

RESULTADOS GENERALES DEL ESTUDIO



¡Gracias!

Su participación en el estudio de investigación CRECER hizo toda la diferencia! Nosotros nos mantenemos haciendo las partes del programa que trabajen en las comunidades para ayudar a otras familias como la suya.

¿Qué queríamos saber?

Los niños pequeños que ganan rápidamente mucho peso son más propensos a tener problemas de salud como diabetes o presión arterial alta cuando ellos sean adultos. Quisimos ver si un programa llamado CRECER Saludable ayudaría a prevenir que los niños pequeños ganen mucho peso.

¿Quién estuvo en el estudio?

Un total de 610 familias en Nashville estuvieron en este estudio. La mayoría de las familias fueron latinas (9 de 10). Los niños tenían entre 3 a 5 años de edad cuando el estudio comenzó. Alrededor de la mitad de los niños fueron niñas y la otra mitad niños.

¿Qué hicimos juntos?

Todos ustedes estuvieron en un programa llamado CRECER Inteligente. Este programa enseñó a las familias cómo usar las bibliotecas. También animó a los padres a leer regularmente con sus hijos. La mitad de las familias también estuvieron en un programa llamado CRECER Saludable que duró 3 años donde se desarrollaron hábitos tanto para los padres como para los niños pequeños comiendo saludable y con actividad física. Este programa también mostró a las familias cómo usar los recursos de la comunidad, como los centros recreativos y parques cercanos. Durante los 3 años, también obtuvimos de las familias información acerca de cómo sus hábitos y su peso cambiaron.

¿Qué aprendimos?

Familias que estuvieron en el programa CRECER INTELIGENTE (Todas las familias)

- Aprendieron cómo usar la biblioteca y aumentaron su uso en un 50%.
- Cambiaron sus hábitos y siguieron visitando la biblioteca a lo largo de los 3 años.
- Todos los niños tuvieron más de una hora de actividad física al día. ¡Esto es bueno para tus hijos!
- A pesar de que los niños tenían comportamientos saludables, 1 de cada 3 niños estuvieron ganando demasiado peso para el final de los 3 años del programa. Esto no es saludable.

Familias que participaron en el programa CRECER Saludable

- Los centros de recreación fueron usados casi un 30% más, y esto duró más de 3 años.
- Los niños comieron 100 calorías menos al día, y esto duró más de 3 años. Esto también es bueno para sus hijos!
- Los niños disminuyeron su aumento de peso al final de la primera parte del programa, cuando las familias venían semanalmente al centro de recreación. Desafortunadamente, al final de los 3 años, esa diferencia no duró.

¿Qué significa esto para tí?

El programa **CRECER Saludable** mejoró y mantuvo comportamientos saludables por encima de 3 años. Esto es bueno para tu salud. Desafortunadamente, no disminuyó el aumento de peso en los niños pequeños. Las familias que tuvieron más éxito, hicieron cambios tanto para los padres como para los niños. Lo más importante fue el enfoque en los hábitos saludables para toda la familia.