



TM

Abstracto del Programa YBH

Siendo una dieta inadecuada y la falta de actividad física, la segunda razón de muerte preventiva, el Proyecto YBH (Youth Becoming Healthy) fue creado para reducir o tratar de prevenir la obesidad juvenil en esta comunidad. Este programa fue creado en memoria de Bernard Greene, mi único hermano, quien murió en Febrero del 2004 debido a los efectos de una enfermedad relacionada con la obesidad.

YBH fue diseñado para remover todas las barreras que impiden la actividad física en estudiantes de escuelas intermedias con pocos recursos económicos. La falta de conocimientos con respecto a los riesgos de salud que se corren cuando se hacen decisiones poco saludables, vecindarios peligrosos que impiden que los niños jueguen afuera y la falta de transportación o fondos, ya no pueden continuar siendo una excusa para fomentar esta epidemia.

El Proyecto YBH explica todas estas situaciones dentro del ambiente escolar con los centros de ejercicios que han sido colocados en cinco de las escuelas intermedias del Condado Dougherty. A los gerentes o supervisores de las cafeterías, se les ha pedido que cambien su menú y que provean alternativas mas saludables como ensaladas, comidas horneadas y mas vegetales. Una campaña muy exitosa para remover selecciones poco saludables de las maquinas

vendedoras fue implementada en el ultimo semestre escolar y, basado en la información reportada por los administradores escolares, ya ha habido cambios visibles en el comportamiento y el en el área académica de los estudiantes.

YBH es ahora un componente integral de un mandato federal con respecto a una política de bienestar en las escuelas del Condado Dougherty. Pamela Jackson es parte del equipo de esta política para nuestro bienestar en nuestras escuelas locales.

También estamos señalando la necesidad de educar a los estudiantes, las maestras y a los padres en la selección apropiada de las comidas. Estamos creando un ambiente donde los pediatras locales y los nutricionistas puedan educar y alentar los cambios en la vida de nuestros estudiantes y sus familias.

Un entrenador certificado es el supervisor del Proyecto y es responsable del entrenamiento de los voluntarios y los empleados, que incluyen estudiantes de Salud y Educación Física de Albany State University. Ahora mismo, los maestros de Educación Física llevan a cabo sus clases en los centros de salud y bienestar por lo menos tres días por semana.

Mas de 350 estudiantes son enseñados los tópicos básicos y el bienestar de hacer ejercicios en un ambiente de centro de ejercicios, el uso apropiado y las técnicas para usar los equipos de ejercicios. Un área para caminar esta disponible para aquellos que prefieran no utilizar las pesas. Tambien hay ejercicios aeróbicos y las clases de baile “hip hop” para los otros. Estamos totalmente convencidos de que por medio de la educación nutricional, incentivos y una actividad física divertida estaremos viendo como se reduce el número de niños obesos o de alto peso, cosa que también afectara a sus familias y a la comunidad.