



**SCHOOL  
DISTRICT**

EDUCATING LEARNERS FOR THE 21ST CENTURY

## Política de Bienestar Rio: ¿Qué significa para ti?

### Política de Bienestar de Rio

En Rio, *Escuelas Comunitarias de Servicio Completo*, significa que cada escuela está trabajando con su comunidad local para proporcionar programas y servicios que ayudan a hacer la escuela y la comunica un lugar seguro y saludable para los estudiantes, sus familias, y los demás.

En enero 2016, La Mesa Directiva de Rio aprobó una Política de Bienestar actualizada y ampliada que apoya nuestras Escuelas Comunitarias de Servicio Completo. Según lo exige la Ley de Niños Saludables y Sin Hambre del gobierno federal, la Política de Bienestar habla sobre nuestras metas y lo que estamos haciendo para que nuestras escuelas sean más seguras y saludables para todos los estudiantes y el personal. La política cubre a los estudiantes K-8, incluidos los programas después de la escuela en las escuelas.

### ¿Cómo afecta la Política de Bienestar la escuela de su hijo?

La Política de Bienestar cubre áreas que incluyen alimentos saludables, educación física, educación de salud, un clima escolar seguro y positivo, cuidado de salud, y servicios sociales, protección del medioambiente, y más.

Cuando una escuela sigue la Política de Bienestar, estas son algunas de las cosas que verá:

#### **Comida Saludable:**

- ◆ Almuerzos y otras comidas en la escuela (como el desayuno y merienda después de la escuela) son saludables, atractivos y cumplen con los estándares de la buena nutrición. Tanto como sea posible, las comidas se preparan con alimentos locales, provenientes de cultivadores y productores de California.
- ◆ La escuela puede tener un programa de jardín en donde los estudiantes pueden trabajar con plantas y aprender sobre comida saludable.

- ◆ La escuela podría tener un mercado semanal de frutas y verduras donde las familias pueden comprar alimentos que se cultivaron en nuestra área local.



- ◆ La escuela y las familias están siguiendo las guías del distrito de alimentos saludables en eventos escolares, celebraciones, y recaudación de fondos.

#### **Estudiantes Físicamente Activos:**

- ◆ La escuela está ofreciendo el número de minutos requerido de educación física. Además, la escuela está ofreciendo otras maneras para que los estudiantes sean activos durante el recreo y después de la escuela.

#### **Un clima escolar seguro y positivo:**

- ◆ La escuela se siente acogedora, y segura. Los estudiantes, el personal, y las familias se sienten seguras y respetadas.
- ◆ Los estudiantes, familias y el personal pueden caminar o usar su bicicleta de forma segura a la escuela.

#### **Cuidado de Salud y Educación de Salud:**

- ◆ Los estudiantes están aprendiendo sobre la salud y la nutrición.
- ◆ Los estudiantes reciben una variedad de servicios de salud y servicios de salud de comportamiento.
- ◆ La escuela les está informando a los estudiantes y sus familias sobre seguros de salud y programas de servicios sociales. Ofrece ayuda para registrarse.

#### **Protegiendo el medio ambiente:**

- ◆ Para reducir el desperdicio, la escuela recicla y abona sus desperdicios de alimentos.

## ¿Cómo puede ayudar?

A continuación encontrará maneras en que podría ofrecerse como voluntario para ayudar a que la escuela de su hijo sea más saludable y segura. **Si quiere ser voluntario, comience por preguntar en la escuela de su hijo.** (Si necesita ayuda, comuníquese con Lacey Piper, Nutrióloga de DER al (805)485-3111 o por correo electrónico ([lpiper@rioschools.org](mailto:lpiper@rioschools.org))).

- ◆ Únase al consejo de bienestar de su escuela.
- ◆ Apoye la comida saludable en la escuela. Por ejemplo, podría ofrecerse como voluntario para ayudar a la barra de ensaladas en la cafetería de la escuela. Podría ayudar a la escuela en el mercado de frutas y verduras.
- ◆ Ofrézcase como voluntario para ayudar con la huerta de la escuela. Si no hay huerta en la escuela de su hijo, puede ayudar a comenzar una.



- ◆ Siga las guías de la escuela al llevar alimentos saludables a eventos y celebraciones escolares.
- ◆ Si está involucrado en la recaudación de fondos para la escuela, recuérdle a otros que la Política de Bienestar no permite que los recaudadores de fondos vendan dulces u otros alimentos no saludables.
- ◆ Ayude con el *Día de Caminar a la Escuela* u otros programas que apoyan las Rutas Seguras a la escuela.
- ◆ Ofrézcase como voluntario con los programas Guantes Verdes de su escuela que hacen reciclaje y abono.



## Para obtener más información sobre lo que La Política de Bienestar significa para usted, siga leyendo

El resto de este folleto brinda más información sobre las diferentes áreas cubiertas por la Política de Bienestar del Distrito Escolar Rio. Proporciona detalles sobre las guías del distrito para alimentos saludables en eventos escolares, celebraciones y eventos para recaudar fondos.

También puede obtener más información sobre nuestra Política de Bienestar en nuestra página web sobre bienestar escolar:

<http://rioschools.org/departments/child-nutrition-services/>

### Las escuelas están ayudando a su hijo a comer bien y mantenerse saludable

Las escuelas están trabajando arduamente para que haya alimentos saludables disponibles para todos los estudiantes y asegurarse que los estudiantes no tengan hambre.

- ◆ Todas las escuelas sirven almuerzo y la mayoría de ellas tienen programas para proporcionar comidas adicionales como desayuno y merienda. Algunas escuelas sirven cena a los estudiantes que califican.
- ◆ Las comidas en la escuela cumplen o exceden los estándares estatales y federales para una buena nutrición.
- ◆ La política de bienestar incluye guías alimentarias para promover la buena salud. Estas guías ayudan a garantizar que los alimentos y bebidas saludables se sirvan en eventos y celebraciones escolares. Los alimentos y bebidas que se venden fuera del programa de comidas escolares, incluyendo los que se venden con fines de recaudación de fondos, deben cumplir con las guías de nutrición y ser aprobados por la administración de la escuela.
- ◆ Las escuelas están proporcionando agua durante las comidas escolares y haciendo que el agua esté disponible durante el día escolar y en los eventos escolares.
- ◆ Las escuelas están enseñando a los estudiantes sobre la buena nutrición. Las escuelas también están utilizando una variedad de maneras para animar una alimentación saludable para los estudiantes y sus familias, como tener mercados de frutas y verduras y barras de ensaladas en las escuelas y tener huertas escolares.

**Si desea ayudar con los programas de nutrición, pregúntele en la escuela.**

## Las escuelas están usando sus huertas escolares como salones al aire libre

- ◆ Los programas de huerta son una excelente forma de lograr que los jóvenes consuman alimentos saludables y aprendan información nutricional importante.
- ◆ En todos los niveles de grado, las escuelas están usando las huertas escolares como salones al aire libre en donde los estudiantes aprenden una variedad de materias- ciencias, matemáticas, arte, cocinar, y artes de lenguaje.
- ◆ Muchas escuelas ya tienen huertas escolares, y la Política de Bienestar exige expandir el programa de educación en la huerta dentro del distrito. La Política de Bienestar incluye la Política de Vegetación que tiene guías para las huertas, incluyendo reglas sobre qué se puede plantar, cómo se deben manejar las plagas y desechos de las huertas, etc.



***Si desea ayudar con el programa de la huerta, pregunte en la escuela.***

### ***Los requisitos y programas escolares están ayudando a todos los estudiantes a mantenerse activos***

Los estudios muestran que cuando los niños están en buena forma física, prestan más atención en la escuela, se desempeñan mejor en los exámenes estatales y permanecen en la escuela por más tiempo.

- ◆ Sin contar el recreo, esta es la cantidad de educación física que los estudiantes deberían obtener: en los grados 1-6, al menos 100 minutos por semana; en los grados 7-12, al menos 200 minutos a la semana. La educación física debe ser impartida por alguien con una credencial de enseñanza (estos requisitos están establecidos por el Código de Educación de California).



- ◆ Si los estudiantes tienen limitaciones físicas, mentales o de salud que afecten su participación en educación física, el distrito escolar encontrará maneras de adaptar las actividades y el equipo para que puedan participar.
- ◆ La prueba de aptitud física de California se realiza para todos los estudiantes en 5º y 7º grado. Cada primavera, las escuelas necesitan voluntarios para ayudar con las pruebas de aptitud física.

**Si desea ayudar con las pruebas de aptitud física, pregunte en la escuela.**

## RSD está mejorando sus programas de educación de salud

La Política de Bienestar exige un plan de estudio de educación de salud comprensivo para todos los estudiantes en los grados pre-K-8.

- ◆ Como parte de la revisión y expansión del plan de estudio de salud del distrito, RSD está desarrollando un proceso para revisar lo que se debe cubrir y qué materiales de instrucción se deben usar

## Para enfocarse en el aprendizaje, los estudiantes deben tener un ambiente escolar seguro y positivo

- ◆ RSD está comprometido a que las escuelas estén libres de bullying, discriminación, y acoso sexual. La Política de Bienestar incluye políticas y programas para ayudar a garantizar que las escuelas sean lugares seguros y respetuosos para el aprendizaje.

- ◆ En lugar de suspender a los estudiantes, la Política de Bienestar exige el uso de otros tipos de disciplina, cuando sea posible para mantener a



los estudiantes en la escuela.

## RSD está ayudando a estudiantes y familias a recibir cuidado de salud y servicios sociales

- ◆ RSD brinda una variedad de servicios de cuidado de salud, incluyendo servicios de enfermería. Muchas escuelas tienen Centros de Salud Escolar que brindan servicios médicos, de salud mental y educación de salud a los estudiantes. En algunos centros, los familiares también pueden recibir estos servicios.
- ◆ RSD está facilitando que los estudiantes, las familias y otras personas de la comunidad se inscriban en programas de salud y servicios sociales. Durante el año, la Oficina de Servicios a Estudiantes y Familias de RSD ayuda a los residentes a inscribirse en la cobertura de salud y asistencia médica. Para detalles llame al: (805)983-0381.

Con la ayuda de los socios de la comunidad, RSD ofrece consejería y otros servicios de salud mental en las escuelas.



\*Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

## RSD está trabajando para proteger el medio ambiente y mantener nuestros edificios y terrenos seguros y saludables

Para promover seguridad, la Política de Bienestar requiere que las escuelas tengan planes de seguridad y reglas de seguridad.

- ◆ Con ayuda de la ciudad, agencias del condado y otros, las escuelas están trabajando para garantizar que haya rutas seguras a la escuela para caminar y andar en bicicleta.
- ◆ Para reducir los riesgos de salud en el medio ambiente, RSD tiene políticas y programas para ayudar a prevenir problemas respiratorios. El distrito y sus escuelas también tiene programas de manejo de plaga y desechos.
- ◆ El programa Guantes Verdes está trabajando para reducir la “huella ambiental” de las escuelas en Oxnard. Guantes Verdes involucra a los estudiantes en el aprendizaje práctico y en la resolución de problemas de la vida real. Empodera a los estudiantes, ayuda a proteger su salud, y ahorra recursos y dinero para nuestras escuelas y comunidades.

### Si desea ayudar con Guantes Verdes, comuníquese con la escuela de su hijo.



## RSD está prestando atención al bienestar del personal

- ◆ La política de bienestar exige brindar condiciones de trabajo seguras y de apoyo para nuestro personal.
- ◆ Nuestro personal es un modelo a seguir para nuestros estudiantes y es clave para mejorar la salud y el bienestar de nuestros estudiantes RSD.