

Tu Salud ¡Sí Cuenta!:

Cultivando la actividad y la salud en la comunidad



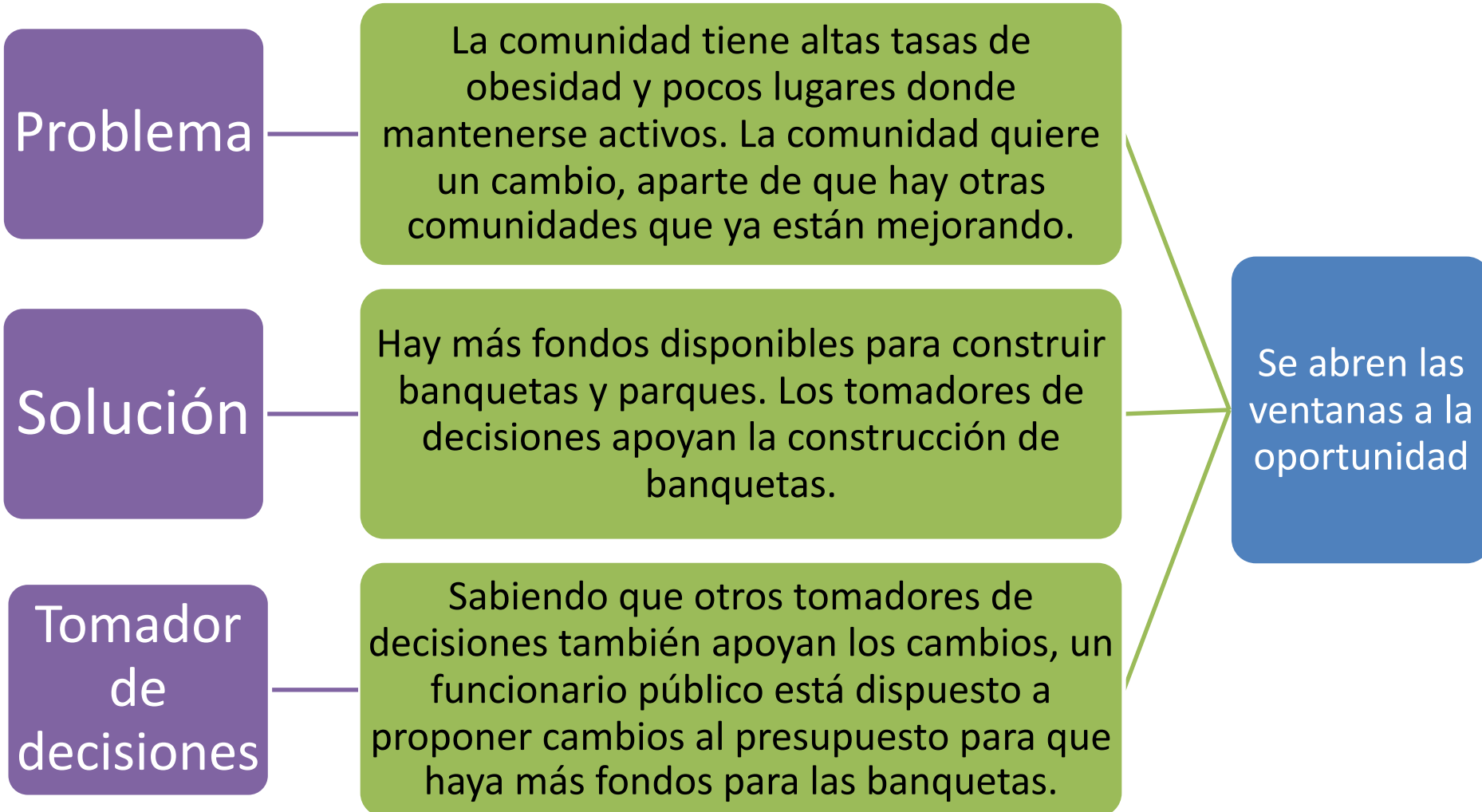
8: Conclusión

Se abren las ventanas a la oportunidad

Elementos externos



Ejemplo que llevará a que se abran las ventanas a la oportunidad



Reconocer cuando se abren las ventanas a la oportunidad

Las ventanas a la oportunidad se abren y se cierran frecuentemente

Se abren las ventanas

- Hora de actuar



Se cierran las ventanas

- Seguir trabajando en identificar los problemas, encontrar soluciones viables y lograr que los tomadores de decisiones participen.



Apliquen lo que han aprendido sobre
las mejoras a las políticas y los
cambios a los sistemas y al ambiente
en sus comunidades locales



Llevar las mejoras a las políticas y los cambios a los sistemas y al ambiente a casa

- Piensen en sus comunidades para esta última actividad.
- ¡Trabajen con otras personas en desarrollar sus planes usando la hoja de trabajo "MI PLAN"!





Hoja de trabajo "MI PLAN"

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

Las comunidades pueden cambiar	• ¿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	• ¿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	• De los métodos de los que hablamos, ¿qué método de evaluación comunitaria usarán en sus comunidades?	
Priorice las estrategias	• ¿Cómo priorizará los problemas en su comunidad? • ¿Qué dificultades podría tener a la hora de priorizar y hacer planes en su comunidad?	
Actúen	• ¿De qué formas puede actuar en su comunidad? • ¿Con quién pueden compartir sus historias y sus planes?	



MI PLAN de acción

Próximos pasos a tomar para lograrla:	Papel de la persona que liderará este paso:	Fechas de inicio y finalización del paso:	Mediciones de éxito:



Actividad de aprendizaje para hacer en casa

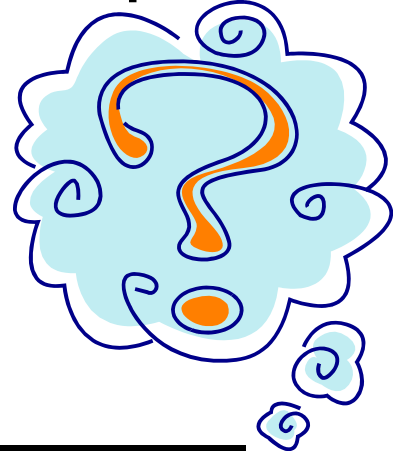
- Identifiquen dos mejoras a las políticas o cambios a los sistemas o al ambiente que se hicieron en sus comunidades que promuevan una vida saludable e identifiquen dos mejoras a las políticas o cambios a los sistemas o al ambiente que deberían introducirse para mejorar aún más la actividad física o la buena alimentación en sus comunidades.
- Hablen con un líder o tomador de decisiones de su comunidad de la necesidad que hay de mejorar las políticas o cambiar los sistemas o el ambiente para mejorar la actividad física o la buena alimentación en sus comunidades.

Favor de entregar la tarea extra donde identificarán las distintas mejoras a las políticas o los distintos cambios a los sistemas o al ambiente que ven en sus comunidades y resuman la experiencia que tuvieron al reunirse con un líder o un tomador de decisiones comunitario, lo cual demostrará que realizaron los dos objetivos antes mencionados.



Piensen en las mejoras a las políticas y los cambios a los sistemas y al ambiente que promueven la vida saludable:

- ¿Qué harán...
 - en los próximos 7 días?

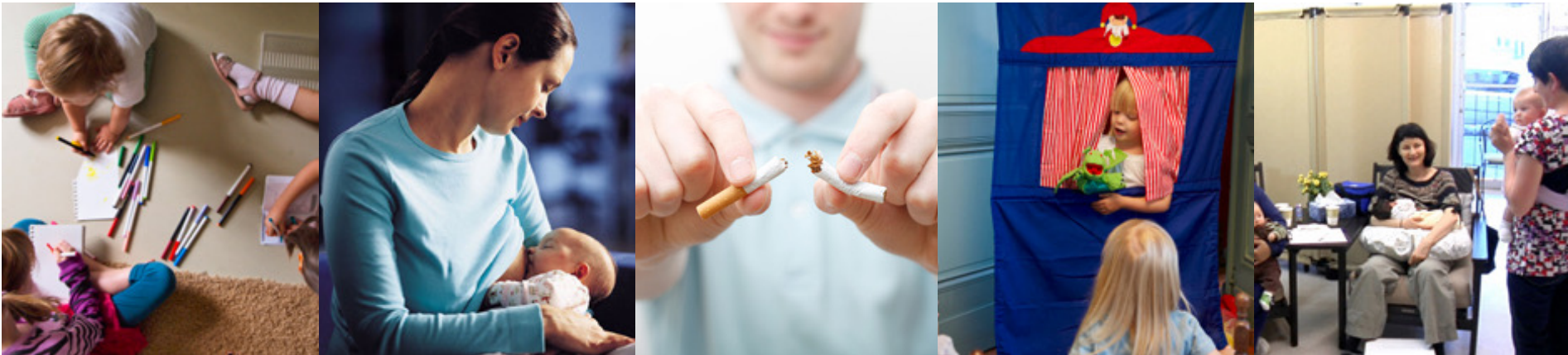


– en los próximos 30 días?

– en los próximos 60 días?

No se les olvide que...

- El mismo proceso puede funcionar para hacer mejoras a las políticas y cambios a los sistemas y el entorno para mejorar la nutrición:
 - Disminuir el tiempo que vemos televisión.
 - Aumentar la iniciación, la duración y la exclusividad de la lactancia.
 - Reducir el uso de cigarrillos y la exposición al humo de segunda mano.



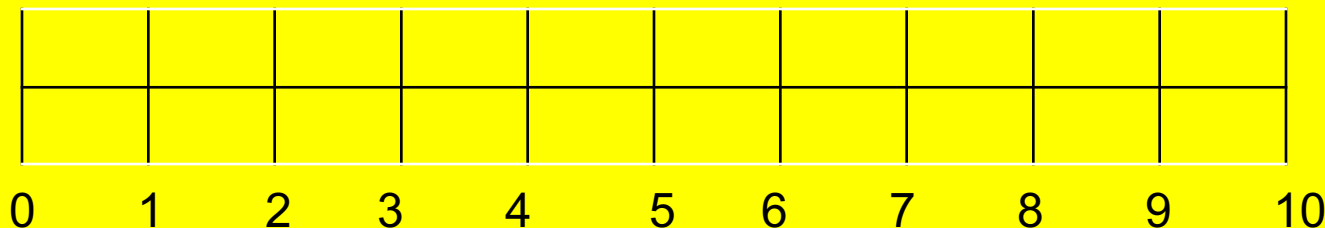
Recuerden que...

- crear mejoras y cambios en sus comunidades requiere de mucho trabajo; quizá tengan que hablar hasta con **DIEZ** personas distintas hasta encontrar a **LA** persona que pueda unírseles para hacer mejoras y cambios.



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)

Cuestionario de conocimientos





¡GRACIAS!