

Autoevaluación del programa de aprendizaje a temprana edad 2014-2015: Hábitos saludables¹ - Aporte de padres y familias

¿Cuál es la experiencia de los padres/familias con los sitios que promueven hábitos saludables culturalmente receptivos?

Aspectos exitosos

- **Cambio en los hábitos de familia según la información de 5-2-1-0**
 - El **82%** de 276 (*n*=225) de los **padres** que sabe sobre la campaña 5-2-1-0 reportó que sus familias *comen más frutas y verduras*.
 - Solo el 3% de 276 (*n*=9) de los **padres** que sabe sobre 5-2-1-0 reportó que a pesar de la información sobre la campaña 5-2-1-0 *no hubo cambio* en los hábitos de salud de sus familias.
 - Entre 109 **padres** que se identificaron como *personas de color* y saben sobre la campaña:
 - El **86%** (*n*=94) dijo que sus familias *comen más frutas y verduras*.
 - Entre **128 padres** que *no* se identificaron como *personas de color* y saben sobre la campaña:
 - El **79%** (*n*=101) dijo que sus familias *comen más frutas y verduras*.
 - Entre los **160 padres** con *familias que hablan un idioma que no es el inglés* y saben sobre la campaña:
 - El **87%** (*n*=139) dijo que sus familias *comen más frutas y verduras*.
 - Entre los **112 padres** con familias que *no hablan otro idioma fuera del inglés* y saben sobre la campaña:
 - El **76%** (*n*=85) dijo que sus familias *comen más frutas y verduras*.
- **Los padres** describen las siguientes acciones que les han ayudado hacia el camino a los hábitos saludables:
 - Fomentar la campaña 5-2-1-0 al ayudar a informarle a otros padres (por ejemplo, poner pósters; hablar sobre ello con otros padres)
 - Algunos padres compartieron lo que aprendieron de sus sitios o de WIC (por ejemplo, un niño debe probar algo que no le gusta unas 10 veces. Al final, lo probarán, pero tiene que usted comerlo también." O "darle una forma diferente a las verduras").
 - Algunos padres dicen que sus niños solían ver mucha televisión, pero han dejado de demandar ver televisión por lo que han aprendido en la escuela y por el aliento de los padres.
 - Las familias reportan que cocinan o agregan más verduras en la mesa. Algunos padres presentan verduras en patrones divertidos o solo ponen alimentos saludables para los refrigerios como zanahorias o frutas.
 - Los padres reportan que alientan a sus hijos a tomar más agua.
 - Algunos padres indicaron que tienen niños físicamente activos a los que les gusta jugar al aire libre. Y algunos padres dijeron que el buen tiempo les ayuda a que los niños jueguen al aire libre.

Desafíos

- **Conocimiento de los padres sobre la campaña 5-2-1-0**
 - Solo el **47%** de 584 (*n*= 276) padres sabe sobre la campaña 5-2-1-0 para apoyar los hábitos saludables. El **38%** (*n*=223) de los padres dijo que ellos *no saben sobre la campaña* y el 15% (*n*=85) no estaban seguros.
 - El **54%** de 201 (*n*=109) padres que se identifica como *personas de color* dijo que ellos saben sobre la campaña.
 - El **43%** de 297 padres que *no* se identifican como *personas de color* (*n*=128) reportó que ellos saben sobre la campaña.
 - El **51%** de 314 (*n*=160) padres cuyas *familias hablan otro idioma que no es el inglés* dijo que ellos saben sobre la campaña 5-2-1-0.
 - El **43%** de 262 (*n*=112) padres cuyas *familias no hablan otro idioma fuera del inglés* dijo que ellos saben sobre la campaña 5-2-1-0.
- **Cambio en los hábitos de familia según la información de 5-2-1-0**
 - Entre los padres que saben sobre la campaña 5-2-1-0, **menos del 67%** reportó cambios en los hábitos de su familia en las siguientes áreas: actividad física, tiempo frente a la pantalla y consumo de bebidas azucaradas.
 - Solo el **58%** de 276 (*n*=160) padres que sabe sobre la campaña 5-2-1-0 reportó que sus familias *hacen más actividad física*.

¹ Fuentes de los datos: Resumen de los resultados para esta área del tema están basados en análisis de respuestas de encuestas de 649 padres/familias. Las respuestas también se basan en los 11 grupos de enfoque en los que participaron 74 padres u otros familiares (por ejemplo, abuelos).

Desafíos

- Solo el 55% (n=151) reportó que sus familias *beben menos bebidas azucaradas*.
- Solo el 54% (n=148) reportó que sus familias *pasan menos tiempo frente a la pantalla*.
- Entre 109 padres que se identificaron como **personas de color** y saben sobre la campaña:
 - El 54% (n=59) reportó que sus familias *tienen más actividad física*.
 - El 53% (n=58) dijo que sus familias *beben menos bebidas azucaradas*.
 - El 53% (n=58) dijo que sus familias *pasan menos tiempo frente a la pantalla*.
- Entre 128 padres que **no** se identificaron como **personas de color** y saben sobre la campaña:
 - El 60% (n=77) reportó que sus familias *tienen más actividad física*.
 - El 55% (n=70) dijo que sus familias *beben menos bebidas azucaradas*.
 - El 53% (n=68) dijo que sus familias *pasan menos tiempo frente a la pantalla*.
- Entre los 160 padres con **familias que hablan un idioma que no es el inglés** y saben sobre la campaña 5-2-1-0:
 - El 56% (n=90) reportó que sus familias *tienen más actividad física*.
 - El 56% (n=90) dijo que sus familias *beben menos bebidas azucaradas*.
 - El 51% (n=81) dijo que sus familias *pasan menos tiempo frente a la pantalla*.
- Entre los 112 padres con familias que **no hablan otro idioma fuera del inglés** y saben sobre la campaña:
 - El 63% (n=70) reportó que sus familias *tienen más actividad física*.
 - El 58% (n=65) dijo que sus familias *pasan menos tiempo frente a la pantalla*.
 - El 54% (n=61) dijo que sus familias *beben menos bebidas azucaradas*.
- Los padres describen los siguientes desafíos para participar en hábitos saludables:
 - Es difícil que algunos niños coman una variedad de verduras.
 - Muchos padres comparten que es difícil que los niños dejen de ver televisión. Los padres reconocen que tienen mucho trabajo por hacer para disminuir el tiempo de ver televisión.
 - Algunos padres indicaron que es difícil dejar de comer ciertos alimentos (por ejemplo arroz con cada comida) a los que han estado acostumbrados por siempre. Por ejemplo: "Nosotros los latinos estamos acostumbrados a comer muchos alimentos con harina, por ejemplo tortillas. Pero es algo que estamos aprendiendo, aunque es difícil reemplazar las tortillas con algo más. Estoy trabajando en ello". Otro padre dijo, "A nosotros nos gustan las papas y a mamá le gusta preparar "gravy" todo el tiempo. Estoy tratando de sacarla de la cocina. Vuelven a lo que saben".
 - Unos padres hablaron sobre otros temas tales como "a mis hijos les gusta comer carne como yo, aunque estoy tratando de comer más ensaladas con cada comida ahora". Y otro dijo, "mi esposo quisiera darle a nuestros hijos lo que él no tuvo, como por ejemplo muchos dulces y carne en sus platos".
 - Unos padres mencionaron que los precios de los alimentos y productos saludables son más altos que los precios de las comidas rápidas.

Sugerencias para la mejora

- Los padres sugirieron las siguientes mejoras para apoyar el enfoque en las opciones saludables / 5-2-1-0:
 - Compartir recetas saludables en los boletines.
 - Proporcionar sugerencias divertidas que ayuda a los padres a saber cómo hablaron sobre hábitos saludables con los niños (por ejemplo cinco maneras de comer zanahorias con su hijo; o cómo hacer que una zanahoria no parezca una zanahoria); y sugerencias para ayudar a los padres a saber mejor por qué quisieran tenerlos.
 - Compartir sugerencias de otros padres: Por ejemplo, un padre dijo que para la compra de comestibles ella hace una lista con sus hijos y les permite que tengan un gusto cada uno. Otra madre dijo que ella aprendió a preparar alimentos de otras maneras, de comidas que otros padres habían compartido en las noches culturales o reuniones de padres.