My Health Journey: A Conversation with Abby on Building Healthy Habits for My Family

Written By: Clarissa Garza

I recently sat down with Abby, a mother of three young boys, to talk about her health journey and how she's working hard to teach her children healthy habits. Her story resonated with me, and I wanted to share some of her insights, struggles, and triumphs—because they might just inspire you the way they inspired me.

Where Did My Health Journey Start?

I've always struggled with my weight. Growing up, I was often told that it was just my body type or that I was "big-boned," because it was common in my family and that's just the way the women in our family are built. It was easier to accept those labels when you're constantly told that's just the way you are. I come from a very Mexican household, and our culture is deeply tied to food. Tortillas were a staple at almost every meal, and potatoes and corn were our go-to vegetable sides. Food was a way to show love and togetherness, but it didn't always come with the healthiest options.

Both of my parents have type 2 diabetes, along with other health issues like high blood pressure and high blood sugar. They've had their fair share of health scares over the years, and I couldn't help but worry about the future. When I became a mother, that worry grew even stronger. My sons, aged 6, 4, and 1, are the most important people in my life. I want to be here for them, and I want to give them the best life possible. I realized that my health wasn't just about me anymore—it directly impacts my children. I knew I had to make some changes.

Making Changes as a Family

After having some serious conversations with my husband, we both agreed that it was time to make healthier choices—not just for us, but for our kids, too. I wanted us to be a healthier family, and I knew that would start with the little things.

We made it a point to get more active. At least 3 or 4 times a week, we go to the park as a family. It's a fun way to get in some exercise while spending quality time with the boys. They have so much energy, and it's good for both them and me. At the same time, I started paying more attention to what we were eating. I began cooking healthier meals, looking at what I was buying for the family, and trying to make better choices overall.

One of the biggest challenges for me was incorporating vegetables into our meals. Growing up, vegetables weren't a huge part of my diet, so adding them to our meals was a real shift. But I knew that if I wanted my kids to grow up loving greens, I had to be the one to lead by example.

Portion control was another area I struggled with. I've always had a habit of over-eating, so learning how to control portions was tough. It wasn't easy, but I knew it was something I had to work on.

Lessons Learned Along the Way

There's no sugarcoating it—this journey has been tough. There have been plenty of days when it felt easier to grab McDonald's or order pizza. But I've learned not to beat myself up when that happens. Health is about balance, and one meal doesn't define my progress.

What I didn't expect was how long it would take to see real change. I wanted results fast, like within a week, but I quickly realized that this isn't something that happens overnight. It's a marathon, not a sprint. I also learned to give myself grace and not be too hard on myself. I didn't have to be perfect to make progress. Small, consistent changes were key, and they've made a big impact.

One of the best parts of this journey has been seeing my kids start to enjoy vegetables. I'm proud to say that they now love broccoli, spinach, and carrots. It wasn't always easy to get them to eat them, but little by little, they're learning to love what's good for them—and that's a victory in itself.

Even though we're still working on our health, I've learned that it's a lifelong process. The goal isn't perfection; it's progress. And the best part? I get to teach my kids the habits I wish I had learned when I was younger.

Unidos Contra La Diabetes would like to highlight your story. If you or anyone you know would like to participate in our shared lived experiences blog, please reach out to info@ucdrgv.org

Advice for Others Starting Their Health Journey

If you're thinking about starting your own health journey, here's my advice: Be kind to yourself. Don't expect perfection. Make small changes, and you'll start to see a big difference in your health over time. It's okay to have a bad meal or indulge in something you're craving. Health is all about balance and moderation, not about being restrictive or perfect.

The Bottom Line

This journey isn't easy, and it's not something that can be achieved overnight. But the changes I've made so far have been worth it. My family is healthier, and I feel better, too. I'm proud of the progress we've made, and I know there's still a lot more to come. Most importantly, I've learned that health isn't just about what you eat or how much you exercise—it's a choice you make every day.

If you're on your own health journey, remember that it's okay to take it one step at a time. Progress doesn't always look like perfection, but every small change adds up. Be kind to yourself and trust that with time, those small changes will lead to big results.

January 2025 Blog

UNIDOS CONTRA LA DIABETES

Mi viaje hacia la salud: una conversación con Abby sobre cómo crear hábitos saludables para mi familia

Escrito Por: Clarissa Garza

Recientemente me senté con Abby, madre de tres niños pequeños, para hablar sobre su trayectoria hacia la salud y cómo está trabajando arduamente para enseñar a sus hijos hábitos saludables. Su historia resonó en mí y quería compartir algunas de sus ideas, luchas y triunfos, porque podrían inspirarte de la misma manera que me inspiraron a mí.

¿Dónde comenzó mi viaje hacia la salud?

Siempre he luchado con mi peso. Mientras crecía, a menudo me decían que era simplemente mi tipo de cuerpo o que tenía "huesos grandes", porque era común en mi familia y así es como están formadas las mujeres de nuestra familia. Era más fácil aceptar esas etiquetas cuando constantemente te decían que así eres. Vengo de un hogar muy mexicano y nuestra cultura está profundamente ligada a la comida. Las tortillas eran un alimento básico en casi todas las comidas, y las papas y el maíz eran nuestras guarniciones de verduras preferidas. La comida era una forma de mostrar amor y unión, pero no siempre incluía las opciones más saludables.

Mis padres tienen diabetes tipo 2, además de otros problemas de salud como presión arterial alta y niveles altos de azúcar en sangre. Han tenido una buena cantidad de problemas de salud a lo largo de los años y no pude evitar preocuparme por el futuro.

Cuando me convertí en madre, esa preocupación se hizo aún más fuerte. Mis hijos, de 6, 4 y 1 año, son las personas más importantes en mi vida. Quiero estar aquí para ellos y quiero brindarles la mejor vida posible. Me di cuenta de que mi salud ya no se trataba sólo de mí: afecta directamente a mis hijos. Sabía que tenía que hacer algunos cambios.

Hacer cambios en familia

Después de tener algunas conversaciones serias con mi esposo, ambos estuvimos de acuerdo en que era hora de tomar decisiones más saludables, no solo para nosotros, sino también para nuestros hijos. Quería que fuéramos una familia más saludable y sabía que eso comenzaría con las pequeñas cosas.

Nos propusimos ser más activos. Al menos 3 o 4 veces por semana vamos al parque en familia. Es una forma divertida de hacer algo de ejercicio mientras pasas tiempo de calidad con los niños. Tienen mucha energía y es bueno tanto para ellos como para mí. Al mismo tiempo, comencé a prestar más atención a lo que comíamos. Comencé a cocinar comidas más saludables, a observar lo que compraba para la familia y a tratar de tomar mejores decisiones en general.

Uno de los mayores desafíos para mí fue incorporar verduras a nuestras comidas. Al crecer, las verduras no eran una gran parte de mi dieta, por lo que agregarlas a nuestras comidas fue un verdadero cambio. Pero sabía que si quería que mis hijos crecieran amando las verduras, tenía que ser yo quien predicara con el ejemplo.

El control de las porciones fue otra área con la que tuve problemas. Siempre he tenido la costumbre de comer en exceso, por lo que aprender a controlar las porciones fue difícil. No fue fácil, pero sabía que era algo en lo que tenía que trabajar.

Lecciones aprendidas en el camino

No hay forma de endulzarlo: este viaje ha sido difícil. Ha habido muchos días en los que fue más fácil ir a McDonald's o pedir pizza. Pero he aprendido a no castigarme cuando eso sucede. La salud se trata de equilibrio y una comida no define mi progreso.

Lo que no esperaba era cuánto tiempo llevaría ver un cambio real. Quería resultados rápidos, como en una semana, pero rápidamente me di cuenta de que esto no es algo que sucede de la noche a la mañana. Es un maratón, no una carrera de velocidad. También aprendí a darme gracia y a no ser demasiado dura conmigo misma. No tenía que ser perfecto para progresar. Los cambios pequeños y consistentes fueron clave y han tenido un gran impacto.

Una de las mejores partes de este viaje ha sido ver a mis hijos empezar a disfrutar de las verduras. Me enorgullece decir que ahora les encanta el brócoli, las espinacas y las zanahorias. No siempre fue fácil lograr que los comieran, pero poco a poco están aprendiendo a amar lo que es bueno para ellos, y eso es una victoria en sí mismo.

Aunque todavía estamos trabajando en nuestra salud, he aprendido que es un proceso que dura toda la vida. El objetivo no es la perfección; es progreso. ¿Y la mejor parte? Puedo enseñarles a mis hijos los hábitos que desearía haber aprendido cuando era más joven.

Unidos Contra La Diabetes quiere destacar su historia. Si a ti o a alguien que conoces le gustaría participar en nuestro blog de experiencias vividas compartidas, comuníquese con info@ucdrgv.org

Consejos para otras personas que inician su viaje hacia la salud

Si está pensando en iniciar su propio camino hacia la salud, este es mi consejo: sea amable consigo mismo. No esperes la perfección. Haga pequeños cambios y comenzará a ver una gran diferencia en su salud con el tiempo. Está bien tener una mala comida o disfrutar de algo que se te antoja. La salud tiene que ver con el equilibrio y la moderación, no con ser restrictivo o perfecto.

La conclusión

Este viaje no es fácil y no es algo que se pueda lograr de la noche a la mañana. Pero los cambios que he hecho hasta ahora han valido la pena. Mi familia está más sana y yo también me siento mejor. Estoy orgulloso del progreso que hemos logrado y sé que aún queda mucho más por venir. Lo más importante es que he aprendido que la salud no se trata sólo de lo que come o de cuánto ejercicio hace, sino que es una decisión que toma todos los días.
Si está en su propio camino hacia la salud, recuerde que está bien ir paso a paso. El progreso no siempre parece perfecto, pero cada pequeño cambio suma. Sé amable contigo mismo y confía en que, con el tiempo, esos pequeños cambios conducirán a grandes resultados.

January 2025 Blog

UNIDOS CONTRA LA DIABETES