

Por Blanca E. Ávila
COLABORADORA DIARIO HOY

El desinterés era lo que invadía a Rosa Guzmán cuando le hablaban de programas para controlar su peso. A pesar de que el sobrepeso le causaba una baja autoestima y le provocaba alzas peligrosas en su presión arterial, tuvo que tocar fondo al sufrir una gran depresión para darse cuenta que tenía que hacer algo efectivo y rápido para sentirse mejor.

La solución a su problema no era fácil, dice Guzmán, de 38 años, porque creía que no existía algo natural para bajar de peso. "Cuando una amiga me invitó a formar parte de su programa de salud, creí que no funcionaría. Tuve que pasar por una fuerte depresión para recordar las clases de nutrición a las que me habían invitado. Tengo casi cuatro años en el programa. Mis hijos están bien involucrados en él; tuvimos que cambiar muchas cosas en casa, pero estamos muy agradecidos con el grupo", señaló Guzmán residente de La Villita cuyos hijos Iván, de 12 años, Evelyn de 11, Ramiro, de 9 y Juan David, de 3 también se han visto beneficiados, así como el esposo de Guzmán, Ramiro de 43 años. "Desde que empecé el programa hace cuatro años, he perdido 57 libras. Mi hijo Iván perdió 20 libras en siete meses y mi esposo Ramiro perdió también 25 libras. Este programa le cambió la vida a mi familia".

Escuelas Saludables

El programa que describe Guzmán le fue presentado por Jovita Flores, quien es promotora de salud de la Campaña de Escuelas Saludables de Chicago (HSC), creada en 2006. El proyecto empezó en dos escuelas del área y ahora se ha ampliado a más de 40 escuelas metropolitanas. Flores también es la presidenta de la Coalición de Padres para Escuelas Saludables. Guillermo Gómez, director ejecutivo de la Campaña de Escuelas Saludables de Chicago, afirmó que la obesidad infantil es ya una epidemia en el país. "De cada tres niños, dos padecen sobrepeso y en HSC creemos que las escuelas juegan un papel muy importante en la solución a este problema, ya que los niños comen y pasan mucho tiempo en ellas, por lo que deben recibir una buena nutrición y actividad física en sus centros escolares para prevenir el sobrepeso", subrayó Gómez.

El funcionario agregó que en 2006, luego del resultado de estudios científicos sobre el tema, el Congreso de Estados Unidos reconoció la existencia de esta epidemia, por lo que aprobó un mandato para que ese mismo año se estableciera una política de bienestar en cada distrito escolar. "En HSC retomamos ese espíritu para llevarlo a las comunidades. La política fue implementada por las Escuelas Públicas de Chicago (CPS) y comenzamos con dos grupos de salud en las primarias Peabody y Little Village Academy. Actualmente tenemos 40 equipos de salud en ocho comunidades de Chicago, en ellas Pilsen, La Villita, Humboldt Park y esperamos que el año entrante estemos en 100 más", acotó Gómez.



LA MAESTRA DOLORES NAVARRO IMPARTE UNA CLASE DE ALIMENTACIÓN EN LA PRIMARIA MCCORMICK.

Comida saludable + 30

Los padres cuentan con recursos de escuelas públicas

'Cocinando el cambio'

Cuando Guzmán ingresó al grupo de salud de Flores, jamás se imaginó que ella misma se convertiría en promotora de salud de HSC. Este año iniciará un grupo en la primaria Eli Whitney. Compartió que lo primero que aprendió fueron las clases de liderazgo, luego las de nutrición y clases de actividad física que también es promovida en el programa.

Una herramienta básica que recibió Guzmán por los grupos de salud de la Campaña, fue la pirámide nutricional que promueven varias organizaciones de salud. "Ahí te explican cuántas porciones de alimentos debes comer al día, el cual es dividido en cinco alimentos en bajas porciones pero alto contenido nutricional. También hay que vigilar que el almuerzo escolar sea saludable", añadió Guzmán.

Por su parte, Gómez informó que el diálogo con las escuelas existe para cambiar su comida. Estableció que algunas han incluido vegetales y frutas frescas, barras de ensaladas y han integrado leche descremada, alimento que es considerado clave en la pirámide nutricional.

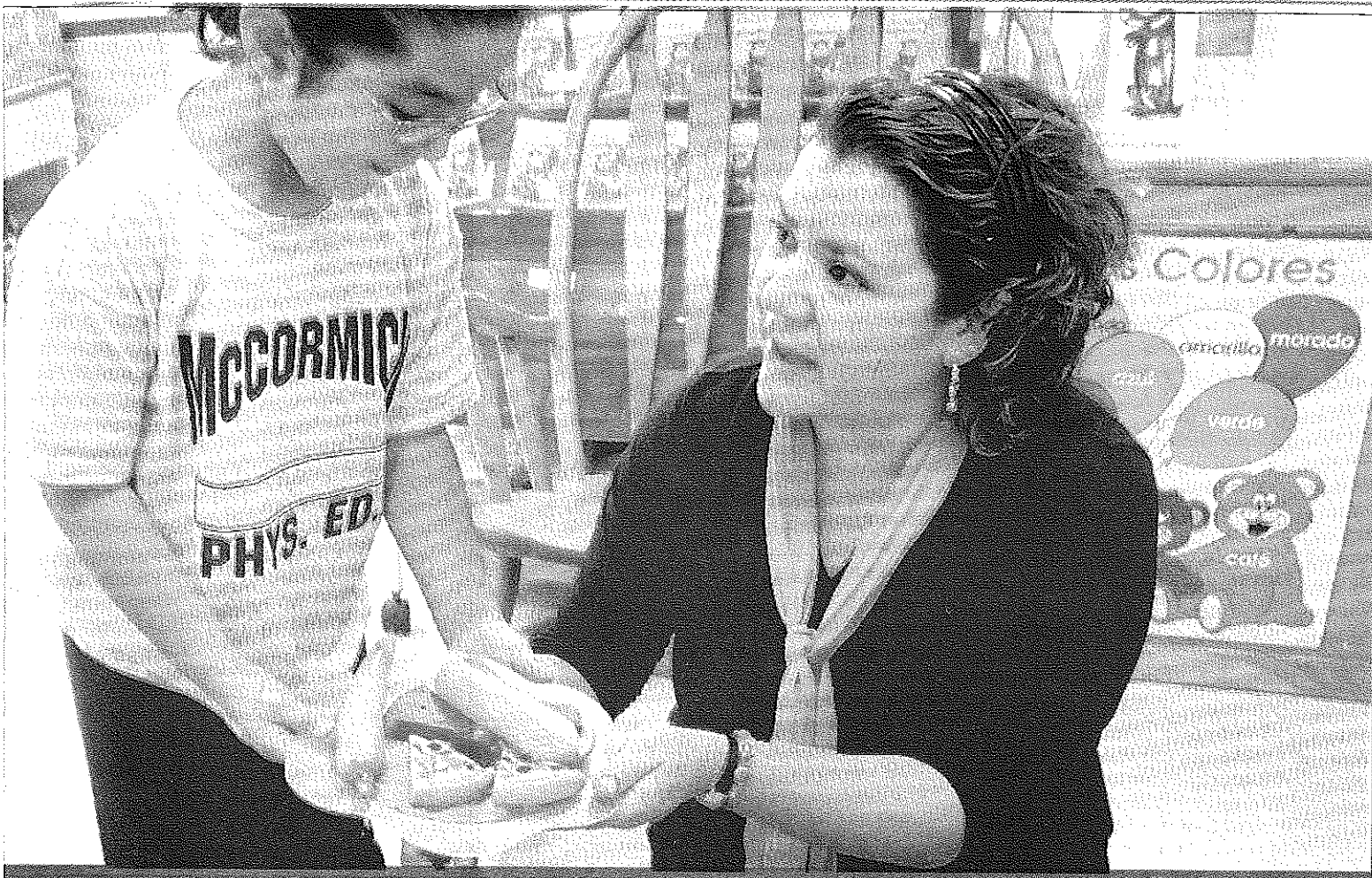
De acuerdo con el funcionario, los gru-

pos son entrenados en el verano. Se reúnen cada tres meses y participan en encuentros masivos como la Cumbre de Padres, donde comparten experiencias y establecen metas. Crear un equipo de salud es muy sencillo, dijo Gómez. "Lo primero que deben hacer los padres es hablar con los directores de sus escuelas para saber si están integradas a nuestra campaña, si no lo están, pueden contactarnos directamente. Todos los distritos escolares deben tener una política de bienestar por ley", agregó Gómez.

La importancia del recreo

Guzmán se considera así misma un buen testimonio para motivar a otros padres a unirse a los grupos de salud. "Me siento excelentemente bien. Mi doctora me felicita por mis logros. Con los grupos de salud descubrí que con fuerza de voluntad sí se puede, ahora mis hijos son felices, pues volvimos a las actividades, juegos, caminatas, bailes, etc., las posibilidades son muchas y muy importantes", subrayó la nueva promotora de salud, originaria de Uriangato, Guanajuato.

Guzmán está consciente de que bajar de peso es resultado de una fórmula: bue-



BRIAN MOROWCZYNSKI

10 minutos de actividad = bienestar integral

Las escuelas, organizaciones no lucrativas e internet para mejorar la calidad de vida de sus hijos

una alimentación + 30 minutos de actividad física = a bienestar integral. "El bienestar es físico y emocional. Mi autoestima está al tope. Mi presión arterial es excelente y tengo la energía para jugar y convivir con

mis hijos", dijo la madre de familia. Punto de vista que comparte Gómez, quien estableció que han logrado que algunas escuelas reintegren el recreo al programa escolar por ser una actividad física

efectiva. "Estamos presionando para que regresen el recreo a las escuelas. Eso también es parte del trabajo de los equipos de salud. En la escuela McCormick, por ejemplo, ya se reintegró el recreo.

Estamos haciendo una campaña legislativa para crear una ley para que el recreo sea ofrecido en todas las escuelas de Chicago, con 10 minutos sería un buen comienzo", acotó Gómez.

Guzmán hizo énfasis en que los padres deben buscar ayuda en las escuelas de sus hijos, en organizaciones comunitarias locales, en el Distrito de Parques de Chicago, en internet, para encontrar los programas que les ayuden a lidiar con el problema del sobrepeso, "en Chicago tenemos muchas actividades que los niños pueden hacer para beneficio de su salud", recalzó Guzmán.

Gómez puntualizó que una parte importante del programa es la red de socios que han formado como recurso tanto para las escuelas y los padres. "Así podrán saber que trabajamos en coordinación con Erie Family Health Center, con El Valor, etc., entre otros proveedores de programas de salud. No hay excusa para que los padres no se involucren en la salud de sus hijos", concluyó Gómez.

Formas de comer bien

- Beber leche descremada
- Comer botanas saludables: fruta de temporada, puré de garbanzo (hummus), cereal entero, etc.
- Comer en casa
- Enseñar a los niños a servirse porciones pequeñas
- Motivar a las escuelas del niño a servir comida saludable

Mantenerse activo

- Limitar videojuegos y TV a 2 horas diarias
- Planear actividades familiares
- Caminar o viajar en bicicleta para llegar a la biblioteca

- Inscribir a los peques en programas deportivos para después de la escuela
- Motive a su escuela a incluir educación física diaria adicional como el recreo

Fuente: Illinois NET Program

Recursos

www.healthyschoolscampaign.org

(312) 419-1810

Cumbre de Padres: 20 de mayo.

Entrenamientos: 1ª semana de agosto.

www.chicagocls.org

www.kidseatwell.org

www.mypyramid.gov (opción en español)