

**S**i 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, 15 de septiembre

Únete a otros adventistas el domingo 15 de septiembre de 2018 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](http://www.AdventistInStepForLife.org)*



Ministerio de Salud de la División Norteamericana  
9705 Patuxent Woods Drive  
Columbia, MD 21046 • 443.391.7200  
[www.nadhealthministries.org](http://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](http://www.AdventistInStepForLife.org)

