

# Tu Salud ¡Sí Cuenta!:

## Cultivando la actividad y la salud en la comunidad



7: Actúen

# Actúen: objetivos de aprendizaje

- Describir las características de los papeles de los que hacen decisiones que influyen en las políticas públicas y crean comunidades saludables.
- Comunicarse de forma efectiva con los líderes y los que hacen decisiones comunitarios.
- Identificar las técnicas apropiadas para evaluar las iniciativas de actividad física y buena alimentación.





**¿CON QUIÉN NECESITAN  
HABLAR?**



# ¿Qué hacen los que hacen decisiones de las comunidades locales?

## Ayuntamientos y comisionados municipales

Hacen mejoras a las políticas que promuevan una vida saludable

Cumplen con las normas de zonificación

Determinan la asignación de fondos

## Oficinas de alcaldes

Organizan y lideran al personal en la promoción de la forma física y la salud

Asisten a los eventos comunitarios que se centran en la salud

Designan los recursos y las prioridades municipales para las iniciativas de salud

## Juntas escolares

Mejoran las políticas relativas a la actividad física y la buena alimentación para los estudiantes en edad escolar (K-12)

Regulan el uso de las áreas de juegos después de clases

## Departamentos de parques y recreación

Llevan a la práctica y preservan el ambiente creado

Promueven el acceso a los servicios que fomentan la actividad física y la buena alimentación

Proveen oportunidades de actividad física para gente de todas las edades y capacidades

## Autoridades de la ley

Promueven y fomentan la seguridad

Garantizan que la seguridad, o la falta de esta, no sea una barrera para que los individuos y las familias estén físicamente activos

## Departamentos municipales y de urbanismo

Dan forma a la urbanización de nuevos ambientes creados

Construyen banquetas en todas las calles nuevas

Crean parques en las áreas que no los tienen

Crean ordenanzas que favorecen el crecimiento y el desarrollo

# Video sobre el cambio comunitario



# Discusión del video

"Los vecinos se unen para promover una comunidad más sana"

- ¿Qué papel jugaron los miembros de la comunidad de Brownsville al detener la construcción de la carretera de cuota?
- ¿Cuál sería el primer paso a tomar para iniciar un cambio como este en sus comunidades?





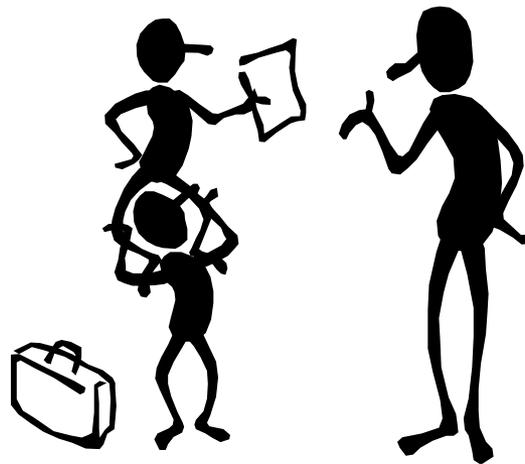
**¿CÓMO COMUNICAMOS LO QUE NUESTRAS COMUNIDADES NECESITAN?**

# Comuniquen las necesidades...

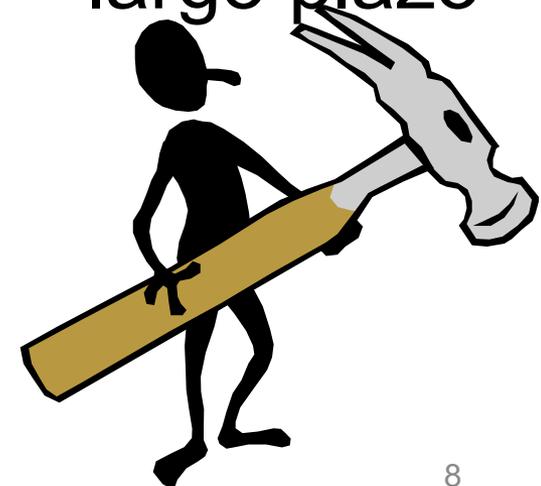
- enlazando



- concientizando



- entablando relaciones a largo plazo



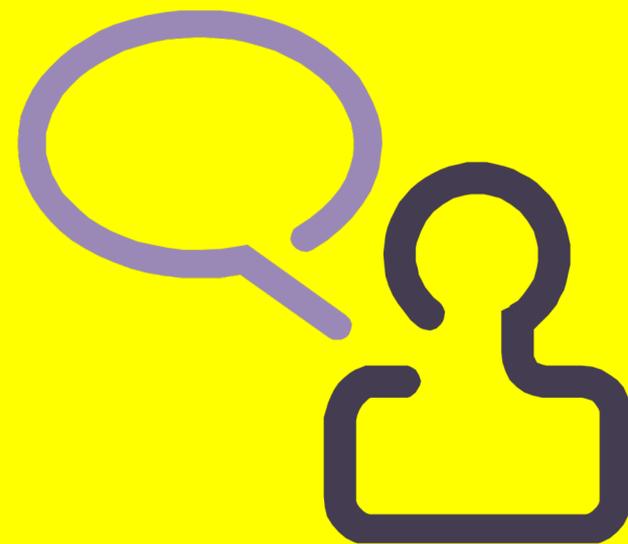
# ¿Cómo comunicarían esta información?

- Comuníquense de distintas formas.
- Prepárense.
- Sean concisos.



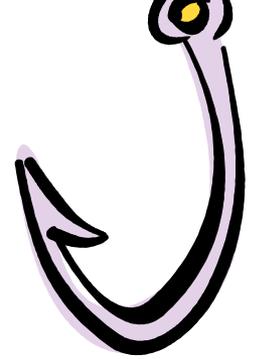
# ¿Qué deben decir?

Las afirmaciones preparadas, comúnmente conocidas como breves discursos informativos, son presentaciones escritas con anterioridad con las que comunicamos lo que es importante para nuestras comunidades.





# ¿Qué deben decir?



## 1. EL ANZUELO: DESCRÍBANSE A SÍ MISMOS

- Sonrían y empiecen con una afirmación o una pregunta que capte la atención de la persona: el *anzuelo* que lleve al tomador de decisiones a hacer preguntas.
- Díganle quiénes son: descríbanse a sí mismos y su role en la comunidad.
- Díganle por qué ustedes importan.

---

---

---

---

---

---



# ¿Qué deben decir?

## 2. LA CARNADA: ¿CUÁL ES EL PROBLEMA?

- ¿Por qué importa el problema?
- Expliquen por qué el problema es importante para sus comunidades.
- Provean comparaciones de datos locales con datos de otras partes.
- Cuenten sus historias.



---

---

---

---

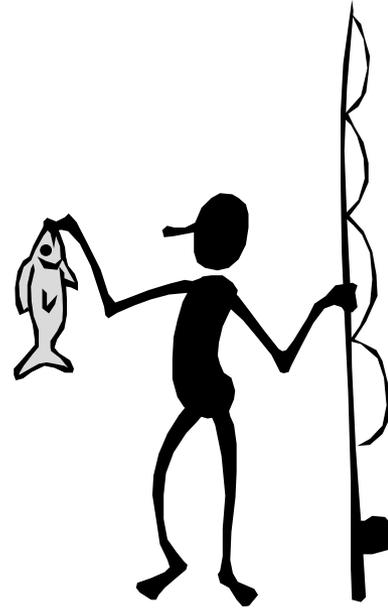
---



# ¿Qué deben decir?

## **3. QUE NO SUELTE EL ANZUELO: PÍDANLE QUE SE COMPROMETA**

- ¿Qué quieren de la persona?
- Pídanle apoyo para sus problemas, que introduzca una propuesta de ley, etc.
- Ustedes deben siempre informarse cómo podrán dar seguimiento. Probablemente quieran una cita con el tomador de decisiones o el personal de él después de hacer su discurso.



---

---

---

---

# ¡Practiquemos!

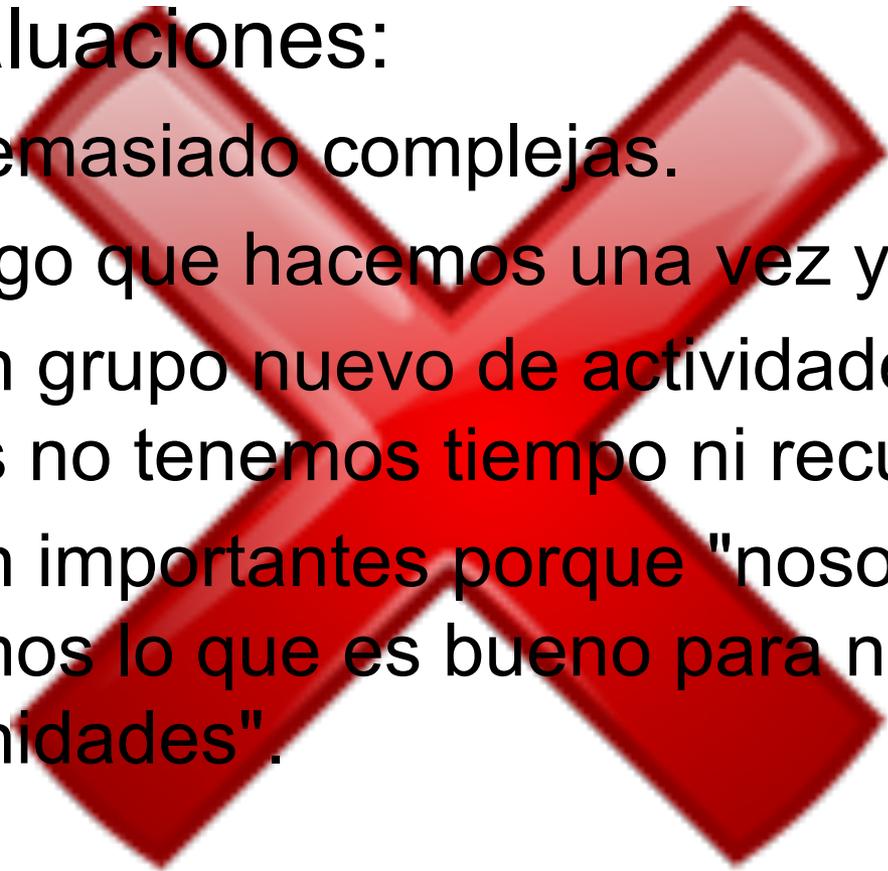
- Diseñen su discurso breve informativo y practíqueno con sus parejas.
- Denles sus impresiones a sus parejas:
  - ¿Qué necesitan mejorar?
  - ¿Qué hicieron muy bien?



**PENSANDO A FUTURO,  
¿CÓMO SABEMOS SI ESTÁ  
FUNCIONANDO?**



# Barreras y mitos: evaluaciones

- Las evaluaciones:
    - son demasiado complejas.
    - son algo que hacemos una vez y ya está.
    - son un grupo nuevo de actividades para las cuales no tenemos tiempo ni recursos.
    - no son importantes porque "nosotros sabemos lo que es bueno para nuestras comunidades".
- 

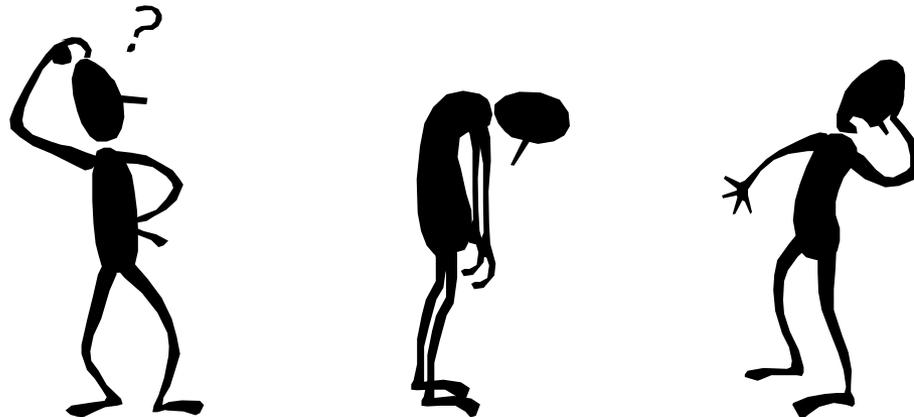
# Medir nuestro éxito: evaluaciones

- Estas son algunas formas de medición:
  - Prepruebas y pruebas posteriores para examinar los cambios
  - Cambios en los minutos de actividad física y la presión arterial
  - Cambios observados en la conducta humana y el entorno físico
  - Cambios en las políticas
- La evaluación debe incluir la repetición de la evaluación hecha al principio del proyecto para evaluar el cambio al final.



# ¿Qué deben hacer cuando las cosas no salgan como planearon?

- Seguramente tendrán dificultades, y es mejor que esperen tenerlas para que no los tomen por sorpresa. Use evaluaciones para identificar los problemas antes de que sea demasiado tarde.



# Actúen:

## *resumen de puntos claves*

- Los que hacen decisiones son líderes comunitarios que tienen múltiples papeles en la comunidad y cada uno de ellos tiene la capacidad de hacer cambios distintos.
- Es importante que logren que los que hacen decisiones participen continuamente, entablando relaciones duraderas y positivas.
- ¡No se les olvide asegurarse de que su proyecto tenga éxito!





**MI PLAN**

**Actúen**

¿De qué formas puede actuar en su comunidad?

¿Con quién pueden compartir sus historias y sus planes?

# Cambie a la presentación *“Conclusión”*