

Política de Bienestar OUSD: ¿Qué significa para ti?



OAKLAND UNIFIED
SCHOOL DISTRICT

Community Schools, Thriving Students

Política de Bienestar de OUSD

En OUSD, *Escuelas Comunitarias de Servicios Integrados* quiere decir que cada escuela trabaja con la comunidad local mejorando programas y servicios que ayuden a tener escuelas y comunidades seguras y saludables para los estudiantes, sus familias y otros.

En mayo 2014, la Mesa Directiva de OUSD aprobó actualización y ampliación Política de Bienestar que apoya nuestras Escuelas Comunitarias de Servicios Integrados. Como requiere la Ley Healthy, Hunger-Free Kids del gobierno federal, esta Política habla de las metas y que hacemos para que nuestras escuelas sean seguras y saludables para personal y estudiantes. La política abarca estudiantes de Pre-K a 12^{vo}, incluyendo programas después de escuelas con base escolar.

¿De qué manera afecta la Política de Bienestar la escuela de su hijo?

La Política de Bienestar cubre áreas que incluyen comida saludable, educación física, educación en salud, un ambiente seguro y positivo, cuidado de salud y servicios sociales, proteger el ambiente y más.

Cuando la escuela sigue la Política de Bienestar, he aquí algunas d cosas que se pueden apreciar:

Comida Saludable:

- Almuerzos y otras comidas en la escuela (tales como desayunos y bocadillos después de escuela) saludables, atractivos y cumplen estándares de buena nutrición. Tanto como sea posible, las comidas se elaboran con comida local – de productores de California.



- Puede que la escuela tenga un programa de hortalizas donde el estudiante pueda trabajar con plantas y aprender sobre comida saludable.

- Puede que la escuela tenga un mercado sobre ruedas semanal donde las familias pueden comprar comida cosechada localmente.
- La escuela y familias siguen la guía del distrito de comida saludable en la escuela en eventos, celebraciones y recaudación de fondos (para detalles de esta guía, ver página 5).

Estudiantes físicamente activos

- La escuela proporciona el número de minutos requeridos de educación física (ver detalles en página 3). Además, la escuela ofrece otras formas a estudiantes de estar activos durante el recreo y después de escuela.

Un ambiente escolar seguro y positivo:



- L escuela se siente agradable, segura. Personal, estudiantes y familias se sienten seguros y respetados.
- Para estudiantes, familias y personal es seguro caminar o ir en bicicleta a la escuela.

Cuidados de la Salud y Educación en Salud:

- Estudiantes aprenden sobre salud y nutrición.
- Estudiantes obtienen variedad de servicios en salud y hábitos saludables.
- La escuela comunica a estudiantes y familias sobre los programas de seguros de salud y servicios sociales. Ofrece ayuda a darse de alta.

Protección del ambiente

- Para reducir desechos, la escuela recicla y hace composta con desechos de comida.

¿Cómo puedes ayudar?

He aquí cómo ser voluntario y ayudar a que la escuela de su hijo sea más saludable y segura. **Si desea ser voluntario, pregunte en la escuela.** (Si necesita ayuda, contacte Michelle Oppen, Coordinadora del Programa de Bienestar, al (510) 273-1676 o por email (michelle.oppen@ousd.k12.ca.us)).

- Únase al consejo de bienestar escolar.
- Promueva comida saludable en la escuela. Por ejemplo, puede ser voluntario ayudando en la barra de ensaladas en la cafetería escolar. Puede ayudar en el mercado sobre ruedas escolar.



- Sea voluntario y ayude en la hortaliza escolar. Si no hay hortaliza en la escuela de su hijo, usted puede ayudar y crear una.
- Siga la guía escolar llevando comida saludable a eventos y celebraciones escolares. Para más información sobre estas guías, ver página 5.
- Si participa en recaudación de fondos escolares, recuerde a otros que la Política de Bienestar no permite en las recaudaciones vender dulces u otra comida no saludable.
- Ayude con Caminar a la Escuela (*Walk to School Day*), y otros programas que apoyen Rutas Escolares Seguras.



- Sea voluntario del programa Green Gloves de su escuela que hace reciclaje y composta.

Para más información sobre lo que significa la Política de Bienestar, continúe leyendo

En esta información impresa hay más sobre diferentes áreas de la Política de Bienestar de OUSD. Al final, hay detalles sobre guías del distrito sobre comida saludable en eventos, celebraciones y recaudación de fondos escolares.

También puede saber más sobre la Política de Bienestar en nuestra página web en bienestar escolar (www.ousd.k12.ca.us/schoolwellness).

Si tiene preguntas sobre la Política de Bienestar contactar Michelle Oppen, Coordinadora del programa de Bienestar, al (510) 273-1676 o por email (michelle.oppen@ousd.k12.ca.us).

Las Escuelas ayudan a que su hijo coma bien y se mantenga saludable



Las escuelas trabajan en tener comida saludable disponible para todo estudiante y asegurar que los estudiantes no se queden sin comer.

- Todas las escuelas sirven almuerzos la mayoría tienen programas que proporcionan comida adicional como desayunos y bocadillos. Algunas escuelas sirven cena a estudiantes que califican.
- Los alimentos escolares cumplen o sobrepasan los estándares de buena nutrición estatal y federal.
- La Política de Bienestar incluye guía de alimentos que promueven la buena salud. Esta guía ayuda a asegurar que comidas y bebidas saludables sean servidas en eventos y celebraciones escolares (ver página 5). Alimentos y bebidas vendidos fuera del programa de alimentos escolar, incluyendo los vendidos con propósitos de colección de fondos, deben cumplir con lineamientos de nutrición aprobados por la administración escolar.

- Las escuelas proporcionan agua durante las comidas escolares y tienen agua disponible durante el día y eventos escolares.



- Las escuelas enseñan a estudiantes sobre la buena nutrición. Las escuelas también usan una variedad de formas para promover alimentación saludable a estudiantes y sus familias, como tener mercados sobre ruedas, barras de ensaladas en la escuela y hortalizas escolares.
- Si desea ayudar con programas nutricionales, pregunte en la escuela.

Las escuelas usan sus hortalizas escolares como salones al aire libre



- Programas de hortalizas es una buena forma de que los jóvenes coman saludable y tengan importante información sobre nutrición.
- En cada grado, las escuelas usan hortalizas escolares como salones al aire libre, estudiantes aprenden una variedad de materias—ciencias, matemáticas, arte, cocina y artes del lenguaje.
- Muchas escuelas ya tienen hortalizas escolares y la Política de Bienestar pide aumentar el programa de educación de hortalizas al distrito. La Política de Bienestar incluye una Política de Vegetales que tenga guía para hortalizas incluyendo reglas sobre que se pueda plantar, plagas y manejo de desechos, etc.

- Si quiere ayudar en los programas de hortalizas, pregunte en la escuela.

Los programas y requerimientos escolares ayudan a todo estudiante a estar activo



- Los estudios muestran que niños físicamente en forma, están más atentos en la escuela, hacen mejor sus exámenes y pasan más tiempo en la escuela.
- Sin contar el recreo, educación física que deben tener los estudiantes: En grados 1-6, al menos 100 minutos semanales; en grados 7-12, al menos 200 minutos semanales. Educación física debe ser impartida por maestro titulado. (Requerimientos en el Código de Educación de California.)
- Si el estudiante tiene limitaciones físicas, mentales u otra condición de salud que afecte participación en educación física, el distrito escolar buscará adaptar actividades y equipo para su participación.
- El examen de Acondicionamiento Físico de California se hace a todo estudiante de 5^{to}, 7^{mo}, y 9^{no} grado. Cada primavera, la escuela necesita voluntarios para ayudar con los exámenes de acondicionamiento. Si desea ayudar con exámenes de acondicionamiento, pregunte en la escuela.

OUSD está mejorando su programa educativo de salud

- La Política de Bienestar tiene un amplio currículo educativo para todos los estudiantes en grados pre- K-12.
- Como parte de revisar e incrementar el currículo de salud del distrito, OUSD desarrolla un proceso para revisar que se ha cubierto y que materiales de enseñanza se usaran.

Para enfocarse en aprender, estudiantes deben tener un ambiente escolar seguro y positivo



- OUSD se compromete a tener escuelas sin intimidación, discriminación y acoso sexual. La Política de Bienestar incluye políticas y programas que ayuden a asegurar que las escuelas son lugares para el aprendizaje seguros y respetuosos.
- En lugar de suspender estudiantes, la Política de Bienestar usa otro tipo de disciplina cuando es oportuno, y mantener estudiantes en la escuela.

OUSD ayuda a familias y estudiantes a obtener cuidados de salud y servicios sociales

- OUSD provee varios servicios al cuidado de la salud incluyendo enfermería. Muchas escuelas tienen Centros de Salud Escolares con servicios médicos, salud mental y educación en salud a estudiantes. En algunos de los centros, las familias pueden obtener estos servicios también.
- OUSD facilita a estudiantes, familias y comunidad a inscribirse en seguros de salud y programas de servicio social. Todo el año, el Centro de Recursos Familiar de OUSD ayuda a las personas que son residentes del Condado de Alameda a firmar para cobertura de salud y asistencia de comida (detalles, llamar (510) 273-1516).
- En algunas ocasiones, OUSD tiene programas que proporcionan ciertos servicios de salud en la escuela. Por ejemplo, este año un nuevo programa llamado “Shoo the Flu” ofrece vacunación contra la gripe gratis en la escuela de Pre-K a 5^{to} grado.
- Con ayuda de asociados comunitarios, OUSD ofrece consejería y otros servicios de salud mental en escuelas.

OUSD trabaja para proteger el ambiente y mantener nuestras instalaciones e inmuebles seguros y saludables

- Para promover la seguridad, la Política de Bienestar requiere que las escuelas tengan un plan de seguridad escolar y reglas de seguridad escolar.
- Con ayuda de la ciudad, agencias del condado y otros, las escuelas trabajan para tener rutas seguras para que estudiantes caminen o usen su bicicleta para ir a la escuela.
- Para reducir riesgos de salud en el ambiente, OUSD tiene políticas y programas para ayudar a prevenir problemas de respiración. El distrito y sus escuelas también tienen control de plagas y programas para manejo de desechos.
- El Programa Green Gloves trabaja en reducir “huella del medio ambiente” en las escuelas de Oakland. Green Gloves mantiene estudiantes aprendiendo en trabajos manuales y resolver problemas reales del mundo. Empodera a estudiantes, ayuda a salvaguardar su salud y ahorra recursos y dinero de nuestras escuelas y comunidad. Si le gustaría ayudar a Green Gloves, contacte la escuela de su hijo.

OUSD pone atención al bienestar de su personal



- La Política de Bienestar proporciona seguridad y apoyo a condiciones de trabajo para nuestro personal.
- Nuestro personal son modelo para nuestros estudiantes y son la clave para mejorar la salud y bienestar de los estudiantes de OUSD.