

Enseñando a los padres hábitos saludables

[Narradora: Norma De la Vega:] Ante la pesadilla de que sus hijos se pasarán las vacaciones de verano enteras frente al televisor, sin aprender nada nuevo y comiendo alimentos chatarras, una madre de familia buscó opciones de desarrollo para sus hijos en su comunidad.

[Florencia Manzano, madre de familia, residente de la ciudad de Riverside:] Pues porque en la casa pues no hay mucho aprendizaje”

[Narradora:] La educación y la salud son dos áreas de preocupación entre los padres, y el reto es mayor para padres inmigrantes con largas jornadas de trabajo y presupuesto limitado. La División de Agricultura y Recursos Naturales (UC ANR) ha creado dos programas claves: 4-H y UC Cal Fresh para el bienestar de las familias y están disponibles en casi todos los condados en California.

En el Club 4-H los niños y adolescentes adquieren nuevos conocimientos en un [sinnúmero de temas](#), como ingeniería, tecnología, agricultura, ciencias naturales, ciencias animales, nutrición, ciudadanía, oratoria y más.

[Yolva Gil, representa de 4-H en Riverside:] Muchas oportunidades para explorar la ciencia y más que nada la naturaleza que muchas veces en el tiempo que vivimos los niños no tiene esa oportunidad de salir, de explorar y de saber que hay muchas maneras de conocer la naturaleza.

[Narradora:] UC-Cal Fresh trabaja con muchas escuelas y agencias no lucrativas a través de todo el estado promoviendo alimentos saludables en las escuelas y enseñando a los padres de familia hábitos saludables.

[Chutima Ganthavorn, consejera de nutrición en Riverside:] Nosotros tenemos dos programas que se están realizando por dos sesiones este verano los niños van en el grupo de niños y padres van al grupo de padres y ambos aprenden, uno al lado del otro sobre la alimentación saludable,” indicó Chutima Ganthavorn, consejera de nutrición en Riverside.

[Narradora:] Manzano, una madre inmigrante, inscribió a sus tres hijos de 5 a 12 años de edad en el programa de verano de 4-H en el centro comunitario *Community Settlement Association* (CSA)

[Manzano:] Aprendieron muchas cosas sobre cómo explorar, estaban bien emocionados en ver la roca, los árboles, también vieron víboras y muchas cosas que no habían visto antes.

Fueron 65 niños quienes tuvieron la oportunidad por primera vez de realizar un viaje de investigación a Santa Rosa Plateau. Los jóvenes observaron las diferentes plantas y animales que hay en esa reservación ecológica y luego elaboraron un reporte sobre qué aprendieron como resultado del viaje.

[Steven Villegas, coordinador del programa después de escuela en CSAM:] Pienso que las habilidades de liderazgo que 4-H fomenta en los estudiantes, no de manera inmediata, pero les

ayuda a pensar sobre ¿cuál será mi futuro? ¿cómo puedo lograr mis objetivos? y les ayuda a desarrollar habilidades para conseguir sus sueños”, sostuvo Villegas.

[Narradora:] 4-H se está ampliando para brindar más oportunidades a los niños latinos y están buscando trabajar en colaboración con organizaciones comunitarias.

[Villegas:] Creo que los centros comunitarios que tienen oportunidad de asociarse con 4-H deberían aprovechar eso porque es algo bueno para los niños y las familias,