

Política de Bienestar

La Escuela Autónoma Hill View Montessori (HVMCPS) está comprometida con la enseñanza y el aprendizaje en un ambiente que se enfoca en las necesidades del niño en su totalidad. El bienestar personal óptimo varía según cada estudiante y es fundamental para su capacidad de estar en la escuela y “listo para aprender.” El bienestar se define como la calidad o estado de estar saludable en cuerpo y mente, especialmente como resultado de un esfuerzo deliberado.

HVMCPS reconoce el aumento constante del sobrepeso y la obesidad en adultos y niños, según lo informado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de Estados Unidos. HVMCPS reconoce la relación entre el acceso a alimentos saludables y las oportunidades para la actividad física, y su efecto en el bienestar personal, la obesidad y la preparación para el aprendizaje. Comer alimentos nutritivos y mantenerse físicamente activo ha demostrado mejorar el comportamiento y la alerta, así como los puntajes en pruebas estandarizadas. Por ello, HVMCPS ha establecido un Comité Asesor de Bienestar (WAC) y las siguientes políticas para apoyar el bienestar del personal, estudiantes, padres y la comunidad.

La política de bienestar de HVMCPS puede encontrarse en: <https://www.hillviewmontessori.org/policies-procedures>

I. Comité Asesor de Bienestar

1. El WAC está conformado por los administradores de HVM, la enfermera escolar y el maestro de salud y bienestar. Se intentará invitar a padres, estudiantes y miembros de la comunidad siempre que sea posible. El Director de Finanzas y Administración o su delegado es responsable y supervisará la implementación y el cumplimiento de la política de bienestar de la escuela.
2. El comité se reunirá cuatro veces al año durante el ciclo escolar con el objetivo de revisar y redactar políticas o asesorar al personal de HVMCPS, padres, administradores y Junta Directiva sobre asuntos que afectan la salud y el bienestar en HVMCPS.
3. Las actas de las reuniones del comité pueden encontrarse en: <https://www.hillviewmontessori.org/policies-procedures>

II. Evaluación y Revisión de la Política de Bienestar

1. El Comité de Bienestar evaluará y revisará la política cada tres años o según sea necesario. El comité comparará la política actual con una política modelo y se asegurará de que la política escolar se base en las mejores prácticas actuales, pautas y regulaciones federales y estatales, pautas nacionales de nutrición y actividad física, y necesidades de la comunidad local. Actualizaremos los objetivos durante nuestra evaluación trienal.
2. Los resultados de la evaluación trienal, los objetivos actualizados y los planes para revisiones de la política pueden consultarse en: <https://www.hillviewmontessori.org/policies-procedures>

III. Educación Nutricional y Promoción del Bienestar

1. Los maestros y el personal de HVMCPS podrán revisar la Política de Bienestar a través del servidor de archivos del personal.
2. Los estudiantes de HVMCPS desde kindergarten hasta 8º grado reciben educación nutricional a través del programa de Educación Física, alineado con los Marcos de Educación Integral en Salud y Educación Física de Massachusetts. Esta instrucción integra los estándares estatales promoviendo hábitos alimenticios saludables, comprensión de pautas nutricionales y fomentando habilidades de toma de decisiones que apoyan el bienestar durante toda la vida.

3. Los estudiantes tienen acceso a agua potable gratuita durante el día escolar, incluyendo desayuno, almuerzo y refrigerios, a través de bebederos ubicados en todo el edificio.

IV. Actividad Física y Educación en Condición Física

1. Los estudiantes participarán en un programa de Educación Física dirigido por un maestro calificado según los requisitos del Departamento de Educación de Massachusetts.
2. Las clases de Educación Física se impartirán al menos una vez por semana en cada nivel.
3. Se proporcionará equipo adecuado y seguro para la condición física, así como espacio suficiente interior y exterior durante las clases de Educación Física y el recreo.
4. Los estudiantes participarán en recreos diarios de al menos 20 minutos o más.
5. El recreo no será restringido como forma de castigo.
6. En la medida de lo posible, se fomentarán e incorporarán descansos activos y movimiento en la enseñanza y el aprendizaje diario cuando sea apropiado.

V. Programa de Comidas Escolares

1. HVMCPS participará en los programas nacionales de almuerzo y desayuno escolar y cumplirá con todos los requisitos estatales y federales para dichos programas, en conformidad con los estándares nutricionales del USDA.
2. El personal de servicios de alimentos de HVMCPS recibirá las horas de capacitación requeridas para nuestra escuela y programa.
3. Se mantendrá estricta confidencialidad de los estudiantes que participen en el Programa de Comidas Gratuitas y Reducidas.
4. Los estudiantes tienen acceso a agua potable gratuita durante el día escolar, incluyendo desayuno y almuerzo, a través de bebederos distribuidos en todo el edificio.
5. Se permitirá al menos 20 minutos para que los estudiantes coman el almuerzo y al menos 10 minutos para el desayuno.
6. Los estudiantes comen en las aulas y se les fomentará lavar sus manos y/o usar desinfectante antes y después de las comidas y refrigerios para mantener la higiene y prevenir alergias. (Ver Política de Concientización sobre Alergias de HVMCPS)
7. HVMCPS no permite que se retenga comida como castigo ni que se utilice como recompensa.

VI. Estándares Nutricionales para Todos los Alimentos Disponibles Durante el Día Escolar

1. Se alentará al personal de HVMCPS a ser modelos positivos para los estudiantes en cuanto a comportamientos y hábitos alimenticios saludables.
2. Excepto en celebraciones escolares debidamente planificadas para garantizar la seguridad, se desaconseja firmemente compartir alimentos para evitar exposiciones accidentales a alérgenos alimentarios.
3. Todos los alimentos y bebidas competitivos proporcionados o vendidos durante el día escolar cumplirán con los Estándares de Alimentos y Bebidas Competitivas de Massachusetts y/o con los Estándares de Bocadillos Saludables del USDA, el que sea más estricto.
4. Todas las recaudaciones de fondos basadas en alimentos y cualquier comercialización de alimentos o bebidas en el campus escolar durante el día escolar seguirán los mismos estándares mencionados.
 - i. El día escolar se define desde la medianoche del día anterior hasta las 4:30 pm.
5. Los maestros decidirán cómo celebrará su propia clase diversas ocasiones en el aula. Si un maestro elige o solicita alimentos a los padres para una celebración, premio o incentivo, el maestro y los padres deben seguir las recomendaciones de alimentos saludables basadas en los Estándares Nutricionales de Alimentos y Bebidas Competitivas de Massachusetts.
 - i. Se proporcionarán recursos para la elección de alimentos. (Ver Apéndice B)

Hill View Montessori Charter Public School

Política de Bienestar

Aprobada por DESE: 4/18/2025

Aprobada por la Junta Directiva: 9/25/25

1. Uno de estos recursos es la “Lista A” desarrollada y actualizada por el Instituto John C. Stalker del Colegio Estatal de Framingham. Esta lista está actualizada y, desde agosto de 2012, cumple con los Estándares Nutricionales de Alimentos y Bebidas Competitivas de Massachusetts. (Ver Apéndice B)
6. El personal de HVMCPS no será responsable de determinar si un alimento enviado por un padre para el refrigerio o comida individual de un niño cumple con los estándares nutricionales y no se le quitará el alimento.

Apéndice B:

Guía para Padres/Tutores y Personal sobre alimentos que cumplen con los Estándares Nutricionales de Alimentos y Bebidas Competitivas de Massachusetts

Periódicamente, se podrán compartir listas de alimentos aceptables con las familias, el personal y los estudiantes basadas en las últimas pautas y estándares nutricionales establecidos para las escuelas públicas de Massachusetts. En general, se aceptarán frutas y verduras frescas, congeladas o envasadas en sus propios jugos 100% naturales. El agua, la leche descremada o con bajo contenido de grasa (1%) y los jugos 100% naturales sin azúcar añadida son las bebidas que se deben proporcionar. Consulte el Apéndice A para las pautas nutricionales de todos los alimentos proporcionados. Se solicitan alimentos que cumplan estas pautas.

Los alimentos de la “Lista A” del Instituto John C. Stalker para Alimentos y Nutrición en la Universidad Estatal de Framingham serán considerados aceptables por HVMCPS ya que cumplen con los Estándares Nutricionales de Alimentos y Bebidas Competitivas de Massachusetts. Por favor, utilice el siguiente enlace para acceder a la “Lista A”: [A-List - John C. Stalker Institute of Food and Nutrition \(johnstalkerinstitute.org\)](http://A-List - John C. Stalker Institute of Food and Nutrition (johnstalkerinstitute.org))

Referencias y Recursos Adicionales para Padres/Tutores y Personal:

Mensajes seleccionados para consumidores. Departamento de Agricultura de EE.UU. Sitio web ChooseMyPlate.gov. Washington, DC. <https://www.myplate.gov/eat-healthy/food-group-gallery>

Tasas de obesidad en niños en Estados Unidos. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Sitio web CDC.gov. Atlanta, GA. Datos y estadísticas. <https://www.cdc.gov/obesity/childhood/index.html>

Departamento de Salud Pública de Massachusetts. 105 CMR 225.000: Estándares Nutricionales para Alimentos y Bebidas Competitivas en Escuelas Públicas. <https://www.mass.gov/regulations/105-CMR-22500-nutrition-standards-for-competitive-foods-and-beverages-in-public-schools>

The Learning Connection: The Value of Improving Nutrition and Physical Activity in Our Schools, Action for Healthy Kids <https://www.actionforhealthykids.org/the-learning-connection/>

Recompensas constructivas en el aula, Center for Science in the Public Interest www.cspinet.org/nutritionpolicy/constructive_rewards.pdf

Alternativas al uso de comida como recompensa, Mass.gov (copie y pegue el enlace en su navegador) chrome extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/viewer.html?pdfurl=https%3A%2F%2Fwww.mass.gov%2Fdoc%2Fhealthy-students-healthy-schools-guidance-for-implementing-massachusetts-school-nutrition%2Fdownload&clen=1066927&chunk=true&pdfilename=school-nutrition-guide.pdf

Prohibición de negar comidas y leche a los niños como medida disciplinaria, Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de EE.UU. www.schoolwellnesspolicies.org/resources/ProhibitionAgainstDenyingMealsAsPunishment.pdf

Energizadores, Universidad East Carolina www.ncpe4me.com/energizers.html

Políticas modelo de bienestar escolar. Alianza Nacional para Nutrición y Actividad (NANA) <http://www.schoolwellnesspolicies.org/>