

Si no resolvemos el problema de la obesidad infantil, nuestros hijos sufrirán problemas de asma, diabetes, depresión, e intimidación. La salud física y emocional de toda una generación y la salud y seguridad económica de nuestra nación, están en juego. Tu participación es vital para asegurar un futuro saludable para nuestros hijos. Únete a la iniciativa *Adventists InStep for Life* y unamos nuestros esfuerzos para alentar, apoyar y dar seguimiento a los compromisos hacia estilos de vida más saludables.

Qué puedes hacer...

- Descarga de tu computadora el compromiso *InStep for Life*, y fírmalo.
- Conéctate a nuestra página electrónica y registra tu actividad física.
- Gana los premios DNA o PALA
- Descarga de tu computadora el juego de herramientas *InStep for Life* para obtener recursos e ideas en la lucha contra la obesidad infantil.
- Inicia conversaciones acerca de la obesidad infantil y de lo que puedes hacer para luchar contra ella.

Let's Move Day, 20 de septiembre

Únete a otros adventistas el domingo 20 de septiembre de 2015 como un día apartado para moverse físicamente. Ya sea a través de caminatas con la familia, de deportes juveniles o carreras y caminatas de 5 km organizadas en la comunidad, nuestro blanco es lograr que el mayor número de personas que sea posible participen en actividades físicas. Recuerda informar en el sitio electrónico tus millas o kilómetros (o su equivalente en actividad física) para que cuenten hacia nuestro blanco de dos millones de millas (3.2 millones de km).

Adventists InStep for Life

Adventists InStep for Life es una iniciativa de la División Norteamericana patrocinada por los Servicios Adventistas a la Comunidad, Ministerio Infantil y de Educación, Ministerio de la Salud y Ministerio de Jóvenes, a fin de movilizar a cada miembro e institución a mantenerse activos de por vida y ejercer un impacto significativo en relación con el problema de la obesidad infantil.

Para más información, recursos y un paquete de herramientas sobre salud, visita: www.AdventistInStepForLife.org



Ministerio de Salud de la División Norteamericana
12501 Old Columbia Pike
Silver Spring, MD 20904 • 301.680.6733
www.nadhealthministries.org



MINISTERIO DE SALUD DE LA DIVISIÓN NORTEAMERICANA

Los Adventistas dicen ¡SÍ!

¡Deseamos tener niños y familias saludables!



“La iniciativa Let’s Move es consistente con el enfoque de nuestra iglesia de servir a las personas física, mental, social y espiritualmente”.

—Ted Wilson
Presidente de la Asociación General



Los Adventistas dicen ¡SÍ!

¡Deseamos tener niños y familias saludables!

En febrero de 2011, la Primera Dama de la nación lanzó el programa *Let’s Move* para resolver el problema de la obesidad infantil en esta generación, de manera que los niños que nacen ahora puedan llegar a la edad adulta con un peso saludable. La Iglesia Adventista del Séptimo Día se ha unido a otras organizaciones religiosas y comunitarias en apoyo a esta iniciativa nacional para luchar contra la epidemia de la obesidad infantil.

Adventists InStep for Life es una oportunidad para:

- Ayudar a tus hijos a vivir en forma más saludable
- Unir tus esfuerzos a los de la escuela de tus hijos para fomentar un ambiente que apoye sus buenas elecciones saludables
- Cambiar la forma en que una generación de niños piensa en relación con la nutrición y la actividad física.
- Promover un mensaje de vida saludable y ejercer un impacto positivo a favor de Cristo en tu comunidad
- Asegurar un futuro sano saludable para tus hijos
- ¡Hacer una diferencia!

¿Sabías que....?

- Durante las tres décadas pasadas se ha triplicado el índice de obesidad infantil en los Estados Unidos.
- Hasta uno de cada tres niños en los Estados Unidos tiene sobrepeso o es obeso. Las cifras son aun mayores entre niños de comunidades de origen afroamericano o hispano, en donde casi el 40 por ciento de los niños tienen sobrepeso o son obesos.
- Nuestros niños forman la primera generación en la historia de este país que crece en forma menos saludable que sus padres.
- Si no resolvemos este problema, un tercio de nuestros niños nacidos a partir del año 2000, sufrirán de diabetes en algún momento en su vida.

Nuestros Blancos

1. Aumentar la actividad física al:
 - Acumular 2 millones de millas [3.2 millones de km] a través de caminatas y otras actividades físicas.
 - Ayudar al 60 por ciento de los estudiantes adventistas a obtener los premios Active Lifestyle, del Presidente y de la DNA
2. Enfocar la atención en aumentar el consumo de frutas y vegetales al:
 - Lanzar 100 sitios de alimentación (en escuelas bíblicas de vacaciones, campamentos y actividades de servicio a la comunidad)
 - Iniciar 100 huertos de vegetales en escuelas e iglesias (un huerto en por lo menos una iglesia y una escuela por asociación)
3. Lograr la participación de niños, jóvenes, padres, escuelas y la comunidad, en la lucha contra la obesidad

“¡Ha llegado el momento! Como adventistas, hemos hablado por mucho tiempo sobre la importancia de contar no solamente con una mente y un corazón saludable, sino también con un cuerpo sano. *InStep for Life* es una forma maravillosa de recalcar nuestro énfasis en la salud entre los niños y sus familias”.

— Pstor Dan Jackson,
Presidente de la División Norteamericana



“Ahora más que nunca debe ser escuchado el mensaje divino de sanidad y restauración. *InStep for Life* es una maravillosa oportunidad de ejercer un impacto positivo a favor de Cristo en nuestras comunidades”.

—Katia Reinert, Directora de
Ministerio de Salud de la DNA



www.AdventistInStepForLife.org

