

## Making Health Easier: Healthy Habits in Childcare

[Claudia Mendoza] Mi nombre es Claudia Mendoza. Tengo una guardería infantil Ésa es mi pasión, trabajar con niños. Me encanta lo que hago y pues, no lo siento como trabajo. Saber de que esta generación en el tiempo de hace 30 años, ha triplicado la obesidad infantil. So, eso es algo que me preocupa y sí quisiera ser parte del cambio, de ayudar y prevenir ese problema. Es parte de nuestro programa, de, que les enseñamos yoga.

[Claudia Mendoza] Y también ahí tenemos aerobics.

[Helen Wang] Ahora Emilia es la que me motiva a mí también a hacer más ejercicio. Es la que me dice "mami, vamos a caminar, vamos a hacer ejercicio, es bueno para tu cuerpo, nos hace más saludables, vamos a crecer". Entonces me mantiene a mí también activa.

[Claudia Mendoza] Prácticamente algo que hacemos en nuestro programa es de que, tenemos un jardín donde plantamos. Ellos aprenden ciencia, aprenden a, tenemos muchas actividades que involucran ciencia pero algo principal es de que ellos, cuando ven crecer sus plantas se emocionan y tienden a probar cosas que no habrán comido antes.

También ellos lo están llevando eso a la casa. Tengo niños que antes no tomaban mucha agua y ahora prefieren el agua en vez que la soda.

[Helen Wang] Siempre me menciona sobre su zanahoria que están creciendo, que la plantaron desde una semillita, y de las raíces y le motivó tanto que ahora tiene una plantita de tomate en casa, y le echa agüita todos los días y la cuida.

[Fernando Magallenes] Ya tenta comer más vegetales que antes. Por ejemplo, los pepinos, las jícamas, la calabaza, las zanahorias, que antes no les gustaba pero ahora sí, poco por poco, lo hicieron divertido.

[Claudia Mendoza] Bueno, eso es algo muy común de que unos quieren que, el niño esté gordito es que esté sano, pero hay que ver que si el niño está alimentándose con la comida apropiada entonces, eso es muy importante. Y la obesidad, a largo plazo, puede traer problemas de diabetes, de colesterol, de problemas en el corazón.

Pero en vez de preocuparse hay que hacer algo al respecto y mi goal es hacer algo al respecto, en prevenir, ayudar a los niños y cuando veo problemas de obesidad, pues intervenir con la información que tengo y compartir con los padres.

No es suficiente decir al niño "lee el libro" sino el niño tiene que mirar a uno que está leyendo. No es suficiente decir a un niño "cómete el vegetal" y uno comerse una hamburguesa. Tienen ellos que mirar a uno comiendo saludable.

Yo pienso que si a una edad pequeña uno está invirtiendo y los niños hacen buenos hábitos a esta edad, ellos tienden en un futuro a quedarse con esos hábitos.

Y esta edad es tan fácil enseñarles y ayudarlos porque ellos siempre son bien motivados, tan solamente con un sticker o con mostrarles una cara de entusiasmo, ellos se entusiasman por cualquier cosa.

Es importante de que uno cuide a nuestros hijos dándole la comida nutritiva y dándoles la actividad necesaria que ellos tengan, para que ellos puedan ser niños saludables. Y niños saludables son niños felices, niños saludables hacen mejor en la escuela, niños saludables van a ser nuestro futuro de mañana y los que últimamente nos van a cuidar a nosotros.