

# 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<sup>no</sup> 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<sup>mo</sup> 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 por qué 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.