

# Política de Bienestar de Central Miami Christian Academy

## Preámbulo

Central Miami Christian Academy reconoce que una buena nutrición y la actividad física regular afectan a la salud y el bienestar de todos los estudiantes. Además, las investigaciones sugieren que existe una correlación positiva entre la salud y el bienestar del estudiante y su capacidad de aprendizaje. Además, las escuelas pueden desempeñar un papel importante en el proceso de desarrollo mediante el cual los estudiantes establecen sus hábitos de salud y nutrición proporcionando comidas y tentempiés nutritivos a través de los programas escolares de comidas, apoyando el desarrollo de buenos hábitos alimentarios y promoviendo un aumento de la actividad física.

Central Miami Christian Academy está comprometida con crear un entorno que promueva y proteja el bienestar general de todos los estudiantes y el personal. Las directrices que se enumeran a continuación fomentan un enfoque integral de bienestar que sea sensible tanto a las necesidades individuales como comunitarias.

### 1. Liderazgo en Políticas de Bienestar Escolar Local

El equipo de personal a tiempo completo de Central Miami Christian Academy actuará como comité de bienestar que se reunirá anualmente antes del curso escolar para supervisar y establecer objetivos para el desarrollo e implementación de su política local de bienestar escolar. La política se revisará anualmente y se enviará una copia actualizada al Departamento de Agricultura y Servicios al Consumidor de Florida cuando se realice un cambio o una reforma fundamental.

- El Administrador, Patrick Heatwole, deberá garantizar el cumplimiento general de la política local de bienestar escolar.
- Se permitirá a los padres/tutores, estudiantes, profesores y la junta escolar participar en el desarrollo, implementación y revisión periódica y actualización de la política local de bienestar escolar.

**Central Miami Christian Academy revisará y considerará estrategias y técnicas basadas en la evidencia para establecer objetivos de promoción y educación nutricional y actividad física que promuevan el bienestar estudiantil, como la revisión de herramientas y técnicas de Smarter Lunchroom.**

### 2. Promoción y educación nutricional

- Utiliza herramientas y estrategias de Smarter Lunchroom para promover y reforzar una alimentación saludable en el entorno escolar.
- Los estudiantes de CMCA cultivan verduras en el huerto escolar y son invitados regularmente a probar, experimentar y comer alimentos saludables y locales. El tamaño del huerto crecerá un 20% durante el curso escolar.
- A través del uso del huerto escolar, se incrementa la concienciación de los estudiantes sobre verduras y frutas saludables.

- CMCA invita a los trabajadores sanitarios a educar y promover la nutrición y los hábitos alimentarios saludables.
- Los estudiantes leerán y tendrán acceso a libros relacionados con información nutricional y hábitos alimentarios saludables apropiados para su edad.
- Los estudiantes reciben una educación nutricional interactiva que enseña habilidades necesarias para adoptar hábitos alimentarios saludables y adecuados para su edad. Se imparten clases magistrales, actividades y participación estudiantil en las clases de nutrición y salud.

### **3. Actividad física**

- Todos los alumnos de primaria tendrán al menos 30 minutos de recreo diario. El colegio proporcionará espacio, equipamiento y un entorno propicio para un juego seguro y agradable.
- Los estudiantes tendrán un aumento tanto en el número como en la variedad de oportunidades de actividad física que se les ofrecerán.
- Se animará al personal a proporcionar breves pausas de actividad física entre clases o clases, diariamente, según corresponda.
- CMCA mantiene un permiso en un parque local para ofrecer amplias oportunidades de actividad física para estudiantes y personal.

### **4. Otras actividades escolares**

Central Miami Christian Academy integrará actividades de bienestar en todo el entorno escolar. Estas iniciativas incluirán la nutrición, la actividad física y otros componentes de bienestar para que todos los esfuerzos avancen hacia el mismo conjunto de metas y objetivos utilizados para promover el bienestar del alumnado, el desarrollo óptimo y los sólidos resultados educativos.

#### Directrices generales

- CMCA deberá considerar los componentes del modelo Escuela Completa, Comunidad Completa y Niño (WSSC) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades al establecer otras actividades escolares que promuevan el bienestar.
- CMCA deberá cumplir con las políticas libres de drogas, alcohol y tabaco.

#### Entorno alimentario

- A los estudiantes se les proporcionará un tiempo adecuado para consumir su comida, con un mínimo de 15 minutos después de recibir su comida en la fila.
- CMCA proporcionará alimentos nutritivos, frescos y cultivados localmente que reflejan la abundante cosecha de Florida .
- Durante las comidas habrá acceso cómodo a instalaciones para lavarse las manos e higiene bucal.

## Reciclaje

- CMCA maximizará la reducción de residuos mediante el reciclaje, la reutilización y el compostaje.

## Bienestar de los empleados

- El comité de bienestar de Central Miami Christian Academy promoverá el bienestar identificando y fomentando actividades, oportunidades y estilo de vida de salud y bienestar.
- Todo el personal tendrá oportunidades para participar en actividades físicas y programas de alimentación saludable accesibles.

## Servicios de salud

- Todos los estudiantes reciben instrucción que incluye, pero no se limita a, prevención de la violencia, seguridad y prevención de enfermedades transmisibles.
- Todo el personal debe recibir formación en primeros auxilios/RCP.
- Los padres están conectados a servicios de salud locales y asequibles.

## Gestión del comportamiento

- Central Miami Christian Academy está comprometida a prohibir la utilización de la comida como arma como recompensa o castigo y a promover mensajes nutricionales positivos.
- El personal no negará ni requerirá actividad física como castigo.

## **5. Directrices para todos los alimentos y bebidas disponibles durante la jornada escolar**

Central Miami Christian Academy operará y proporcionará servicio de alimentos conforme a los estándares del Programa Nacional de Almuerzos Escolares (NSLP) del USDA y a las leyes y regulaciones aplicables del estado de Florida. Las directrices para las comidas reembolsables no deben ser menos restrictivas que las normativas y directrices emitidas por el USDA.

### Directrices generales

- Todas las comidas reembolsables cumplirán con los estándares nutricionales exigidos por el USDA, así como con cualquier estándar nutricional estatal adicional que vaya más allá de los requisitos del USDA.
- Las comidas reembolsables incluirán una variedad de alimentos densos en nutrientes, como cereales integrales y frutas y verduras ricas en fibra, al tiempo que se adaptarán a necesidades dietéticas especiales y preferencias alimentarias étnicas y culturales.
- Se ofrecerá agua potable gratuita a todos los estudiantes durante cada servicio de comidas.
- CMCA utilizará frutas y verduras frescas del huerto escolar para enriquecer la dieta de los estudiantes.

## Alimentos competitivos

- Actualmente no se venden alimentos ni bebidas a los estudiantes fuera de las comidas reembolsables. Si en el futuro se venden alimentos y bebidas competitivos, cumplirán los estándares competitivos de alimentos (Smart Snacks in School) establecidos en 7 CFR 210.11.

## **Estándares para alimentos y bebidas disponibles durante la jornada escolar que no se venden a los estudiantes:**

- Las fiestas o celebraciones de la clase se celebrarán después del periodo de comida.
- CMCA limitará las celebraciones que impliquen comida durante el día escolar a no más de una fiesta por clase al mes, en la medida de lo posible.
- El colegio proporcionará a padres/tutores y personal una lista de ideas para celebraciones o fiestas saludables.

## **Recaudación de fondos**

- Central Miami Christian Academy no organiza eventos benéficos que impliquen alimentos o bebidas.

## **6. Política para el Marketing de Alimentos y Bebidas**

- No se produce marketing de alimentos o bebidas en el(los) programa(s). Si alguna vez llega a producirse marketing de alimentos/bebidas, cumplirá con la competencia de alimentos (Smart Snack Standards).

## **7. Evaluación y medición de la implementación de la política de bienestar**

El comité de bienestar de la Central Miami Christian Academy actualizará y modificará la política de bienestar basándose en los resultados de la revisión anual y las evaluaciones triennales y/o a medida que cambien las prioridades locales, las necesidades de la comunidad, se alcancen los objetivos de bienestar, surjan nuevas tecnologías y información sanitaria y se emitan nuevas directrices o estándares federales o estatales. La política de bienestar se evaluará según lo indicado al menos cada tres años tras la evaluación trienal.

### Evaluaciones Triennales de Progreso

Central Miami Christian Academy evaluará la política local de bienestar escolar para medir el cumplimiento **al menos una vez cada tres años**. Esta evaluación medirá la implementación de la política de bienestar escolar local e incluye:

- El grado en que CMCA cumple con la política local de bienestar escolar.

- La medida en que la política de bienestar escolar local se compara con las políticas modelo de bienestar escolar local; y
- Una descripción del progreso logrado para alcanzar los objetivos de la política local de bienestar escolar.

## **8. Informando al público**

Central Miami Christian Academy se asegurará de que la política de bienestar y la evaluación trienal más reciente estén siempre disponibles para el público. CMCA también notificará anualmente a los hogares (según corresponda) sobre cualquier actualización realizada en la política de bienestar y la disponibilidad de los resultados de las evaluaciones trienales, así como proporcionará información a la comunidad sobre el entorno nutricional escolar.

- CMCA se asegurará de que la versión más actualizada de la política de bienestar y las evaluaciones trienales estén siempre disponibles en su página web para que el público la consulte.
- Se proporcionarán actualizaciones de bienestar a estudiantes, padres/tutores y personal, según corresponda, en forma de folletos, la página web de CMCA, artículos y/o boletines, para asegurar que la comunidad esté informada.
- Cuando corresponda, CMCA proporcionará a todos los padres o tutores una copia completa de la política local de bienestar escolar al inicio del curso escolar.

## **9. Participación comunitaria**

Central Miami Christian Academy está comprometida a responder a la participación de la comunidad, lo que comienza con la concienciación sobre la política de bienestar. CMCA comunicará formas en que padres/tutores, estudiantes y personal puedan participar en el desarrollo, implementación y revisión anual de la política local de bienestar escolar mediante diversos medios, incluyendo:

- CMCA tendrá en cuenta las necesidades de los estudiantes a la hora de planificar un entorno nutricional saludable. Se pedirá a los estudiantes que den opiniones y retroalimentación, y se prestará atención a sus comentarios.
- CMCA utilizará mecanismos electrónicos, como correo electrónico o la visualización de avisos en la página web de CMCA, así como mecanismos no electrónicos, como boletines informativos o folletos, para garantizar que todos los padres o tutores sean notificados activamente de cualquier actualización en la política de bienestar, así como sobre cómo involucrarse y apoyar la política.

## **Registro**

Los registros que documentan el cumplimiento de los requisitos de la política de bienestar escolar local incluirán, pero no se limitan a lo siguiente:

- La política de bienestar escolar local escrita.
- Documentación que demuestre el cumplimiento de los requisitos de participación comunitaria, incluyendo la exigencia de poner a disposición del público la política de bienestar escolar local y las evaluaciones trienales, conforme a la sección sobre información y actualización pública; y
- Documentación de la evaluación trienal de la política local de bienestar escolar.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.