

MUNICIPIO DE SAN JUAN
Sistema Educativo Municipal Integrado de San Juan

PROGRAMA DESAYUNO, ALMUERZO Y MERIENDA

PLAN DE TRABAJO PARA EL DESARROLLO E IMPLANTACIÓN DE LA POLÍTICA DE BIENESTAR ESCOLAR
2022-2023

NOMBRE DE LA ESCUELA – **The School of San Juan**

CÓDIGO - **045-1**

REGIÓN - **San Juan**

DIRECCIÓN – Calle Ronda A-14, Urb. Villa Andalucía, San Juan, PR 00936

TELÉFONO: **787-398-4053**

EMAIL - **teresita.lebron@escuelabilingue.org**

NIVEL – **Elemental, Intermedio y Superior**

NOMBRE DEL DIRECTOR ESCOLAR/FUNCIONARIO A CARGO

Sra. Teresita Lebrón Stolle

FIRMA - **Firmado**

FECHA - **Junio 2022**

Ley Pública Federal 108-268, Sección 204-2004 (Local Wellness Policy), según enmendada, fue promulgada por el Gobierno Federal para iniciar y mantener ambientes escolares en los que se promuevan buenos hábitos alimentarios y actividad física.

ESTA INSTITUCIÓN ES UN PROVEEDOR QUE OFRECE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES.

I. PROPÓSITO O RACIONAL DE LA POLÍTICA DE BIENESTAR ESCOLAR

La Política de Bienestar Escolar que se implanta en la escuela está alineada a la misión escolar para desarrollar un ser integral de manera holística. Es nuestro compromiso como institución desarrollar programas y proyectos que fomenten el bienestar. Debido a que una dieta sana está relacionada con la capacidad del estudiante para aprender eficazmente y alcanzar mayores niveles de aprovechamiento, en *The School of San Juan* nos proponemos desarrollar estrategias y alianzas para lograr cambios significativos en nuestra comunidad escolar. Establecemos el compromiso de cumplir con los patrones alimentarios, las regulaciones que nos rigen y divulgar la información a la comunidad escolar. El programa implantado corresponde a las necesidades de la población estudiantil y la comunidad escolar en general debido al énfasis en integración, para así tener un mayor impacto y lograr las metas trazadas.

Ofreceremos las comidas escolares reembolsables gratis, según nuestra Política de Funcionamiento, donde nos aseguraremos de:

- Proporcionar comidas escolares reembolsables que satisfagan los requisitos establecidos en las leyes y las reglamentaciones federales aplicables al Programa de la Nutrición del Niño, incluyendo los estándares nutricionales.
- Establecer diálogo con toda la comunidad para realizar cambios profundos en colaboración con la comunidad. Conocimiento y actitud es igual a éxito.

A este fin, se desarrolla este Plan de Trabajo para cumplir con las siguientes metas:

- Educación Nutricional – Dar a conocer el tema de nutrición a la Comunidad Escolar.
- Actividad Física - Integrar actividades físicas que beneficien a los participantes.
- Estándares de Nutrición - Garantizar el cumplimiento de los estándares, políticas y pautas de bienestar y nutrición.
- Ambiente Escolar – Integrar actividades que promuevan un ambiente escolar seguro y agradable que propicie un desarrollo sano y saludable a la Comunidad Escolar.
- Evaluación – Medir la forma en que se implanta la Política de Bienestar Escolar.
- Comité de Desarrollo de la Política - Involucrar a la Comunidad Escolar en el desarrollo de la Política de Bienestar Local.

Igualmente, se busca cumplir con metas adicionales que promuevan el sano bienestar de la Comunidad Escolar y la conservación del medio ambiente, desarrollando actividades que busquen:

- Promover el manejo de desperdicios sólidos, reciclaje y otros.
- Educar sobre conocimientos básicos de los principios de sostenibilidad.
- Aumentar el respeto por los valores culturales y agrícolas.

A continuación, se presenta el Plan de Trabajo de la Política de Bienestar Escolar de *The School of San Juan* para la gestión, desarrollo y cumplimiento.

I. META EDUCACIÓN NUTRICIONAL

ACTIVIDAD	IMPLANTACIÓN	INDICADOR DE LOGRO	RECURSOS	OBSERVACIONES
1A. Establecer las metas para la educación nutricional. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Plan de Trabajo de la Política de Bienestar 	Inicio escolar	Evidencia de reuniones. Las metas para la educación nutricional serán evaluadas con el Formulario para el Avalúo de la Política de Bienestar.	Comité para el cumplimiento de la Política de Bienestar Escolar	
1B. Proveer educación nutricional a través de: <ul style="list-style-type: none"> -Conferencias, charlas o talleres sobre educación nutricional que enseñe destrezas para adoptar una alimentación saludable. -Temas integrados en los salones de clase. -Uso de la Base de Datos <i>Teen: Health & Wellness</i> -Entre los posibles temas se encuentran: Nutrición, Tabla de Nutrición en los Alimentos, Ofrecer VS Servir Alimentos, Bandeja Escolar, Huertos Caseros, <i>Farm</i> 	Primer y segundo semestre escolar.	Lista de Asistencia Fotografías Nota: Las actividades propuestas pueden ser llevadas a cabo tanto en formato presencial como virtual, según la necesidad.	Maestros Bibliotecarios Orientadores Escolares Trabajadores Sociales Enfermera Conferenciantes Invitados.	

<i>to School</i> , alimentos en Puerto Rico y en otros países del mundo y otros.				
<p>1C. Actividades de educación nutricional coordinadas entre el personal de servicio de alimentos y personal escolar y que se llevarán a cabo en el Comedor Escolar y en los salones de clase. Esto podría incluir:</p> <p>Actividades especiales: -Integración de afiches y artes decorativos en boletines de edictos, Comedor Escolar y salones.</p>	Primer y segundo semestre escolar.	Lista de Asistencia (Según aplique.) Fotografías Recursos de información (Según aplique.)	Maestros Bibliotecarios Orientadores Escolares Trabajadores Sociales Enfermera Personal de Comedor Escolar Conferenciantes Invitados	
<p>1D. Envío de recursos de información sobre educación nutricional a la Comunidad Escolar a través de diversos medios de comunicación disponibles en la institución. Entre los medios de comunicación se incluyen:</p> <p>-Correos electrónicos -Plataforma TEAMS -Opúsculos</p>	Primer y segundo semestre escolar.	Boletines de Edictos Opúsculos Correos electrónicos Avisos a través de la plataforma TEAMS	Maestros Bibliotecarios Orientadores Escolares Trabajadores Sociales Enfermera Conferenciantes Invitados	
<p>1E. Hacer referencia a los estándares curriculares y guías de educación en salud. Esto se implementará:</p> <p>-Incluyendo los estándares y las guías de educación en salud tanto para la parte nutricional como de educación física en la Política de Bienestar Escolar. Entre las fuentes se encuentran: <i>Team Nutrition- USDA</i>, Departamento de Educación, Agencia Estatal, Servicio de Alimentos y Nutrición, Ley Pública 111-296- "<i>Healthy Hunger Free Kids Act</i>", Guías Alimentarias, Mi Plato, Guía PLB para Puerto Rico, entre otros. -Comunicar las guías a la Comunidad Escolar.</p>	Durante el año	Será evaluado con el Formulario para el Avalúo de la Política de Bienestar.	Comité para el cumplimiento de la Política de Bienestar Escolar Maestros Bibliotecarios Orientadores Escolares Trabajadores Sociales Enfermera	
1F. Integrar el tema de nutrición en diversos cursos. (Estos podrían ser Salud,	De agosto a mayo	Planificación Fotografías	Maestros Bibliotecarios	

Matemáticas, Ciencias, Artes y Lenguaje, entre otros.)		Otras evidencias, según disponibilidad.	Orientadores Escolares Trabajadores Sociales	
1G. Integrar las actividades de educación nutricional y bienestar con el Programa de Educación en Salud. Se integran temas tales como: -Nutrición y buena alimentación -Bienestar -Salud mental y emocional	De agosto a mayo	Planificación Documentos donde se evidencia la participación Evaluaciones y trabajos Otras evidencias, según disponibilidad	Maestros que trabajen el área de Salud	
1H. Entrenamiento del personal que proporciona educación nutricional. Esto podría llevarse a cabo con orientaciones sobre: -Ley de Derechos Civiles -Ofrecimientos de la bandeja de alimentos -Meriendas saludables Otros	Primer Semestre	Lista de Asistencia Fotografías Confirmación de recibo de orientación. Otros, según aplique.	Sistema Educativo Municipal Integrado (SEMI) Orientadores Escolares Trabajadores Sociales Enfermera	
1I. Integrar un equipo "Team Nutrition School".	Durante el año	Nombramiento del Comité compuesto por varios profesionales de la escuela Nombramiento del Consejo de Estudiantes Nombramiento de Padres representantes	Comité de la Política de Bienestar Escolar	

II. ACTIVIDAD FÍSICA

ACTIVIDAD	IMPLANTACIÓN	INDICADOR DE LOGRO	RECURSOS	OBSERVACIONES
2A. Establecer las metas para la educación física. -Plan de Trabajo de la Política de Bienestar - En la clase de Educación Física pesar y medir estudiantes como medida preventiva para ayudar a mantener un peso óptimo según edad y sexo.	Durante el año	Evidencia de reuniones. Las metas para la educación física serán evaluadas con el Formulario para el Avalúo de la Política de Bienestar. Documento en el que se evidencie la información de peso y medidas del estudiante. Fotografías Otros documentos, según aplique.	Comité para el cumplimiento de la Política de Bienestar Escolar Maestros de Educación Física	

<p>2B. Proveer oportunidades para que los estudiantes desarrollen el conocimiento para actividades físicas. Estas oportunidades pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Clase de Educación Física -Entrenamiento/ejercicios -Talleres -Clases de Zumba -Maratón -Día de juego 	<p>Primer y segundo semestre escolar.</p>	<p>Planificación Lista de Asistencia Fotografías Otras evidencias, según se identifiquen</p>	<p>Maestros de Educación Física Bibliotecarios Orientadores Escolares Trabajadores Sociales Conferenciantes Invitados</p>	
<p>2C. Oportunidades para que los estudiantes desarrollen destrezas para actividades físicas.</p> <p>Durante la clase de Educación Física y otras actividades se integrarán actividades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Resistencia cardiovascular -Potencia -Fuerza -Resistencia muscular -Velocidad -Flexibilidad -Voleibol -Baloncesto -Otros 	<p>Primer y segundo semestre escolar.</p>	<p>Planificación Fotografías Otras evidencias, según apliquen.</p>	<p>Maestros de Educación Física Conferenciantes Invitados</p>	
<p>2D. Oportunidades para que los estudiantes mantengan buena aptitud física: Entre estas:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Recreo -Clases de Educación Física -Báscula – Seguimiento de peso -Gráfica de estatura – Seguimiento de crecimiento -Actividades especiales tales como Día de Juegos, Carrera del Pavo, yoga, zumba, movimiento corporal, baile, saltar la cuica, entre otras. 	<p>Primer y segundo semestre escolar.</p>	<p>Clases de Educación Física Listas de Asistencia y/o fotografías de actividades especiales</p>	<p>Maestros de Educación Física y otras materias donde se integren actividades físicas Bibliotecarios Orientadores Escolares Trabajadores Sociales Enfermera</p>	
<p>2E. Oportunidades para que los estudiantes participen de actividad física regularmente:</p>	<p>Durante el año</p>	<p>Lista de Asistencia Fotografías</p>	<p>Comité para el cumplimiento de la Política de Bienestar Escolar</p>	

-Clases de Educación Física -Actividades y talleres especiales que incluyan ejercicios, baile, movimiento corporal, entre otros.		Otras evidencias, según aplique	Maestros Bibliotecarios Orientadores Escolares Trabajadores Sociales Conferenciantes Invitados	
2F. Oportunidades para que cada estudiante entienda las ventajas a corto y largo plazo de una forma de vida físicamente activa y de los estilos de vida saludable a través de: -Clase de Educación Física -Clase de Salud -Conferencias, talleres sobre diversos temas, tales como: Efectos de las Drogas y el Alcohol, Nutrición, Manejo del Estrés y Ansiedad, Autocuidado, Movimiento Corporal, Ejercicios, otros .	De agosto a mayo	Planificación Listas de Asistencia Fotografías Otras evidencias, según disponibilidad	Maestros Bibliotecarios Orientadores Escolares Trabajadores Sociales	

III. ESTÁNDARES DE NUTRICIÓN

ACTIVIDAD	IMPLANTACIÓN	INDICADOR DE LOGRO	RECURSOS	OBSERVACIONES
3A. Estándares de nutrición para todos los alimentos disponibles en la escuela durante el horario escolar. -El Departamento de Agricultura Federal (USDA) rige la preparación de los alimentos por los estándares de nutrición y las guías alimentarias existentes estudiantes del Programa de Desayuno, Almuerzo y Merienda.	Durante el año	Cumplimiento de las normas federales y las guías nutricionales establecidas.	Personal especializado del SEMI Personal del Comedor Escolar Trabajadores Sociales	
3B. Comidas reembolsables cumplen con los requisitos y los estándares de nutrición como lo dispone la Reglamentación Federal 7 CFR parte 210 y parte 220.	Durante el año	Cumplimiento de las normas federales	Personal especializado del SEMI Personal del Comedor Escolar Trabajadores Sociales	
3C. Estándares para todos los alimentos y las bebidas servidas a los estudiantes.	Durante el año	Comunicados oficiales a la comunidad escolar	Personal del SEMI Director Escolar	

-Comedor Escolar prepara los alimentos acorde con la Reglamentación Federal del Programa de Desayuno, Almuerzo y Merienda. -Comunicados donde se informa a la Comunidad Escolar sobre el tipo de alimentos y bebidas autorizados para consumo en la escuela.		Otras evidencias, según apliquen	Personal del Comedor Escolar Trabajadores Sociales Bibliotecarios	
3Ci. Pautas para alimentos y bebidas en el Programa de Alimentos Escolar. -La Institución no vende ni promueve la venta de alimentos dentro de los predios de la escuela. -En el Comedor Escolar se ofrece desayuno, almuerzo y merienda.	Durante el año	Comunicados oficiales a la Comunidad Escolar	Personal del SEMI Personal del Comedor Escolar Trabajadores Sociales	
3Cii. Pautas para alimentos y bebidas disponibles en máquinas expendedoras, "snack bars", tiendas escolares y estantes de concesión. -Las máquinas expendedoras que tiene disponibles la escuela solo venden agua. -La escuela no tiene "snack bars", tiendas escolar ni concesionarios. No hay venta de alimentos.	Durante el año	Comunicados oficiales a la Comunidad Escolar	Personal del SEMI Directora Escolar	
3Ciii. Pautas para la no venta de alimentos y bebidas como parte de actividades de por la escuela. -Orientaciones sobre el Programa de Alimentos donde se explican pautas a seguir sobre ofrecimientos de alimentos.	Durante el año	Planificación Fotografías Otras evidencias, según disponibilidad	Personal SEMI Director Escolar Orientadores Escolares Trabajadores Sociales	

IV. AMBIENTE ESCOLAR

ACTIVIDAD	IMPLANTACIÓN	INDICADOR DE LOGRO	RECURSOS	OBSERVACIONES
4A. Metas para actividades escolares diseñadas para promover el bienestar de los estudiantes. -Actividades especiales sobre diversos temas que promueven el bienestar del	Durante el año	Lista de Asistencia Fotografías Otras evidencias, según aplique	Maestros Trabajadores Sociales Orientadores Escolares Bibliotecarios Personal de Apoyo	

<p>estudiante y su desarrollo y formación como ciudadanos integrales y holísticos, responsables con ellos mismos, su comunidad y el ambiente.</p> <p>-Entre estas actividades se pueden encontrar: <i>Litter Less, Planet Picnic, Reciclaje, Autocuidado, otros</i></p>				
<p>4B. Ambiente escolar que conduce a una sana alimentación</p> <p>-Alimentos nutritivos y gratuitos en el Comedor Escolar -Máquinas expendedoras exclusivamente de agua -Promoción de meriendas sanas y nutritivas -Política de no venta.</p>	Durante el año	Fotografías Comunicados Otras evidencias, según aplique.	Personal del SEMI Director Escolar Personal del Comedor Escolar Trabajadores Sociales Orientadores Escolares Bibliotecarios Maestros	
<p>4Bi. Ambiente seguro y agradable para el disfrute de la comida</p> <p>-Comedor Escolar y Salones -Decorar el Comedor Escolar -Talleres</p>	Durante el año		Director Escolar Personal del Comedor Escolar Trabajadores Sociales Maestros	
<p>4Bii. Tiempo suficiente para que los estudiantes disfruten de alimentos saludables en horario cercano al medio día.</p> <p>-Garantizar una hora de periodo de almuerzo.</p>	Durante el año	Horario escolar	Director Escolar Personal del Comedor Escolar Trabajadores Sociales	
<p>4Biii. Prohibir el uso de alimento como recompensa o castigo.</p> <p>-Orientaciones al personal escolar</p>	Durante el año	Orientaciones a personal escolar	Personal del SEMI Directora Escolar Trabajadores Sociales Orientadores Escolares Personal de Apoyo	
<p>4Biv. Disponibilidad de espacio y áreas de servicio para asegurar el acceso a la comida escolar con un mínimo de tiempo de espera.</p>	Durante el año	Comedor Escolar Otras evidencias, según disponibilidad	Personal SEMI Director Escolar Orientadores Escolares	

-Comedor Escolar -En caso de situaciones de emergencia			Trabajadores Sociales Colaboradores	
4Bv. Asegurar el cumplimiento de los alimentos sanos y nutritivos -Orientaciones sobre actividades en los predios escolares y no venta de alimentos. -Comunicado oficial que establece que no se permite la venta de alimentos ni bebidas en la escuela. -Promover para clases graduandas que las actividades fuera del horario escolar incluyan alimentos de valor nutritivos.	Durante el año	Lista de Asistencia Fotografías Comunicados Evidencias, según disponibilidad	Personal SEMI Director Escolar Orientadores Escolares Trabajadores Sociales	
4Bvi. Entrenamiento y desarrollo profesional en el área de nutrición para el personal y los maestros. -Orientaciones, talleres, comunicaciones, documentos, dirigidos a informar sobre nutrición saludable.	Durante el año	Lista de Asistencia Fotografías Comunicados Documentos Evidencias, según disponibilidad	Personal SEMI Nutricionista Director Escolar Orientadores Escolares Trabajadores Sociales Personal de Apoyo Bibliotecarios	
4Bvii. Disponer que el recreo se ofrezca antes del almuerzo para los grados elementales para que los niños lleguen a almorzar menos distraídos y listos para comer.	Durante el año	Planificación Escolar	Personal SEMI Director Escolar Orientadores Escolares Trabajadores Sociales	
4C. Ambiente escolar conducente a mantenerse activo -Talleres -Actividades dirigidas al movimiento corporal -Ejercicios especializados Bailes -Otros	Durante el año	Fotografías Evidencias, según aplique	Maestros Bibliotecarios Orientadores Escolares Trabajadores Sociales Personal de Apoyo Conferenciantes Externos	
4Ci. Prohibir negarle a los estudiantes la participación en el recreo u otras actividades físicas como forma de	Inicio de año escolar	Lista de asistencia o recibo de documentos Fotografías	Director Orientadores Escolares	

disciplina o cancelar el recreo para reponer tiempo en tareas educativas -Orientación Ley Núm. 246 -Orientación Ley de Derechos Civiles -Otras		Documentos, según apliquen	Trabajadores Sociales Personal de Apoyo	
4Cii. Entrenamiento y desarrollo profesional al personal del Comedor Escolar y a maestros de Educación Física -Orientaciones -Talleres -Documentos / Material Educativo	Todo el año	Lista de asistencia Fotografías Recibo de documentos	Personal del SEMI Director Escolar Trabajadores Sociales Orientadores Escolares Personal de Apoyo	
4Civ. Estrategias para que padres, maestros, administradores, estudiantes, personal de servicio de alimentos y miembros de la comunidad que sirva como modelos de actividad física -Zumbatón	Fecha será anunciada	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lista de Asistencia ▪ Fotografías 	Personal Bibliotecario Maestra de Salud Maestros de Educación Física Recurso por identificar	

V. EVALUACIÓN

ACTIVIDAD	IMPLANTACIÓN	INDICADOR DE LOGRO	RECURSOS	OBSERVACIONES
5A. Establecer un plan para medir la implantación de la Política de Bienestar Escolar. -Reuniones -Carpeta -Monitorias -Informe de Cumplimiento y de Logros	De agosto a junio	Evidencia de reuniones Carpeta Monitorias Formulario para el Avalúo de la Política de Bienestar	Comité para el cumplimiento de la Política de Bienestar Escolar	
5B. Identificar a la persona responsable de supervisar la evaluación de la implantación de la Política de Bienestar. SEMI y su personal especializado	De agosto a junio	Reuniones monitorias	Personal especializado del SEMI	
5C. Comunicación a la Administración Escolar del progreso y los resultados -Reuniones -Planes de Trabajo -Informes	De agosto a mayo	Carpeta Minutas Planes de Trabajo Informes Formulario de Avalúo	Comité Política de Bienestar Escolar	

-Avalúo -Otros		Correos electrónicos		
5D. Comunicar la evaluación del progreso y de los resultados a la comunidad -Mensaje -Informes	De agosto a junio	Boletines de Edictos Opúsculos Correos electrónicos Otros	Comité para el cumplimiento de la Política de Bienestar Escolar Oficial Encargado	

GUÍAS, REFERENCIAS O LOS ESTÁNDARES DE NUTRICIÓN QUE SE APLICARÁN A TODOS LOS ALIMENTOS SERVIDOS O DISTRIBUIDOS EN LA ESCUELA

Los cambios en los patrones alimentarios son notables y necesarios por lo que debemos conocer y utilizar algunos de los estándares de nutrición disponibles;

- Ley Pública 111 -296- “Healthy – Hunger – Free – Kids Act 2010”
- La Guía de Sana Alimentación y Actividad Física para Puerto Rico 2021-2026
- USDA – Food Nutrition Services
- Mi Plato
- Material de USDA – Team Nutrition
- Otros

PLAN DE IMPLANTACIÓN

A. IDENTIFICAR QUIÉN SERÁ RESPONSABLE DE SUPERVISAR LA CONFORMIDAD DE LA POLÍTICA

El Comité de Política Pública de Bienestar se asegurará de cumplir con la legislación federal establecida, cumpliendo cada uno con el rol, para garantizar cambios positivos en nuestra comunidad. Este tiene el compromiso de divulgar los resultados. Los integrantes son:

PERSONAL	PUESTO	ROL
<u>Richard López</u> <u>Teresita Lebrón</u>	Director Subdirectora	Dirigir y supervisar que se cumpla con la Política Local de Bienestar Escolar (PLB) y garantizar un ambiente escolar sano, dinámico e integrado con la nutrición. Presentar informes de cumplimiento.
<u>Iris D. Fuentes</u>	Encargado de alimentos de TSSJ	Velar porque se cumplan los estándares de nutrición, educación nutricional, facilitar menús y recetas a padres y estudiantes.
<u>Sylvia Cabrera Ortiz</u>	Representante SEMI	Velar porque se cumplan los estándares y requisitos de la PLB.
<u>Mónica Díaz/ Gabriela I. Alicea</u>	Coodinadoras	Coordinar actividades de la PLB, redactar y revisar la PLB junto al Comité, entre otros.
<u>Charlotte Ramos</u>	Enfermera TSSJ	Colaborar en la educación nutricional, pesar y medir estudiantes, ofrecer asistencia y herramientas a los estudiantes para reducir la obesidad infantil.
<u>Vanessa Vélez/ Sharon Santiago</u>	Trabajadores Sociales	Asistir en talleres sobre bienestar y salud mental y asuntos relacionados a la PLB.
<u>Floris Castro</u> <u>Eddie Rivera</u> <u>Wilfredo Sánchez</u> <u>Alexis González</u>	Maestro Salud/ Educación Física TSSJ	Colaborar en actividades físicas, crear eventos deportivos, coordinar y celebrar actividades que redunden en beneficio de la salud física de los participantes. Medir y pesar estudiantes. Ayudar a reducir la obesidad infantil.
<u>Alexa Hernández</u>	Representante de Estudiantes	Proponer, promover y divulgar actividades dirigidas al bienestar nutricional y físico. Colaborar en diseño y coordinación de actividades de la PLB.
<u>Dinelia Molina</u>	Representante de Padres	Proponer, promover y divulgar actividades dirigidas al bienestar nutricional y físico. Colaborar en diseño y coordinación de actividades de la PLB.