

## **Recomendaciones Sobre Normas de Bienestar Escolar**

### **Recomendaciones de Nutrición:**

1. El Distrito Escolar Unificado de Paradise Valley (PVUSD) estimula a los estudiantes que no participan en el programa de comidas de la escuela a traer almuerzos nutritivos de sus casas.
2. Se recomienda que los premios que se den en la clase no sean comestibles. Esto excluye los eventos especiales en la clase o escuela (por ejemplo días de fiesta y cumpleaños).
3. Los refrigerios o bocadillos (*snacks*) en clase deben ser apropiados y se deben servir a una hora adecuada. Esto incluye tanto los bocadillos que se traen de casa como los suministrados por el maestro(a). Los bocadillos deben estar empacados y haber sido comprados de un establecimiento comercial.
4. Se estimula al personal y a los voluntarios de la escuela a dar el ejemplo al demostrar hábitos saludables de dieta durante el día escolar.
5. Consumir alimentos que no hayan sido adquiridos de un establecimiento comercial constituye un riesgo de seguridad alimenticia para los estudiantes y el personal. Los estudiantes que sufren alergias alimenticias enfrentan mayor riesgo cuando comparten la comida con sus compañeros. Por esta razón, se recomienda a los estudiantes no compartir sus alimentos con los demás. Se estimula a las escuelas a establecer una norma de “no compartir comida.”

### **Recomendaciones de Educación:**

1. Cuando sea apropiado, la educación nutricional debería ser incorporada dentro del plan de estudios (es decir, matemáticas, ciencias, estudios sociales, artes culinarias, y educación física). Se recomienda organizar pláticas en las clases, realizadas por los/las enfermeros(as) de las escuelas, en las cuales se enseñen las prácticas de salud y bienestar.
2. Se recomienda incorporar al plan de estudios lecciones de seguridad alimenticia, según sea apropiado.
3. Las escuelas necesitan dar el ejemplo a los estudiantes. Si se les dan los conocimientos y las habilidades que necesitan, los estudiantes serán capaces de tomar decisiones correctas que les permitan tener una vida saludable.

### **Recomendaciones de Educación Física:**

1. Las escuelas elementales e intermedias deberían contar con equipo para realizar deportes en el área común para uso de los estudiantes antes de las clases y durante el almuerzo. En las escuelas secundarias, debería existir la posibilidad de practicar deportes dentro de la propia escuela.

2. Se deberían establecer en la escuela grupos de actividades para fomentar el ejercicio físico fuera del día escolar.
3. Se recomienda enfáticamente a las escuelas elementales programar el recreo antes del almuerzo.
4. Para fomentar la innovación y el intercambio de ideas, se estimula a los maestros de educación física y a los enfermeros de las escuelas a reunirse con sus colegas, según sea conveniente, para discutir sobre programas de bienestar en sus escuelas respectivas.