



Empoderando a estudiantes fuertes y saludables: Políticas de bienestar estudiantil del NYCPS

Empoderando a estudiantes fuertes y saludables: Las políticas de bienestar estudiantil del Sistema de Escuelas Públicas de la Ciudad de Nueva York (*NYC Public Schools*, NYCPS), inspiradas por los comentarios de las familias y estudiantes, [i] son las normas de bienestar escritas para todas las escuelas del NYCPS. Las redactamos desde su punto de vista para ayudarlo a entenderlas y usarlas. En ellas se explica lo que puede esperar de su escuela en relación con su bienestar, de acuerdo con las leyes y políticas federales, estatales y locales.

Las investigaciones demuestran que la buena nutrición y la actividad física ayudan a los estudiantes a desempeñarse bien en la escuela[ii]. Queremos que disfrute de comida sabrosa y saludable, y que se divierta aprendiendo y siendo activo. La escuela puede enseñarle destrezas para sentirse mejor sobre sí mismo y sus relaciones con los demás. También puede ponerlo en contacto con su comunidad, incluyendo las calles, parques y entornos a su alrededor. Cuando está bien nutrido, energizado, valorado y seguro, esto le ayuda a aprender, conectar y sobresalir dentro y fuera de la escuela. Empoderando a estudiantes fuertes y saludables describe las maneras que podemos trabajar juntos para hacer de su bienestar una prioridad para que pueda concentrarse en aprender.

Esperamos que esta información pueda empoderarlo a usted y su familia para ayudarlo a hacer que su escuela sea una comunidad más activa, nutritiva, solidaria, resiliente y cooperativa. Empoderarlo para que esté fuerte y saludable hace que la Ciudad sea más fuerte y saludable.

Acceso y supervisión

Como estudiante del Sistema de Escuelas Públicas de la Ciudad de Nueva York, tengo acceso a:

1. Una política de bienestar estudiantil escrita en un [sitio web público](#). Puedo compartir y leer esta política con mis cuidadores en el idioma que hablamos en casa. Asimismo, mi familia y yo podemos aprender más sobre [el bienestar escolar](#), [comidas escolares](#), [salud escolar](#) y [sostenibilidad](#) en el sitio web del NYCPS.
2. La enseñanza, salud y servicios alimenticios y otros programas y actividades relacionados con mi salud y bienestar en esta política, la cual:
 1. [incluye y celebra quién soy](#). Esto incluye, entre otros, mi raza, cultura, idioma, estatus socioeconómico, género y orientación sexual.
 2. están disponibles para mí [sin ningún límite](#) debido a mi origen, habilidades físicas o estado de salud.
 3. se me proporcionan en un [entorno seguro y solidario](#), donde los estudiantes se sienten valorados.
3. Información sobre cómo puedo participar en el [consejo de bienestar de mi escuela](#) o un club o comité relacionado. También puedo obtener más información sobre mi distrito y [los cargos de liderazgo de la Ciudad](#), donde mi voz y las voces de mis compañeros, familia y comunidad educativa pueden ayudar a guiar y mejorar [las políticas y programas de bienestar escolares](#).
4. Información sobre cómo las escuelas públicas de la Ciudad de Nueva York se ajustan [a lo que indica la política de bienestar estudiantil del NYCPS](#). También puedo obtener información sobre cómo [mis compañeros, otros miembros de la comunidad](#) y yo podemos participar en su actualización cada tres años.
5. Los nombres de los administradores del NYCPS que se aseguran de que todas las escuelas públicas cumplan la política según los requisitos federales, estatales y locales. (Vea en la parte inferior). Estos directores trabajan con [los superintendentes, directores, gerentes de comidas escolares y otro personal](#) para supervisar la política de la Ciudad.



Tabla 1. Nombre(s), cargo(s) e información de contacto del personal de las oficinas centrales que supervisan la política de bienestar de la Ciudad.

Oficinas de	Nombre	Cargo	Correo electrónico
Normas y sistemas académicos	Katie Hansen	Directora ejecutiva	Khansen5@schools.nyc.gov
Energía y sostenibilidad	Meredith McDermott	Directora general de sostenibilidad y descarbonización	Mmcdermott10@schools.nyc.gov
Alimentos y Servicios de Nutrición	Christopher Tricarico	Director ejecutivo sénior	Ctricar@schools.nyc.gov
Salud Escolar	Gail Adman	Comisionada adjunta	Gadman@schools.nyc.gov
Políticas de bienestar estudiantil	Despina Zaharakis	Directora ejecutiva sénior	Dzahara@schools.nyc.gov
Políticas de bienestar estudiantil	Alice Goodman	Directora sénior de políticas y alianzas	Agoodman@schools.nyc.gov

Educación física y actividad física

Como estudiante del Sistema de Escuelas Públicas de la Ciudad de Nueva York, se me proporciona:

1. [Educación Física](#) (*Physical Education*, PE), la cual es adecuada para mi edad y habilidades. Los maestros de Educación Física están capacitados y tienen acceso a capacitaciones profesionales periódicas. (Un maestro de Educación Física certificado es la persona mejor capacitada para dar la clase). Asimismo, los maestros me ayudan a moverme con confianza en diferentes actividades (conocido como [adaptabilidad física](#)). Sostienen mi desarrollo de mis destrezas de trabajo en equipo y sociales para crear hábitos saludables para toda la vida.
2. [Educación Física todos los años, de kínder a 12.º grado](#), usando un plan de estudios de Educación Física integral que se basa en [los estándares nacionales y estatales](#). Esto me ayudará a desarrollar un estilo de vida físicamente activo.
 1. Cuando curso 3-K o prekínder, me muevo y juego para prepararme para la clase de Educación Física de kínder.
 2. Cuando estoy en la escuela primaria, tengo clase de Educación Física por lo menos 120 minutos a la semana que incluye clases de Educación Física regulares y pueden incluir actividades del programa [Move-to-Improve](#).
 1. De kínder a 3.º grado, tengo clases de Educación Física todos los días.
 2. De 4.º a 5.º grado, tengo clases de Educación Física por lo menos tres veces por semana. Si curso 6.º grado en una escuela que ofrece de kínder a 6.º grado, de kínder a 8.º grado o de kínder a 12.º grado, tengo clase de Educación Física tres veces por semana.
 3. Cuando estoy en la escuela intermedia, tengo clase de Educación Física por lo menos 90 minutos a la semana períodos regulares de clase. Si curso 6.º grado en una escuela



- que ofrece de 6.º grado a 8.º grado o de 6.º a 12.º grado, tengo 90 minutos de clase de Educación Física por semana.
4. Cuando estoy en la escuela secundaria, tengo 180 minutos clase de Educación Física por semana por siete semestres o 90 minutos de clase por ocho semestres. Necesito estas clases para graduarme.
 5. En todos los grados, mi cuidador y yo podemos revisar los resultados de mi [evaluación de NYC FITNESSGRAM](#) en mi [cuenta NYC Schools \(NYCSA\)](#) o con mi maestro de Educación Física para ayudarme a fijar objetivos de acondicionamiento físico.
3. Oportunidades de participación en [actividades físicas moderadas a vigorosas antes, durante y después de la escuela](#) para que pueda realizar por lo menos [60 minutos de actividad](#) los días de clase. Las actividades incluyen:
 1. [Receso](#), el cual es aparte de la hora del almuerzo y la clase de Educación Física. Si estoy en la escuela primaria, el receso debe durar por lo menos 20 minutos y realizarse al aire libre cuando sea posible.
 2. [Recesos](#) de actividades físicas.
 3. [Transporte activo](#), tales como caminar o viajar en bicicleta a la escuela.
 4. Programas, eventos y oportunidades de actividad física patrocinados por la escuela, el distrito y la Ciudad. Obtenga más información sobre los programas [de CHAMPS y la Liga Deportiva de Escuelas Públicas \(Public Schools Athletic League, PSAL\)](#).
 4. [Oportunidades para realizar actividades físicas](#) que son promocionadas en toda la escuela como algo divertido, importante y beneficioso para mi bienestar. La actividad física no debería usarse como castigo. Asimismo, actividades como el receso y hora de juego al aire libre durante el horario escolar no deben ser negadas como castigo por conductas no relacionadas.
 5. [Acceso a espacios para la actividad física, juegos y aprendizaje al aire libre seguros](#) y apropiados siempre que sea posible. Obtenga más información sobre las condiciones climáticas extremas e inquietudes sobre la calidad del aire que podrían limitar el [tiempo al aire libre](#).

Educación sobre la salud, la cual incluye educación nutricional y servicios de salud.

Como estudiante del Sistema de Escuelas Públicas de la Ciudad de Nueva York, se me proporciona:

1. [Educación sobre la salud con base en las destrezas](#) adecuada para mi edad y habilidades. Los maestros de Educación sobre la salud son capacitados y tienen acceso a capacitaciones profesionales habituales para ayudarme a aprender hábitos saludables para toda la vida. Esto incluye salud mental y cómo la salud física y mental están relacionadas.
2. [Educación sobre la salud](#) que me ayuda a desarrollar mi comprensión, actitudes y conductas que promueven la salud, el bienestar y la dignidad humana, usando un plan de estudios que es revisado periódicamente para garantizar que:
 1. se basa en [los estándares nacionales y estatales](#);
 2. se ajusta a [las características de un plan de estudios eficaz](#) según los expertos en salud pública;
 3. es información médica precisa, apropiada para mi edad e inclusiva de mi cultura.
 4. Incluye temas [exigidos por el Estado de Nueva York](#) y que son importantes para mi salud, como mi salud mental, prevención del abuso de sustancias y prevención de lesiones y daños.
3. [Educación sobre la salud](#) en cada grado. En la escuela intermedia y secundaria, la Educación sobre la salud incluye lecciones sobre salud sexual, incluyendo lecciones de planificación familiar y prevención del VIH. Mi cuidador puede elegir [excluirme de ciertas lecciones relacionadas a métodos de prevención](#).
 1. Cuando estoy en la escuela primaria,
 1. Tengo clase de Educación sobre la salud todos los años, preferiblemente por lo menos durante un período de clase (45 minutos) a la semana, incluyendo educación sobre la salud mental.
 2. De kínder a 6.º grado, tengo cinco lecciones de prevención del VIH al año.
 2. Cuando estoy en la escuela intermedia,



1. Tengo un curso de 54 horas, preferiblemente en 6.º grado, que debe incluir educación sobre la salud mental y sexual inclusivo de la comunidad LGBTQ+.
2. En 6.º grado, tengo cinco lecciones de prevención del VIH al año.
3. En 7.º y 8.º grado, tengo seis lecciones de prevención del VIH al año.
3. Cuando estoy en la escuela secundaria,
 1. tengo un curso de 54 horas como requisito de graduación, preferiblemente en 9.º grado.
 2. Mi curso de educación sobre la salud debe incluir salud mental y salud sexual que es inclusiva de la comunidad LGBTQ+ e incluye demostraciones del uso del condón.
 3. De 9.º a 12.º, tengo seis lecciones de prevención del VIH al año.
4. Oportunidades para practicar las [destrezas de educación sobre la salud](#) que aprendo, como destrezas socioemocionales, fijación de objetivos, encontrar y usar servicios de la salud, navegar relaciones, analizar información, y destrezas de comunicación a través de [programas](#), [servicios](#) y [actividades](#) relacionados fuera de clase.
5. Acceso a diferentes [servicios e información sobre la salud](#) de profesionales capacitados, incluyendo acceso a personal de enfermería, médicos y maestros sobre la salud en la sede, [programas de salud mental](#), y [exámenes de la vista](#) y [dentales](#). También:
 1. Si curso de 4.º a 12.º grado, tengo derecho a [información y productos gratuitos de higiene menstrual](#).
 2. Si curso de 6.º a 12.º grado, tengo derecho a información sobre la salud apropiada para mi edad y referidos a salones de recursos de salud en la escuela como parte de la educación sobre el VIH. En las escuelas secundarias, tengo [acceso a condones](#) (a menos que mi cuidador me excluya de recibirlos).

Alimentos y bebidas que se sirven durante los programas de comidas en las escuelas

Como estudiante del Sistema de Escuelas Públicas de la Ciudad de Nueva York, tengo derecho a:

1. Disfrutar de [desayunos, almuerzos, snacks para después de clase y comidas de verano](#) gratuitos, deliciosos y nutritivos que satisfacen mis [necesidades de salud y nutricionales](#) y que cumplen con [los requisitos y estándares nutricionales locales, estatales y federales](#). El servicio de alimentos incluye lo siguiente:
 1. Variedad de frutas frescas y vegetales todos los días.
 2. Restringir el contenido de grasa en las comidas (limitar el total de grasa a 35% del total de calorías en el transcurso de la semana y limitar las grasas saturadas a menos del 10% del total de calorías en el transcurso de la semana).
 3. Limitación de la cantidad de sodio.
 4. Reducir los azúcares añadidos en los productos y menús (menos del 10% de calorías totales en el transcurso de la semana).
 5. Ofrecer tres variedades de leche (baja en grasa [1%], sin grasa, leche achocolatada sin grasa, a excepción de ciertas poblaciones especiales que pueden recibir leche entera).
 6. Proporcionar agua potable gratuita, incluyendo de fuentes de agua refrigerada, donde se sirven los alimentos.
 7. Supervisar para limitar o prohibir los ingredientes que posiblemente son dañinos para mí.
2. [Diferentes modelos de servicios](#), con base en el entorno único de mi escuela, que me animan a mantenerme nutrido, como el desayuno para llevar gratuito, desayuno en el salón de clases gratuito, experiencias mejoradas de la cafetería y otros modelos de servicios.
3. Recibir comidas escolares de [personal profesional de servicios de alimentos y nutrición](#) que recibe capacitación anual de conformidad con los Estándares Profesionales del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (*United States Department of Agriculture, USDA*) y cuyos miembros son parte valiosa de mi comunidad educativa.
4. Obtenga más información sobre los [menús y servicios](#) (a través de sitios web, anuncios escolares, aplicaciones), tales como las opciones culturalmente apropiadas, alimentos de



temporada y producidos localmente, [platos fuertes vegetarianos](#), cultivo de acceso directo entre granjas y escuelas (*Farm to School*) y maneras que me permitan participar en el desarrollo de

menús (p. ej., degustaciones, encuestas) y reducción de desperdicio de alimentos ([mesas compartidas y donaciones](#), auditorías de desperdicio de alimentos).

Snacks y bebidas disponibles en toda la escuela.

Como estudiante del Sistema de Escuelas Públicas de la Ciudad de Nueva York, tengo derecho a:

1. [Opciones saludables](#) de alimentos y bebidas que se venden y se sirven fuera de los horarios de comida de la escuela (llamados “alimentos competitivos”) y para la venta en el edificio escolar.
 1. Los *snacks* y bebidas cumplen con estrictos estándares nutricionales, (p. ej., [estándares de snacks saludables](#)) y no contienen ciertos ingredientes dañinos (p. ej., sin colores artificiales o cafeína en las bebidas).
 2. Las escuelas hacen todo lo posible para limitar el mercadeo de alimentos y bebidas, como en máquinas expendedoras, equipos escolares, materiales educativos o a través de los medios escolares.
 3. Para obtener más información sobre lo que es y no es permitido, consulte la [Disposición A-812 del Canciller](#).
2. Acceso a agua potable gratuita durante el día.

Promoción de alimentos y experiencias educativas en toda la escuela.

Como estudiante del Sistema de Escuelas Públicas de la Ciudad de Nueva York, tengo acceso a:

1. Políticas y prácticas escolares saludables y coherentes con los mensajes de educación sobre salud y nutrición. Políticas y prácticas que promueven opciones de alimentos y entornos saludables, los cuales no pueden incluir la comida como un incentivo o premio, y realizar [celebraciones y campañas de recaudación de fondos no relacionadas con los alimentos](#), siempre que sea posible. Si necesita más información sobre las campañas para recaudación de fondos, consulte la [Disposición A-812 del Canciller](#).
2. [Educación sobre la nutrición](#) que sea interactiva y que se extienda a otras asignaturas fuera de la de Educación sobre la salud. [La Educación sobre la nutrición enseña](#) sobre el sistema alimenticio en general, desde cómo se cosecha la comida (el cultivo y la agricultura) hasta qué sucede después de ser consumida, y cómo estos procesos interactúan con el medioambiente, la economía, la comunidad, la salud pública y mucho más.
3. El [consejo de bienestar de mi escuela](#), o un club o comité relacionado, para que yo pueda participar en [programas que promueven la nutrición y educación sobre los alimentos](#), eventos, experiencias y políticas escolares que pueden mejorar el bienestar escolar.

Conexiones entre el bienestar y la sostenibilidad.

Como estudiante del Sistema de Escuelas Públicas de la Ciudad de Nueva York, se me proporcionan oportunidades para:

1. Aprender y vivir en un medioambiente sostenible que promueve el [bienestar de mi escuela y comunidad](#), así como también la mía propia, y que me anima a:
 1. participar en [prácticas de reducción de desechos como el reciclaje, compostaje, mesas de comida compartida y donaciones, y auditorías de desperdicios de alimentos](#);
 2. participar en iniciativas ambientales como [la jardinería, conservación de la electricidad, aprendizaje al aire libre](#) y otros [proyectos de acción climática](#). Las actividades desarrollarán mi comprensión de los entornos sostenibles y resilientes que apoyan mi salud y bienestar y me permiten sobresalir.

Encuentre información más detallada en [InfoHub](#) sobre la guía escolar de [Empoderando a estudiantes fuertes y saludables](#): [La política de bienestar estudiantil del NYCPs](#).



[i] Consejos asesores sobre bienestar de la Ciudad y Comités asesores sobre el bienestar estudiantil de 2022-2023 and 2023-2024

[ii] Notas

1. NYC.gov/OneNYC. ONE NYC 2050. *Equity and Excellence in Education: Volume 6 of 9*.
2. Bradley, B, Green, AC. *Do Health and Education Agencies in the United States Share Responsibility for Academic Achievement and Health? A Review of 25 years of Evidence About the Relationship of Adolescents' Academic Achievement and Health Behaviors*, *Journal of Adolescent Health*. 2013; 52(5):523–532
3. Meyers AF, Sampson AE, Weitzman M, Rogers BL, Kayne H. *School breakfast program and school performance*. *American Journal of Diseases of Children*. 1989; 143(10):1234–1239
4. Murphy JM. *Breakfast and learning: an updated review*. *Current Nutrition and Food Science*. 2007; 3:3–36
5. Murphy JM, Pagano ME, Nachmani J, Sperling P, Kane S, Kleinman RE. *The relationship of school breakfast to psychosocial and academic functioning: Cross-sectional and longitudinal observations in an inner-city school sample*. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*. 1998; 152(9):899–907
6. Pollitt E, Mathews R. *Breakfast and cognition: an integrative summary*. *American Journal of Clinical Nutrition*. 1998; 67(4), 804S–813S
7. Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. *Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents*. *Journal of the American Dietetic Association*. 2005;105(5):743–760, quiz 761–762
8. Taras, H. *Nutrition, and student performance at school*. *Journal of School Health*. 2005; 75(6):199–213
9. MacLellan D, Taylor J, Wood K. *Food intake and academic performance among adolescents*. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*. 2008; 69(3):141–144
10. Neumark-Sztainer D, Story M, Dixon LB, Resnick MD, Blum RW. *Correlates of inadequate consumption of dairy products among adolescents*. *Journal of Nutrition Education*. 1997; 29(1):12–20
11. Neumark-Sztainer D, Story M, Resnick MD, Blum RW. *Correlates of inadequate fruit and vegetable consumption among adolescents*. *Preventive Medicine*. 1996; 25(5):497–505
12. Centers for Disease Control and Prevention. *The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance*. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services, 2010
13. Singh A, Uijtdewilligne L, Twisk J, van Mechelen W, Chinapaw M. *Physical activity and performance at school: A systematic review of the literature including a methodological quality assessment*. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 2012; 166(1):49-55
14. Haapala E, Poikkeus A-M, Kukkonen-Harjula K, Tompuri T, Lintu N, Väistö J, Leppänen P, Laaksonen D, Lindi V, Lakka T. *Association of physical activity and sedentary behavior with academic skills – A follow-up study among primary school children*. *PLoS ONE*, 2014; 9(9): e107031
15. Hillman C, Pontifex M, Castelli D, Khan N, Raine L, Scudder M, Drollette E, Moore R, Wu C-T, Kamijo K. *Effects of the FITKids randomized control trial on executive control and brain function*. *Pediatrics* 2014; 134(4): e1063-1071