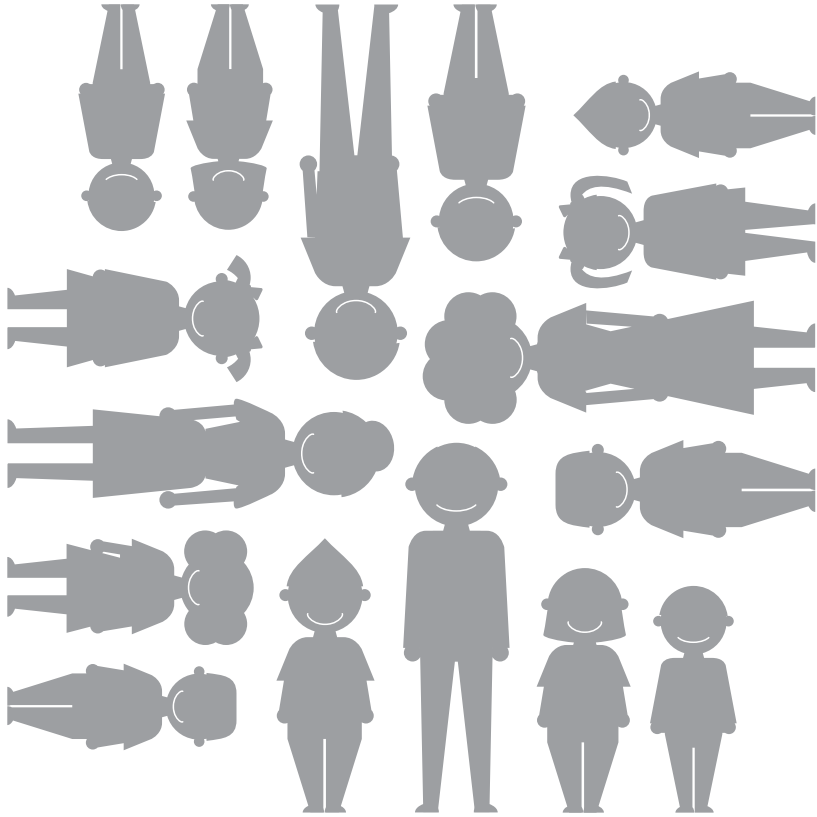
La Junta del Educación del SFUSD esta comprometida a crear ambientes escolares que promueven y protegen el bienestar completo. Su manera de abordar al bienestar de todos está alineado con el modelo de Toda Escuela, Toda Comunidad, Todo Niño.



sea saludable. sea exitoso.

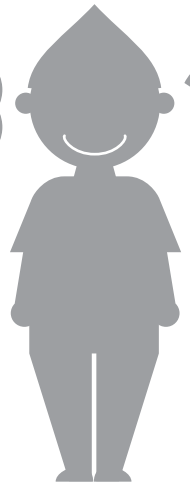
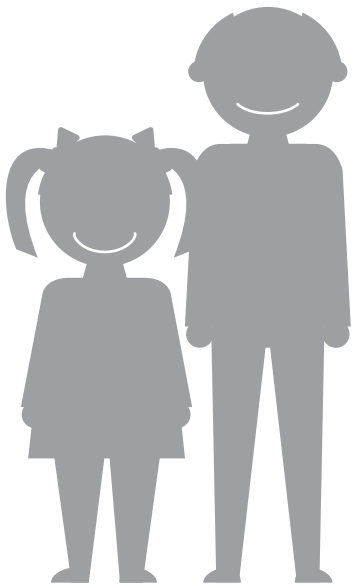
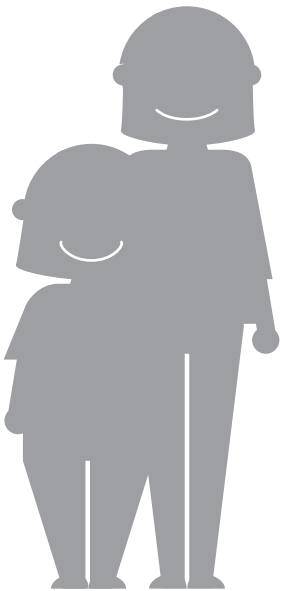


SFUSD LA NUEVA POLÍTICA DEL BIENESTAR DEL SFUSD



sea saludable
es mas que los estudiantes.

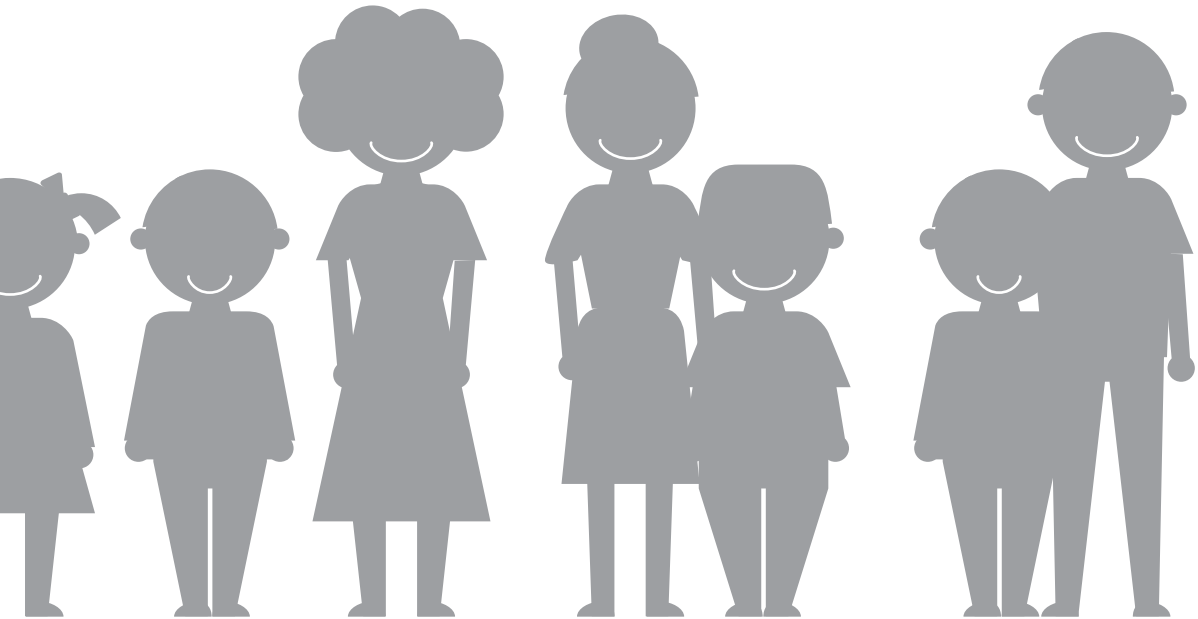
Nuestro sueño es asegurar que los estudiantes tienen la misma oportunidad de tener éxito, que todo el personal del SFUSD están apoyados para lograr sus propias metas, y que cada familia tenga la tranquilidad de saber que todos los días sus niños pueden sobresalir en un ambiente de aprendizaje.



sea saludable
es creando juntos.

Por muchos años, un comité diverso y multidisciplinario, compuesto de familias, el personal de SFUSD, estudiantes, agencias municipales, organizaciones sin fines de lucro y miembros del público, trabajo para crear una guía de recursos completos sobre el tema del bienestar y basada en los últimos avances y las mejores practicas del bienestar.

Esta colaboración continuará con cada uno de nosotros trabajando en nuestras propias comunidades y a través de todas las comunidades para representar nuestros propios valores y poder crear nuevas tradiciones juntos.



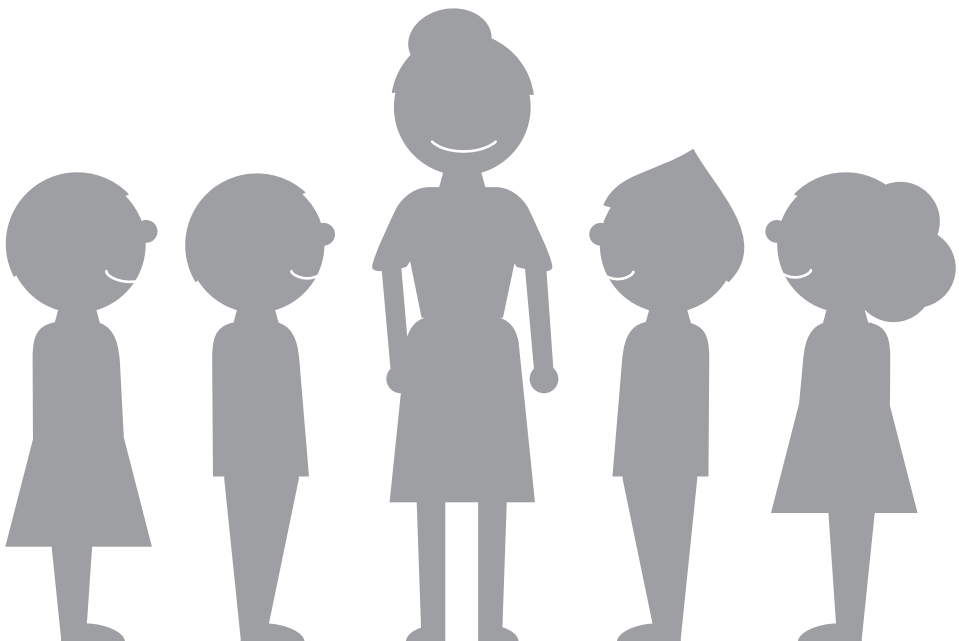
sea saludable
es empezar pequeño para terminar grande.

La creación de esta guía es el primer paso en una serie de metas que alcanzaremos en los próximos años, durante que continuamos luchamos a nuestra visión común.



sea saludable
es tomar la iniciativa.

Sus ideas, influencia y dirección serán importantes para crear un camino al éxito. Trabajaremos juntos para identificar estrategias y herramientas para apoyar la aplicación de la Política del Bienestar.






¿Que mas es el programa de **sea saludable?**

Apenas empezamos a explorar como lograríamos nuestra aspiración de ayudar a cada persona en nuestra comunidad crear hábitos saludables por toda la vida. Le invitamos a aplicar la política del bienestar en maneras que celebran su comunidad. Su enfoque nos ayudará definir como lo podemos llevar a cabo la política de Sea Saludable.

sea saludable. sea exitoso.

sfusd.edu/BeWell



¿Que puede hacer para apoyar a toda su comunidad alcanzar a su mejor potencial?

La guía de los recursos del bienestar y la solicitud para donar/
vender/servir comida or bebidas están disponibles en
sfusd.edu/BeWell



LA HIDRATACIÓN FELIZ

Además de ser delicioso, el agua promueve la salud cerebral para que todos podamos funcionar a nuestro máximo potencial.

QUE FUNCIONA BIEN



AGUA



AGUA SABORIZADA
CON REBANADAS
DE FRUTA



AGUA
CARBONATADA



AGUA
CARBONATADA
CON SABORES
NATURALES



LECHE SEMIDESNATADA Y
ALTERNATIVAS A LA LECHE



Para mantenerse hidratado y feliz, se recomienda que estudiantes y el personal de SFUSD usen botellas reutilizables y disfruten de agua fresco que esta disponible y gratis todo el día, todos los días.

QUE NO FUNCIONA BIEN

Bebidas dulces. Bebidas cafeinadas. 100% jugo de fruta.

No se puede vender ni servir bebidas con azúcar añadido, jarabe de maíz de alta fructosa o cafeína a los estudiantes, el personal o las familias en la propiedad del distrito en ningún caso. Esto incluye sodas regulares y dietas, bebidas energizantes, bebidas deportivas, el agua con sabores, té helados, y jugos dulces como néctar de fruta y ponche de frutas.



Máquinas expendedores para los adultos pueden vender bebidas de café o té sin azúcar.



Exploraremos la eliminación gradual de leche con chocolate. Mientras tanto, es posible servir leche saborizada si no contiene jarabe de maíz de alta fructosa y si lleva menos que 30 calorías o 7.5 gramos de azúcar añadido.



Bebidas dulces ofrecen un exceso de calorías con poco valor nutritivo. Investigación relaciona factores de riesgo para la obesidad, la diabetes y enfermedades crónicas a hábitos no saludables, establecidos durante la niñez.



bienestar. bienhecho.

LA NUEVA POLÍTICA DE BIENESTAR DEL SFUSD

sfusd.edu/BeWell



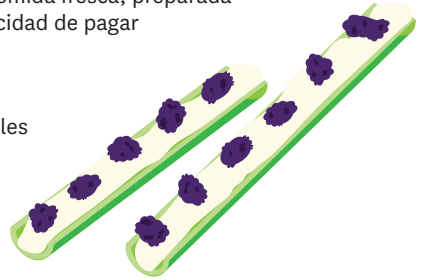
EL ALIMENTO NUTRITIVO

Damos alimento a más que el cuerpo cuando ofrecemos a estudiantes, personal y familias el conocimiento, actitud, habilidades y experiencia necesario para sostener hábitos alimentarios saludables.

HAGAMOS GRANDES CAMBIOS JUNTOS

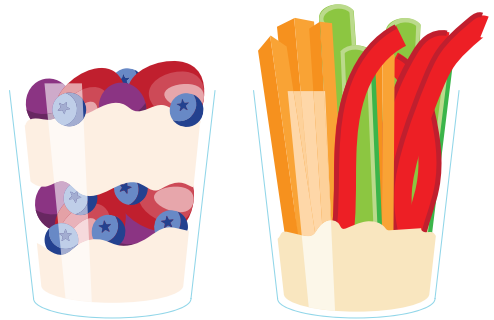
Tenemos la capacidad de proporcionar para las necesidades nutritivas de cada estudiante durante todo el día. Mientras cada escuela participa en programas federales de nutrición escolar todo el día, haremos lo siguiente juntos:

- Proveer todos estudiantes con acceso equitativo a comida fresca, preparada localmente, y de alta calidad, sin importar su capacidad de pagar
- Ayudar a luchar contra la obesidad infantil
- Dirigir el hambre en nuestra comunidad
- Apoyar la creación de hábitos alimentarios saludables por toda la vida
- Mejorar los resultados académicos de nuestros estudiantes
- Fortalar la comunidad a través de culturas



La guía de recursos de bienestar de SFUSD aplica a **toda la comida y las bebidas donada, vendida or servida** a estudiantes, personal y familias en cada campus y oficina administrativa, incluyendo:

- Bocadillos
- Celebraciones
- Actividades en la clase
- Alimentos escolares
- Máquinas expendedores
- Tiendas escolares
- Puestos de comida
- Eventos de recaudación de fondos en las escuelas
- Programas después de clases
- Juntas de familias
- Juntas de personal



Individuales o organizaciones vendiendo, sirviendo o donando comida y bebidas during el día se necesitan obtener aprobación por parte de SNS antes del evento (sfusd.edu/BeWell).

LA GUÍA DE RECURSOS DE BIENESTAR DE SFUSD SE ENCUENTRA EN sfusd.edu/BeWell

PREGUNTAS? MANDE UN CORREO A: BeWell@sfusd.edu



QUE FUNCIONA BIEN

- ✓ Animar a los estudiantes para aprovechar los alimentos escolares
- ✓ Involucrar familias y crear conciencia acerca de los programas de nutrición escolar
- ✓ Dejar a estudiantes acabar o comer desayuno en la clase
- ✓ Modelar hábitos alimentarios saludables
- ✓ Inspirar a estudiantes comer mas granos integrales, frutas, vegetales y legumbres
- ✓ Comer con estudiantes
- ✓ Asegurar suficiente tiempo para que los estudiantes comen su comida después de sentarse
- ✓ Acomodar preferencias culturales de comida y necesidades especiales de alimentación



QUE FUNCIONA BIEN

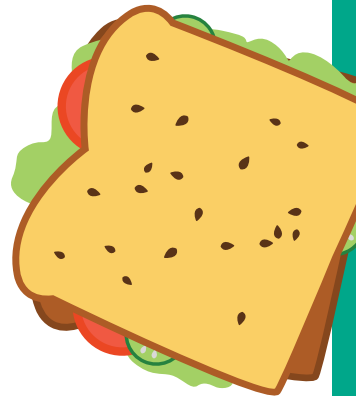
Desanimar participación en los programas federales de nutrición escolar de SFUSD por medio de ofrecer otras comidas o bebidas a estudiantes. Escuelas no deben invitar o contratar con proveedores que venden comida o bebidas a estudiantes sin aprobación escrito por parte de SNS.

Usar fondos de SUFSD para comprar comida o bebidas que no alcanzan la guía de recursos de bienestar (sfusd.edu/BeWell).

Promoción o publicidad de comida o bebidas no conforme (e.g. el diseño de máquinas expendedores, bolantes escolares, regalos, etc.) o usando currículo que incluye marcas innecesariamente.



Investigación ha demostrado consistentemente una conexión fuerte entre la salud y logros académicos, mientras la salud pobre tiene un afecto negativo en la asistencia, las letras y la capacidad de aprender en la escuela. Es mas probable que estudiantes con mejor salud graduen de la escuela secundaria a tiempo y asistan la universidad o educación superior.



bienestar. bienhecho.

LA NUEVA POLÍTICA DE BIENESTAR DEL SFUSD

sfusd.edu/BeWell



LOS ACTIVIDADES ACTIVAS

El movimiento prepara el cerebro para aprender, alza el humor, y nos da a todos mas fuerza para combatir retos difíciles- académicos o no.

QUE FUNCIONA BIEN

- ✓ Oportunidades para estudiantes de realizar actividades físicas por lo menos 60 minutos cada día
- ✓ Caminar o andar en bicicleta a la escuela, y promover Walk & Roll to School Day, y Bike & Roll to School Week
- ✓ Tiempo adecuado para recreo
- ✓ Prioritizar actividades físicas en campos y facilidades
- ✓ Recesos físicos durante clase
- ✓ Acceso a un currículo con gran cantidad de contenido, instrucción de alta calidad y evaluación enfocada en el aprendizaje de estudiantes
- ✓ Atletismo
- ✓ Educación física que fortalece el conocimiento y capacidad necesario para mantener un estilo de vida saludable
- ✓ Programas antes y después de clases que ofrecen una variedad de oportunidades para actividad física y que aseguran que todos estudiantes pueden participar



Por medio de fomentar activamente oportunidades para movimiento, esperamos que todos estudiantes y personal hagan por lo menos 60 minutos de actividad física de moderadas a vigorosas cada día.

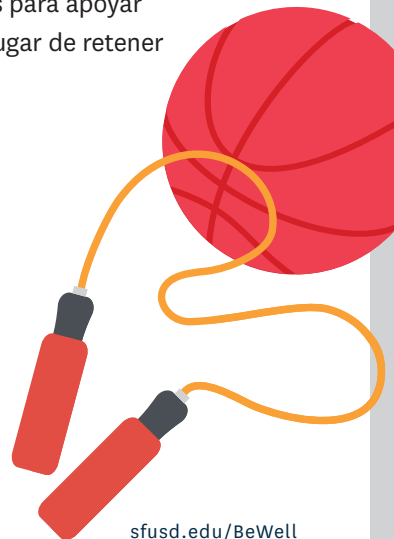


QUE NO FUNCIONA BIEN

Retener recreo, actividad física o educación física como forma de pena. Personal debe usar maneras restaurativas para apoyar comportamientos positivos en los estudiantes en lugar de retener recreo o otras actividades físicas.



Tiempo de recreo tiene un afecto positivo en la atención, concentración y enfoque en la clase para los niños. Actividad física promueve funciones ejecutivas como la secuenciación, la memoria y la priorización. Niños de buena forma física sacan marcas dos veces mejores en exámenes académicas.



bienestar. bienhecho.
LA NUEVA POLÍTICA DE BIENESTAR DEL SFUSD

sfusd.edu/BeWell



LAS CELEBRACIONES CEREMONIOSAS

Nuestra comunidad se fortalece cuando tomamos
tiempo para recompensar nuestros logros uno a otro.
No solo en ocasiones especiales, pero cada día.

QUE FUNCIONA BIEN

Crear prácticas creativas para recompensar estudiantes en vez de usar comida o bebidas.

Planear celebraciones con comida o bebidas después de la hora de almuerzo, y asegurarse que toda la comida y bebidas alcanzan a la guía de recursos de bienestar de SFUSD.

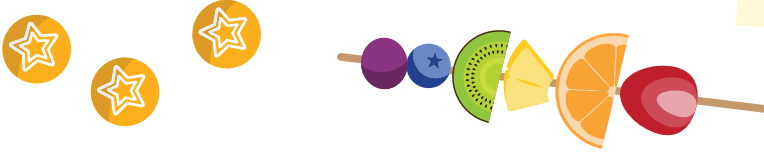
Crear sus propias tradiciones, respetando la Política de Bienestar por maneras que mejor celebran la diversidad de nuestras comunidades.

INCENTIVOS

- ✓ Pegatinas
- ✓ Puntos
- ✓ Actividades Físicas
- ✓ Juegos
- ✓ Excursiones
- ✓ Libros
- ✓ Pases para no tener tarea

CELEBRACIONES

- ✓ Actividades físicas
- ✓ Juegos
- ✓ Reconocimiento de cumpleaños en asambleas
- ✓ Vasos de fruta
- ✓ Parfait de yogur con fruta
- ✓ Batidos
- ✓ Vegetales con dip



QUE NO FUNCIONA BIEN

Usar comida y bebidas para recompensar estudiantes por logros académicos, o buen comportamiento en la clase.

Fiestas en la clase que involucran comida y bebidas antes de la hora de almuerzo.

Servir y/o vender comida o bebidas que no alcanzan a la guía de recursos de bienestar de SFUSD (sfusd.edu/BeWell).



bienestar. bienhecho.

LA NUEVA POLÍTICA DE BIENESTAR DEL SFUSD

sfusd.edu/BeWell

LA GUÍA DE LOS RECURSOS PARA
RECAUDACIÓN DE FONDOS



LA RECAUDACIÓN FELIZ

El apoyo de la variedad de intereses de estudiantes alenta autodescubrimiento, crea oportunidades para liderazgo, y fortalece los valores de nuestra comunidad diversa.

RECAUDACIÓN DE FONDOS DIRIGIDO POR ESTUDIANTES

Alentamos los estudiantes organizar eventos para recaudación de fondos que no incluyen ventas de comida y bebidas, pero en cambio involucran la comunidad en *Actividades Activos*, como caminatas y lavados de coches, o que venden productos no-alimentarios como materiales escolares y tarjetas para el Día de San Valentín.

Si directores escolares deciden que un recaudación de fondos dirigido por estudiantes puede incluir la venta de comida o bebidas en campus, esta guía refleja los aspectos principales en nuestra Política de Bienestar y el Código de Regulaciones de California para recaudaciones de fondos escolares (5 CCR 15500 y 15501).

PARA TODAS ESCUELAS (PREK-12)

- ✓ Es necesario que toda comida y bebidas alcancen la guía de recursos de bienestar (sfusd.edu/BeWell)
- ✓ Ventas de comida no pueden empezar hasta que termina la hora regular de almuerzo
- ✓ No se puede vender comida parecida a la comida ofrecida por programas federales de nutrición escolar durante ese día de clases
- ✓ No se puede preparar comida vendida durante el día regular de clases en el campus escolar

REQUISITOS ADICIONALES

PARA ESCUELAS DE EDUCACIÓN TEMPRANO, PREK-5, Y PREK-8

- ✓ No se puede vender mas que un tipo de comida o bebida en un solo tiempo
- ✓ Cada escuela puede tener un máximo de cuatro recaudaciones de fondos dirigido por estudiantes cada año

REQUISITOS ADICIONALES

PARA ESCUELAS INTERMEDIAS Y SECUNDARIAS

- ✓ Se puede vender hasta tres categorías de comida or bebidas cada día (e.g. sándwich, fruta, leche)
- ✓ Solamente una organización de estudiantes puede vender cada día
- ✓ Cuatro veces al año, en fechas decididas por parte del administración escolar, todas organizaciones de estudiantes pueden vender comida y/o bebidas

El Día Escolar de SFUSD es fluída, y dura desde que estudiantes llegan en la mañana hasta que se vayan de los programas después de clases.

RECAUDACIÓN DE FONDOS DIRIGIDO POR ADULTOS

Se recomienda que los adultos también organicen recaudaciones de fondos que no incluyen las ventas de comida o bebidas, pero en cambio involucran la comunidad escolar en *Actividades Activas*, como caminatas y lavados de coches, o que venden productos no-alimentarios como materiales escolares y tarjetas para el Día de San Valentín.

Si directores deciden que un recaudación de fondos dirigido por adultos puede incluir la venta de comida o bebidas en campus, **solo puede ocurrir después de que se acaba el día escolar hasta medianoche, o durante fines de semana o días festivos.**

Es necesario que bebidas siempre alcancen la guía de recursos de bienestar de SFUSD, y se recomienda que todas ventas de comida alcancen la guía también (sfusd.edu/BeWell).

Directores de escuelas elementarias y de educación temprana pueden renunciar la guía para eventos dirigidos por adultos hasta 10 veces por año, y directores de escuelas intermedias y secundarias pueden renunciar la guía con tanta frecuencia como es apropiada durante el año escolar.



bienestar. bienhecho.

LA NUEVA POLÍTICA DE BIENESTAR DEL SFUSD

sfusd.edu/BeWell



Hecho con el apoyo del
Departamento de la Salud Pública de San Francisco.