

# HEALTHY FAMILIES

A Middle School Program for Diabetes Prevention

VOLUMEN 1, primavera de 2007

## TIENEN QUE COMER SANO PARA SER SANOS

Sue\* es madre de tres chicos varones, uno en edad de escuela media y dos más jóvenes. Al igual que muchas madres, Sue tiene una vida ocupada con muchas responsabilidades de las que ocuparse. Trabaja en la cafetería de la escuela media local y también maneja el autobús después del horario escolar. El padre de los chicos tiene diabetes, por lo que ella reconoce la importancia de ayudar a sus hijos a hacer elecciones saludables. He aquí su historia:

“Tengo tres niños, todos varones, de 12, 10 y 6 años. Me mantienen ocupada. Todo el día, todo el día. Lavando, cocinando, leyendo, jugando. Me mantienen realmente ocupada. Me levanto cerca de las 5:15 a.m., me ducho y me preparo para ir a trabajar. Salgo de la casa a eso de las 6:15 a.m. Voy a trabajar de 6:30 a.m. a 2:00 p.m. y manejo el autobús escolar de 2:00 a 4:00 p.m. Los niños van conmigo en el autobús escolar, así que están conmigo cuando termino de trabajar.

Cenamos alrededor de las 5:30 o 6:00 p.m. Los niños se toman su tiempo para comer y luego se duchan. En general nos sentamos a mirar televisión

durante aproximadamente una hora y media. A veces hablamos en familia, lo que puede durar alrededor de una hora. Se van a la cama cerca de las 9:30 p.m.

Ahora bien, si compro sodas, los niños las toman. Si no las compro, no las piden, así que no es difícil dejarlos contentos. Me alegra que no piensen en las sodas porque el azúcar realmente no es saludable para ellos.

Los hago tomar agua todos los días. Si los veo ir al refrigerador y tomar un jugo o leche, la próxima

vez que van los hago tomar un poco de agua. O no pongo nada frío en el refrigerador y me aseguro de que haya agua fría allí, y ellos la toman.

Me esfuerzo mucho porque tienen un padre que tiene diabetes. Todo el tiempo les habla de la sal y el azúcar, el tipo de problemas que éstas pueden causar. Los niños de verdad entienden que tienen que comer en forma saludable para estar sanos”.

\* no es su verdadero nombre

Este boletín es posible gracias al estudio HEALTHY, que está trabajando con la escuela media de su hijo este semestre para ayudar a los estudiantes a aprender sobre la importancia de tomar agua. La historia que aparece en esta página y el resto de la información que figura en este boletín proceden de entrevistas reales con padres de alumnos de la escuela media de todo el país.



## LO ÚLTIMO DEL ESTUDIO HEALTHY

### En el salón de clases:

Este semestre, su hijo estará ideando y creando un cartel que muestre por qué es bueno tomar más agua y menos bebidas con azúcar agregada. Usted puede ayudar a su hijo a prepararse buscando fotos en revistas o periódicos que muestren personas sanas tomando agua.

### En educación física:

Este semestre, su hijo aprenderá sobre el Fitness Laboratory on Wheels (Laboratorio sobre ruedas para ponerse en forma, FLOW por sus siglas en inglés). Pida a su hijo que le muestre un ejercicio que le haya gustado y que pueda hacer en la casa con usted.

### En la cafetería:

¡Hay cambios en el comedor! Hay nuevos alimentos disponibles y se han cambiado los alimentos que antes se ofrecían. ¿Ha notado su hijo que ahora hay diferentes opciones? Pregunte a su hijo o hija qué comió hoy en el almuerzo.

### En las paredes y los pasillos:

Se han colocado nuevos carteles en toda la escuela para enviar el mensaje de que el agua es buena para la salud. Pregunte a su alumno de la escuela media si ha visto estas palabras:

¡Que el agua sea la fuerza de tu vida!

## COSAS PARA CONSIDERAR

1. ¿Qué bebidas pone a enfriar en el refrigerador?
2. ¿Cuántos vasos de agua bebe cada día?
3. ¿Qué bebidas toma su hijo en la escuela?
4. ¿Ha hablado con sus hijos últimamente de por qué el agua es importante?



## EQUILIBRIO SANO

### Consejos sobre cómo hacer que sus hijos tomen más agua

- ✓ Mantenga botellas de agua en el refrigerador.
- ✓ Prepare té helado de hierbas y sívalo sin azúcar.
- ✓ Ponga agua embotellada en el almuerzo de sus hijos en vez de bebidas con azúcar agregada.
- ✓ Hable con sus hijos sobre por qué el agua es importante para mantener un cuerpo sano.



### Consejos sobre cómo ayudar a los niños a tomar menos sodas y bebidas con azúcar agregada

- ✓ Ponga un límite al consumo de sodas u otras bebidas con azúcar agregada.
- ✓ No compre sodas ni bebidas con azúcar agregada. Si no están disponibles, los niños no las pueden tomar.
- ✓ Hable con sus hijos de cómo las bebidas con azúcar agregada podrían contribuir a un aumento de peso no saludable.