

PROGRAMA DE BIENESTAR

El Plan de Bienestar de la Preparatoria Galena Park (GPHS, por sus siglas en inglés) está diseñado para guiar a los estudiantes y adultos a hacer elecciones más informadas y educadas en relación a su bienestar físico. Esto incluye aumentar sus niveles de ejercicio y aprendizaje sobre una nutrición adecuada.

I. Consejos de Salud Escolar

- a. El distrito escolar y/o las escuelas individuales dentro del distrito crearán, fortalecerán o trabajarán dentro de los consejos de salud escolares existentes para desarrollar, implementar, monitorear, revisar y, según sea necesario, revisar las políticas de nutrición escolar y actividad física. Los consejos también servirán como recursos a las escuelas para implementar esas políticas. (Un consejo de salud escolar consiste en un grupo de personas que representan a la escuela y la comunidad, y debe incluir a padres, estudiantes, representantes de la autoridad alimentaria de la escuela, miembros de la mesa directiva, administradores escolares, maestros, profesionales de la salud y miembros del público.)
- b. La Preparatoria Galena Park tiene un comité activo del Plan de Bienestar de la Escuela que repasa y revisa el plan de la escuela para el progreso en el logro de las metas, el cumplimiento y para realizar las actualizaciones necesarias.

II. Reglas de nutrición

- a. Todos los alimentos disponibles en el plantel de la Preparatoria Galena Park reúnen los requisitos mínimos federales.
- b. Requisitos para las comidas escolares:
 - i. Requisitos para el almuerzo escolar: Los estándares o patrones de comida piden a las escuelas ofrecer a los estudiantes el balance correcto de frutas, vegetales, leche baja en grasa o sin grasa, granos enteros y proteína magra en cada comida.
 - ii. Requisitos para el desayuno escolar: El patrón de comidas para el desayuno incluye frutas (o vegetales), alimentos ricos en granos enteros, carnes o alternativos de carne y leche. El desayuno también está limitado en sodio, calorías, grasas saturadas y grasas trans.
 - iii. El personal de Nutrición del Estudiante garantiza un área limpia para comer en una atmósfera placentera donde los estudiantes puedan socializar mientras disfrutan de una comida nutritiva. Se ha implementado un ***“desayuno fácil de tomar y llevar”*** para que los estudiantes puedan comenzar bien el día sin perder tiempo valioso de instrucción.
 - iv. El programa ***“super snack”*** se inició en el año escolar 2019-20 para los estudiantes que tengan la necesidad de quedarse después del horario de clases. Está abierto al público donde cualquier estudiante en edad escolar puede venir y disfrutar de una comida nutritiva bien balanceada sin costo.
- c. Todos los alimentos proporcionados a los estudiantes durante el día escolar cumplirán con los reglamentos del **Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) para los alimentos de mínimo valor nutritivo (FMNV, por sus siglas en inglés)** y los reglamentos de la Política Nutricional de las Escuelas Públicas de Texas. El departamento de servicio de alimentos seguirá los reglamentos de FMNV para alimentos competitivos al igual que limitaciones en el tamaño de las porciones en ciertos artículos. Estas recomendaciones pueden incluir estándares para las ***máquinas expendedoras***, ventas de menú a la carta, fiestas y celebraciones, eventos sociales y cualquier actividad escolar llevada a cabo durante el día escolar.

Cada año escolar se anuncian diferentes promociones y se anima a que participen los estudiantes y el personal.

Se realizan encuestas entre los estudiantes para ayudar a reunir información para aumentar la participación de los estudiantes a comer y disfrutar el desayuno.

- d. El Departamento de Nutrición del Estudiante de GPHS encabezado por la Sra. Sonia Ledezma inició la “campana del desayuno” dirigida a educar a los estudiantes sobre la importancia de comer un desayuno saludable y que incluya los componentes de un desayuno saludable. El número de estudiantes que comen el desayuno incrementó de 200 al final del año escolar anterior a 550 aproximadamente dentro de los primeros meses del año escolar 2014-15.
- e. Entre *snacks*, a los estudiantes se les permite que tomen *snacks* saludables que no se echan a perder rápidamente tal como manzanas y naranjas enteras
- f. Para fomentar la alimentación saludable, durante la semana del Desayuno Escolar se planean actividades divertidas para que participen los estudiantes y el personal. La Semana del Desayuno Escolar se celebrará del **2 al 6 de marzo de 2020**. Este año los temas estarán promoviendo los **“Alimentos locales”** con concursos de decoración y muestras de varios alimentos y productos cultivados y producidos en TEXAS tales como naranjas, toronjas, papas y leche.
- g. En la entrada de la escuela y la cafetería se han colocado estratégicamente pósteres que fomentan la alimentación saludable, porciones recomendadas y recordatorios para que escojan una fruta y un vegetal en cada comida.



- h. Se realizan encuestas entre los estudiantes y la información que se obtiene ayuda para hacer cambios que animarán más a los estudiantes a comer el desayuno en la escuela y proporcionar una variedad más amplia de alimentos saludables de donde escoger. (Vea la encuesta adjunta. Encuesta sobre el Desayuno Escolar del Depto. de Nutrición del Estudiante de GPISD).
- i. Programa *Spring Break* 2020 – del 9 al 13 de marzo, GPHS ofrecerá comidas gratuitas a TODOS los estudiantes
- j. El horario de la cafetería – Desayuno: 6:00 a.m. – 9:00 a.m.
Almuerzo: 10:30 a.m. – 12:55 p.m.
Cena (llamada “*supper snack*”) 2:30 p.m. – 3:45 p.m.
- k. Máquinas expendedoras – Están con cronómetro. Se debe apegar a la política FMNV (vea la Política de Nutrición TCTA adjunta)
- l. La mesa para compartir “*The Sharing Table*” se inició el año escolar 2019-20 para animar a los estudiantes a guardar los recipientes de leche y jugo sin abrir y, frutas y vegetales que no se comieron para que los estudiantes puedan tener acceso a *snacks* nutritivos a lo largo del día.



III. Educación Nutricional

- a. La Preparatoria Galena Park tiene como objetivo enseñar, alentar y apoyar la alimentación saludable de los estudiantes.
- b. Se proporcionan enlaces con los programas de comidas escolares, otros alimentos escolares y servicios comunitarios relacionados a la nutrición (Vea pósteres adjuntos)
- c. Dentro y fuera de la cafetería están colocados estratégicamente pósteres educativos para concientizar y promover la alimentación saludable.



- d. Nuestra clase de Nutrición del Estudiante ha participado activamente en concursos creando pósteres, concursos, campañas que enseñan la buena nutrición y fomentan la alimentación saludable por ejemplo Rompe el ayuno “*Break the fast*” tema que educa a los estudiantes sobre la importancia de un desayuno bien balanceado.
- e. Anuncios de consejos saludables son proporcionados por el personal de la clínica haciendo hincapié en la importancia de la alimentación saludable y hacer ejercicio con regularidad. Estamos en el proceso de obtener la aprobación para que los anuncios de los miércoles incluyan un segmento llamado Miércoles de Bienestar “*Wellness Wednesday*” donde los miembros del Comité de Bienestar proporcionarán consejos sobre la salud y el bienestar que pueden leer durante los anuncios.

IV. Oportunidades de Actividad Física y Educación Física

¿Cuáles son nuestros requisitos para Educación Física (P.E., por sus siglas en inglés)?

Todos los estudiantes de K al 12 grado escolar, incluyendo a los estudiantes con discapacidades, necesidades especiales de atención médica y en lugares educativos alternativos, recibirán educación física diariamente (o su equivalente de 135 minutos/por semana para estudiantes de primaria y 225 minutos/por semana para estudiantes de secundaria y preparatoria) durante todo el año escolar. La educación física será impartida

por un maestro de educación física certificado. La participación del estudiante en otras actividades que involucren actividad física (por ejemplo, deportes interescolares o competencias dentro de la escuela) no serán sustituto para cumplir con el requerimiento de educación física. Los estudiantes pasarán por lo menos 50 por ciento del tiempo de la clase de educación física participando en actividad física de moderada a vigorosa.

- El examen *Fitness Gram* para los estudiantes (requerido anualmente)
- Gimnasio abierto después de escuela de 2:30 p.m. a 4:00 p.m. fuera de temporadas, supervisado por los entrenadores

V. Otras actividades basadas en la escuela que fomentan el bienestar del estudiante: A los maestros se les anima para que incluyan actividades físicas que puedan ser incorporadas en las lecciones para enriquecer el aprendizaje.

- a. A los estudiantes se les ofrecen chequeos de la presión arterial durante los almuerzos, patrocinados por nuestros estudiantes de HOSA
- b. Las clases de Tecnología de Ciencias de la Salud brindan actividades físicas y juegos durante los almuerzos mientras reclutan estudiantes
- c. Nuestro programa ROTC, el cual es un curso opcional (*elective*) con la participación aproximadamente de 130 estudiantes incluye varias rutinas de ejercicio para estudiantes tales como ejercicios de calentamiento, estiramiento y calistenia durante 20-30 minutos.
- d. Los instructores del programa ROTC también participan en el Equipo de Actividad para después de escuela **"Afterschool Activity Team"** abierto a todos los estudiantes el cual se enfoca en hacer lagartijas, abdominales, una diversidad de otros ejercicios y una carrera de 2-3 millas
- e. Este año escolar los maestros de Historia de los Estados Unidos recrearon las actividades Guerra de Trincheras **"Trench Warfare Activity"** y En tierra de nadie **"No Mans Land"** llenas de obstáculos para que los estudiantes puedan tener una total comprensión de la guerra de trincheras. El juego es una combinación de los juegos *Capture the Flag* y *Dodgeball*.
- f. A los maestros se les permite llevar a su clase al exterior (fuera de la barra de *snack*) o para caminatas a paso ligero antes de clase para fomentar la circulación y aclarar el pensamiento para el aprendizaje.



- g. Los maestros y el personal también son animados a participar en actividades que promueven la Salud y el Bienestar con actividades tales como:
 - i. El Gran Perdedor (*The Biggest Loser*) – el cual tiene premios para el miembro del personal que pierda la mayor cantidad de masa corporal en una cantidad de tiempo designada.
 - ii. Este año hemos escogido anunciar y participar en la carrera **"Lookin' Good Shamrock Strut Fun Run"** patrocinada por *Houston Eye Associates* la cual se llevará a cabo el 4 de abril de 2020.

VI. Evaluación del Plan de la escuela

El comité del plantel trabaja anualmente en la revisión, actualización y evaluación del Plan de Bienestar de GPHS para presentarlo al Consejo Consultivo de la Salud Escolar.

VII. Comunicación con los padres de familia

GPHS apoyará los esfuerzos de los padres de familia para brindar una dieta saludable y actividad física diariamente para sus hijos. La Enfermera de la escuela, consejeros y Enfermeras Practicantes de la Clínica con base en la Escuela del Sistema de Salud Harris colaboran ofreciendo seminarios sobre alimentación saludable para los padres. Se ofrecen mini cursos de Alimentación Saludable durante las juntas de la Asociación de Padres y Maestros (PTA, por sus siglas en inglés). El departamento de Nutrición envía a casa información sobre nutrición, publica consejos de nutrición en las páginas web de las escuelas y proporciona análisis nutrimentales de los menús escolares.



VIII. Aviso público

El Plan de Bienestar de la Preparatoria Galena Park es publicado en la página web de nuestra escuela bajo la pestaña de "*Parents*" y del menú seleccione *Nurse's corner*. Está disponible en inglés y en español.