

HEALTHY FAMILIES

A Middle School Program for Diabetes Prevention

VOLUMEN 2, 2007 OTOÑO

ME TOMÓ MUCHO TIEMPO

Shirley* es madre y ama de casa con 3 hijos y 1 hija. El mayor tiene 17 años y el menor 8. Su esposo es camionero, así que está fuera casi todos los días. Esto es lo que dice Shirley acerca de mantener sanos a sus hijos:

“Me costó mucho tiempo a llegar hasta donde estoy hoy día. Parecía que siempre les rogaba a mis hijos, ‘Vamos afuera. Hagamos algo, vamos’. La primera queja que empezaron a dar fue: ‘Pero tengo que hacer esto y tengo que hacer aquello’. Y ¿qué estaban haciendo? Mirando televisión.

Tienen un montón de excusas. Así que les dije: ‘Bien, yo también estoy ocupada. Tengo que limpiar, lavar los platos, lavar la ropa. Miren, basta de excusas. Nos vamos a tomar tiempo y vamos a salir’. Y mi esposo empieza a hablarles sobre la diabetes y todo lo que pueda pasar. Es por la diabetes que estamos tratando de mantenernos activos. Y creo que ya está surtiendo efecto. Su padre murió con diabetes. Y su madre

murió hace poco, y también tenía diabetes. Está en su familia.

Ahora intentamos salir a hacer alguna actividad física, a caminar o jugar o practicar baloncesto al menos 30 minutos a una hora todas las noches. Finalmente ahora les digo: ‘Vamos afuera, vamos, es hora de salir’. Y ellos dicen: ‘Está bien, vamos’. Dejan todo lo que están haciendo. Ahora descubro a veces que estoy adentro y son ellos los que dicen ‘Mamá, ¿vas a salir hoy?’. Y,

sabes, a veces me empujan afuera de la puerta.

He notado que mi hijo de 7^{no} grado perdió algo de su barriga. Y creo que se mantiene más activo. Sale más, y eso que él era el más flojo. Para mí, es él que estaba siempre pegado al televisor o queriendo jugar videojuegos. Pero ya ha cambiado mucho. Creo que una vez que los niños se acostumbran a salir lo hacen ellos mismos”.

* No es su nombre verdadero



Este boletín le llega por medio del estudio HEALTHY, que trabaja con la escuela media de su hijo este semestre para ayudar a enseñar a los estudiantes sobre la importancia de mantenerse activos. La historia de esta página y el resto de la información en este boletín provienen de entrevistas reales con padres de alumnos de la escuela media de todo el país.

HEALTHY FAMILIES

LA ACTUALIDAD DEL ESTUDIO HEALTHY

En la cafetería

Hoy en las escuelas prácticamente no se venden bebidas con mucho azúcar, tales como las sodas y las bebidas deportivas. Los estudiantes han probado nuevos alimentos SALUDABLES en degustaciones en la cafetería. ¡Hay muchas opciones de frutas y vegetales para que su hijo escoja diariamente, y nos alegramos de que los niños están seleccionando más de cada una!

En el salón de clases

En el 7^{mo} grado, un enfoque del estudio HEALTHY es: mantenerse más activo. Su hijo recibirá un podómetro para llevar y usarlo. El podómetro cuenta la cantidad de pasos que una persona da. Los alumnos usarán el podómetro para ayudarse a ver qué tan activos se mantienen. Quienes participen en el estudio HEALTHY deben hacer esto durante un día escolar y durante un fin de semana.

En educación física

Los alumnos del estudio HEALTHY han aprendido muchas habilidades nuevas y actividades divertidas en la clase de educación física (PE por sus siglas en inglés). También aprendieron a mantenerse activos desde el principio de la clase de PE. Este año aprenderán incluso más juegos y habilidades nuevos.

¿Cómo puede ayudar?

- Pregunte a su hijo qué le gusta acerca de un alimento NUEVO favorito que se ofrece en la cafetería.
- Mantenga a la mano frutas y vegetales frescos en la casa para toda la familia.
- Recuerde a su hijo usar el podómetro y entregar los formularios de registro del podómetro.
- Trate de usar el podómetro también, para que vea qué tan activo usted se mantiene.
- Pida a su hijo que le muestre algunas de las actividades nuevas que haya aprendido en la clase de PE.

EQUILIBRIO SANO

Consejos para padres para aumentar la actividad física

- ✓ Ir a caminar con sus hijos con regularidad.
- ✓ Mantenerse activo y sus hijos seguirán su ejemplo.
- ✓ Hacer que su tiempo con familia sea tiempo activo.
- ✓ Aprovechar de lo que ofrece su comunidad, como parques, jardines escolares y centros comunitarios.



COSAS PARA CONSIDERAR

1. ¿Cuándo fue la última vez que jugó a la mancha con sus hijos?
2. ¿Adónde puede ir para caminar 30 minutos con sus hijos?
3. ¿Qué tan a menudo salen sus hijos a jugar?
4. ¿Ha hablado últimamente con sus hijos sobre porqué es importante la actividad física?



Consejos para padres para disminuir el tiempo de pantalla (TV o computadora)

- ✓ Fijar un horario semanal para mirar TV.
- ✓ Sacar la TV de las habitaciones para limitar el tiempo de mirar TV.
- ✓ Fijar un límite de tiempo diario para mirar TV o jugar videojuegos o computadora.
- ✓ Limitar el tiempo de mirar TV pidiendo que su hijo escoja 1 ó 2 programas favoritos.