



Diana y Álvaro: Madre e Hijo Triunfan Sobre la Obesidad Infantil
Diana and Alvaro: A Mother and Her Son Triumph over their Struggle with Childhood Obesity
Script English- Spanish
SoLaHmo Radio Story about Healthy Family Lifestyles

Main Character: Alvaro (8 year old boy)

Secondary Characters: Narrator, Diana (mother), Grandmother (Alvaro’s grandmother), Maria (Diana’s sister), Cousin, Sofia (Diana’s sister-in-law), Dr. Rodriguez (doctor), Luisa (nutritionist)

Synopsis: Alvaro is an 8-year-old boy who has a high BMI for his age, which puts him at risk for diabetes, high blood pressure, and other health complications. After a scare that sends Alvaro to the hospital, Diana is told that changes must be made to Alvaro’s diet and exercise to bring his BMI down to a normal level for children of his age. There is resistance from Diana’s mother and Diana struggles to convey the importance of being healthy. Alvaro comes to enjoy being active by playing soccer and eating steamed and baked vegetables. At his last doctor’s visit, he is deemed in good health.

Sinopsis: Álvaro es un niño de 8 años que tiene un Índice de Masa Corporal (IMC) alto para su edad, que lo pone en riesgo de diabetes, hipertensión arterial y otras complicaciones de salud. Después de un susto que envió a Álvaro al hospital, Diana ha dicho que hay que hacer cambios en la dieta de Álvaro y hacer ejercicios para reducir su IMC a un nivel normal para niños de su edad. Hay resistencia de la madre de Diana, y Diana se esfuerza por recalcar la importancia de estar saludable. Resulta que a Álvaro le gusta estar activo, jugar al fútbol y comer verduras horneadas y al vapor. En la más reciente visita a su médico, se le considera en un buen estado de salud.

Sound Effects	English	Spanish
Opening music fades in	The SoLaHmo Partnership for Health and Wellness is a program of West Side Community Health Services. We are made up of Somali, Latino and Hmong community members working together with researchers and health care providers to make a difference in the health of our communities. The story you are about to hear is based on true events. We thank the families who shared their real-life experiences to make this radio story possible. All names of characters in the story have been changed to protect their privacy.	El SoLaHmo Partnership for Health and Wellness es un programa de los Servicios Comunitarios de Salud de la clínica West Side. Nosotros somos miembros de las comunidades Somalí, Latino y Hmong trabajando juntos con investigadores y profesionales de la salud para mejorar el bienestar en nuestras comunidades. La historia que Ud. va a escuchar está basada en hechos reales. Agradecemos a las familias que compartieron sus experiencias para hacer que esta radionovela fuera posible. Los nombres de los personajes han sido cambiados para proteger la privacidad de la personas.
	Scene 1: Narrator: Diana Martinez is a first generation, Guatemalan-American. Her parents came from Guatemala in 1987 to seek better opportunities for their children. Diana has an 8 year old son Alvaro who was born in St. Paul. They live in an apartment on the Westside. Diana is pregnant and	Escena 1: Narrador: Diana Martínez es primera generación guatemalteco-americano. Sus padres llegaron de Guatemala en 1987 a buscar mejores oportunidades para sus hijos. Diana tiene un hijo Álvaro, de 8 años, quién nació en San Pablo. Viven en un apartamento en el oeste (Westside)



	<p>has diabetes of pregnancy. To keep her blood sugar in a healthy range, she takes one shot of insulin every evening. As Alvaro is getting ready to go to bed, he walks into his mother’s bedroom. Diana is holding a needle to her stomach. Frightened, Alvaro asks...</p> <p>Alvaro: Mami! That looks like it hurts! Are you sick? Is my baby brother sick? Why are you doing that?</p> <p>Diana: Mijo, don’t worry. I’m not sick and your baby brother is fine.</p> <p>Alvaro: Then why are you poking yourself with that needle? Only doctors use needles like that.</p> <p>Diana: Well, the shot helps keep me and your baby brother healthy.</p> <p>Alvaro: What do you mean, Mami?</p> <p>Narrator: Diana is at a loss for words. This is the first time Alvaro has seen Diana take her insulin since Diana was diagnosed with gestational diabetes. Alvaro has always been scared of needles.</p> <p>Diana: I mean exactly what I said, Mijo. This shot is helping me be healthy while I am pregnant so don’t you worry about it. Just know that I love you and this baby.</p> <p>Alvaro: OK, Mami. I love you too. Good night.</p> <p>Diana:(thinking to herself/reverberation) I cannot imagine what it would be like if Alvaro were to have diabetes and have to take insulin daily. I will do whatever I need to do, to prevent my son from getting diabetes.</p>	<p>de la ciudad. Diana está embarazada y tiene diabetes gestacional. Para mantener el azúcar en la sangre a un nivel saludable se inyecta insulina cada noche. Al prepararse Álvaro para ir a la cama, entra en el dormitorio de su madre. Ve que Diana tiene sobre su estómago una aguja. Al ver esto Álvaro, muy asustado le pregunta...</p> <p>Álvaro: Mami! !Eso parece que duele! ¿Estás enferma? ¿Está enfermo mi hermanito? ¿Por qué haces eso?</p> <p>Diana: Mijo, no te preocupes. No estoy enferma y tu hermanito está muy bien.</p> <p>Álvaro: Entonces, ¿por qué te estas pinchando con esa aguja? Sólo los doctores usan agujas como esa.</p> <p>Diana: Bueno, porque me ayuda a mantenerme sana y a tu hermanito también.</p> <p>Álvaro: ¿Qué quieres decir, Mami?</p> <p>Narrador: Diana no sabe que contestarle. Esta es la primera vez que Álvaro la ha visto inyectándose insulina desde que le diagnosticaron con diabetes gestacional.</p> <p>Diana: Exactamente lo que dije, Mijo. Esta inyección me ayuda a estar sana durante mi embarazo, así que no te preocupes. Sólo quiero que sepas te amo a ti y a este bebé.</p> <p>Álvaro: OK, Mami. Yo también te amo. Buenas noches.</p> <p>Diana: (pensando/reflexionando) no me puedo imaginar lo que sería si Álvaro tuviera diabetes y tuviera que usar insulina a diario. Haré todo lo necesario para evitar que mi hijo padezca diabetes.</p>
<p>Scene 2:</p>		<p>Escena 2:</p>



<p>Narrator: The next day, Alvaro’s grandmother comes to visit.</p> <p>Grandmother: Alvaro...Baby, come give Grandma a hug...*hug*... You are so handsome. You are growing into a big healthy boy.</p> <p>Alvaro: *giggles* I missed you, Grandma.</p> <p>Grandmother: I missed you too. And look what I brought you! Conchas, your favorites!</p> <p>Alvaro: Conchas! Yeah! Thank you, Grandma! I love you. I love you.</p> <p>Grandmother: (laughs)</p> <p>Diana: Mami, I told you those are not healthy for Alvaro. I don’t want him to eat such sugary foods.</p> <p>Grandmother: It’s fine... (brushing it off)</p> <p>Diana: No, Mother. I am worried that Alvaro is gaining a lot of weight because we have been eating a lot of unhealthy foods like those conchas.</p> <p>Grandmother: What are you talking about? He is not fat! He is just a healthy little boy with some extra meat on his bones. He is so handsome and besides he is going to lose all the weight once he stretches and grows.</p> <p>Diana: But Mother, it’s not just his size. I’m concerned about his health too. That’s why I don’t want him to have those conchas.</p> <p>Grandmother: Oh, you worry too much. Let the boy be a boy. Let him have his conchas.</p> <p>Narrator: Diana is frustrated with her mother. She is concerned that Alvaro is gaining too much</p>	<p>Narrador: Al día siguiente, la abuela de Álvaro viene de visita.</p> <p>Abuela: Álvaro...Bebé, ven a darle un abrazo a la abuelita (Abrazo).....Eres tan guapo. Mira nomas como estás creciendo..vas a ser un muchacho grande y sano.</p> <p>Álvaro: (Risa) Te extrañe Abuelita.</p> <p>Abuela: Yo te extrañe mucho también, y mira lo que te traje! Conchas. Tus favoritas!</p> <p>Álvaro: Conchas! ¡Sí! Gracias, abuela! Te quiero. Te quiero.</p> <p>Abuela: (risa)</p> <p>Diana: Mami, te dije que las conchas no son saludables para Álvaro. No quiero que el coma alimentos azucarados.</p> <p>Abuela: Está bien... (no tomado en cuenta lo que dijo Diana)</p> <p>Diana: No, Madre. Me preocupa que Álvaro esté aumentando mucho de peso porque hemos estado comiendo alimentos que no son saludables como las conchas.</p> <p>Abuela: ¿De qué hablas? ¡Él no tiene sobre peso! Es sólo un niño sano con algo de carne en sus huesos. Es muy guapo y además va a perder todo el peso una vez que se desarrolle y crezca.</p> <p>Diana: Pero madre, no es sólo su tamaño. Me preocupa su salud. Por eso no quiero que coma esas conchas.</p> <p>Abuela: Ay, te preocupas demasiado. Deja que el niño sea un niño. Deja que se coma sus conchas.</p> <p>Narrador: Diana está frustrada con su madre. Está preocupada que Álvaro está aumentando</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



	weight.	demasiado de peso.
<p>Children laughing and playing.</p> <p>Barbeque sizzling.</p>	<p>Scene 3: Narrator: A few days later, the family is gathered at the park for a cousin’s birthday. The children are running around the playground. Diana and her sister Maria are barbecuing hot dogs for the children.</p> <p>Maria: Diana, it’s crazy that I had gestational diabetes and now you do too. It must run in our family or something.</p> <p>Diana: Well actually, my doctor told me that a family history of diabetes <i>could</i> be a risk for gestational diabetes, but she also said that it could just be my hormones.</p> <p>Maria: Well, I hate that my diabetes didn’t go away after the pregnancy was over. I hope you’re luckier than I am.</p> <p>Diana: Well, my doctor told me that if I watch what I eat and exercise, I’ll keep my blood sugar at a normal level. And if I keep my blood sugar at a normal level, it’s less likely that my diabetes will hang around after I have the baby.</p> <p>Maria: I don’t know why mine stayed around. I really hate it.</p> <p>Diana: I told you that you have to eat healthier and exercise. Your diabetes is not going to get any better if you keep eating all the fatty and sugary foods. You know what I did after I found out I had gestational diabetes? Instead of white rice, I started having the family eat brown rice.</p> <p>Maria: It’s all still rice. How is that any better?</p> <p>Diana: Well, it’s all about how much sugar is in</p>	<p>Escena 3: Narrador: Unos días más tarde, la familia se reúne en el parque para el cumpleaños de un primo. Los niños corren alrededor del parque, mientras Diana y su hermana María están haciendo una barbacoa de hot dogs para los niños.</p> <p>María: Diana, es una locura que yo tuve diabetes gestacional y ahora tú lo tienes también. Debe correr en nuestra familia o algo.</p> <p>Diana: Bueno en realidad, mi doctor me dijo que la historia familiar de diabetes puede ser un factor de riesgo para la diabetes gestacional, pero también dijo que sólo pueden ser mis hormonas.</p> <p>María: Pues, odio que mi diabetes no desapareciera después de mi embarazo. Espero que seas más afortunado que yo.</p> <p>Diana: Bueno, mi doctor me dijo que si controlo lo que como y hago ejercicio, podre mantener el un nivel normal de azúcar en la sangre. Y si lo, es menos probable que desarrolle diabetes después de haber nacido el bebé.</p> <p>María: No sé por qué mi diabetes no desapareció después de mi embarazo. Realmente la odio.</p> <p>Diana: Te dije que tienes que comer saludable y hacer ejercicio. Tu diabetes no va a mejorar si sigues comiendo alimentos grasosos y azucarados. ¿Sabes lo que hice después de que me enteré que tenía diabetes gestacional? En lugar de arroz blanco, empecé a servirle a mi familia arroz integral.</p> <p>María: Arroz es arroz.. yo no veo la diferencia.</p> <p>Diana: Bueno, todo tiene que ver con cuánto</p>



	<p>your body and how much sugar your body can process. What my doctor told me is that white rice makes the sugar in the blood rise more quickly than the brown rice. And the more sugar you have in your body, the harder it'll be for your body to process all the sugar. But how much rice or how much of any type of carbohydrate you eat is very important, so you also need to reduce the amount you eat.</p> <p>Cousin: (SCREAM)... Help!</p> <p>Narrator: Diana and Maria run to the playground where the children are gathered around Alvaro.</p> <p>Diana: what happened! What happened!</p> <p>Narrator: Alvaro is lying on the ground unconscious. He is hot to the touch. Sofia, Diana's sister-in-law, is a nurse and immediately kneels down next to Alvaro to check his vital signs.</p> <p>Sofia: He is still breathing. Bring him some water. What happened?</p> <p>Cousin: We were chasing each other and all of a sudden, he just fell over. I guess he was breathing really hard before he fell over.</p> <p>Sofia: Diana, he's awake again. Alvaro, can you hear me?</p> <p>Alvaro: Yea....</p> <p>Sofia: Have some water. Diana, you should take him to see a doctor.</p>	<p>azúcar está en tu cuerpo y cuánto azúcar tu cuerpo puede procesar. Lo que mi doctor me dijo es que el arroz blanco hace que el azúcar en la sangre aumente más rápidamente que el arroz integral. Y mientras más azúcar tengas en tu cuerpo, más difícil es para que tu cuerpo procese todo el azúcar. Pero la cantidad de arroz o de cualquier tipo de carbohidrato que comas es muy importante por lo que también es necesario reducir la cantidad que comes.</p> <p>Primo: (Grito)... ¡Ayúdenme!</p> <p>Narrador: Diana y María corren hacia el parque donde los niños están conglomerados alrededor de Álvaro.</p> <p>Diana: ¡Que pasó! ¡Qué pasó! (desesperada)</p> <p>Narrador: Álvaro está tendido en el suelo inconsciente. Está caliente al tacto. Sofía, la cuñada de Diana, es enfermera e inmediatamente se arrodilla junto a Álvaro para comprobar sus signos vitales.</p> <p>Sofía: Está respirando. Traiganle agua. ¿Qué pasó?</p> <p>Primo: Estábamos corriendo y de repente se cayó. Empezó a respirar muy fuerte y luego luego se desvaneció.</p> <p>Sofía: Diana, está despierto otra vez. ¿Álvaro, me puedes escuchar?</p> <p>Álvaro: Sí....</p> <p>Sofía: Ten, toma un poco agua. Diana, debes llevarlo a un médico.</p>
	<p>Scene 4: Narrator: A few days later, Alvaro's Grandmother comes over for dinner. The Grandmother brings churros stuffed with milk caramel.</p>	<p>Escena 4: Narrador: Unos días más tarde, la abuela de Álvaro viene para la cena. La abuela trae churros rellenos con cajeta.</p>



<p>Diana: Mother, thanks for bringing that dish but I’m not going to serve it tonight. I’ve resolved to provide healthier food options for my family and that’s just too unhealthy. Please don’t take it personally.</p> <p>Grandmother: Diana, it’s just churros. . It’s not going to kill you. Look at me! I eat it all the time and I’m fine.</p> <p>Diana: Mother, I mean it. I don’t want to serve that tonight or in the future. I want to be a healthy role model for my children and making exceptions by providing foods like that is not being a healthy role model for them.</p> <p>Grandmother: Oh, come on. We have been eating like this all our lives and we are fine. Are you worried that Alvaro is too chubby? Stop worrying. He’s just a healthy boy.</p> <p>Diana: I’m concerned he is gaining so much weight and eating unhealthy foods. I don’t want him to get diabetes or high blood pressure that will also affect his health in the future. I think I’m going to take him to see a doctor.</p> <p>Grandmother: Hah! A doctor. You know what these doctors are going to say? “Your boy is too fat. He needs to lose weight.” Of course, they’re going to say that, but they’re wrong. And of course, I know you are just going to take what they say. He’s a bigger boy but he’ll grow and slim down.</p> <p>Diana: Stop patronizing me! I am truly concerned about him.</p> <p>Grandmother: You worry too much, Diana. You have always worried. Why can’t you be more like your sister?</p> <p>Diana: (angry) Be more like my sister? So that I will have diabetes like her after I have my baby</p>	<p>Diana: Madre, gracias por traer ese postre pero yo no voy a servirlo esta noche. He decidido proveer de alimentos saludables a mi familia y eso no es muy saludable. Por favor no lo tomes a mal.</p> <p>Abuela: Pero Diana, si son simplemente churros.. No van a matarte. ¡Mírame! Yo como esto a menudo y estoy bien.</p> <p>Diana: Madre, estoy decidida. No quiero darle de comer eso a mi familia esta noche o en el futuro. Quiero ser un modelo para mis hijos mostrándoles como comer sano. Hacer excepciones y proporcionar alimentos como estos no es ser un modelo saludable para ellos.</p> <p>Abuela: Ay por favor. Nosotros hemos estado comiendo así toda la vida y estamos bien. ¿Temes que Álvaro esté muy gordo? Deja de preocuparte mujer. Alvaro es solo un niño sano.</p> <p>Diana: Me preocupa que esté engordando mucho y que esté comiendo alimentos poco saludables. No quiero que desarrolle diabetes o presión alta y le afecte su salud en el futuro. Creo que voy a llevarlo a ver un médico.</p> <p>Abuela: ¡Ha! Un médico. ¿Sabes lo que estos doctores van a decir? "Su hijo está demasiado gordo. Necesita bajar de peso". Por supuesto que van a decir eso, pero se equivocan. Y por supuesto, sé que sólo vas a escuchar lo que ellos dicen. Él es un niño grande pero al crecer va a adelgazar y estirarse.</p> <p>Diana: ¡Por favor no me degrades! Estoy realmente preocupado por él.</p> <p>Abuela: Te preocupas demasiado, Diana. Siempre te has preocupado. ¿Por qué no puedes ser más como tú hermana?</p> <p>Diana: (enojada) ¿Ser más como mi hermana? ¿Para que tenga diabetes como ella después de</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



<p>Footsteps and door slams as Grandmother leaves.</p>	<p>because I didn't take care of myself? Be more like my sister so that I can't play with my kids because I get too tired when I chase them around? Be more like my sister so that my blood pressure and sugar levels keep going up because I eat whatever I want?</p> <p>Grandmother: (angry) Do not speak about your sister that way. She is fine. I am fine. We have always eaten the way we eat. So, she's less active. What's wrong with that? I'm less active and I'm fine.</p> <p>Diana: Mother! You have to use that cane because your legs are so swollen from your high blood pressure and diabetes! How can you say you're fine when you are not! When your health is deteriorating because of your lifestyle?</p> <p>Grandmother: Do not speak to me that way. If you will not respect me, if you do not want me here then I should just go. I work so hard all my life to love and provide for you and this is what I get! Disgraceful! I am leaving!</p>	<p>que tenga a mi bebé porque no me cuida? ¿Ser más como mi hermana para que no pueda jugar con mis hijos porque me canso demasiado cuando juego con ellos? ¿Ser más como mi hermana para que mi presión arterial y nivel del azúcar en mi sangre siga aumentando porque como lo que quiero?</p> <p>Abuela: (enojada) No me hables así de tu hermana. Ella está muy bien. Yo estoy bien. Siempre hemos comido lo que comemos. Y si...ella es menos activa. ¿Qué tiene eso de malo? Yo soy menos activo y estoy bien.</p> <p>Diana: ¡ Madre! Tienes que usar ese bastón porque tus piernas están hinchadas debido a tu hipertensión arterial y diabetes. ¿Cómo puedes decir que estas bien cuando no lo estás? Cuando tu salud se está deteriorando debido a tu estilo de vida.</p> <p>Abuela: No me hables de esa manera. Si no me respetas, si no me quieres aquí entonces me voy, desagrada! Trabaje muy duro toda mi vida para quererte y proveerte lo necesario y con esto me pagas! ¡Que vergonzoso! ¡Me voy!</p>
	<p>Scene 5: Narrator: After what happened at the park, Diana is scared that something might be wrong with Alvaro. While she feels sad about her "fight" with her mother, she decides to take Alvaro to see a doctor.</p> <p>Dr. Rodriguez: Diana, Alvaro has a body mass index or BMI that is too high for him. BMI is a calculation based on people's weight for their height. Alvaro's BMI is above the 95th percentile, which means that he is fatter than 95 percent of the other kids his age. This is much higher than where he should be. As the BMI gets higher, and kids become obese, they are at higher risks for getting diseases in their lifetimes, like diabetes, and heart disease.</p>	<p>Escena 5: Narrador: Después de lo ocurrido en el parque, Diana tiene miedo que algo pueda estar mal con Álvaro. Mientras que ella se siente triste acerca de su discusión con su madre, decide llevar a Álvaro a ver a un médico.</p> <p>Dr. Rodríguez: Diana, Álvaro tiene un índice de masa corporal o IMC que es demasiado alta para él. El IMC es un cálculo basado en el peso de la persona de acuerdo a su altura. El porcentaje del IMC de Álvaro está sobre 95, lo que significa que él es más gordo que el 95 por ciento de otros niños de su edad. Es más alto de lo que debe estar. Cuando el IMC está alto, y los niños se vuelven obesos y corren mayores riesgos de contraer enfermedades durante su vida como la diabetes y enfermedades del corazón.</p>



	<p>Diana: Obesity? Diabetes? Oh, no! I know Alvaro is chubbier ... but obese?</p> <p>Alvaro: Mami, is he saying I'm fat?</p> <p>Diana: No, Alvaro. We are just concerned for your health.</p> <p>Dr. Rodriguez: Not only that but he is more likely to be at risk for cardiovascular diseases, high cholesterol and high blood pressure. He could also have bone and joint problems, and sleep apnea.</p> <p>Diana: So, doctor what do we do?</p> <p>Dr. Rodriguez: I would like you to work with Alvaro to change the way he eats and increase his activity level. Your whole family should do this. Not only will it help Alvaro, but the whole family will be healthier. These will help Alvaro reduce his weight and reduce his risk of developing diseases and becoming obese.</p> <p>Diana: Okay.</p> <p>Dr. Rodriguez: Children in Alvaro's age should spend 60 minutes a day engaging in moderate intensity physical activity for most days of the week. For example, he can play tag with his friends...</p> <p>Alvaro: I like to play tag but after I fainted the other day, I'm scared to play.</p> <p>Dr. Rodriguez: Well, the first thing is that if you are active and healthy, you will not have to worry about fainting again. And if you don't want to play tag, you can jump rope, go for a brisk walk, or later you can even play soccer!</p> <p>Alvaro: Soccer! That sounds like fun.</p> <p>Dr. Rodriguez: Yes, it is! Diana, you also want to</p>	<p>Diana: ¿Obesidad? ¿Diabetes? Ay, no! ¿Sé que Álvaro es más gordito... pero, ¿obeso?</p> <p>Álvaro: Mami, ¿está diciendo que estoy gordo?</p> <p>Diana: No, Álvaro. Sólo nos preocupa tu salud.</p> <p>Dr. Rodríguez: No sólo eso, sino que es más probable que corra riesgo de enfermedades cardiovasculares, colesterol alto y presión arterial alta. Él podría también tener problemas con los huesos y coyunturas, y apnea del sueño.</p> <p>Diana: Doctor así que ¿qué hacemos?</p> <p>Rodríguez: Me gustaría trabajar con Álvaro para cambiar la forma en que come y aumentar su nivel de actividad. Toda su familia debe de hacerlo. No sólo ayudará a Álvaro, pero toda la familia estará más saludable. Estos cambios ayudarán a Álvaro reducir su peso y reducir su riesgo de desarrollar enfermedades y convertirse en obeso.</p> <p>Diana: Está bien.</p> <p>Dr. Rodríguez: Niños en la edad de Álvaro deben pasar 60 minutos al día participando en actividades físicas de intensidad moderada todos los días de la semana. Por ejemplo, puede jugar con sus amigos...</p> <p>Álvaro: me gusta jugar pero después de que me desmayé el otro día, tengo miedo de jugar.</p> <p>Dr. Rodríguez: Bueno, lo primero es que si estas activo y saludable, no tendrás que preocuparte por desmayarte otra vez. Y si no quieres correr, puedes saltar la cuerda, dar una caminata, o más adelante hasta jugar al fútbol!</p> <p>Álvaro: ¡Fútbol! Eso suena muy divertido.</p> <p>Dr. Rodríguez: ¡Sí lo es! Diana, también desea</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



<p>Door closing after Dr. Rodriguez.</p>	<p>reduce the amount of time Alvaro watches TV, plays video games, or surfs the internet. Children should be sedentary for no more than two hours each day. Instead, encourage him to be active.</p> <p>Diana: That will be hard to do because he loves his video games.... But I will work on it with him.</p> <p>Dr. Rodriguez: Great. Finally, I am going to have you talk to our nutritionist, Luisa Sanchez, who can help you create a diet and exercise plan for Alvaro.</p>	<p>reducir la cantidad de tiempo que Álvaro ve televisión, juega videos juegos o está en el internet. Los niños no deben estar sedentarios durante más de dos horas cada día. Por el contrario, anímelo a estar activo.</p> <p>Diana: Será difícil hacerlo porque a él le encantan sus juegos de video... Pero voy a trabajar con él.</p> <p>Dr. Rodríguez: Fantástico. Finalmente, voy a hablar con nuestra nutricionista, Luisa Sánchez, quien puede ayudarle a crear un plan de dieta y ejercicio para Álvaro.</p>
	<p>Scene 6: Narrator: A few minutes after Dr. Rodriguez leaves, the nutritionist comes in.</p> <p>Luisa: Hello Alvaro! I am Luisa Sanchez, the nutritionist here at the clinic. How are you?</p> <p>Alvaro: The doctor said I’m fat.</p> <p>Luisa: Oh Alvaro...I am sorry to hear that. Does that make you feel sad to hear that word?</p> <p>Alvaro: Yes, it does.</p> <p>Luisa: Well, we just want you to be healthy. I’m going to work with you and your mother so that we can put together a plan to help you be healthier. What do you think of that?</p> <p>Alvaro: I guess so...</p> <p>Luisa: Great! Well first, let’s talk about what you eat at home. Diana, what is a usual meal at home?</p> <p>Diana: I’ve been trying to have the family eat healthier foods since I found out I have gestational diabetes. It’s been easier for me to control what I eat but it’s harder for Alvaro. I would say that a usual meal consists of guisado, refried beans, bistec, and flour tortilla. We also try to eat more</p>	<p>Escena 6: Narrador: Unos minutos después de que el Dr. Rodríguez salga, llega la nutricionista.</p> <p>Luisa: Hola Álvaro! Soy Luisa Sanchez, la nutricionista aquí de la clínica. ¿Cómo estás?</p> <p>Álvaro: El doctor dijo que estoy gordo.</p> <p>Luisa: Ay Álvaro...siento oír eso. ¿Te hace sentir triste al escuchar esa palabra?</p> <p>Álvaro: Si...</p> <p>Luisa: Bueno, solo queremos que estés sano. Voy a trabajar contigo y con tu madre para que podamos hacer un plan para ayudarle a estar más saludable. ¿Qué te parece?</p> <p>Álvaro: Me parece bien ...</p> <p>Luisa: ¡Qué bueno! Primero, vamos a hablar de lo que comes en tu casa. Diana, ¿cuál es una comida que hace con frecuencia en su casa?</p> <p>Diana: He estado tratando de que mi familia coma alimentos más saludables, desde que me enteré que tengo diabetes gestacional. Ha sido más fácil para mí controlar lo cómo, pero es más difícil para Álvaro. Yo diría que una comida usual consiste en un guisado, frijoles refritos, bistec y</p>



	<p>green salad these days.</p> <p>Luisa: Well eating more green salad is a good start. The goal here is to balance what you eat. You want to eat a variety of vegetables including leafy greens, like broccoli, kale, cabbage, green beans, and peppers, fruits, and whole-grain products like whole wheat tortillas or bread, brown rice, or whole wheat pasta.</p> <p>Diana: Oh yes! I have been trying to get my family to eat brown rice instead of white rice.</p> <p>Luisa: That’s wonderful! But it is important to watch the amount of carbohydrates in your meals. Now, you will also need to get your proteins in. This includes lean meats like poultry and fish. It also includes foods like beans, eggs, and lentils.</p> <p>Alvaro: Oh, I love beans!</p> <p>Luisa: *laughs* Me too. The other thing is that he should drink more water and when he drinks milk, he should drink 1% or non-fat milk. And of course, don’t give him sugary drinks like artificial orange juice or sodas. I can give you some recipes with vegetables to start with.</p> <p>Diana: That would be very helpful.</p> <p>Luisa: And another very important thing is to watch your portion sizes. I will give you a sheet that lists the serving sizes of each food, which will be very helpful when you serve food for your family. Your whole family will have to do this to support Alvaro. You can model healthy eating for him. This won’t only help him, but it’ll also help the rest of your family as well.</p> <p>Diana: Thank you, Luisa. I will start making these changes tonight.</p>	<p>tortilla de harina. También tratamos de comer más ensalada verde últimamente.</p> <p>Luisa: Comer más ensalada verde es un buen comienzo. El objetivo es equilibrar lo que come. Debe comer una variedad de hortalizas, incluyendo ensalada verde, brócoli, col rizada, col y pimientos, frutas, y productos integrales como pan o tortillas de trigo integral, arroz integral o pasta de trigo integral.</p> <p>Diana: ¡O, sí! He estado tratando de que mi familia coma arroz integral en lugar de arroz blanco.</p> <p>Luisa: Eso es maravilloso! Pero es importante vigilar la cantidad de carbohidratos en su comida. Ahora, necesita también incluir proteínas. Esto incluye carnes sin grasa como pollo y pescado. También incluye alimentos como frijoles, huevos y lentejas.</p> <p>Álvaro: ¡Ay, me encantan los ejotes!</p> <p>Luisa: (risa) A mi también. La otra cosa es que él debe beber más agua y cuando bebe leche, debe beber leche 1% o descremada. Y por supuesto, no darle bebidas azucaradas como jugo de naranja artificial o refrescos. Le puedo dar algunas recetas con verduras para comenzar</p> <p>Diana: Eso será muy útil.</p> <p>Luisa: Y otra cosa muy importante es el tamaño de las porciones. Voy a darle una hoja que muestra los tamaños de la porción de cada alimento, esto le será útil cuando esté sirviendo comida a su familia. Toda su familia tendrá que hacer esto para apoyar a Álvaro. Usted puede modelar una alimentación saludable para él. Esto no sólo lo ayudara a él pero también ayudará al resto de su familia.</p> <p>Diana: Gracias, Luisa. Voy a empezar a hacer estos cambios esta noche.</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



<p>Sound of video games.</p>	<p>Scene 7: Narrator: The next day, Diana comes home from work to find Alvaro playing Mario Kart on the Wii. She thinks about what Dr. Rodriguez said.</p> <p>Diana: (in reverberating/thinking voice) It is 5:30pm and Alvaro has been home from school since 3:30pm. That is already 2 hours. He has probably been playing his video game for most of that time.</p> <p>Diana: Alvaro, Sweetie, how about we go for a brisk walk today like Dr. Rodriguez suggested?</p> <p>Alvaro: (angry tone) no, no... Mami ,I don't want to go. I want to play with my videogame...</p> <p>Diana: This will be fun, and it will be good for both you and me. Let's go for a walk.</p> <p>Alvaro: But Mami, I don't want to get too tired. If I walk too much and I get tired, I will faint like I did the other day. I don't want to do that again.</p> <p>Diana: Then we can start out slow. We don't have to run. Just walk.</p> <p>Alvaro: (stubborn) No. I am not going.</p> <p>Diana: (firm tone, although not angry because she should be encouraging) We have to go! I also want to exercise.</p> <p>Alvaro: (Whiny and stubborn) No Mami! Noooooo! I don't want to go!</p> <p>Narrator: At a loss for words and tired from a long day of work, Diana decides to give it a rest for today. As she walks out of the living room, she looks at the Wii.</p>	<p>Escena 7: Narrador: Al día siguiente, Diana llega del trabajo para encontrar a Álvaro jugando “Mario Kart” en la Wii. Ella piensa en lo que ha dicho el Dr. Rodríguez.</p> <p>Diana: (pensando/reflejando) son las 5:30pm y Álvaro ha estado en casa desde que llegó de la escuela a las 3:30. Son 2 horas. El probablemente lleva jugando su juego de video la mayor parte de ese tiempo.</p> <p>Diana: Álvaro, mi amor, ¿qué tal si vamos a caminar como sugirió el Dr. Rodríguez?</p> <p>Álvaro: (tono enojado) no, no...Mami no quiero ir. Quiero jugar con mi videojuego...</p> <p>Diana: Esto va a ser divertido y será bueno para ti y para mí. Vamos a dar un paseo.</p> <p>Álvaro: Pero Mami, no quiero cansarme demasiado. Si ando mucho y me canso me puedo desmayar como me paso el otro día. No quiero que me pase otra vez.</p> <p>Diana: Entonces podemos empezar lento. No tenemos que correr. Simplemente caminar.</p> <p>Álvaro: (obstinada) No, no voy.</p> <p>Diana: (en tono firme, aunque no enojado porque ella debe animarlo) ¡Tenemos que ir! También quiero hacer ejercicio.</p> <p>Álvaro: (en tono de queja y terco) ¡No Mami! Noooooo! ¡No quiero ir!</p> <p>Narrador: Sin encontrar las palabras y cansada de un largo día de trabajo, Diana decide dejar el tema por hoy. Mientras camina por la sala de su casa mira el Wii.</p>
	<p>Scene 8:</p>	<p>Escena 8:</p>



<p>Sounds of video games.</p> <p>Laughing.</p>	<p>Narrator: A few days later, Diana comes home from work with a surprise for Alvaro.</p> <p>Diana: Look Mijo! Look what I got you!</p> <p>Alvaro: Wow! It’s a video game!</p> <p>Diana: Yes, it is. Do you want to play it?</p> <p>Alvaro: Yes!</p> <p>Diana: Okay. Let’s play tennis. Here, take the remote controller in your hand and swing when the ball comes at you.</p> <p>Narrator: Diana and Alvaro continue to play for 30 minutes.</p> <p>Alvaro: Whew. Mami, I’m all out of breath.</p> <p>Diana: Did you have fun?</p> <p>Alvaro: Yes, I did!</p> <p>Diana: See, we were able to be active <i>and</i> have fun. We will have to do this more often. But Mijo, this is not all. We will have to mix other activities into this too.</p>	<p>Narrador: Unos días más tarde, Diana llega del trabajo con una sorpresa para Álvaro.</p> <p>Diana: ¡Mira Mijo! ¡Mira lo que tengo!</p> <p>Álvaro: Wow! Es un juego de video!</p> <p>Diana: Sí lo es. ¿Quieres jugar?</p> <p>Álvaro: ¡Sí!</p> <p>Diana: Está bien. Vamos a jugar al tenis. Así, toma el control remoto en la mano y gira cuando la pelota viene hacia ti.</p> <p>Narrador: Diana y Álvaro siguen jugando durante 30 minutos.</p> <p>Álvaro: Uf. Mami, me quede sin respiración.</p> <p>Diana: ¿Te divertiste?</p> <p>Álvaro: ¡Sí, me divertí!</p> <p>Diana: Vez, hemos sido capaces de estar activos y además nos divertimos. Tendremos que hacer esto más a menudo. Pero Mijo, esto no es todo. Tendremos que incluir otras actividades también.</p>
<p>Kids laughing and playing.</p> <p>Car door slams shut.</p> <p>Sound of driving.</p>	<p>Scene 9: Narrator: The next day, Diana picks up Alvaro from school. Alvaro says that he has been craving fast food, so they decide to go to the fast food restaurant near the school.</p> <p>Diana: Mijo, what do you want to eat?</p> <p>Alvaro: I’ve been craving chicken nuggets and French fries. Lots of French fries!</p> <p>Diana: No. No French fries and especially not lots of French fries!</p> <p>Alvaro: But Mami you always let me get the</p>	<p>Escena 9: Narrador: Al día siguiente, Diana recoge a Álvaro de la escuela. Álvaro dice que tiene antojo de comer comida rápida, por lo que deciden ir al restaurante de comida rápida cerca de la escuela.</p> <p>Diana: Mijo, ¿qué quieres comer?</p> <p>Álvaro: Tengo deseos de comer pedacitos de pollo y papas fritas. ¡Muchas papas fritas!</p> <p>Diana: No. Papas fritas no y sobre todo no puedes comer muchas papas fritas!</p>



	<p>medium French fries in the past.</p> <p>Diana: You can get your chicken nuggets, but we'll get slices of apple instead of the fries. The apples are better for you because they will fill you up and will make you strong. They are also better than the fries because they don't have the grease and fat..</p> <p>Alvaro: Mami, can I have a soda?</p> <p>Diana: No. You know that soda has lots of sugar...</p> <p>Alvaro: (whiny, stubborn) But Mami, you always get it for me.</p> <p>Diana: No, Alvaro. Not today. We will have all that once in a while but today you will have the chicken nuggets and the apples.</p> <p>Alvaro: But Mami, you're already taking away my fries. Let me at least have my soda.</p> <p>Diana: No, Alvaro. You can have a non-fat milk. Or water. Which would you prefer?</p> <p>Alvaro: Milk? Water? Ugh...Fine...</p> <p>Narrator: It breaks Diana's heart to say "No" to Alvaro but she knows she has to be firm if she wants to help Alvaro become healthy.</p>	<p>Álvaro: Pero Mami siempre me has dejado que pida una orden mediana de papas fritas.</p> <p>Diana: Puedes ordenar pollo pero pediremos rebanadas de manzana en lugar de las papas fritas. Las manzanas son mejores para ti porque te llenan y te hacen fuerte. También son mejores que las papas fritas porque no tienen grasa.</p> <p>Álvaro: Mami, ¿puedo pedir un refresco?</p> <p>Diana: no. Sabes que la soda contiene mucha azúcar...</p> <p>Álvaro: Mami (en tono de queja/ terco) Pero, siempre me lo compras.</p> <p>Diana: No, Álvaro. Hoy no. Podemos comer esto de vez en cuando, pero hoy puedes comer los trocitos de pollo y las manzanas.</p> <p>Álvaro: Pero Mami, me quitas mis papas fritas. Déjame al menos tomarme una soda.</p> <p>Diana: No, Álvaro. Tú puede tomar una leche descremada o agua. ¿Qué prefieres?</p> <p>Álvaro: ¿Leche? ¿Agua? Ay ...Esta bien ...</p> <p>Narrador: El tener que decirle que "No" a Álvaro le rompe el corazón a Diana, pero ella sabe que tiene que ser firme si quiere que Álvaro esté saludable.</p>
	<p>Scene 10: Narrator: The next day, Alvaro asks to go to fast food again, but Diana explains that they can only go to fast food once in a while. Fast food has too much fat and calories, so they should not go often. Instead, they go home to cook together.</p> <p>Alvaro: Mami, it's a lot of fun cooking with you.</p> <p>Diana: I am so glad that you are cooking too!</p>	<p>Escena 10: Narrador: Al día siguiente, Álvaro vuelve a pedir comida rápida pero Diana explica que ellos sólo pueden ir a la comida rápida de vez en cuando, ya que tiene demasiada grasa y calorías. Por el contrario, se van a la casa a cocinar juntos.</p> <p>Álvaro: Mami, es muy divertido cocinar contigo.</p> <p>Diana: Me alegra que estés cocinando también!</p>



<p>Sounds of cooking.</p>	<p>Dinner is almost ready. Rinse that lettuce there then we can eat.</p> <p>Narrator: As the family sits down to eat, Diana brings out three different sized measuring cups.</p> <p>Diana: Look at what I bought. I got measuring cups! Now we can measure how much food we eat so that we don't eat too much.</p> <p>Alvaro: Ooo Mami! Let me measure. This is so much fun!</p> <p>Narrator: Alvaro measures two cups of brown rice but Diana notices that it is too much and teaches her son the correct serving size.</p> <p>Diana: No Alvaro. That is too much rice! One serving size of brown rice is half a cup. Let me show you what it looks like.</p> <p>Alvaro: But mom...this is too small...how am I going to get full? I will always be hungry.</p> <p>Diana: This is the correct serving size and besides we also have baked chicken and nopalitos.</p> <p>In the next few weeks, Diana makes an effort to come home to cook meals. This way she can control what the family eats; how much salt, sugar, fat, and oil that she puts into the dishes. Diana and Alvaro continue to play the Wii to be active but are now also taking walks around the neighborhood together.</p>	<p>La cena está casi lista. Enjuaga esa lechuga y entonces nos sentaremos a comer.</p> <p>Narrador: Al sentarse la familia a comer Diana trae tres tazas de medida.</p> <p>Diana: Mire lo que compré, tazas de medidas! Ahora podemos medir la comida que nos servimos para que no comamos demasiado.</p> <p>Álvaro: Ooo Mami! Déjame medir. ¡Esto es muy divertido!</p> <p>Narrador: Álvaro mide dos tazas de arroz integral, pero Diana nota que es demasiado y le muestra a su hijo el tamaño de la porción correcta.</p> <p>Diana: No Álvaro. Eso es demasiado arroz! El tamaño de la porción de arroz integral es media taza. Permíteme mostrarte para que veas.</p> <p>Alvaro: Pero mamá... esto es muy pequeño ... ¿cómo voy a sentirme lleno? Voy a estar siempre hambriento.</p> <p>Diana: Este es el tamaño de la porción correcta y además tenemos una ensalada de nopalitos y pollo al horno.</p> <p>Narrador: En las próximas semanas, Diana hace un esfuerzo por llegar a la casa a cocinar. De esta manera puede controlar lo que come la familia; Cuánta sal, azúcar, grasa y aceite usa en las comidas. Diana y Álvaro seguirán usando el Wii como forma de actividad pero ahora también salen a pasear juntos por el barrio.</p>
<p>Sound of soccer on TV.</p>	<p>Scene 11: Narrator: A few weeks later, Alvaro is watching a game of soccer on TV with Diana.</p> <p>Alvaro: Mami, those men look like they are having so much fun. Do you think that I could ever play soccer?</p>	<p>Escena 11: Narrador: Unas semanas más tarde, Álvaro está mirando un partido de fútbol en la televisión.</p> <p>Álvaro: Mami, esos hombres parecen que están divirtiéndose mucho. ¿Crees que pueda jugar fútbol algún día?</p>



	<p>Diana: Of course, you can, Mijo.</p> <p>Alvaro: But Mami, what if I faint again like when we were at the park for Cousin’s birthday? I’m so scared that will happen again.</p> <p>Diana: You have been so strong, Alvaro. Remember the first time we went for a walk, you were so tired. And now look! Today we walked for 45 minutes and it just flew by!</p> <p>Alvaro: Wow! That was 45 minutes? I didn’t even know we walked for that long.</p> <p>Diana: Mijo, you have come a long way. What do you think if we sign you up for soccer?</p> <p>Alvaro: Really? Can I do that?</p> <p>Diana: Yes! Of course.</p> <p>Narrator: After that conversation, Diana signs Alvaro up to join a local boys soccer team.</p>	<p>Diana: Por supuesto puedes, Mijo.</p> <p>Álvaro: Pero Mami, ¿qué pasa si me desmayo otra vez como cuando estábamos en el parque para el cumpleaños de mi primo? Me da mucho miedo que vuelva a suceder.</p> <p>Diana: Tú has sido muy perseverante, Álvaro. Recuerdas la primera vez que fuimos a dar un paseo, estabas tan cansado. ¡Y mira ahora! ¡Hoy caminamos por 45 minutos y el tiempo pareció volar!</p> <p>Álvaro: Wow! ¿De veras que fue 45 minutos? Ni siquiera me di cuenta que caminamos tanto tiempo.</p> <p>Diana: Mijo, hemos logrado mucho. ¿Qué opinas si te inscribimos para que juegues fútbol?</p> <p>Álvaro: ¿De veras? ¿Puedo?</p> <p>Diana: ¡Sí! Claro.</p> <p>Narrador: Después de esa conversación, Diana inscribe a Álvaro en el equipo de fútbol local de niños.</p>
<p>Sounds of cooking.</p>	<p>Scene 12: Narrator: A few days later, Diana is hosting dinner at her home. Maria is helping her to prepare food in the kitchen.</p> <p>Maria: You know, the other day, Mami brought home some broccoli for dinner. She said something about eating healthier, but the kids wouldn’t touch it.</p> <p>Diana: Oh? She did? She was pretty upset when I talked to her about Alvaro’s diet the other day but maybe it got her to think more about her own health. It’s good to hear that she’s trying to eat healthier.</p> <p>Maria: Yea. It was unexpected. It’s good she wants to eat healthier because it helps us to eat</p>	<p>Escena 12: Narrador: Unos días más tarde, Diana está organizando la cena en su casa. María la está ayudando a preparar la comida.</p> <p>María: Sabes, el otro día, Mami trajo a casa brócoli para la cena. Dijo algo acerca de comer más sano, pero los niños no lo tocaron.</p> <p>Diana: ¿Oh? ¿De veras? Ella estaba bastante molesta cuando hablé con ella sobre la dieta de Álvaro el otro día, pero tal vez la conversación la hizo pensar más acerca de su propia salud. Es bueno escuchar que ella está tratando de comer más sano.</p> <p>María: Sí. Fue inesperado. Es bueno que quiera comer más saludable porque nos ayuda a todos</p>



	<p>healthier too. But still, the kids don't want to touch the vegetables. How do you get Alvaro to eat them?</p> <p>Diana: It wasn't easy at first but then I realized it was all about the way I cooked the vegetables.</p> <p>Maria: What do you mean?</p> <p>Diana: Alvaro doesn't like the vegetables raw, so I steam them like I'm doing here with the asparagus or bake them like these bell peppers here. Then I drizzle some olive oil on them and they taste delicious! Do you want to know how I got him to eat celery?</p> <p>Maria: Yea... how?</p> <p>Diana: I packed celery sticks in his school lunches along with peanut butter. He likes the peanut butter so it makes eating the celery tastier. And peanut butter has vitamins, protein, and other nutrients that are good for the body.</p> <p>Maria: What else do you pack for him?</p> <p>Diana: One of the things that I pack with Alvaro's lunch are apple slices with peanut butter. He loves them. For dessert, I pack him fresh berries mixed with yogurt and honey. Sometimes I pack him juice bars too.</p> <p>Maria: Those are pretty cool ideas. I think I'll try that for my own kids.</p>	<p>a comer más sano también. Pero aun así, los niños no quieren tocar las verduras. ¿Cómo lograste que Álvaro coma verduras?</p> <p>Diana: No fue fácil al principio pero luego me di cuenta de que tenía que ver con cómo cocinar las verduras.</p> <p>María: ¿Qué quieres decir?</p> <p>Diana: A Álvaro no le gustan las verduras crudas por eso las al vapor, como que estoy haciendo aquí con estos espárragos o los cocino al horno como estos pimientos que tengo aquí. Entonces los roció con aceite de oliva y quedan deliciosos. ¿Quieres saber cómo hice para que comiera apio?</p> <p>María: Sí... ¿Cómo?</p> <p>Diana: Al prepárale su almuerzo escolar le incluí palitos de apio junto con mantequilla de maní. Le gusta la mantequilla de maní, y el apio con la mantequilla de maní sabe sabroso. Además, mantequilla de maní tiene vitaminas, proteínas y otros nutrientes que son buenos para el cuerpo.</p> <p>María: ¿Qué más le empacas?</p> <p>Diana: Una de las cosas que empaco con su almuerzo son rebanadas de manzana con mantequilla de maní. A él le encantan. Para el postre, le empaco frutas frescas mezcladas con yogur y miel. A veces le incluyo bizcochos también.</p> <p>María: Son muy buenas ideas. Creo que voy a tratar lo mismo con mis hijos.</p>
	<p>Scene 13: Narrator: It has been three months since Diana and Alvaro went to see Dr. Rodriguez. Diana convinces her mother to join her and Alvaro when they go in to see Dr. Rodriguez to do a follow up. Alvaro has grown a half an inch and hasn't gained</p>	<p>Escena 13: Narrador: Han pasado tres meses desde que Diana y Álvaro fueron a ver al Dr. Rodríguez. Diana convence a su madre para unirse a ella y Álvaro cuando a un chequeo con el Dr. Rodríguez. Álvaro ha crecido una media pulgada</p>



	<p>any weight, so now his BMI is lower.</p> <p>Dr. Rodriguez: Alvaro, you have been making great progress! Tell me, what are some of the things that you've done?</p> <p>Alvaro: I play soccer now!</p> <p>Dr. Rodriguez: That is wonderful! Are you finding that you get tired as quickly as you were before?</p> <p>Alvaro: No. Mami and I walked for 45minutes the other day. Even though I was starting to get tired, I could have kept going too!</p> <p>Dr. Rodriguez: That is great. What else have you done?</p> <p>Alvaro: Mami has been cooking good food for us. Just the other day, we had baked fish sticks with steamed green beans, and brown rice.</p> <p>Dr. Rodriguez: Diana, I am happy to see that Alvarois lowering his BMI. I am confident that if you two keep this up, he will be able to live a long, healthy life without concern for getting adult obesity, cardiovascular diseases or diabetes.</p> <p>Alvaro: (<i>ecstatic about being healthier but confused about Abuela's reaction</i>) Grandma! Why are you crying? The doctor says I am getting healthier!</p> <p>Grandmother: (<i>crying</i>) Baby, these are tears of happiness. I am just so happy that you are healthier.</p> <p>Diana: Mother...?</p> <p>Grandmother: Diana, I thought about what you said a couple months ago. I know I haven't done enough to take care of myself. And when I</p>	<p>y no ha ganado peso, así que ahora su BMI es menor.</p> <p>Dr. Rodríguez: Álvaro, has progresado mucho! Dime, ¿cuáles son algunas de las cosas que has hecho?</p> <p>Álvaro: ¡Juego fútbol ahora!</p> <p>Dr. Rodríguez: Eso es maravilloso! ¿Encuentras que te cansas tan rápidamente como antes?</p> <p>Álvaro: No. Mami y yo caminamos 45 minutos el otro día. A pesar de que me estaba empezando a cansar, pude seguir caminando aun más tiempo!</p> <p>Dr. Rodríguez: Eso es genial. ¿Qué más has hecho?</p> <p>Álvaro: Mami ha estado cocinando comida saludable para nosotros. El otro día, nos hizo pescado al horno con ejotes verdes al vapor y arroz integral.</p> <p>Dr. Rodríguez: Diana, me alegra ver que el índice de masa corporal de Álvaro ha bajado. Estoy seguro que si ustedes dos continúan así, serán capaces de vivir una vida larga y saludable, sin preocuparse por sufrir de obesidad, enfermedades cardiovasculares o diabetes.</p> <p>Álvaro: (feliz al saber que esta saludable pero confuso con la reacción de la abuela) ¿Por qué lloras abuelita? Si el doctor dice que me estoy poniendome más saludable!</p> <p>Abuela: bebé (llorando), estas son lágrimas de felicidad. Estoy tan contenta de saber que estas sano.</p> <p>Diana: ¿Madre...?</p> <p>Abuela: Diana, pensé en lo que dijiste hace un par de meses. Sé que no he hecho lo suficiente para cuidarme. Y cuando pensé en Álvaro y sus</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



	<p>thought about little Alvaro and his cousins...it just broke my heart to think that someday they might face what I am facing now if we all don't change the way we eat and exercise.</p> <p>Diana: Yes. We worked so hard to change how we eat and to exercise more. I'm so happy that you understand now, Mami. Alvaro, Dr. Rodriguez says you are growing into a stronger and healthier boy. I am just so happy for you and for all of us, Mijo.</p> <p>Grandmother: I am so happy for you too.</p> <p>Narrator: As they get up to leave Dr. Rodriguez's office, Alvaro's mother and grandmother hug him and each give him a kiss.</p>	<p>primos... me causó mucha tristeza pensar que algún día podrían enfrentar lo que estoy enfrentando ahora si no cambiamos la manera que comemos.</p> <p>Diana: sí. Trabajamos arduamente para cambiar lo que comemos y hacer más ejercicio. ¡Estoy tan feliz que entiendes ahora, Mami! Álvaro, el Dr. Rodríguez dice que te estas convirtiendo en niño fuerte y sano. Estoy tan feliz por ti y todos nosotros Mijo.</p> <p>Abuela: Yo también estoy muy feliz por ustedes.</p> <p>Narrador: Al salir de la oficina del Dr. Rodríguez, la madre y abuela de Álvaro lo abrazan y le dan un beso.</p>
<p>END</p>	<p>This radio story was a production of SoLaHmo Partnership for Health and Wellness, a program of West Side Community Health Services, and was recorded and edited at KMSU studios. This program was made possible with generous support from the UCare Fund and the Clinical and Translational Science Institute at the University of Minnesota. (List authors and actors and the recording studio editor.)</p>	<p>Esta radionovela fue una producción de SoLaHmo Partnership for Health and Wellness, un programa de West Side Community Health Services, y fue grabada y editada en los estudios de KMSU. Este programa fue posible por el apoyo generoso de UCare Fund y el Clinical and Translational Science Institute en la Universidad de Minnesota. (Nombre de los actores por orden de aparición)</p>