

Tu Salud ¡Sí Cuenta!:

Cultivando la actividad y la salud en la comunidad



5: Evaluaciones comunitarias

Evaluaciones comunitarias: Objetivos de aprendizaje

- Identificar formas de determinar cuáles son las deficiencias y los recursos que influyen en la actividad física y la buena alimentación en sus comunidades.



La efectividad de la evaluación comunitaria

La efectividad de evaluaciones comunitarias

Evaluaciones que provean evidencia para:

- Mejoramientos políticos.
- Cambios en los sistemas.
- Mejoramiento del medio ambiente.

Múltiples evaluaciones pueden examinar mejor un problema e involucrar a la comunidad en:

- Ayudar a recopilar datos.
- Ayudar a generar razones.
- Ayudar a compartir los resultados y crear planes de acción.

Las evaluaciones pueden tener como objetivos áreas determinadas o con una problemática compleja.

La falta de actividad física y buena alimentación en las comunidades

- *Sabemos cuál es nuestra percepción, pero necesitamos ver y escuchar las percepciones de los demás.*
 - **Observaciones.**
 - **Foto voz.**
 - **Evaluación de maquinas expendedoras.**
 - **Evaluación de trafico peatonal y ciclistas.**
 - **Grupos de discusión**
 - **Encuestas**

Las observaciones

Permiten tener una mejor idea y poder generar conclusiones sobre lugares y/o experiencias específicas.



Fotovoz (PhotoVoice)

- Combina la fotografía con la acción social de base para dar voz a las imágenes.
- Los jóvenes y los adultos representan a su comunidad o su propio punto de vista, tomando fotografías y agregándoles texto para describirlas.
- Se exhiben las mejores fotos para que los miembros de la comunidad hablen y decidan empezar a hacer cambios comunitarios positivos.

La actividad física en sus comunidades es...



"El ejercicio puede ser divertido. Este parque está hasta el centro de la ciudad y está cerrado la mayoría del tiempo. Quisiera que hubiera un parque divertido como este cerca de mi casa que siempre este abierto."

Evaluación de tráfico peatonal y de ciclistas.

- Diseñada para evaluar los servicios, los destinos y los alrededores de las rutas para caminar o pasear en bicicleta e identificar las mejoras que hay que hacer para que las rutas sean más atractivas y útiles.

Herramientas para la evaluación de tráfico peatonal y de ciclistas.

Lista de revisión para peatones

¿Qué tan fácil es caminar en su comunidad?

Tome un paseo o caminata con su niño y decida usted mismo.

Todo el mundo se beneficia en caminar. Estos beneficios incluyen: mejora física, aire más puro, se reducen riesgos en ciertos problemas de salud, y un mejor sentido de comunidad. Pero el caminar necesita ser seguro y fácil.

De un paseo con su niño y use la lista de revisión para ver si es agradable caminar en su comunidad. Si encuentran problemas o dificultades, esta guía le ofrecerá sugerencias para mejorar la situación.

Empezando:

Primero, usted necesitará escoger un lugar a donde caminar, como la ruta que usa para ir a la escuela, a la casa de un amigo, o un lugar que sea divertido ir. El segundo paso es la guía. Lea esta guía antes de salir y, mientras estén caminando, tome nota de los sitios que le gustaría modificar o mejorar.

Al terminar su paseo responda cada pregunta, y basado en su opinión, marque con un círculo la calificación general para cada una de ellas. Sume los puntajes para saber la calificación que le ha dado a su experiencia de caminar.

Después que usted ha calificado su caminata y ha identificado áreas que tienen problemas, el siguiente paso es ver cómo usted puede mejorar la calificación de su comunidad. Usted encontrará respuestas inmediatas y soluciones de término largo bajo la sección "Mejorando la Calificación de su Comunidad" en la tercera página.



Lista de revisión para ciclistas

¿Presenta su comunidad las condiciones viables y necesarias para que las personas monten en bicicleta?

¿Montar en bicicleta es divertido!

Montar en bicicleta es una buena forma para movilizarse y realizar su actividad física diaria necesaria. También es una actividad que protege el medio ambiente y les puede ahorrar dinero a las personas. No es de extrañar que en muchos países se anime a las personas a que monten bicicleta con más frecuencia.

¿Le es posible desplazarse al lugar que desea ir en bicicleta?

Algunas comunidades están más adecuadas para montar en bicicleta que otras. ¿Cómo calificaría su comunidad? Lea las preguntas de esta lista de revisión y luego salga a dar un paseo por su comunidad; tal vez a las tiendas locales, a visitar un amigo o vaya a su trabajo. Intente llegar al lugar que desea en bicicleta, así sea que sólo desea dar un paseo por la comunidad para hacer algo de ejercicio.

Al terminar su paseo responda cada pregunta y, basado en su opinión, marque con un círculo la calificación general para cada una de ellas. Usted también puede anotar cualquier problema que encontró marcando le(s) casilla(s) apropiadas. Asegúrese de tomar cuidadosa nota de cualquier lugar específico que usted considere necesita mejoras.

Sume los puntajes para saber la calificación que le ha dado a su experiencia en general montando bicicleta. Luego pase a las páginas que muestran como puede comenzar a mejorar aquellas áreas que marcó con los puntajes más bajos.

Antes de comenzar su paseo, verifique que su bicicleta esté en buenas condiciones, use su casco y asegúrese de que pueda montar en la ruta o camino que ha escogido. ¡Diviértase montando bicicleta!



Los grupos de discusión

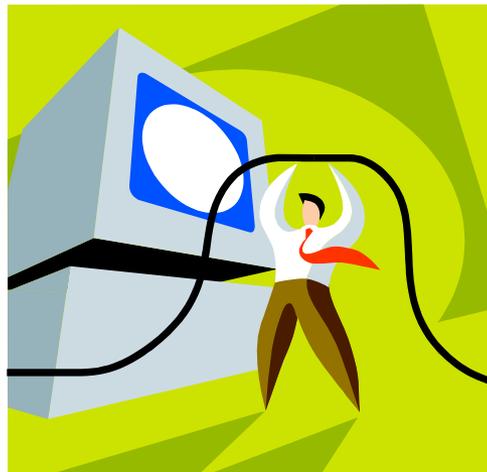
- Estos son grupos pequeños de 8 a 10 personas que recopilan información y las opiniones de los participantes y son guiados por facilitadores capacitados.

Encuestas

- Por correo postal
- Teléfono
- En persona
- Basadas en la web
- Redes sociales (Facebook, Twitter, blogs, etc.)

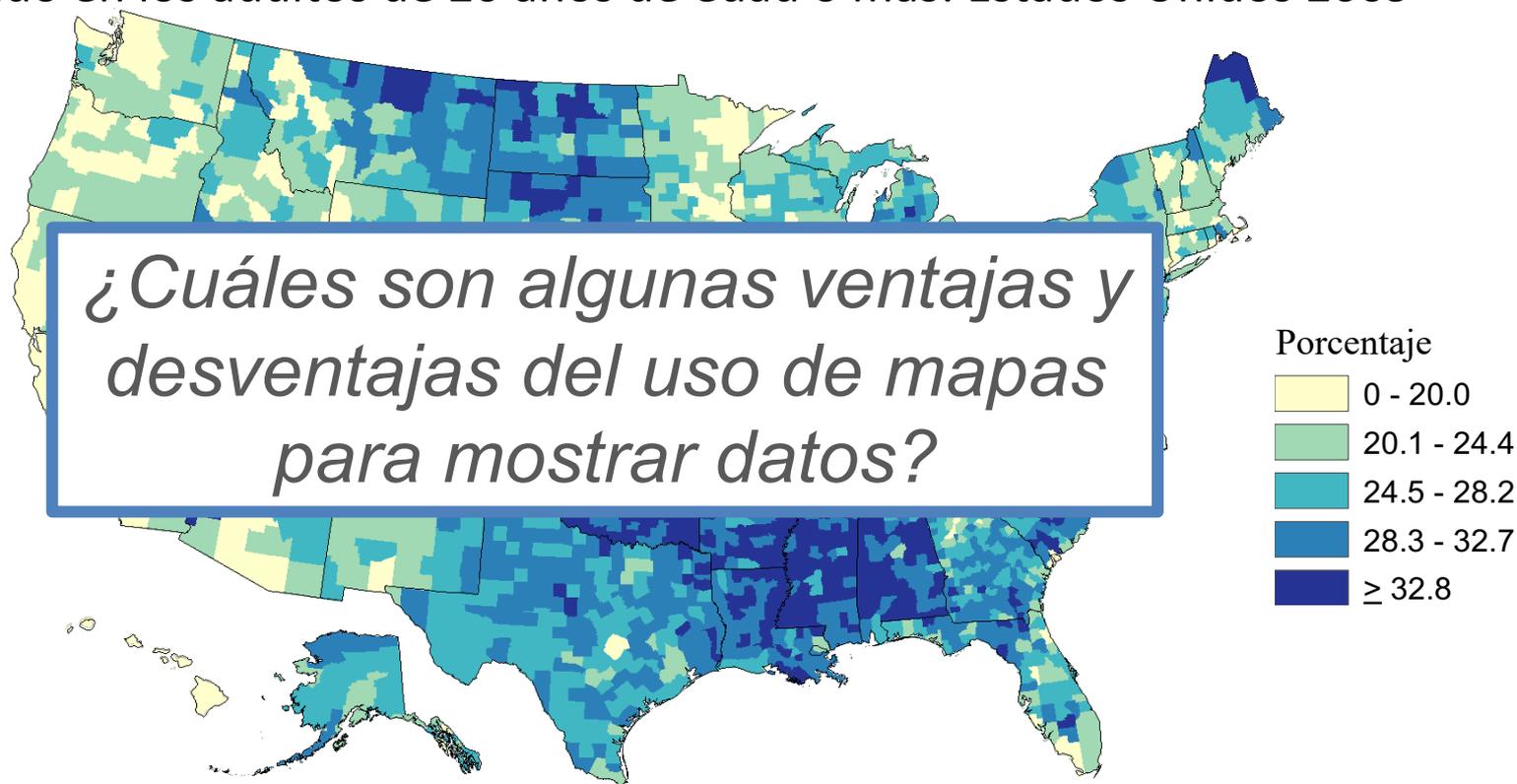
Herramientas de encuestas basadas en la web

- Google Forms (www.google.com/drive/apps.html) o SurveyMonkey (<https://es.surveymonkey.com>)
- Permite crear sus propias encuestas gratis y mandar el enlace por correo electrónico a los participantes, o bien publicarlas en una página web o en un sitio de una red social.



Use los mapas para poder mostrar los datos

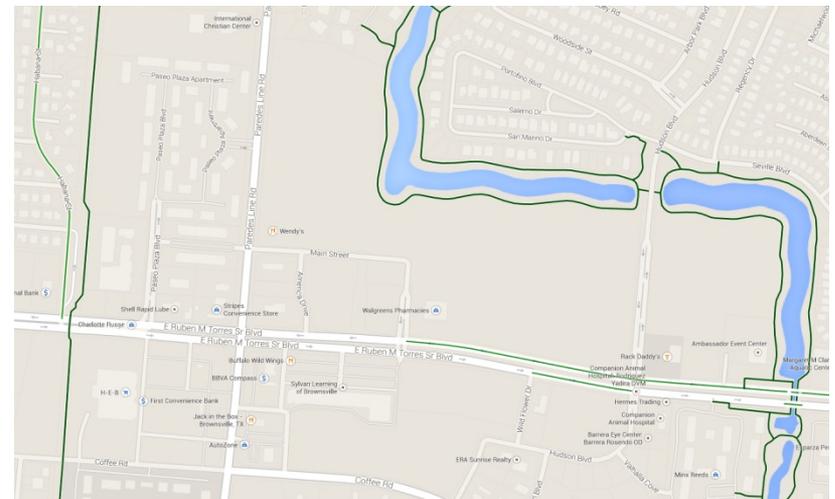
Aproximaciones de inactividad física durante el tiempo libre a nivel condado en los adultos de 20 años de edad o más: Estados Unidos 2009



Una persona la cual no tiene ninguna otra actividad seguida de su trabajo normal, durante el mes pasado, si no participó en otra actividad física o no hizo ningún ejercicio como: correr, calistenia, golf, jardinería, o caminar para ejercitarse, se considera físicamente inactiva.

Representación gráfica de una comunidad

- Se usa para revelar las diferentes perspectivas de la gente sobre una comunidad y para ver los recursos disponibles en ella.



— Trails - - - Dedicated lanes . . . Bicycle friendly roads



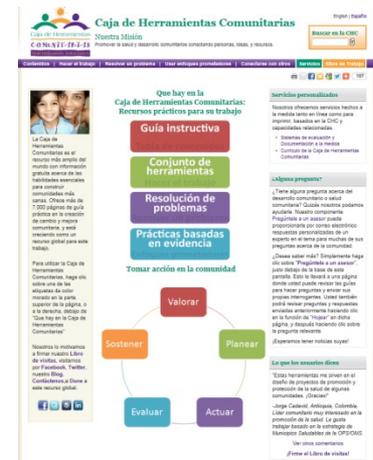
La planificación de mi comunidad

ACTIVIDAD

- Tomen en cuenta lo siguiente:
 - Las escuelas, los parques, las áreas de juegos.
 - Las banquetas, los cruces peatonales, el alumbrado público.
 - Paradas de autobús u otro transporte público.
 - Las tiendas de comestibles.
 - Las iglesias.
 - Las calles principales.
 - Las viviendas (apartamentos, condominios, casas en terrenos más grandes, terrenos sin construir)
 - Carriles para bicicleta o senderos.
 - Mercados de agricultores o huertas comunitarias.
 - Hospitales y clínicas.
 - Centros del YMCA o gimnasios.
 - Otras organizaciones que sean importantes para su comunidad.

¿Dónde buscar herramientas?

- Caja de herramientas comunitarias de la Universidad de Kansas (<http://ctb.ku.edu/es/default.aspx>)
 - Crear y preservar coaliciones y sociedades
 - Analizar problemas
 - Desarrollar planes de acción
 - Desarrollar intervenciones
 - Recomendar cambios
 - Influir en el desarrollo de políticas
 - Evaluar la iniciativa
 - Sustentar el trabajo



- www.activelivingresearch.org
 - Evaluación de tránsito peatonal y de ciclistas
 - Formularios de observación de parques
 - Evaluaciones de actividad física
 - Evaluaciones urbanas y rurales de actividad física



¿Dónde puedo encontrar datos locales?

- El Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas <http://www.dshs.state.tx.us/>
(Vayan a "Datos de salud")
- Los departamentos de salud del condado y la ciudad
- Las universidades locales (departamentos de enfermería, salud pública, kinesiología, educación y políticas)
- Los hospitales y las clínicas
- El United Way
- Texas Education Agency
(Académico Fitnessgram)
- Las organizaciones comunitarias o sin fines de lucro
(Individuos que redacten subvenciones y pudieran tener datos locales)



Estadísticas e historias

- Los resultados pueden presentarse de una manera simple.
- Resaltar las comparaciones con los resultados nacionales y estatales, haga estas preguntas cuando se vean los datos:
 - Cuál es el nivel de obesidad en mi comunidad en comparación con el resto del estado o de la nación?
 - ¿Qué porcentaje de mi comunidad están cumpliendo con las recomendaciones de actividad física?
- Combinar los datos con sus propias historias.
 - Sus historias personales son muy importantes.
 - Aunque tienen un gran impacto por sí solas, unas cuantas estadísticas básicas pueden tener un impacto aún más grande.

Evaluaciones comunitarias: *Resumen de puntos claves*

- Usen una o todas las formas antes mencionadas de ver a sus comunidades.
- Piensen en los métodos que mejor funcionen en sus comunidades; todos los métodos tienen cosas positivas y cosas negativas.
- ¡No se les olvide preguntar qué es lo que la gente quiere en sus comunidades!
- Hagan que los miembros de la comunidad ayuden a liderar la evaluación.
- Las historias y la evidencia específicas locales pueden serles de mucha ayuda y ser un punto a su favor.

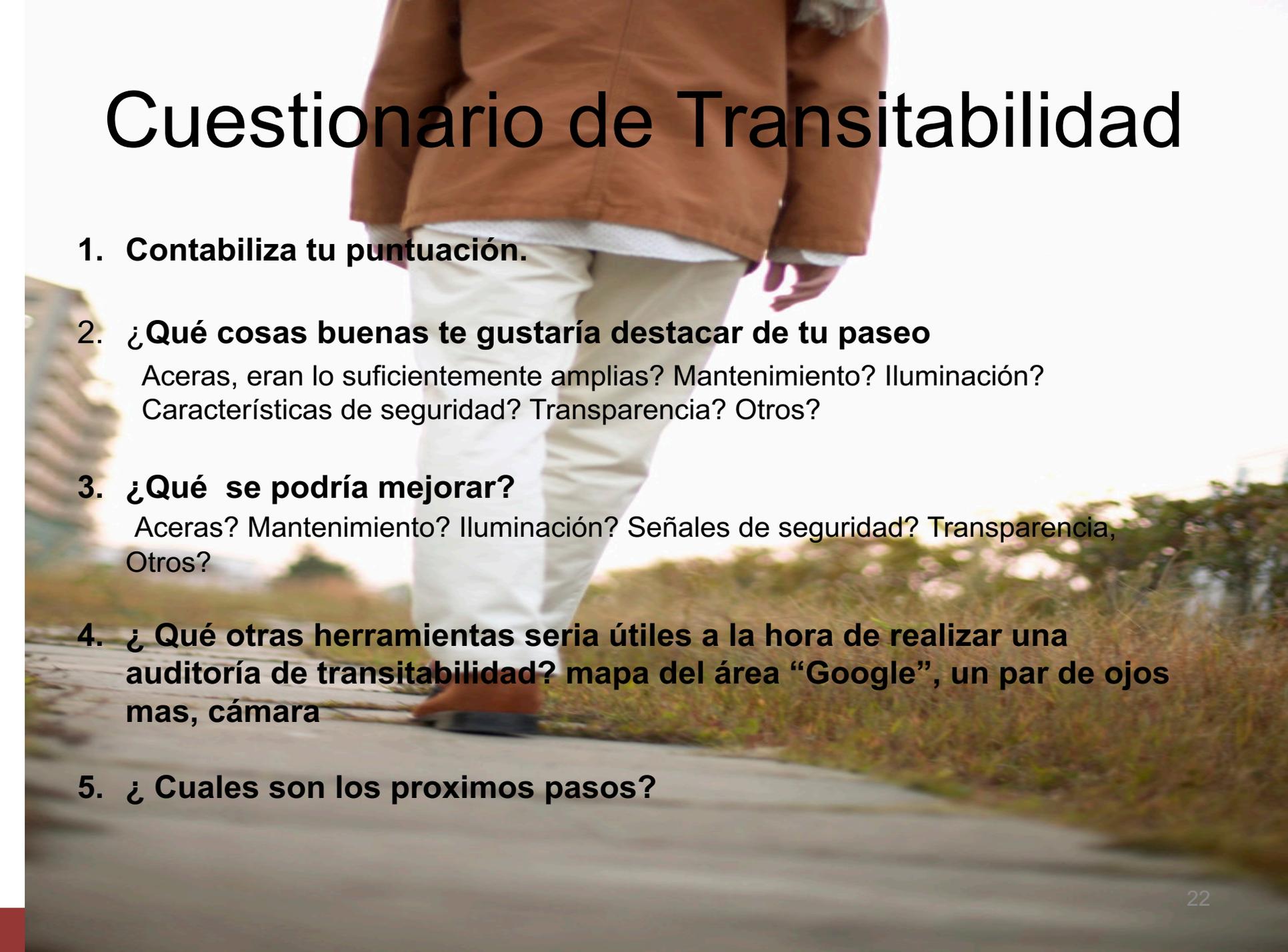


MI PLAN

Evaluaciones comunitarias

¿Qué método de evaluación comunitaria usarán en sus comunidades?

Cuestionario de Transitabilidad



- 1. Contabiliza tu puntuación.**
- 2. ¿Qué cosas buenas te gustaría destacar de tu paseo**
Aceras, eran lo suficientemente amplias? Mantenimiento? Iluminación?
Características de seguridad? Transparencia? Otros?
- 3. ¿Qué se podría mejorar?**
Aceras? Mantenimiento? Iluminación? Señales de seguridad? Transparencia,
Otros?
- 4. ¿Qué otras herramientas sería útiles a la hora de realizar una auditoría de transitabilidad? mapa del área “Google”, un par de ojos mas, cámara**
- 5. ¿Cuales son los proximos pasos?**



¡A movernos!

Tomate una caminata y use esta lista de revisión para calificar que tan caminable es su vecindario

¿Qué tan caminable es su comunidad?

Trayecto de su Caminata: _____

Escala de calificación: 1 2 3 4 5

Pequeña Presenta muchos problemas Presenta algunos problemas Buena Muy buena Excelente

- ¿Tenía suficiente espacio para caminar sin problemas?**

Sí Algunos Problemas:

 - Las aceras o caminos empiezan o terminan abruptamente
 - Las aceras están quebradas o rotas
 - Las aceras están bloqueadas por arbustos, basureros, letreros, o postes
 - No hay aceras, caminos, ni bordes
 - Hay demasiado tráfico
 - Otra cosa _____

Lugares problemáticos: _____

Marcar con un círculo la calificación: 1 2 3 4 5 6

- ¿Era fácil cruzar las calles?**

Sí Algunos Problemas:

 - La calle es demasiado ancha
 - Los señales de tráfico no hacen esperar mucho tiempo o no nos dan suficiente tiempo para cruzar
 - El área necesita señales de tráfico o cruces peatonales
 - Vehículos estacionados obstruyen nuestra vista del tráfico
 - Árboles o plantas obstruyen nuestra vista del tráfico
 - Necesitamos rampas de acceso o las rampas necesitan repaso
 - Otra cosa _____

Lugares problemáticos: _____

Marcar con un círculo la calificación: 1 2 3 4 5 6

- ¿Se comportaron bien los conductores?**

Sí Algunos Problemas: Los conductores...

 - Retoceden de sus parquesos sin mirar
 - No suelen esperar a que los peatones crucen
 - Dan vuelta en una esquina mientras que peatones cruzan la calle
 - Manejan demasiado rápido
 - Señalan para dudarar la luz verde o se pasan la luz
 - Otra cosa _____

Lugares problemáticos: _____

Marcar con un círculo la calificación: 1 2 3 4 5 6

- ¿Era fácil seguir las reglas de seguridad peatonal? ¿Pueden usted y su hijo ...**

Sí No

 - ¿Cruzan en los cruces peatonales o donde pueden ver y ser vistos por los conductores?
 - ¿Pasara mirar a la izquierda, a la derecha, y nuevamente a la izquierda antes de cruzar las calles?
 - ¿Caminan en las aceras o en los bordes de las calles mirando hacia el tráfico (si no existen aceras)?
 - Sí No
 - ¿Cruzan con la luz verde?

Lugares problemáticos: _____

Marcar con un círculo la calificación: 1 2 3 4 5 6

- ¿Fue agradable su paseo?**

Sí Algunos Problemas:

 - Necesitamos más césped, flores, o árboles
 - Hay perros que dan miedo
 - Hay personas que dan miedo
 - No hay suficiente luz
 - Hay mucha basura por todas partes
 - Hay aire sucio debido al gas de escape de los carros
 - Otra cosa _____

Lugares problemáticos: _____

Marcar con un círculo la calificación: 1 2 3 4 5 6

¿Cómo calificó su comunidad?

Sume los puntos para ver cómo anda su vecindario.

1. ____ 26 - 30 ¡Celebre! Su comunidad es perfecta para caminar.
2. ____ 21 - 25 Celebre un poco. Tiene una comunidad buena para caminar.
3. ____ 16 - 20 Está bien, pero necesita mejoramiento.
4. ____ 11 - 15 Su comunidad necesita mucho trabajo. Su familia merece más.
5. ____ 5 - 10 ¡Su comunidad es un desastre!

Total: _____



Descanso de 10 minutos para hacer una actividad

Cambie a la presentación
“Prioricen las estrategias”