

Tu Salud ¡Sí Cuenta!:

Cultivando la actividad y la salud en la comunidad



2: Las comunidades pueden cambiar

Las comunidades pueden cambiar: objetivos de aprendizaje

- Hablar de por qué es importante que escuchen a los miembros de su comunidad local.
- Determinar qué es lo que define a una comunidad, p. ej. su cultura, su idioma, su geografía.
- Definir lo que son las mejoras a las políticas y los cambios a los sistemas y al ambiente en lo referente a la actividad física y la buena alimentación.



Comunidades sanas

- El que una comunidad esté sana no nada más significa que no tenga enfermedades.



Comunidades sanas

- Las comunidades sanas tienen banquetas, escuelas y áreas de juegos.



Comunidades sanas

- Una comunidad sana tiene acceso a frutas y verduras frescas.



Comunidades sanas

- Las comunidades sanas son seguras.



Cada comunidad es única

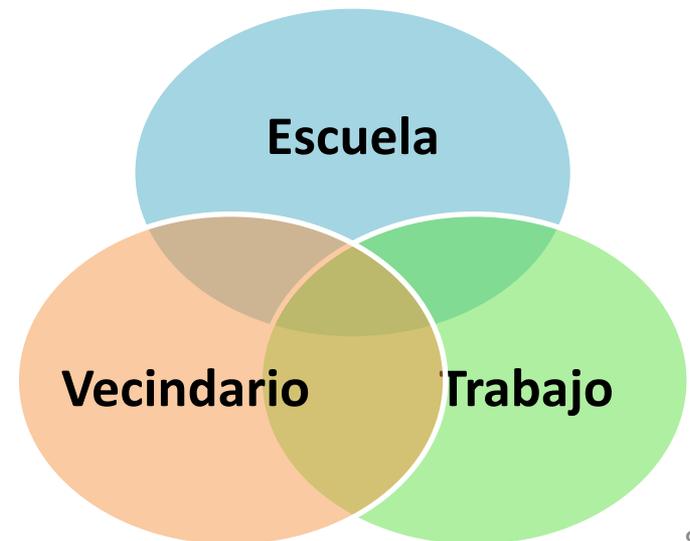
- Cultura
- Idioma
- Características propias
- Espíritu de comunidad
- Estilo de liderazgo de colaboración



¿Qué es lo que hace a su comunidad única y saludable?

Definición de comunidad

- La palabra **COMUNIDAD** significa:
un grupo unificado de gente que tiene intereses en común. El lugar donde viven, trabajan o van a la escuela son ejemplos de comunidades. Las comunidades pueden estar basadas en las relaciones en lugar de la geografía.





Comunidades

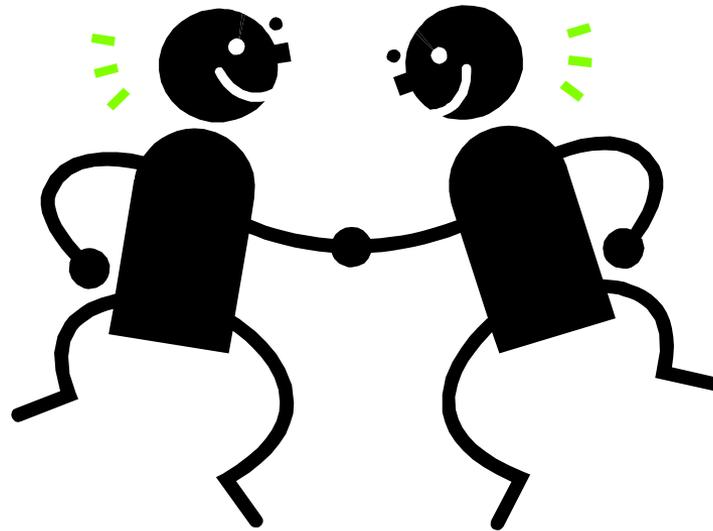
- ¿A qué comunidades pertenecen?

- ¿Por qué pertenecen a estas comunidades?



Descanso de 5 minutos

Conozca a una nueva persona y pregúntele a qué comunidades pertenece.



Las mejoras a las políticas y los cambios a los sistemas y al ambiente juegan un papel importante en la creación de una comunidad más sana.





**¿QUÉ SON LAS MEJORAS A LAS
POLÍTICAS Y LOS CAMBIOS A LOS
SISTEMAS Y AL AMBIENTE?**

Mejoras a las políticas

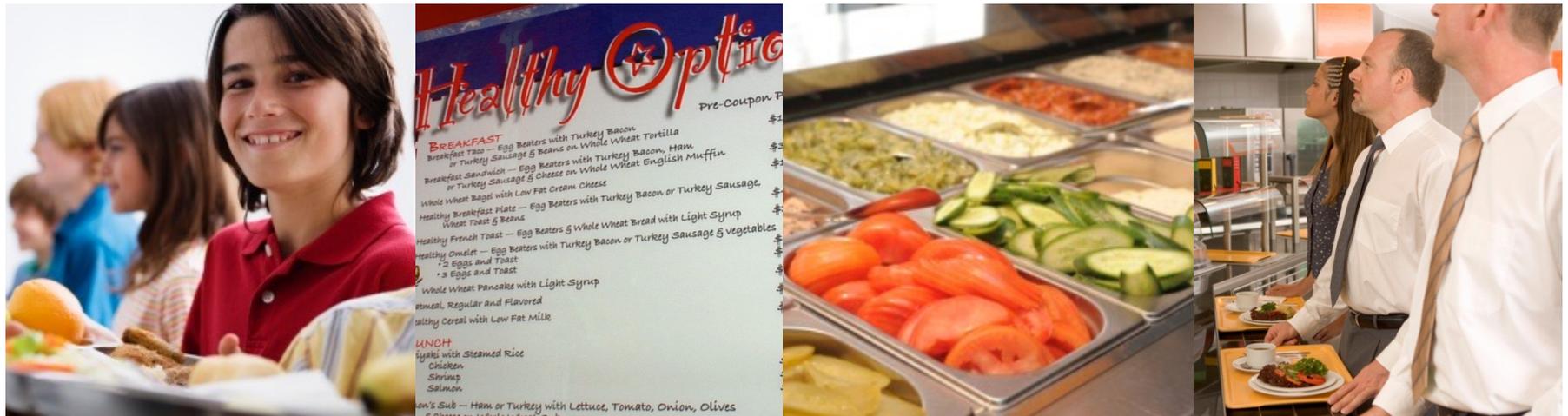
Definición:

Implementación de las leyes, regulaciones y reglas (tanto formales como informales) que reflejan un punto de vista. Las políticas pueden alterarse de forma que fomenten los estilos de vida sanos.



Ejemplo de un mejoramiento a las políticas

- Establecer normas para las cafeterías y las reuniones que incluyan opciones de alimentos y métodos de cocina sanos (políticas de nutrición)



Cambios ambientales

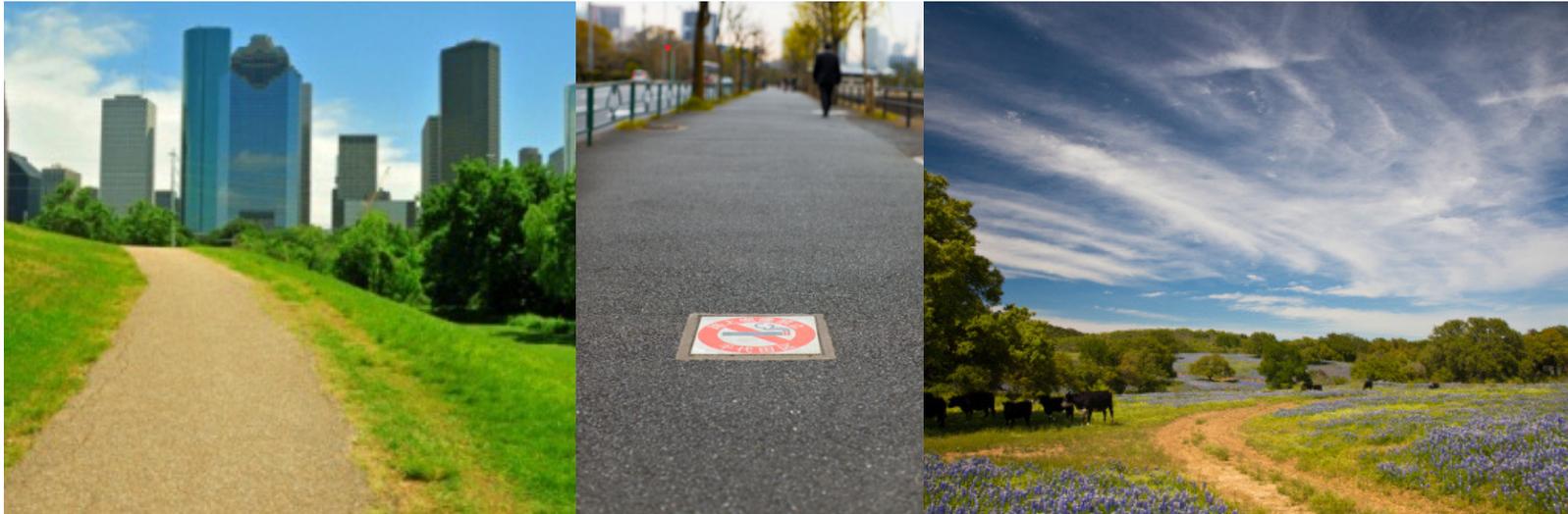
Definición:

Las modificaciones hechas al ambiente económico, social o físico. La ambiente puede alterarse de forma que fomenten los estilos de vida sanos.



Ejemplo de un cambio ambiental

- Poner marcadores de millas en los senderos y las demás áreas designadas para las actividades físicas



Definición de cambios a los sistemas

Definición:

Cambios hechos a los componentes formales e informales de un sistema a fin de alterar la forma en que este provee un servicio o un producto.

Tipos de sistemas:

- Escuelas, transporte, parques y recreación



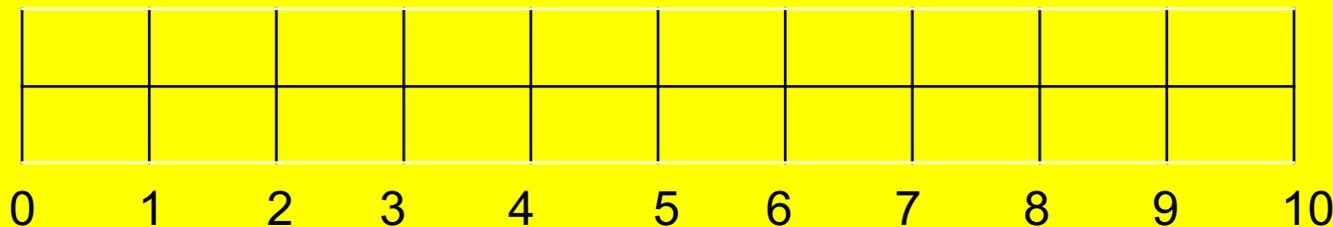
Ejemplo de un cambio a los sistemas

- Programas de bienestar en el centro de trabajo que animen a los empleados a que se mantengan activos, proveyéndoles recompensas por hacer actividad física, como tiempo pagado por hacer ejercicio no relacionado con el trabajo, áreas para estar en forma física en el trabajo y cuotas reducidas para afiliarse a clubes de salud



En una escala de 0-10 , ¿cuánta confianza tiene que usted puede hacer mejoras en las políticas , sistemas y cambios ambientales para reducir la obesidad en su comunidad?

¿CUÁN SEGUROS SE SIENTEN?



Nada seguro(a)

Seguro(a) en parte

Muy seguro(a)

Muertes peatonales

¿Sabes de algún niño o algún adulto en su comunidad que haya sufrido lesiones o haya muerto a causa de un conductor mientras hacía actividades físicas?



"Son pocos los peatones que han lesionado a conductores durante un accidente. Necesitamos calles y espacios seguros para todos."

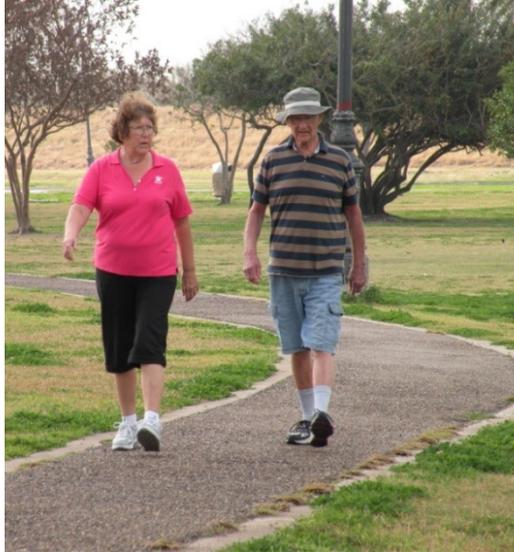
Estas muertes NO pudieron haberse evitado con:

- revisiones de salud
- educación de salud
- visitas al doctor
- orientación



Estas muertes PUDIERON haberse evitado con:

- políticas que fomenten la actividad física.
- cambios ambientales que fomenten la actividad física.



Definir los problemas: nivel individual y nivel política, sistema y ambiente

Nivel individual

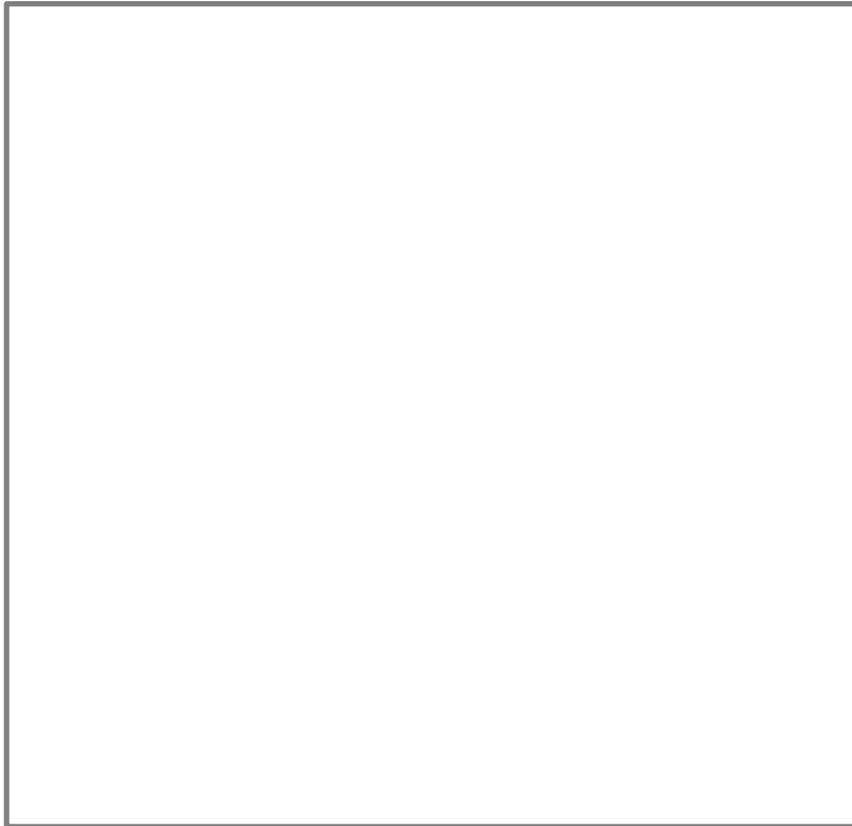
- Vivo muy lejos de las grandes tiendas de comestibles, y la tienda de autoservicio que está cerca de mi casa no tiene frutas ni verduras frescas.
- Temo ser arrollado(a) por un coche porque no hay banquetas.
- No hay lugares cercanos a mi casa en los que mi familia pueda mantenerse activa.

Las políticas, los sistemas y el nivel ambiental

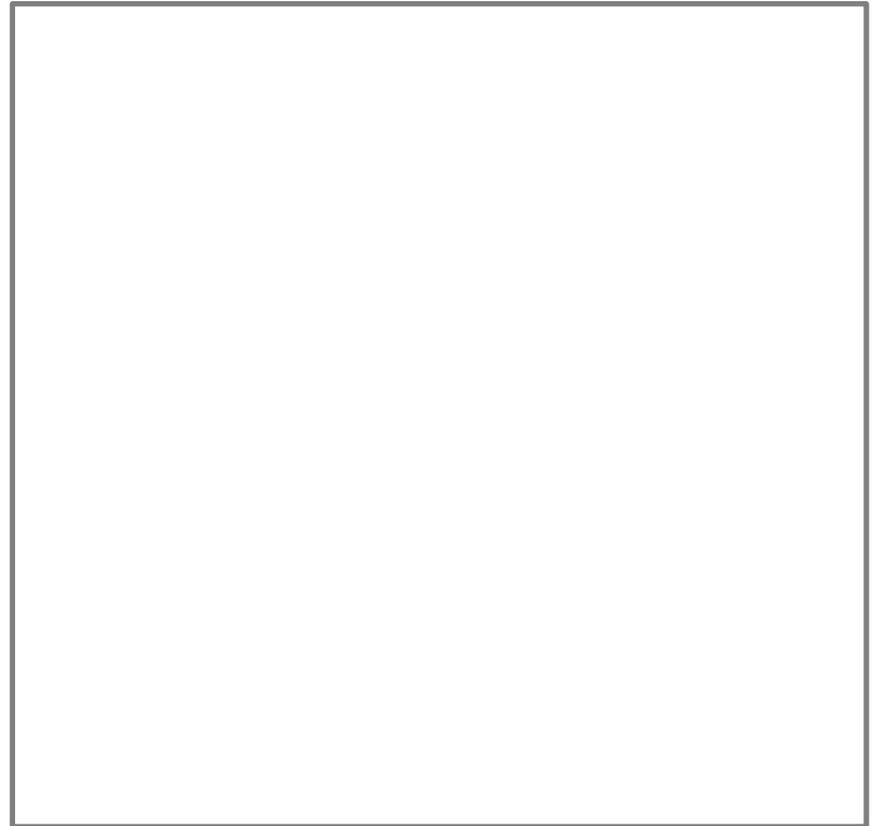
- No existen políticas o programas que permitan conseguir frutas y verduras frescas en todas las áreas de la ciudad; hay una iglesia en mi área que está interesada en montar un mercado de agricultores en su estacionamiento.
- Los urbanistas y los demás interesados necesitan crear ordenanzas que exijan que las calles nuevas tengan banquetas y se les agreguen banquetas a las calles existentes.
- Los sistemas escolares tienen políticas bajo las cuales se cierran con llave las áreas de juegos después de la escuela.

Definir los problemas: nivel individual y nivel política, sistema y ambiente

Nivel individual

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for notes or definitions related to the individual level.

**Nivel política,
sistema y ambiente**

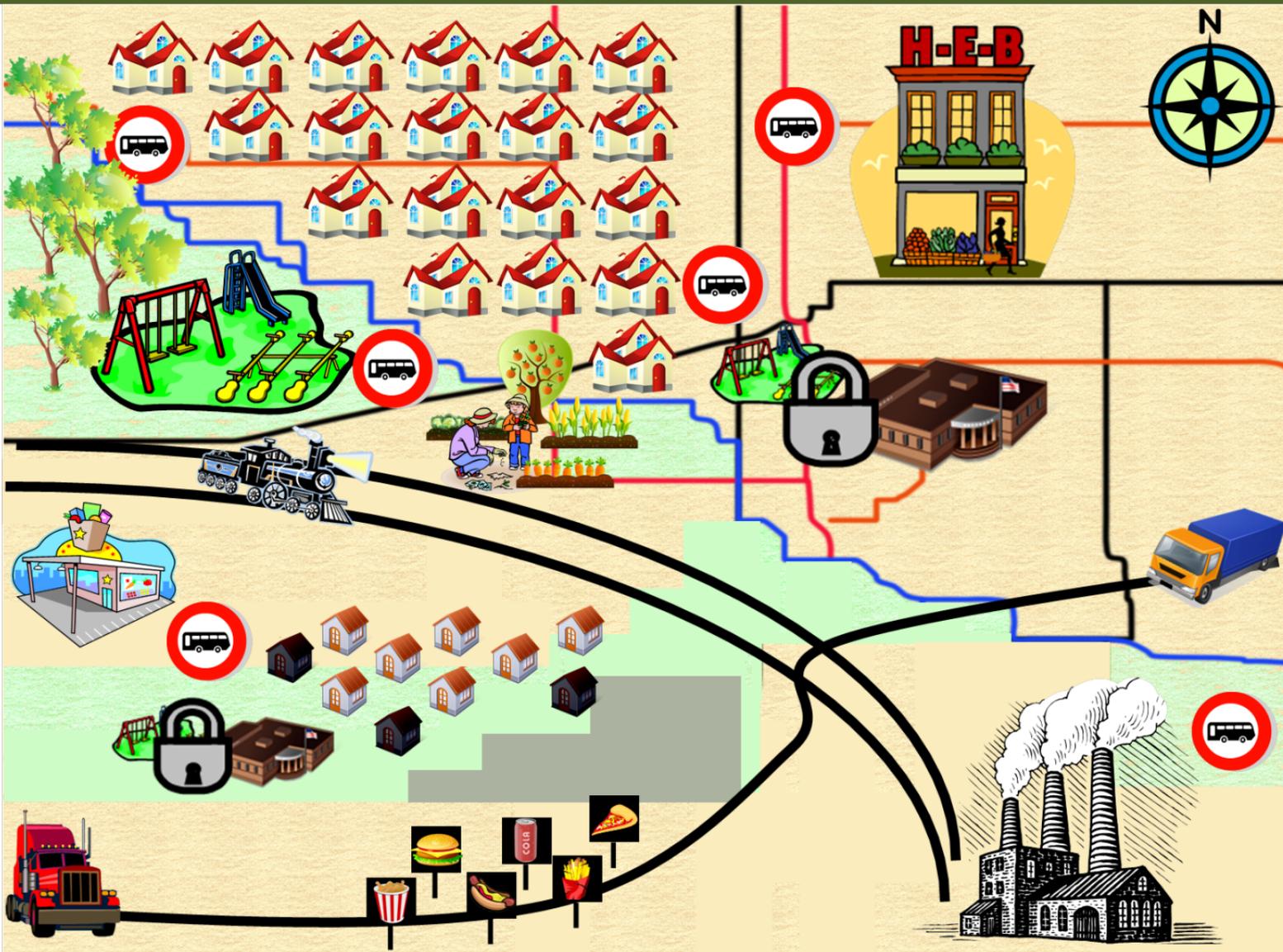
A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for notes or definitions related to the political, system, and environment level.



Bienvenidos a
No Sano, Texas, EE. UU.



Bienvenidos a No Sano, Texas, EE. UU.



Visualizar la comunidad

- ¿Cuáles de los recursos actuales de la comunidad promueven la actividad física y la buena alimentación?
- ¿Quién podría tener acceso a estos recursos?
- ¿Qué tienen en común las comunidades y en qué se diferencian?





Bienvenidos a No Sano, Texas, EE. UU.

OPINIÓN COMUNITARIA

Barreras de la
actividad física
y la buena
alimentación

Norte

Sur

Qué funciona

Establecer
prioridades:
importantes o
realizables

Nuestra prioridad:

Actúen

Próximos
pasos

Quién

Cuándo

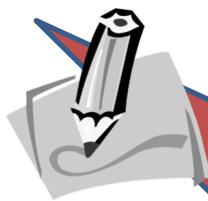
Medida

Socios:

Las comunidades pueden cambiar: *resumen de puntos claves*

- Las características culturales únicas de la comunidad deberían influir en la forma en que ocurre el cambio.
- El ambiente en las comunidades puede modificarse.
- Los enfoques en las políticas, los sistemas y el ambiente crean cambios a largo plazo encaminados a lograr tener comunidades más sanas.





MI PLAN

Las comunidades pueden cambiar

MI PLAN: MEJORAS A LAS POLÍTICAS Y CAMBIOS A LOS SISTEMAS Y AL AMBIENTE EN MI COMUNIDAD

Las comunidades pueden cambiar	<ul style="list-style-type: none">• ¿Cuáles de los recursos actuales de sus comunidades promueven la actividad física y la buena alimentación?• ¿Qué mejoras pueden hacer a las políticas y qué cambios a los sistemas o al ambiente en sus comunidades para mejorar la actividad física y la buena alimentación?	Socios • ¿Con quién va a asociarse?
Considere qué funciona	<ul style="list-style-type: none">• ¿Han visto en su comunidad alguna de las estrategias o los ejemplos de los que hablamos?• De las estrategias y los ejemplos de los que hablamos, ¿cuál creen que funcionaría en su comunidad?	
Evaluaciones comunitarias	<ul style="list-style-type: none">• De los métodos de los que hablamos, ¿qué método de evaluación comunitaria usarán en sus comunidades?	
Priorice las estrategias	<ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo priorizará los problemas en su comunidad?• ¿Qué dificultades podría tener a la hora de priorizar y hacer planes en su comunidad?	
Actúen	<ul style="list-style-type: none">• ¿De qué formas puede actuar en su comunidad?• ¿Con quién pueden compartir sus historias y sus planes?	

¿Cuáles de los recursos actuales de sus comunidades promueven la actividad física y la buena alimentación?

¿Qué mejoras pueden hacer a las políticas y qué cambios a los sistemas o al ambiente en sus comunidades para mejorar la actividad física y la buena alimentación?



¡A movernos!

Instant Recess®:

<http://youtu.be/mO1GJIOQg6E>

Encontrarán herramientas gratis en inglés para saber cómo empezar:

www.instantrecess.com

Más videos con ejemplos:

<http://recess.keenfootwear.com/recess-at-work/>



Descanso de 10 minutos para hacer una actividad

Cambie a la presentación
"Consideren qué funciona"