

GIRL SCOUTS Y LA VIDA SANA

La presión de los compañeros, la imagen, las calificaciones, los chicos . . . todo esto puede resultar demasiado para una niña y puede afectar su bienestar. Todas las niñas merecen una vida feliz y saludable en la que se sientan seguras de sus decisiones y capaces de realizar sus sueños. Esto representa la esencia del enfoque de Girl Scouts en la vida sana.

El Movimiento de Girl Scouts ha tomado la iniciativa de explorar las dificultades a las que se enfrentan las niñas para lograr una vida sana, especialmente en cuanto a la salud física, el bienestar emocional y la epidemia nacional de la obesidad. Puesto que no existe una solución única para este problema de múltiples dimensiones, el **Girl Scout Research Institute** (GSRI, Instituto de Investigaciones de Girl Scouts) se ha comprometido a informar al público a medida que se identifiquen resultados de estudios y soluciones al respecto. Con tres millones de niñas y un millón de adultos en su membresía, Girl Scouts considera el deterioro de la salud de las niñas como una llamada apremiante para ponerse en acción.

ENFRENTARSE A LOS ASUNTOS DIFÍCILES

El **Girl Scout Research Institute** sigue muy de cerca los asuntos que afectan a las niñas. Haciendo un seguimiento de las tendencias y mediante estudios originales, GSRI sabe que la salud de las niñas se encuentra amenazada por una serie de factores, desde la intimidación y los trastornos alimenticios hasta las drogas y la violencia. En colaboración con la Office of National Drug Control Policy (Oficina de Política para el Control Nacional de la Droga), Girl Scouts ha creado **In the Zone: Living Drug Free**, una serie de libros para niñas entre los 5 y los 17 años que anima a explorar alternativas positivas y sin drogas para vivir felices y sanas.

El proyecto **P.A.V.E. the Way** de Girl Scouts (proyecto educativo contra la violencia), con la financiación del U.S. Department of Justice (Departamento de Justicia de EE.UU.), quiere llamar la atención sobre la violencia entre las niñas y contribuir a prevenirla. Concentrándose en la resolución de conflictos, el control de la ira y el respeto, las niñas indican que **P.A.V.E.** está transformando su capacidad para evitar y suavizar confrontaciones.

Una de las mayores amenazas a la salud de las niñas es la baja autoestima. Puede conducir al estrés y la depresión, y contribuir a comportamientos peligrosos tales como el abuso de alcohol y drogas, y trastornos alimenticios.

uniquely ME!, un conjunto de actividades de Girl Scouts, trata el tema de la autoestima. Creado con la colaboración de Unilever y gracias a Dove Self-Esteem Fund (Fondo para la autoestima de Dove), **uniquely ME!** ofrece a las niñas entre 8 y 17 años una experiencia nueva



con actividades prácticas, consejos e incentivos en Internet. **uniquely ME! les ayuda** a desarrollar sus habilidades, enfatizando los beneficios de las alternativas saludables y la buena forma física.

GIRL SCOUTS EN ACCIÓN

Estar en forma es fundamental para la salud de las niñas. La falta de actividad física es uno de los factores principales en el incremento de la obesidad infantil. La ventaja de hacer ejercicio, además, no sólo conlleva la pérdida de peso sino que mejora de manera significativa cómo se sienten las niñas sobre su imagen y autoestima. Eso es algo que la fundadora de Girl Scouts, Juliette Gordon Low, ya sabía hace casi un siglo. En 1913, ofrecía divisas de natación, ciclismo y hasta equitación.

En la actualidad, dentro del programa de Girl Scouts, se ofrece **GirlSports** que presenta un conjunto de actividades de preparación para los deportes para niñas de cinco a ocho años e incluye destrezas básicas tales como lanzar y correr. Además, existen actividades un poco más complicadas que inspiran a las niñas a estar en forma y mantenerse en forma. El estudio *Weighing In: Helping Girls Be Healthy Today, Healthy Tomorrow* (Ayudar a las niñas a mantenerse sanas hoy y en el futuro) trata estos asuntos y hace recomendaciones para que las niñas mantengan un estilo de vida saludable.

Quizás el mejor ejemplo de Girl Scouts en acción es cuando una niña toma una iniciativa y la lleva a cabo. Eso es lo que hizo una jovencita de **STUDIO 2B_{SM}** (conjunto de actividades para adolescentes dentro del programa de Girl Scouts) a la que le encanta el atletismo. Se dio cuenta de que muchos estudiantes minusválidos de su escuela no participaban en los deportes y diseñó un nuevo programa de educación física que incluía a todos los estudiantes. ¡Ese es el espíritu de Girl Scouts!

Las niñas de Girl Scouts pueden prepararse para ganar premios/distintivos como la prueba **Mantenerse sano** o hablar con asesores sobre asuntos relacionados con su vida mientras desarrollan las destrezas necesarias para vivir de manera saludable, ejercitando su mente, su cuerpo y su espíritu.

EN LA BIBLIOTECA DE GIRL SCOUTS

Para informarse sobre Girl Scouts en acción, llame a su oficina local o a Girl Scouts of the USA al 1-866-830-8700. También puede llamar a este número de teléfono para ordenar una copia de algunos de nuestros recursos bilingües actuales. Estos incluyen:

- *¡Nadie como yo! Por dentro y por fuera*
- *Girl Scouts contra el tabaquismo*, unos folletos clasificados por edad, sobre el riesgo de fumar y las alternativas positivas.

CONSULTAS DE LA PRENSA

Nuestro programa es inestimable, pero son las niñas las que son realmente extraordinarias. Para obtener más información sobre actividades relacionadas con este tema, llame a su concilio local o póngase en contacto con Girl Scouts of the USA llamando al 1-866-830-8700 o escribiendo a preguntas@girlscouts.org.

Girl Scouts of the USA es la organización más importante dedicada al beneficio de las niñas y cuenta, actualmente, con más de 3,8 millones de miembros entre niñas y personas adultas. En su 92° año de existencia, Girl Scouts sigue cultivando los valores, la conciencia social y la autoestima de las niñas, a la vez que les enseña a adquirir las destrezas necesarias para tener éxito como adultas. En Girl Scouts, las niñas descubren la diversión, la amistad y el poder que tienen como grupo. La organización se esfuerza en prestar servicio a niñas de todos los rincones de Estados Unidos, Puerto Rico y las Islas Vírgenes. Para hacerse voluntario o hacer un donativo, pueden llamar al (866) 830-8700 o visitar www.girlscouts.org/espanol. Para obtener información en inglés, llame al (800) GSUSA 4 U o visite www.girlscouts.org.