

La salud y bienestar a la obra

¿Tiene el Distrito Escolar Unificado de Vista una política para la salud y bienestar de los estudiantes?

¡Sí! El distrito adoptó una política de salud y bienestar en 2006. La política se aplica a todas las escuelas del distrito. La política ayuda a las escuelas a mejorar la salud de los estudiantes al promover actividades físicas y el acceso a alimentos nutritivos.

¿Por qué es importante la salud y bienestar en la escuela?

Sabemos que los estudiantes saludables aprenden mejor. Las investigaciones demuestran un fuerte enlace entre la salud de los estudiantes y el aprendizaje. El aumento en la actividad física y hábitos saludables al comer, ayudan a los estudiantes a mantenerse enfocados en la escuela y pueden reducir y prevenir el sobrepeso y obesidad.

¿Cómo puedo ayudar?

Hay muchas maneras como usted puede apoyar la política.

- ❖ Empiece por conocer la política. Vaya a la oficina de su escuela y solicite un folleto o visite la página web del distrito: www.vusd.k12.ca.us/cns/welcome.htm.
- ❖ Demuestre su apoyo por la política. Corra la voz e incorpore las ideas en su vida en el hogar.
- ❖ En el plantel se anima a los estudiantes a tomar frutas frescas y vegetales, granos enteros, leche y jugos 100% naturales. Dulces, pastelillos y bebidas endulzadas deben evitarse durante el horario de clases (POR FAVOR no envíe estos artículos a la escuela, ni siquiera en días festivos y cumpleaños).
- ❖ Sea voluntario en el salón de clases de su hijo o en el jardín de la escuela.
- ❖ Elogie a su hijo por sus decisiones saludables. Pregúntele qué escogió de la barra de ensalada a la hora del almuerzo. Pregúntele qué hizo durante el recreo y en la clase de Educación Física.
- ❖ Asegúrese que su hijo desayune todos los días.
- ❖ Sea un ejemplo de salud. Usted puede tener un impacto positivo en los hábitos de alimentación y actividad física de su hijo al ser ejemplo de conductas saludables.

¿Qué pasa si quiero hacer más?

Sea representante de su escuela en el Comité de Salud y Bienestar. Si está interesado comuníquese con la coordinadora del programa del distrito, Amy Haessly, a amyhaessly@vusd.k12.ca.us o llame al 726-2170 ext. 2912.