

DISTRICT WELLNESS PLAN

POINT ARENA JOINT UNION HIGH SCHOOL DISTRICT ARENA UNION ELEMENTARY SCHOOL DISTRICT

La Junta de Gobierno del Distrito Escolar de Point Arena se compromete a proporcionar un entorno seguro y saludable para los estudiantes y el personal, y se esforzará por colaborar con todas las partes interesadas para lograr lo siguiente:

1. la familia, la escuela y la comunidad
<p>Objetivo: El objetivo de la familia, la escuela y la comunidad dentro de un enfoque coordinado es crear un entorno escolar total que promueva la salud de los estudiantes y apoye los logros académicos a través de asociaciones eficaces entre las familias, las escuelas y las comunidades.</p>
<p>Acciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Revisar y evaluar el Plan de Bienestar con los Consejos Escolares, el DELAC, el NAEAC, el personal de apoyo a la salud mental, las agencias externas, la Alianza de Salud de Mendonoma (MHA), el director de los servicios de alimentación, la enfermera escolar, el personal del centro y el consejo escolar al menos una vez al año. • Revisar anualmente con el personal y los padres las políticas del centro relativas a las fiestas en el aula, las celebraciones, etc. • Revisar anualmente los menús escolares y el contenido nutricional con el director de los servicios de alimentación. • Compartir los menús escolares con los padres a través del boletín del director, las páginas web de la escuela y los boletines diarios. • Coordinar con el trabajador de extensión para maximizar el número de estudiantes elegibles que reciben servicios de Medi-Cal, comidas gratuitas/de precio reducido y asistencia de CalFresh (programa de cupones de alimentos de California). • En colaboración con el Proyecto Santuario, investigar los recursos contra la violencia doméstica para apoyar a los estudiantes y sus familias. • Coordinar con la MHA cuando las familias están experimentando crisis de salud o familiares que causan una interrupción en el ambiente de aprendizaje de su estudiante. Ejemplos: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Crisis financiera que hace que el estudiante esté desconcentrado por falta de alimentos o de ropa adecuada. ➢ Una crisis de salud que provoque el absentismo crónico del alumno. ➢ Si un profesor o un miembro del personal observa que un alumno o los padres de un alumno tienen dificultades para gestionar un problema de salud crónico. • En cooperación con el Proyecto de Salud Indígena del Condado de Sonoma (SCIHP), ofrecer servicios de salud mental a los jóvenes nativos en su clínica satélite. • El plan de bienestar se publicará en el sitio web del distrito: http://pointarenaschools.org/administration/district-information/district-wellness-plan/

2. Nutrición
<p>Objetivo: El objetivo de la nutrición es promover el papel de la nutrición en el rendimiento académico y calidad de vida, y garantizar la adopción de políticas escolares que ofrezcan oportunidades adecuadas para poder fomentar y apoyar una alimentación sana por parte de los estudiantes.</p>

Acciones:

- La participación en el Programa Nacional de Almuerzos Escolares y en el Programa de Desayunos Escolares garantiza el cumplimiento de las normas de nutrición del USDA.
- Los almuerzos escolares se ajustan a todas las normas establecidas, y los camareros supervisarán activamente las elecciones de los alumnos para que incluyan frutas y verduras frescas.
- Una "Carta a los Hogares" explicando el programa de almuerzo, y la solicitud de almuerzo Gratis y Reducido, son proporcionados a cada estudiante al principio del año, al inscribirse, o al solicitarlo si los ingresos o el tamaño del hogar cambian. Los estudiantes que califican para la Certificación Directa reciben comidas gratis sin presentar una solicitud. El personal de la escuela anima a todas las familias a presentar una solicitud de F/R.
- A todos los estudiantes se les asigna un número de servicio de alimentos para proteger la privacidad de los estudiantes que tienen derecho a comidas gratuitas o a precio reducido.
- Cuando un estudiante alcanza el límite de la cuenta, se le proporcionará una comida completa y el Director del Servicio de Alimentos investigará más a fondo los motivos del saldo impago y seguirá la política de saldo de comidas impago para cobrar los fondos impagos. y, si corresponde, puede reclasificar el estado gratuito/reducido/pagado del estudiante
- El personal de los servicios nutricionales realiza la formación anual exigida por el USDA.
- A los estudiantes del programa extraescolar de la escuela primaria Arena se les servirá una merienda permitida por la USDA.
- Los estudiantes tendrán acceso a agua potable gratuita en todas las instalaciones del distrito.
- Sólo se puede vender agua embotellada en las máquinas expendedoras de la escuela. No se pueden vender productos alimenticios.
- Los alimentos y bebidas que se vendan durante la jornada escolar (sólo en la escuela secundaria) deberán cumplir o superar las normas de nutrición estatales y federales.
- Las organizaciones escolares deberán utilizar artículos alimentarios o no alimentarios saludables para recaudar fondos.
- Se anima al personal de la escuela a evitar el uso de alimentos no nutritivos como recompensa por el rendimiento académico, los logros o el comportamiento en el aula de los alumnos.
- Las celebraciones especiales en toda la escuela que incluyan alimentos no se llevarán a cabo más de cuatro veces al año y se dispondrá de alternativas alimentarias para los alumnos que tengan restricciones alimentarias conocidas. (Los profesores individuales, a su discreción, pueden hacer fiestas en el aula).
- Se ruega a los padres/tutores u otros voluntarios que tengan en cuenta la calidad nutricional a la hora de seleccionar los aperitivos que puedan donar.
- El programa de educación nutricional incluirá, entre otras cosas, información sobre los beneficios de una alimentación sana para el aprendizaje, la prevención de enfermedades, el control del peso y la salud bucodental. La educación nutricional secuencial y completa se proporcionará como parte de un programa de educación para la salud y, según proceda, se integrará en otras asignaturas académicas del programa educativo ordinario, en los programas para antes y después de la escuela, en los programas de aprendizaje de verano y en los programas de huertos escolares.
- El consejero escolar coordina con MCOE la entrega semanal de alimentos para los estudiantes necesitados durante el año escolar y la Alianza de Salud de Mendonoma coordina la entrega de alimentos durante los meses de verano, que incluirá productos de granjas y mercados locales.

3.

Objetivo: El objetivo de la actividad física dentro del enfoque coordinado de la salud escolar proporciona a los estudiantes un aumento de las oportunidades de participar en la actividad física moderada a vigorosa antes, durante y/o después de la escuela.

Acciones:

- Los alumnos de K-8 tienen dos recreos al día; uno por la mañana y otro a la hora del almuerzo.
- Los estudiantes de secundaria tienen dos descansos al día en los que pueden estar al aire libre.
- Los alumnos realizan periódicamente actividades estudiantiles que incluyen juegos y actividades lúdicas organizadas por el personal.
- Los estudiantes de secundaria y preparatoria tienen acceso a equipos deportivos organizados después de la escuela.
- La importancia y los beneficios de la actividad física regular se abordan tanto formal como informalmente en las aulas según la edad de los alumnos.
- La Escuela Primaria Arena hace cumplir su política de dispositivos electrónicos que establece: Los dispositivos electrónicos *no pueden ser vistos, escuchados o utilizados durante las horas de instrucción (7:50- 3:15) que incluye: el almuerzo, los períodos de paso, durante la clase y los descansos en el baño. Los dispositivos electrónicos están permitidos cuando 1) son instruidos y se les concede permiso por un maestro y 2) utilizan su dispositivo para fines educativos.*
- Los centros escolares estudiarán la posibilidad de ofrecer actividades coordinadas a la hora del almuerzo.
- Instalar una pista de obstáculos para los alumnos de la escuela media. Buscar fondos del Consejo del Sitio de la Arena y del Club de Impulsores de la Arena. El distrito igualará los fondos.
- Las instalaciones o terrenos del distrito pueden ser aprobados para actividades recreativas o deportivas fuera de la jornada escolar para ampliar el acceso a las oportunidades físicas.
- Se anima a los alumnos a ir a pie o en bicicleta a la escuela y a la vuelta cuando tengan una ruta segura para hacerlo.

4. Física

Objetivo: Proporcionar a los estudiantes educación física utilizando prácticas apropiadas para asegurar que todos los estudiantes son capaces de aprender y desarrollar las habilidades, conocimientos y actitudes necesarias para ser físicamente activos ahora y en la edad adulta.

Acciones:

- Los estudiantes reciben un plan de estudios de educación física planificado y secuencial que está alineado con los estándares de educación física de California y los estándares de aptitud física del presidente.
- Los grados K-8 participan en una clase de educación física organizada un mínimo de 200 minutos cada 2 semanas.
- Los grados 6-8 participan en una clase de educación física organizada minutos 45 al día 4 días a la semana.
- Los grados 9-12 tendrán acceso a clases regulares de educación física durante un mínimo de 400 minutos cada dos semanas; todos los estudiantes de primer año están obligados a tomar educación física/salud y los estudiantes deben además tomar un mínimo de 10 créditos (2 semestres) de educación física y/o deportes de equipo de la escuela secundaria (2,5 créditos por cada temporada completada en un equipo).
- Las pruebas de aptitud física del Presidente se realizan anualmente en primavera a los alumnos de 5^o, 7^o y 9^o curso y los resultados se discuten con los alumnos.
- Desarrollo profesional anual proporcionado a los profesores de educación física sobre los protocolos adecuados en la administración de la prueba de rendimiento físico FITNESSGRAM.

5. para la salud

Objetivo: El objetivo de un plan de estudios de educación sanitaria integral dentro de una escuela coordinada El enfoque de la salud es proporcionar oportunidades para que los estudiantes adquieran habilidades para la vida con el fin de lograr la salud personal, familiar, comunitaria, del consumidor y del medio ambiente.

Acciones:

- Los estudiantes de 9^o grado reciben un plan de estudios de educación para la salud planificado y secuencial (Fitness for Life) que aborda las dimensiones físicas, mentales, emocionales y sociales de la salud; alineado con los estándares de contenido de California para la Educación para la Salud en la escuela secundaria. Los estudiantes de la escuela secundaria deben aprobar Salud para graduarse.
- Los estudiantes de K-8 reciben lecciones de salud en el plan de estudios de ciencias del grado 7^o, clases de técnicas de estudio y dentro de las lecciones transversales de ELA, Historia y Educación Física.
- Los estudiantes de secundaria y de bachillerato reciben instrucción sobre el VIH y temas relacionados, el abuso de drogas, alcohol y tabaco y la salud reproductiva humana dentro del plan de estudios de salud obligatorio.
- Anualmente, la MHA puede integrarse en el centro escolar para ofrecer dos tipos de educación sanitaria:
 - Enfermedades infecciosas (los tipos, cómo se contagian y cómo mantenerse a salvo).
 - Abuso de sustancias (efecto sobre la mente, el cuerpo y la calidad de vida y recursos para el tratamiento de la adicción).
- Los padres tienen la opción de eximir a sus hijos de la parte del programa de salud que aborda la sexualidad humana y los temas relacionados.
- La MHA organizará la Feria de la Salud anual de todas las escuelas e invitará a organizaciones y proveedores de salud de la comunidad. Se incluirá información sobre la enfermedad de Lyme.
- El desarrollo profesional puede ofrecerse regularmente al director del programa de nutrición, a los gerentes y al personal, así como a los profesores de educación sanitaria, a los profesores de educación física, a los entrenadores, a los supervisores de actividades y a otros miembros del

personal, según proceda, para mejorar sus conocimientos y habilidades relacionados con la salud de los estudiantes y bienestar.

6. Un entorno sano y seguro

Objetivo: El objetivo de un entorno saludable y seguro es promover un clima y una cultura antes, durante y después de la escuela para los estudiantes, los profesores, el personal, los padres y los miembros de la comunidad que apoyen el logro académico y el bienestar personal.

Acciones:

- Cada escuela tiene un plan de seguridad escolar que incluye la prevención, las políticas y los procedimientos y los planes tácticos de respuesta a emergencias que se centran en el apoyo a los entornos saludables y seguros.
- Cada centro del distrito es supervisado regularmente para comprobar las normas de seguridad y los códigos de incendios vigentes para los terrenos, las estructuras, los autobuses y el equipo.
- Los centros escolares proporcionan procedimientos de seguridad y formación adecuada para los alumnos, el personal y los padres que apoyan la seguridad personal y un entorno libre de violencia/acoso (OSHA, abuso infantil, prevención del suicidio, acoso escolar, encierro, formación en círculos, recursos restaurativos, etc.).
- Cada escuela realiza al menos el número mínimo de simulacros de incendio, terremoto y encierro requeridos anualmente, y revisa y ajusta el proceso según sea necesario después de cada simulacro.
- Los estudiantes de la escuela secundaria que participan en actividades extracurriculares están obligados a participar en pruebas de drogas obligatorias al azar por la política de la junta.
- Todas las propiedades del distrito están libres de tabaco, alcohol y drogas

7. socialy emocional y servicios de salud

Objetivo : El objetivo del bienestar social y emocional es colaborar con los estudiantes, los padres, el personal y la comunidad para influir en el éxito de los estudiantes mediante la concienciación y la promoción de estrategias para mantener y/o mejorar la salud física y mental de los estudiantes.

Acciones:

- Las escuelas utilizan la *Respuesta a la Intervención* (RTI) y las *Intervenciones y Apoyos al Comportamiento Positivo* (PBIS) para atender las necesidades de los estudiantes en riesgo.
- Los estudiantes de K-8 reciben formación en habilidades sociales y apoyo emocional o de problemas específicos en pequeños grupos, según sea necesario, proporcionado por un consejero de servicios de personal de los alumnos, un terapeuta familiar y matrimonial en el campus, y un proveedor de salud mental del SCIHP para estudiantes nativos.
- Los estudiantes de la escuela secundaria reciben asesoramiento individual y/o familiar y apoyo en pequeños grupos según sea necesario por parte de un terapeuta matrimonial y familiar (MFT) con licencia en el campus y un proveedor de salud mental de SCIHP en la clínica tribal para estudiantes nativos (se puede organizar el transporte a la clínica).
- Los estudiantes tienen acceso a un Centro de Adolescentes gestionado en colaboración, que incluye atención médica, clases de prevención y asesoramiento en pequeños grupos
- Los estudiantes tienen acceso a la intervención académica a través de las clases de intervención organizadas, los cursos de técnicas de estudio y las tutorías extraescolares.
- Los centros escolares imparten instrucciones sobre las políticas de acoso adoptadas por el consejo y los recursos disponibles si un alumno o miembro del personal se siente acosado.
- Los centros escolares cuentan con planes de disciplina exhaustivos que proporcionan orientación y consecuencias para los alumnos que muestran comportamientos que podrían afectar a la seguridad de otros alumnos y/o del personal.
- Todos los estudiantes de la escuela secundaria que participan en actividades extracurriculares están obligados a participar en un programa obligatorio de pruebas de drogas al azar.
- Una enfermera escolar a tiempo parcial proporciona los servicios necesarios relacionados con las pruebas de visión y audición, las vacunas, la educación en materia de higiene, el asesoramiento en cuestiones de salud informal, las pruebas de tuberculosis del personal, la certificación de RCP/Epi-pen y los servicios de IEP.
- Las escuelas ofrecerán periódicamente asambleas de motivación y oradores invitados.

8. del personal

Objetivo: El objetivo del bienestar del personal es promover la salud física, emocional y mental de los empleados, así como prevenir la enfermedad y la discapacidad, proporcionando oportunidades para que el personal modele, aprenda y practique habilidades para tomar decisiones personales sobre los hábitos diarios que mejoran la salud.

Acciones:

- El Distrito participa activamente en Staywell (Plan de Salud de los Distritos Escolares del Condado de Mendocino), que incluye a los Representantes de Staywell como enlaces entre el Comité de Staywell y todo el personal.
- Se anima a los empleados a completar una evaluación de bienestar de Blue Shield anualmente.
- El Staywell Reps proporciona información relacionada con los beneficios del ejercicio, la gestión del estrés y la nutrición a través de un boletín trimestral.
- La cobertura sanitaria de Blue Shield incluye los servicios de Tele-doc.
- Los empleados pueden tener acceso a las instalaciones del gimnasio y la sala de pesas para su uso personal.
- Se animará a los empleados a hablar de los problemas relacionados con el estrés con sus compañeros y/o con los administradores.
- El personal tendrá acceso a agua potable gratuita en todas las instalaciones del distrito.
- La MHA proporcionará exámenes semestrales de colesterol y presión arterial a todo el personal del Distrito (al principio y al final del año escolar). Estos exámenes gratuitos darán al personal una vigilancia instantánea de su salud general. El personal con resultados que se consideran fuera de rango será proporcionado con materiales de educación de salud, recibirá la ayuda con el establecimiento de pruebas de seguimiento/cuidado con un médico, y el apoyo adicional de MHA en la autogestión de cualquier diagnóstico.
- La MHA puede proporcionar presentaciones/foros de educación sanitaria a todo el personal del Distrito durante las fechas/horas designadas que son acordadas por la MHA y el Distrito. Las sesiones durarán entre 30 y 60 minutos con la oportunidad de hacer preguntas y respuestas.

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y con las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), el USDA, sus agencias, oficinas y empleados, y las instituciones que participan en los programas del USDA o los administran, son

Se prohíbe la discriminación por motivos de raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad de género (incluida la expresión de género), orientación sexual, discapacidad, edad, estado civil, situación familiar/parental, ingresos derivados de un programa de asistencia pública, creencias políticas, o represalias o venganza por una actividad anterior creíble, en cualquier programa o actividad realizada o financiada por el USDA (no todas las bases se aplican a todos los programas). Los recursos y los plazos de presentación de quejas varían según el programa o el incidente.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos de comunicación para la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de signos americano, etc.) deben ponerse en contacto con la Agencia responsable o con el Centro TARGET del USDA en el (202) 720-2600 (voz y TTY) o ponerse en contacto con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión en el (800) 877-8339. Además, la información del programa puede estar disponible en otros idiomas además del inglés.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, complete el formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, AD-3027, que se encuentra en línea en [Cómo presentar una queja por discriminación en el programa](#) y en cualquier oficina del USDA o escriba una carta dirigida al USDA y proporcione en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de queja, llame al (866) 632- 9992. Envíe su formulario o carta cumplimentada al USDA por (1) por correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades