

**La Ley Pública Federal (PL 108.265 Sección 204)** establece que todas las escuelas deben desarrollar una política de bienestar local que involucre a los padres, estudiantes, un representante de la Autoridad de Alimentos Escolares, la junta escolar, los administradores escolares y el público. La Autoridad de Educación Local (LEA) establecerá un plan para medir la implementación de la política de bienestar local.

**Mission Statement:**

Galena Park High School preparará, adoptará e implementará un plan integral para fomentar alimentación saludable y la actividad física a fin de preparar a los estudiantes para que se conviertan en ciudadanos saludables y productivos y en aprendices de por vida.

### **Promoción y Educación Nutricional**

- Se ha implementado un "desayuno fácil de llevar" para que los estudiantes puedan comenzar bien el día sin perder el tiempo valioso de instrucción. Los carritos de comida Breakfast Grab and GO están ubicados estratégicamente en varias entradas, incluido el edificio CATE y el Lilly Center.
- La página web de nutrición escolar de GPISD es un recurso que brinda información sobre varias opciones de meriendas nutritivas  
<http://www.schoolnutritionandfitness.com/index.php?sid=1906091736304554&page=smartsnacks>
- El departamento de Nutrición Estudiantil de GPHS encabezado por la Sra. Sonia Ledezma participa en campañas anuales de desayuno destinadas a educar a los estudiantes sobre la importancia de comer un desayuno saludable y cuáles son los componentes de un desayuno saludable.
- La página web de nutrición estudiantil de GPISD también es un recurso del campus para brindar información sobre el estado físico y la nutrición:  
<https://www.schoolnutritionandfitness.com/index.php?sid=1906091736304554&page=nutriandfit>
- Los componentes del plan de bienestar del campus de GPHS se pueden integrar fácilmente en las lecciones del salón de clases. Nuestra clase de Nutrición del Estudiante ha participado activamente en concursos creando pósteres, concursos, campañas que enseñan la buena nutrición y fomentan la alimentación saludable por ejemplo Rompe el ayuno "*Break the fast*" tema que educa a los estudiantes sobre la importancia de un desayuno bien balanceado.
- Los Servicios de Nutrición Estudiantil de GPHS tienen cuatro promociones al año relacionadas con Desayuno Saludable, Arroz y Corazón Saludable

- Se realizan encuestas entre los estudiantes y la información que se obtiene ayuda para hacer cambios que animarán más a los estudiantes a comer el desayuno en la escuela y proporcionar una variedad más amplia de alimentos saludables de dónde escoger. Las encuestas también están destinadas a permitir comentarios positivos sobre las comidas nutricionales locales, culturales y étnicas favoritas.
- Información nutricional dada a los padres y profesores durante las reuniones de la PTA
- Se fomentará la educación nutricional en la cafetería y en el salón de clases a través de una variedad de actividades. El departamento de nutrición estudiantil proporciona educación sobre bocadillos nutritivos <https://www.schoolnutritionandfitness.com/index.php?sid=1906091736304554>
- Artes Culinarias ha trabajado con otras clases básicas para brindar educación nutricional que refleje la diversidad cultural de los estudiantes definida por las diferencias en el estatus socioeconómico, accesibilidad, religión, etnia y normas culturales
- El plantel comunicará información sobre los programas de alimentación y nutrición del campus a las familias y la comunidad a través de la página web del Distrito de Nutrición Estudiantil>Menús>haga clic en su escuela - GPHS

### **Actividad Física/Educación**

- Todos los estudiantes de K al 12 grado escolar, incluyendo a los estudiantes con discapacidades, necesidades especiales de atención médica y en lugares educativos alternativos, recibirán educación física diariamente (o su equivalente de 135 minutos/por semana para estudiantes de primaria y 225 minutos/por semana para estudiantes de secundaria y preparatoria) durante todo el año escolar
- La educación física será impartida por un maestro de educación física certificado. La participación del estudiante en otras actividades que involucran actividad física (por ejemplo, deportes inter-escolares o competencias dentro de la escuela) no serán sustituto para cumplir con el requerimiento de educación física
- Los estudiantes pasarán por lo menos 50 por ciento del tiempo de la clase de educación física participando en actividad física de moderada a vigorosa.
- El examen *Fitness Gram* para los estudiantes (requerido anualmente)
- Gimnasio abierto después de escuela de 2:30 p.m. a 4:00 p.m. fuera de temporadas, supervisado por los entrenadores

- Los maestros de educación física y los maestros de salón continuarán monitoreando el bienestar de los estudiantes y promoverán la conciencia sobre la salud y el tiempo de actividad durante la clase.
- Se animará a los estudiantes y profesores a caminar o hacer algún tipo de actividad física todos los días después de la escuela durante 20 minutos.
- La actividad física no se utilizará como castigo (por ejemplo, correr vueltas o flexiones)
- La comida como recompensa también está prohibida.
- Los estudiantes participarán en educación física, yoga, gimnasio abierto y clubes de caminata o baile después de la escuela.
- Se alentará al personal de GPHS a participar en actividades físicas, eventos deportivos del personal en contra de los estudiantes: voleibol y baloncesto, desafíos del mayor perdedor, caminatas; longitud del campus o perímetro de la escuela. Todo el personal recibe correos electrónicos del Departamento de Salud Mental y Servicios Sociales del Distrito con Wellness Wednesday Smores que contienen consejos de salud, ofertas para chequeos de bienestar e información importante para promover la salud y el bienestar en general. Las siguientes son las actividades programadas de salud y bienestar para 2022-23.
  - [Febrero de 2023 es el mes de la salud del corazón: el Club de HOSA ofrecerá evaluación de presión arterial a los estudiantes durante los almuerzos la semana del 27 de febrero al 3 de marzo.](#)
  - [La Clínica Escolar compartirá información sobre el reconocimiento de ataques cardíacos y promoverá la evaluación de presión arterial a todo el personal durante el mes de febrero.](#)
  - [El GPHS Drill Team \(Jacketeers\) ofrecerá una clase de Zumba de un día que será abierta a la comunidad el día 23 de febrero.](#)
  - [El Departamento de Matemáticas organizará el "juego de baloncesto entre el personal y los estudiantes de grado 12 el Viernes 12 de mayo.](#)
  - [Miembros del personal han comenzado un "Club de caminatas" oficial que invita a todos los maestros y al personal a tomarse al menos 15 minutos de su día para caminar a lo largo de los pasillos principales de campus.](#)

### **Otras pautas basadas en la escuela**

- Se alienta a los maestros de GPHS a incluir actividades físicas que puedan incorporarse a las lecciones para mejorar el aprendizaje. Nuestro programa ROTC, que es un curso optativo con aproximadamente 130 estudiantes participantes, incluye varias rutinas de ejercicios para

estudiantes, como ejercicios de calentamiento de 20 a 30 minutos, estiramientos y ejercicios de calistenia.

- Los instructores del programa ROTC también participan en el Equipo de Actividad para después de escuela “**Afterschool Activity Team**” abierto a todos los estudiantes el cual se enfoca en hacer lagartijas, abdominales, una diversidad de otros ejercicios y una carrera de 2-3 millas
- A los maestros se les permite llevar a su clase al exterior (fuera de la barra de *snack*) o para caminatas a paso ligero antes de clase para fomentar la circulación y aclarar el pensamiento para el aprendizaje.
- Todo el personal recibe correos electrónicos del Departamento de Salud Mental y Servicios Sociales del Distrito con Wellness Wednesday Smores que contienen consejos de salud. Ofrecen una amplia variedad de oportunidades educativas, actividades de estilo de vida saludable y ofrecen oportunidades para chequeos de bienestar.
- PTA incorporará ideas de familias saludables en su agenda.
- Los siguientes son programas especiales y seminarios educativos patrocinados por los consejeros de nuestro campus durante el año escolar 2022-23:
  - El 28 de febrero de 2023, nuestras consejeras tendran una discucion sobre la violencia en el noviazgo adolescente. Este evento sera abierto tanto a los padres como a los estudiantes y se llevara a cabo en la cafeteria de GPHS a las 10am.
  - Durante la noche universiaria en GPHS el miercoles 1 de marzo, tendran una presentacion sobre “Cuidando tu salud mental”. Las sesiones se ofreceran a las 5:30pm, 6:00pm, y 6:30pm.
  - Habra una Feria de recursos cumunitarios de salud mental y otras poblaciones especiales - Presentacion “Check on Your PEEPS” – sera ofrecida el 4 de abril de 2023 de 5:00pm a 7:00pm. Este evento se llevara a cabo en el centro de noveno grado de North Shore.
- El Bienestar Positivo y la Conciencia Ambiental se ofrecen a través de servicios de asesoramiento y personal de apoyo para implementar una imagen positiva de sí mismos y la conciencia ambiental mediante la implementación mensual de educación del carácter en el plan de estudios académico, anuncios diarios para alentar a todos los estudiantes a tener una estadía segura y agradable durante la escuela. y alentar a los estudiantes a verbalizar cualquier inquietud o problema que pueda afectar su bienestar a un adulto de confianza, miembro del personal, maestro, consejero o administrador e implementar sesiones de asesoramiento individual y grupal según sea necesario.
- El plantel cuenta con un miembro del personal de Comunidad en las escuelas, la consejera Heidy Calderon, que brinda recursos para los servicios que brindan servicios de necesidades básicas y de salud mental. Los servicios esenciales también se brindan a los estudiantes de GPHS a través de la agencia "Visión ilimitada". La agencia está en el campus de

- lunes a jueves y brinda asesoramiento individual o grupal sobre duelo, violencia en el noviazgo, abuso de alcohol y drogas, entre otros servicios.
- El distrito escolar y cada plantel tendrán un Consejo Asesor de Salud Escolar activo que apoya las iniciativas relacionadas con la salud y el bienestar de los estudiantes mediante la implementación de un consejo asesor de salud, el comité SHAC, que está compuesto por el Director y Coordinador de Apoyo Estudiantil y Servicios de Salud, Athletic Coordinator, Director de Servicios de Alimentos, Director del Programa de Salud y Ciencias, padres, personal del distrito escolar y miembros de la comunidad.
  - A nivel del plantel, el comité de Bienestar del plantel consistirá del Gerente de la Cafetería, el Maestro de Salud, el maestro de Educación Física, el Administrador del Plantel, el maestro del salón de clases, la enfermera y los padres, para garantizar que el plantel implemente y cumpla con el G.P.I.S.D. Los requisitos de la Política de Bienestar y evalúa y mide el Plan de Bienestar del Campus y luego informa al consejo de SHAC para su revisión anualmente.

### **Pautas Nutricionales**

- Todos los alimentos proporcionados a los estudiantes durante el día escolar cumplirán con los reglamentos del **Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) para los alimentos de mínimo valor nutritivo (FMNV, por sus siglas en inglés)** y los reglamentos de la Política Nutricional de las Escuelas Públicas de Texas. El departamento de servicio de alimentos seguirá los reglamentos de FMNV para alimentos competitivos al igual que limitaciones en el tamaño de las porciones en ciertos artículos. Estas recomendaciones pueden incluir estándares para las ***máquinas expendedoras***, ventas de menú a la carta, fiestas y celebraciones, eventos sociales y cualquier actividad escolar llevada a cabo durante el día escolar. Cada año escolar se anuncian diferentes promociones y se anima a que participen los estudiantes y el personal.
- Requisitos para el almuerzo escolar: Los estándares o patrones de comida piden a las escuelas ofrecer a los estudiantes el balance correcto de frutas, vegetales, leche baja en grasa o sin grasa, granos enteros y proteína magra en cada comida.
- Requisitos para el desayuno escolar: El patrón de comidas para el desayuno incluye frutas (o vegetales), alimentos ricos en granos enteros, carnes o alternativos de carne y leche. El desayuno también está limitado en sodio, calorías, grasas saturadas y grasas trans.
- Las escuelas secundarias no pueden proporcionar alimentos competitivos (o brindar acceso a ellos a través de ventas directas o indirectas a los

estudiantes durante los períodos de comida en áreas donde se sirven o consumen comidas reembolsables).

- El personal de Nutrición Estudiantil asegura un comedor limpio con un ambiente agradable donde los estudiantes pueden socializar mientras disfrutan de una comida nutritiva. Los estudiantes tienen la opción de comer en el área abierta de la cafetería al aire libre junto al edificio CATE, la cafetería principal que está brillantemente iluminada con amplios asientos, o el área principal de la cafetería con la opción de sentarse en el interior o al aire libre. No se permite ni promueve la retención de alimentos como recompensa o castigo en GPHS.
- El plantel seguirá las pautas establecidas por USDA y TDA para asegurar que todas las comidas cumplan con los estándares nutricionales y de seguridad para proteger la salud de los estudiantes, el personal y los padres de enfermedades transmitidas por los alimentos.
- GPHS ofrecerá desayuno y almuerzo y, cuando corresponda, participará en el programa de refrigerios después de la escuela. Se recomienda enfáticamente a los estudiantes y la comunidad en edad escolar que promuevan y participen en estos programas. Los refrigerios nutritivos también pueden estar disponibles para los miembros adultos de la comunidad por una tarifa nominal.
- El desayuno se sirve de 6:45 am a 7:15 am en la cafetería. Además, los carritos de comida colocados estratégicamente en las entradas principales de la escuela (CATE, Keene y las entradas de la calle 11) continúan sirviendo el desayuno Grab and Go hasta las 7:30 am.
- Las clases de atletismo que se reúnen temprano en la mañana se sirven de 8:30 am a 9 am para brindar la oportunidad de desayunar.
- El almuerzo se sirve entre las 10:30 am y las 12:55 y los almuerzos se dividen en cuatro incrementos de 30 minutos para acomodar a todos los estudiantes.
- La “merienda de la cena” se sirve a las 2:30 pm cuando los estudiantes salen del edificio o asisten a actividades extraescolares.
- Máquinas expendedoras: tienen un temporizador y deben cumplir con la política FMNV
  
- **Evaluación del Plan de la escuela** -El comité del plantel trabaja anualmente en la revisión, actualización y evaluación del Plan de Bienestar de GPHS para presentarlo al Consejo Consultivo de la Salud Escolar.
  
- **Comunicación con los padres de familia** GPHS apoyará los esfuerzos de los padres de familia para brindar una dieta saludable y actividad física diariamente para sus hijos. La Enfermera de la escuela, consejeros y Enfermeras Practicantes de la Clínica con base en la Escuela del Sistema

de Salud Harris colaboran ofreciendo seminarios sobre alimentación saludable para los padres. Se ofrecen mini cursos de Alimentación Saludable durante las juntas de la Asociación de Padres y Maestros (PTA, por sus siglas en inglés). El departamento de Nutrición envía a casa información sobre nutrición, publica consejos de nutrición en las páginas web de las escuelas y proporciona análisis nutrimentales de los menús escolares.

- **Aviso público** El Plan de Bienestar de la Preparatoria Galena Park es publicado en la página web de nuestra escuela bajo la pestaña de *Parents*” y del menú seleccione *Nurse’s corner*. Está disponible en inglés y en español.