



Política de Bienestar de PCHS

I. Introducción

PCHS cree que para que los estudiantes tengan la oportunidad de alcanzar el éxito personal, académico, de desarrollo y social, necesitamos crear entornos de aprendizaje positivos, seguros y que promuevan la salud en todos los niveles, en todos los entornos, durante todo el año escolar.

La investigación muestra que dos componentes (buena nutrición y actividad física) que ocurren antes, durante y después de la jornada escolar, están fuertemente correlacionados con los resultados positivos de los estudiantes. Por ejemplo, la participación de estudiantes en el Programa de Desayunos Escolares del Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA, por sus siglas en inglés) se asocia con calificaciones más altas y puntajes de exámenes estandarizados, menor ausentismo y mejor desempeño en tareas cognitivas.^{1,2,3,4,5,6,7} Por el contrario, el consumo poco adecuado de alimentos específicos, como frutas, verduras y productos lácteos, se asocia con menores calificaciones entre los estudiantes.^{8,9,10} Además, los estudiantes que son físicamente activos a través de transporte activo hacia y desde la escuela, recreo, descansos de actividad física, educación física de alta calidad y actividades extracurriculares, obtienen mejores resultados académicos.^{11,12,13,14} Existe evidencia de que la hidratación adecuada se asocia con un mejor rendimiento cognitivo.^{15,16,17} Además, existe evidencia sobre la relación inversa entre los comportamientos de alto riesgo y los logros académicos, tanto así que es imperativo que los líderes en educación actúen juntos para hacer inversiones sabias en los jóvenes en edad escolar de nuestra nación que beneficiarán a toda la población.²⁰ Las tasas de accidentes, suicidio, homicidio, depresión, abuso de sustancias, violencia y conductas sexuales arriesgadas se dispararán durante la adolescencia.²¹ Muchas personas creen que la educación necesaria en el siglo XXI va más allá del aprendizaje académico, que incluya un desarrollo social, emocional y ético positivo.²²

II. Nutrición

Comidas Escolares:

PCHS contratará a proveedores de servicios de alimentos que cumplan o superen los Estándares Profesionales para la Nutrición Escolar del USDA, el sitio web de Estándares Profesionales para la Nutrición Escolar del [USDA](https://www.fns.gov/programs/school).

PCHS se compromete a servir comidas saludables a los niños, que incluyen: muchas frutas y verduras frescas; granos enteros; leche descremada y con bajo contenido de grasa; alimentos con moderado contenido de sodio, bajo contenido de azúcar refinada y grasas saturadas, y sin contenido de grasas trans por porción (etiqueta nutricional o especificación del fabricante); alimentos sin OMG (organismos modificados genéticamente) cuando sea posible; y satisfacer las necesidades nutricionales de los niños de la escuela dentro de sus requerimientos de calorías.

PCHS participa en los programas de nutrición infantil del USDA, incluido el Programa Nacional de Almuerzos Escolares (NSLP, por sus siglas en inglés), el Programa de Desayunos Escolares (SBP, por sus siglas en inglés), y se compromete a proporcionar alimentos más cercanos a fuentes naturales como sea razonablemente posible y provenientes de proyectos de huertos locales/escolares. Se promoverá la participación en los programas federales de nutrición infantil entre los estudiantes y las familias para ayudar a garantizar que las familias sepan qué programas están disponibles en la escuela de sus hijos.

PCHS se compromete a ofrecer alimentos saludables que: sean accesibles para todos los estudiantes, sean atractivos para los niños, se sirvan en entornos limpios y agradables, promuevan elecciones saludables de alimentos y bebidas, se adapten a estudiantes con necesidades alimentarias especiales y cubran o superen los requisitos nutricionales actuales establecidos por los estatutos y reglamentos



PALISADES

CHARTER HIGH SCHOOL

locales, estatales y federales. (PCHS ofrece comidas escolares reembolsables que cumplen con los [estándares nutricionales del USDA](#)).

Los estudiantes de PCHS: tendrán un tiempo razonable para seleccionar y comer sus alimentos, comerán el almuerzo a una hora razonable y apropiada del día, y recibirán opciones de varios lugares para comprar comida a fin de minimizar el tiempo de espera.

Agua:

Para promover la hidratación, PCHS proporcionará agua potable gratis, segura y sin sabor disponible donde se sirvan comidas escolares, durante los horarios de comida y en múltiples áreas en el campus durante la jornada escolar.

Alimentos y Bebidas Competitivos:

PCHS se compromete a garantizar que todos los alimentos y bebidas disponibles para los estudiantes en el campus de la escuela durante la jornada escolar apoyen la alimentación saludable. Las comidas y bebidas vendidas y servidas fuera de los programas de comidas escolares (también conocidas como comidas y bebidas “competitivas”) cumplirán con los estándares nutricionales del programa Smart Snacks in School (Bocadillos Saludables en la Escuela) del USDA, como mínimo. El programa Smart Snacks tiene como objetivo mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes, aumentar el consumo de alimentos saludables durante la jornada escolar y crear un entorno que refuerce el desarrollo de hábitos alimenticios saludables. En caso de ofrecerse, las bebidas de reemplazo de electrolitos en PCHS se enfocarán en bebidas hidratantes o paquetes de hidratación de bajas calorías. Estos estándares deben aplicarse en todos los lugares y a través de todos los servicios donde se vendan alimentos y bebidas, que pueden incluir, entre otros, opciones a la carta en cafeterías, máquinas expendedoras, tiendas escolares y carritos de comidas o bocadillos. Encontrará un resumen de los estándares y la información, así como una Guía de Smart Snacks in Schools en: <http://www.fns.usda.gov/healthierschoolday/tools-schools-smart-snacks>. La Alianza para una Generación Más Saludable proporciona un conjunto de herramientas para ayudar con la implementación del programa Smart Snacks disponibles en www.foodplanner.healthiergeneration.org.

Promoción de la nutrición:

La promoción de la nutrición y la educación influyen positivamente en las conductas alimentarias de por vida mediante el uso de técnicas basadas en la evidencia y mensajes nutricionales, y mediante la creación de entornos alimentarios que fomenten elecciones de nutrición saludables y alienten la participación en programas de comidas escolares. Los estudiantes y el personal recibirán mensajes nutricionales constantes en todas las escuelas, salones de clases, gimnasios y cafeterías. La promoción de la nutrición también incluye el marketing y la publicidad de alimentos y bebidas nutritivos para los estudiantes, y es más efectiva cuando es implementada consistentemente a través de un enfoque integral y multicanal por parte del personal de la escuela, los maestros, los padres, los estudiantes y la comunidad.

PCHS promoverá opciones de alimentos y bebidas saludables para todos los estudiantes en todo el campus de la escuela, así como también alentará la participación en programas de comidas escolares, mediante la implementación de técnicas de promoción de alimentos saludables basadas en evidencia, como el uso de [Técnicas de Comedores más Saludables](#).

PCHS proporcionará una lista de ideas de fiestas saludables para padres y maestros, incluidas ideas de celebraciones no alimenticias. Las ideas de fiestas saludables están disponibles en la [Alianza para una Generación más Saludable](#) y el [USDA](#). PCHS también proporcionará a los maestros y demás personal escolar relevante una [lista de formas alternativas de recompensar a los niños](#). Los estudiantes y el



personal de PCHS deben ser encuestados para obtener ideas adicionales que cumplan con las necesidades específicas de PCHS.

Educación Nutricional:

- Está diseñada para proporcionar a los estudiantes el conocimiento y las habilidades necesarias para promover y proteger su salud;
- Debe integrarse en la instrucción en el salón de clases a través de materias tales como matemáticas, ciencias, artes del lenguaje, ciencias sociales y materias optativas cuando sea posible;
- Incluye actividades divertidas, apropiadas para el desarrollo, culturalmente relevantes y participativas, tales como demostraciones o lecciones de cocina, promociones, degustaciones, visitas a granjas y huertos escolares;
- Promueve frutas, verduras, productos integrales, productos lácteos con bajo contenido de grasa y sin grasa y métodos de preparación de alimentos saludables;
- Enfatiza el equilibrio calórico entre la ingesta de alimentos y el gasto de energía (promueve la actividad física y el ejercicio);
- Se vincula con programas de comidas escolares, actividades de promoción nutricional en cafeterías, huertos escolares, otras comidas escolares y servicios comunitarios relacionados con la nutrición;
- Debe enseñar educación en medios de comunicación con énfasis en el marketing de alimentos y bebidas; y
- Debe incluir capacitación en educación nutricional para maestros y otro tipo de personal.

PCHS apoyará actividades que pueden incluir: la incorporación de productos locales o regionales al programa de comidas escolares, reforzar los mensajes sobre agricultura y nutrición en el entorno de aprendizaje, considerar la posibilidad de tener un huerto escolar y promover el conocimiento de los mercados locales de agricultores.

PCHS enseñará, servirá de modelo, alentará y apoyará la alimentación saludable de todos los estudiantes y proporcionará una educación nutricional y participará en la promoción de la nutrición que se alinee con el código de Educación sobre la Salud de California: 49534, 51890, 8995
http://www.nasbe.org/healthy_schools/hs/state.php?state=California#Nutrition%20Education

Marketing de Alimentos y Bebidas:

El marketing de alimentos y bebidas se define como la publicidad y otras promociones en escuelas. El marketing de alimentos y bebidas a menudo incluye declaraciones orales, escritas o gráficas hechas con el propósito de promover la venta de un producto alimenticio o de bebidas hechos por el productor, fabricante, vendedor o cualquier otra entidad con un interés comercial en el producto.¹⁸

El marketing de alimentos y bebidas incluye, entre otros, lo siguiente:

- marcas, marcas comerciales, logotipos o etiquetas, excepto cuando se colocan en un producto de alimentos o bebidas presente físicamente o en su envase.
- Exhibidores, como en el exterior de la máquina expendedora.
Marca corporativa, logotipo, nombre o marca comercial en equipos escolares, como marquesinas, tableros de mensajes, marcadores o tableros (Nota: el reemplazo inmediato de estos artículos no es obligatorio; sin embargo, PCHS reemplazará o actualizará tableros u otros equipos duraderos cuando los contratos existentes estén para renovación o en la medida en que sea económicamente posible en el tiempo para que los artículos cumplan con la política de marketing).



PALISADES

CHARTER HIGH SCHOOL

- Marca corporativa, logotipo, nombre o marca comercial en tazas utilizadas para dispensar bebidas, tableros de menús, refrigeradores, botes de basura y otros equipos de servicio de alimentos; así como en carteles, portadas de libros, libros de tareas de alumnos o útiles escolares exhibidos, distribuidos, ofrecidos o vendidos por PCHS.
- Anuncios en publicaciones escolares o correos escolares.
- Muestras gratuitas de productos, degustaciones o cupones de un producto, o muestras gratuitas que muestran la publicidad de un producto.

PCHS se compromete a proporcionar un entorno escolar que garantice oportunidades para que todos los estudiantes practiquen hábitos de alimentación saludable y comportamientos físicos a lo largo de la jornada escolar a la vez que minimizan las distracciones comerciales. PCHS se esfuerza por enseñar a los estudiantes a tomar decisiones informadas sobre nutrición, salud y actividad física. Es la intención de PCHS proteger y promover la salud del estudiante al permitir la publicidad y el marketing solo para aquellos alimentos y bebidas que se permitan vender en el campus de la escuela, de conformidad con las pautas de esta política y con los requisitos federales/estatales/locales.

Cualquier comida y bebida comercializada o promovida a estudiantes en el campus de la escuela *durante la jornada escolar* cumplirá o superará los estándares de nutrición del programa Smart Snacks in School del USDA.

Los nuevos contratos, las decisiones de compra y el reemplazo de equipos y productos, así como cualquier revisión de los contratos existentes deben seguir las pautas de la política.

Programa del Huerto a la Escuela:

A medida que el personal y los recursos estén disponibles, PCHS pondrá a prueba un programa del Huerto a la Escuela que incluye los siguientes aspectos basados en las recomendaciones del Departamento de Educación de California:

- Todos los vendedores de alimentos utilizados por el gerente de la cafetería son del área local en la mayor medida posible
- PCHS puede albergar un mercado de agricultores locales, que ofrezca degustación de frutas y verduras frescas de huerto local en temporada
- PCHS incluirá hierbas y productos en almuerzos escolares, que se hayan cultivado en el huerto de PCHS, si es posible
- Esfuerzos conjuntos entre la cafetería y el programa de Alimentos y Nutrición que pueden incluir barras de ensaladas y otros artículos creados y servidos por estudiantes
- Visitas a fincas locales para que los estudiantes puedan establecer una conexión entre la agricultura, los mercados de agricultores, el huerto escolar y comidas saludables en el hogar y en la escuela
- Participación del representante estudiantil para aumentar la participación de los estudiantes en el programa



III. Actividad Física

Un porcentaje sustancial de la actividad física de los estudiantes se puede proporcionar a través de un programa integral de actividad física escolar (CSPAP, por sus siglas en inglés). PCHS se compromete a brindar estas oportunidades. Un CSPAP refleja una fuerte coordinación y sinergia en todos los componentes: educación física de calidad como base; actividad física antes, durante y después de la escuela; participación del personal; y participación de la familia y la comunidad. En la medida de lo posible, PCHS se asegurará de que sus terrenos e instalaciones sean seguros y que haya equipos disponibles para que los estudiantes estén activos.

PCHS ofrece oportunidades para que los estudiantes participen en la actividad física ya sea antes o después de la jornada escolar (o ambos) a través de una variedad de métodos. PCHS alentará a los estudiantes a ser físicamente activos a través de clubes de actividad física, deportes de interior o interescolares.

PCHS proporcionará a los estudiantes educación física, utilizando un plan de estudios de educación física secuencial apropiado para la edad, consistente con los estándares nacionales y estatales de educación física. El plan de estudios de educación física promoverá los beneficios de un estilo de vida físicamente activo y ayudará a los estudiantes a desarrollar habilidades para participar en hábitos saludables de por vida.

Todos los estudiantes tendrán la misma oportunidad de participar en clases de educación física. PCHS hará los arreglos apropiados para permitir la participación equitativa de todos los estudiantes y adaptará las clases y el equipo de educación física según sea necesario.

El programa de educación física de PCHS promoverá la aptitud física de los estudiantes a través de evaluaciones de actividad y aptitud individualizadas (a través del [Programa Presidencial de Aptitud Física para Jóvenes](#) u otra herramienta de evaluación apropiada) y usará informes basados en criterios para cada estudiante como se establece en el código de educación de California: *CE* Artículo 60800.

PCHS proporcionará recursos y enlaces a recursos, herramientas y tecnología con ideas para los descansos de actividad física en el salón de clases. Los recursos e ideas están disponibles a través del [USDA](#) y la [Alianza para una Generación Más Saludable](#).

IV. Educación para la Salud

PCHS reconoce la relación crítica entre los comportamientos de salud y el rendimiento académico, por lo que los estudiantes pueden esforzarse hacia la educación de salud y, en última instancia, el bienestar de por vida. Se ofrecerá un curso de educación de salud o

un plan de estudios comparable a través de un medio basado en el **salón de clases** o en Internet alineado con el Código de Educación de Salud de California y las normas del Estado de California. PCHS cumple con los mandatos del Título IV, Parte A: Ley de Escuelas y Comunidades Seguras y Libres de Drogas y otros medios para mantener un entorno seguro y libre de drogas para todos los estudiantes que utilizan un plan de estudios basado en la evidencia. Además, PCHS cumple con la Ley de Juventud Saludable de California implementada en 2016 que requiere una educación integral en salud sexual y prevención del VIH para todos los estudiantes.



V. Bienestar Mental / Social / Emocional

En la actualidad, los adolescentes se enfrentan a muchos desafíos/factores de estrés que provocan ansiedad, depresión y muchos otros comportamientos de riesgo. PCHS se compromete a brindar apoyo de salud mental para ayudar a los estudiantes a desarrollar una salud emocional mediante servicios terapéuticos en el lugar, que pueden incluir: psicólogo escolar, proveedores de salud mental (trabajadores sociales/terapeuta familiar y matrimonial/psicólogo) y un sólido departamento de orientación. Además, PCHS se compromete a proporcionar programas de prevención basados en investigaciones para satisfacer las necesidades de todos los estudiantes y el personal.

Para optimizar el bienestar emocional y el funcionamiento social de los estudiantes:

1. Los estudiantes deben tener acceso a orientadores escolares acreditados, psicólogos y proveedores de salud física y mental para apoyar y ayudar a los estudiantes a tomar decisiones saludables, manejar sus emociones y enfrentar las crisis.
2. El desarrollo profesional en enfoques apropiados para promover el bienestar emocional en los estudiantes se debe proporcionar a los maestros y administradores anualmente. (por ejemplo, atención plena, escuelas informadas sobre trauma, declaración de derechos y responsabilidades de los estudiantes, etc.)
3. Fomentar el desarrollo profesional y los enfoques apropiados que promuevan la resolución de conflictos, la no violencia y la capacitación para la prevención de la violencia para la administración, el personal y los estudiantes (por ejemplo, mediación entre pares, tribunal de adolescentes, etc.).
4. Implementar el Aprendizaje Social Emocional (SEL, por sus siglas en inglés) o estrategias relacionadas para el personal y los estudiantes.

Muchos estudiantes experimentan con drogas ilegales y pueden requerir intervención. Para apoyar las elecciones positivas de estilo de vida saludable, PCHS proporcionará recursos para ayudar a los estudiantes a dejar de fumar o evitar el consumo indebido de drogas y alcohol.

VI. Servicios de Salud

PCHS proporciona una Oficina de Salud sólida para garantizar que se satisfagan las necesidades de salud de los estudiantes. La Oficina de Salud ofrece capacitación, orientación y consultas en el servicio para la promoción de la salud y el bienestar a fin de maximizar el éxito en el salón de clases.

Servicios de Salud: La enfermera de la escuela ofrece evaluaciones e intervenciones de atención de emergencia para condiciones de salud agudas y crónicas, derivación y apoyo a estudiantes y familias para acceder a servicios de atención primaria y preventivos, y medidas de control de enfermedades contagiosas en el campus.

Entorno y Servicios de Nutrición: La enfermera escolar promueve la integración de la educación nutricional y un ambiente que apoya las conductas alimentarias saludables.

Entorno Físico: La enfermera escolar monitorea, informa e interviene para corregir los peligros; colabora con los oficiales de seguridad en el desarrollo de planes de intervención en casos de crisis/desastres; y aboga por adaptaciones para estudiantes con necesidades especiales.



VII. Asociaciones Comunitarias

PCHS desarrollará, mejorará y continuará las relaciones con los socios comunitarios para proporcionar servicios y apoyo (por ejemplo, Westside Mobil Health Clinic, universidades/centros de educación superior, empresas locales y organizaciones sin fines de lucro). Las asociaciones y los patrocinios comunitarios nuevos y existentes deben ser evaluados para garantizar que cumplan con las pautas de la política y con sus objetivos.

Todos los esfuerzos relacionados con la obtención de reconocimiento federal, estatal o de asociación por los esfuerzos, o las oportunidades de subvenciones/financiamiento para entornos escolares saludables deben alinearse con las pautas de la política.

VIII. Promoción del Bienestar y la Salud del Personal

PCHS implementará estrategias para apoyar al personal en áreas tales como promover activamente y establecer como modelo la alimentación saludable, la actividad física, el control de peso, los comportamientos mentales/emocionales y la reducción del estrés. PCHS promueve la participación de los miembros del personal en los programas de promoción de la salud y apoyará los programas para los miembros del personal que cumplan con la Política de la Junta de PCHS.

IX. Implementación de Políticas de Bienestar, Monitoreo, Responsabilidad y Participación Comunitaria

Comité de Bienestar Escolar:

PCHS ha convocado y continuará utilizando un comité representativo de salud y bienestar que consta de representantes de todos los grupos de partes interesadas (padres, estudiantes, personal y miembros de la comunidad). El director ejecutivo/director o su(s) persona(s) designada(s) convocarán al comité según sea necesario, pero al menos cada tres años. Como mínimo, se debe invitar a participar a un administrador, una enfermera escolar, un maestro de Educación Física, un maestro de Salud, un maestro de Alimentos y un coordinador de servicios alimenticios.

Plan de Implementación:

PCHS desarrollará y mantendrá un plan de implementación para administrar y coordinar la ejecución de esta política. El plan delinea los roles, las responsabilidades, las acciones y los cronogramas específicos de PCHS; e incluye información sobre quién será responsable de hacer qué cambio, por cuánto, dónde y cuándo; así como metas y objetivos específicos para estándares de nutrición para todos los alimentos y bebidas disponibles en el campus escolar, marketing de alimentos y bebidas, promoción y educación nutricional, actividad física, educación física y otras actividades escolares que promuevan el bienestar de los estudiantes y disminuyan comportamientos adolescentes de alto riesgo específicos. Se recomienda que la escuela use herramientas en Internet como el [Programa de Escuelas Saludables o herramientas similares](#) para completar una evaluación de nivel escolar basada en el Índice de Salud Escolar de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, crear un plan de acción que fomente la implementación y generar un informe de progreso anual a ser revisado por la Administración/Junta de PCHS.

Una medición, como la *Encuesta de Niños Saludables de California*: (<http://chks.wested.org>) o instrumento similar, se les realizará a todos los estudiantes de 9º y 11º grado en PCHS.



Esta política se evaluará y actualizará al menos cada tres años. El comité actualizará o modificará la política basándose en información relevante, como los resultados del Índice de Salud Escolar, las prioridades de PCHS, las necesidades comunitarias, las nuevas ciencias o tecnología en materia de salud, la necesidad de nuevos objetivos de bienestar o en la medida en que sean emitidas nuevas pautas o normas federales o estatales.

PCHS retendrá registros para documentar el cumplimiento de los requisitos de esta política en la sección de gobierno del sitio web de la escuela en www.palihigh.org. La documentación mantenida en este lugar incluirá, entre otros:

- La política de bienestar escrita.
- Documentación y notas de esfuerzos de reuniones de participación para revisar y actualizar la Política de Bienestar de las Escuelas Locales.
- La evaluación/encuesta más reciente que evalúa la salud y el bienestar de PCHS.

PCHS informará anualmente a las familias y al público respecto de la información básica sobre esta política, incluido su contenido, las actualizaciones de la política y el estado de la implementación en el manual para padres y estudiantes y en el sitio web. PCHS también publicará el nombre y la información de contacto del administrador/la persona designada de PCHS que dirige el comité, así como información sobre cómo el público puede participar en el comité.

Referencias:

- ¹ Bradley, B, Green, AC. ¿Las Agencias de Salud y Educación en los Estados Unidos Comparten la Responsabilidad del Logro Académico y la Salud? Una Revisión de 25 años de Evidencia sobre la Relación entre el Rendimiento Académico y los Comportamientos de Salud de los Adolescentes, *Journal of Adolescent Health*. 2013; 52(5):523–532.
- ² Meyers AF, Sampson AE, Weitzman M, Rogers BL, Kayne H. Programa de desayuno escolar y rendimiento escolar. *American Journal of Diseases of Children*. 1989;143(10):1234–1239.
- ³ Murphy JM. Desayuno y aprendizaje: una revisión actualizada. *Nutrición Actual y Ciencia de los Alimentos*. 2007; 3:3–36.
- ⁴ Murphy JM, Pagano ME, Nachmani J, Sperling P, Kane S, Kleinman RE. La relación del desayuno escolar con el funcionamiento psicosocial y académico: observaciones transversales y longitudinales en un ejemplo de escuela del centro de la ciudad. *Archivos de Pediatría y Medicina Adolescente*. 1998;152(9):899–907.
- ⁵ Pollitt E, Mathews R. Desayuno y cognición: un resumen integral. *American Journal of Clinical Nutrition*. 1998; 67(4), 804S–813S.
- ⁶ Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. Hábitos de desayuno, estado nutricional, peso corporal y rendimiento académico en niños y adolescentes. *Journal of the American Dietetic Association*. 2005;105(5):743–760, cuestionario 761–762.
- ⁷ Taras, H. Nutrición y rendimiento estudiantil en la escuela. *Journal of School Health*. 2005;75(6):199–213.
- ⁸ MacLellan D, Taylor J, Wood K. Consumo de alimentos y rendimiento académico entre los adolescentes. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*. 2008;69(3):141–144.
- ⁹ Neumark-Sztainer D, Story M, Dixon LB, Resnick MD, Blum RW. Correlatos del consumo inadecuado de productos lácteos entre los adolescentes. *Journal of Nutrition Education*. 1997;29(1):12–20.
- ¹⁰ Neumark-Sztainer D, Story M, Resnick MD, Blum RW. Correlatos del consumo inadecuado de frutas y verduras entre los adolescentes. *Medicina Preventiva*. 1996;25(5):497–505.
- ¹¹ Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. *La asociación entre la actividad física escolar, incluida la educación física y el rendimiento académico*. Atlanta, Georgia: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU, 2010.
- ¹² Singh A, Uijtdewillig L, Twisk J, van Mechelen W, Chinapaw M. *Actividad física y rendimiento en la escuela: una revisión sistemática de la literatura que incluye una evaluación de calidad metodológica*. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 2012; 166(1):49-55.
- ¹³ Haapala E, Poikkeus A-M, Kukkonen-Harjula K, Tompuri T, Lintu N, Väistö J, Leppänen P, Laaksonen D, Lindi V, Lakka T. *Asociación de la actividad física y el comportamiento sedentario con las habilidades académicas. Un estudio de seguimiento entre niños en escuela primaria*. *PLoS ONE*, 2014; 9(9): e107031.



- ¹⁴ Hillman C, Pontifex M, Castelli D, Khan N, Raine L, Scudder M, Drollette E, Moore R, Wu CT, Kamijo K. *Efectos del ensayo de control aleatorizado FITKids sobre el control ejecutivo y la función cerebral*. *Pediatría* 2014; 134(4): e1063-1071.
- ¹⁵ Change Lab Solutions. 2014. *Política del Distrito que restringe la publicidad de alimentos y bebidas no permitidos para ser vendidos en las escuelas*. Obtenido de <http://changelabsolutions.org/publications/district-policy-school-food-ads>
- ¹⁶ Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. *La asociación entre la actividad física escolar, incluida la educación física y el rendimiento académico*. Atlanta, Georgia: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU, 2010.
- ¹⁷ Singh A, Uijtewillighe L, Twisk J, van Mechelen W, Chinapaw M. *Actividad física y rendimiento en la escuela: una revisión sistemática de la literatura que incluye una evaluación de calidad metodológica*. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 2012; 166(1):49-55.
- ¹⁸ Haapala E, Poikkeus A-M, Kukkonen-Harjula K, Tompuri T, Lintu N, Väistö J, Leppänen P, Laaksonen D, Lindi V, Lakka T. *Asociación de la actividad física y el comportamiento sedentario con las habilidades académicas. Un estudio de seguimiento entre niños en escuela primaria*. *PLoS ONE*, 2014; 9(9): e107031.
- ¹⁹ Asociación Nacional de Enfermeras Escolares (junio de 2017) *Toda escuela, toda comunidad, todo niño: implicancias para las enfermeras escolares del siglo XXI* (Declaración de posición). Silver Spring, MD: Asociación Nacional de Enfermeras Escolares. Obtenido de <http://www.nasn.org>
- ²⁰ Bradley, BJ, Greene, AC. ¿Las agencias de salud y educación en los Estados Unidos comparten la responsabilidad del logro académico y la salud? Una revisión de 25 años de evidencia sobre la relación entre el rendimiento académico y las conductas de salud de los adolescentes. *Journal of Adolescent Health*, 52 (2013): 523-532.
- ²¹ Steinberg, L. (2009) Desarrollo adolescente y justicia juvenil. *Revisión Anual de Psicología Clínica*, 5, 459-485.
- ²² Davidson, J. Richard. Prácticas Contemplativas y Entrenamiento mental: Perspectivas para la Educación Estadounidense. *Perspectivas de Desarrollo Infantil*. Vol. 6, número 2, 2012, páginas 146-153.
- ²³ "Beneficios de los Huertos Escolares, Extensión Cooperativa de Carolina del Norte". Beneficios de los Huertos Escolares, Extensión Cooperativa de CN, <https://guilford.ces.ncsu.edu/sgn/benefit/>.
- ²⁴ "Implementación de la Política de Bienestar Escolar Local según la Ley de Niños Saludables sin Hambre, 2010". Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/tn/LWPsummary_finalrule.pdf.
- ²⁵ Política de Bienestar del Distrito Escolar Unificado de Berkeley. <http://www.school lunch initiative.org/downloads/BUUSD-Wellness-Policy.pdf>.
- ²⁶ "Política de Bienestar del Distrito Escolar Unificado de Santa Monica-Malibu". www.smmusd.org/student services/pdf/WellnessPolicyGuidelines.pdf.
- ²⁷ "Política de Bienestar del Distrito Escolar Unificado de Oakland, Aprendizaje Social Emocional". <https://www.ousd.org/Domain/143>.

Prácticas Contemplativas:

- ¹ Disponible en: <http://www.nyu.edu/about/news-publications/news/2015/august/nyu-study-examines-tophigh-school-students-stress-and-coping-mechanisms.html>. Visitado el 3 de abril de 2017.
- ² Disponible en: <https://www.theatlantic.com/education/archive/2015/10/high-stress-high-school/409735/>
- ³ Disponible en: https://www.washingtonpost.com/news/inspired-life/wp/2015/05/26/harvard-neuroscientistmeditation-not-only-reduces-stress-it-literally-changes-your-brain/?utm_term=.6a43aa4d8706