

# Tu Salud ¡Sí Cuenta! Cultivando la actividad y la salud en la comunidad



## MANUAL DEL PARTICIPANTE

*Materiales reproducibles gratuitos  
que los promotores de salud pueden incorporar  
a los programas de educación comunitaria locales*





## Tu Salud ¡Sí Cuenta!: Cultivando la actividad y la salud en la comunidad

### Agradecimientos

#### Facultad de Salud Pública de la Universidad de Texas en Brownsville

Dra. Belinda Reininger, [Belinda.M.Reininger@uth.tmc.edu](mailto:Belinda.M.Reininger@uth.tmc.edu), (956) 755-0654

Laura Dirkse, [Laura.L.Dirkse@uth.tmc.edu](mailto:Laura.L.Dirkse@uth.tmc.edu), (956) 755-0670

Lisa Mitchell-Bennett

Vanessa Saldaña

Julio Olivo

#### Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas

Cari Browning

Maribel Valls

Tamara Lewis

Beatrice Smith

Christina Thi

Ana García

#### Facultad de Salud Pública de la Universidad de Texas en Houston

Dra. Nancy Crider

#### Facultad de Salud Pública de la Universidad de Texas en Austin

Dr. Harold W. Kohl

Nathalie Sessions

Dra. Deanna Hoelscher

Dr. John Krampitz

#### Centro de Educación de Salud del Área Este del Texas

Dra. Amanda Scarbrough

#### Proyecto Juan Diego

Hermana Phylis Peters

#### Mano a Mano

#### Asesores de contenido adicionales

Ann Cass *del Proyecto Azteca*

Wendy Hanson *del United Way del Sur del Condado de Cameron*

Michael Seifert *de la Red de Voces por la Igualdad*

Rachel Udow *del programa Promoción de Salud de Trabajadores Itinerantes*

*Este plan de estudio fue creado por la Facultad de Salud Pública de la Universidad de Texas, Campus Regional de Brownsville, con financiación parcial por parte de la Sección de Fomento de la Salud y Prevención de Enfermedades Crónicas del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas (DSHS) y de Demostración de la Investigación sobre la Obesidad Infantil (CORD) de Texas.*



**Tu Salud ¡Sí Cuenta!: Cultivando la actividad y la salud en la comunidad***Cuestionario de conocimientos*

1. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades afirman que \_\_\_\_ de cada 7 personas no consumen suficientes frutas y verduras para lograr beneficios a la salud.
  - a. 3
  - b. 4
  - c. 5
  - d. 6
  - e. No sé
2. ¿Qué nivel de actividad física corresponde el limpiar la casa?
  - a. Leve
  - b. Moderado
  - c. Vigoroso
  - d. Limpiar la casa no cuenta como estar activo.
  - e. No sé
3. Una comunidad es únicamente definida por sus límites de geografía y política.
  - a. Verdadero
  - b. Falso
  - c. No sé
4. Crear mercados de agricultores o huertas comunitarias para mejorar el acceso a las frutas y verduras frescas, es un ejemplo de \_\_\_\_.
  - a. Mejoramiento a las políticas
  - b. Cambio ambiental
  - c. Cambio a los sistemas
  - d. Cambio a la naturaleza
  - e. No sé
5. “Las estrategias basadas en la evidencia” son recomendadas porque \_\_\_\_\_.
  - a. Han funcionado en estudios científicos
  - b. Están de moda
  - c. Son más económicas
  - d. Todo lo anterior
  - e. No sé
6. ¿Cuál de las siguientes herramientas de evaluación permite a los miembros de la comunidad a tomar un papel activo en determinar la seguridad de una ruta en su vecindario?
  - a. Observaciones
  - b. Grupos de discusión
  - c. Evaluación de transitabilidad a pie
  - d. Fotovoz
  - e. No sé
7. Una coalición eficaz está compuesta por representantes de un mismo grupo de personas que tienen experiencias y perspectivas similares.
  - a. Verdadero
  - b. Falso
  - c. No sé

ID# \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_ A.M./P.M.(marca uno)

Lugar \_\_\_\_\_

8. ¿Cual/es de los siguientes socios son considerados importantes en una coalición?
- Negocios y comunidades de fe.
  - Clínicas y centros de salud.
  - Escuelas y miembros de la comunidad.
  - Todo lo anterior
  - No sé
9. ¿Cuál de los siguientes NO es uno de los pasos para hablar con líderes de la comunidad y personas que toman las decisiones de la comunidad?
- El anzuelo
  - La carnada
  - Que no suelte el anzuelo
  - El pescado
  - No sé
10. Para las mejoras a las políticas, los cambios a los sistemas y al ambiente debo priorizar cambios que son \_\_\_.
- Importantes y realizables
  - Económicas y fáciles
  - Importantes y fáciles
  - Realizables y económicos
  - No sé
11. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es verdadera?
- Las evaluaciones son algo que hacemos una vez y terminamos.
  - Las evaluaciones son todo un grupo nuevo de actividades para las cuales no tenemos tiempo ni recursos.
  - Las evaluaciones no son importantes porque le he preguntado a la gente en mi comunidad y ellos me dijeron lo que funciona.
  - Nada de lo anterior.
  - No sé.
12. ¿Cuál de los siguientes NO es un ejemplo de mejoras a las políticas, cambios a los sistemas o al ambiente?
- Aumentar la seguridad teniendo mejores cruces peatonales, medidas de reducción de velocidad vehicular y alumbrado público.
  - Acuerdos entre las escuelas y la comunidad que permitan el uso comunitario de las instalaciones escolares fuera del horario de clases.
  - Una feria de salud enfocada en la alimentación sana y la actividad física.
  - Etiquetar los menús con información nutricional para alentar a que la gente coma más saludable.
  - No sé
13. ¿En cuál de los siguientes lugares NO encontraras estrategias basadas en la evidencia y ejemplos de apoyo para incrementar la actividad física y la buena alimentación en tu comunidad?
- Guía comunitaria
  - Planhealthytexas.com
  - Evidencia de la planeación de la comunidad
  - Todo lo anterior
  - No sé

Tu Salud ¡Sí Cuenta!:  
Cultivando la actividad y la salud en la comunidad



1: El problema

## Agradecimientos

*Este plan de estudio fue creado por la Facultad de Salud Pública de la Universidad de Texas, Campus Regional de Brownsville, con financiación parcial por parte de la Sección de Fomento de la Salud y Prevención de Enfermedades Crónicas del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas (DSHS) y de Demostración de la Investigación sobre la Obesidad Infantil (CORD) de Texas.*



### ¿Qué es lo que distingue a esta capacitación?

- La atención a las mejoras a las políticas y los cambios a los sistemas y al ambiente que promueven la actividad física y la buena alimentación.
- Ir más allá del enfoque individual.
- Trabajar con socios para cambiar el sistema.



Cultivando la actividad y la salud en la comunidad  
Secciones del plan de estudios

- 1: El problema
- 2: Las comunidades pueden cambiar
- 3: Consideren qué funciona
- 4: Socios
- 5: Evaluaciones comunitarias
- 6: Prioricen las estrategias
- 7: Actúen
- 8: Conclusión



### Características especiales de la capacitación

Símbolo	Significado
	• Hoja de trabajo asociada con la diapositiva.
	• Una actividad continua enfocada en distintos aspectos de distintas secciones.
	• Una ciudad ficticia usada en la actividad.
	• Descansos de las actividades de 10 minutos para activarnos a lo largo del día.

### Materiales del plan de estudios

- Carpetas
  - Diapositivas en PowerPoint
  - Evaluaciones
  - Prepruebas y pruebas posteriores
  - Hojas de actividades
  - Herramientas de evaluación
- CD
  - Presentaciones en PowerPoint
  - Hojas de actividades
  - Herramientas de evaluación
  - Videos



## Cuestionario de conocimientos

7

## Presentaciones

- ¿Cuál es su nombre?
- “Mente, manos, corazón”
  - ¿Qué conocimientos tiene? (Mente)
  - ¿Qué habilidades tiene? (Manos)
  - ¿Qué cosas le apasionan? (Corazón)

Ejemplo: Mi nombre es \_\_\_\_\_, y como un miembro de la comunidad tengo conocimientos de \_\_\_\_\_, tengo habilidades de \_\_\_\_\_, y una de mis pasiones es \_\_\_\_\_.

8

## El problema: objetivos de aprendizaje

- Hablar de las causas y las consecuencias para la salud de la inactividad y la creciente epidemia de obesidad en Estados Unidos.
- Comunicar las recomendaciones de actividad física y la buena alimentación actuales.

9

## ¿Qué constituye una alimentación sana?

Una alimentación sana significa comer las cantidades adecuadas de los alimentos correctos. Consuma más frutas, verduras y granos enteros y reduzca el consumo de alimentos altos en grasa, sal y azúcar.

**Empiece a tomar medidas para una alimentación sana:**

- Disminuya el consumo de bebidas azucaradas.
- Aumente el consumo de frutas, verduras y granos enteros.
- Reduzca el consumo de alimentos altos en calorías.
- Aumente su consumo de agua.
- Controle el tamaño de las porciones.
- Sustituya los refrigerios que no son sanos con otros que sí lo sean.

10

## 6 de cada 7 estadounidenses no consumen suficientes frutas y verduras

11

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades - Informe de indicadores estatales sobre frutas y verduras, 2009

La Asociación Americana de la Salud recomienda que las mujeres consuman no más de 6 cucharadas de azúcar al día, y los hombres no más de 9 cucharadas de azúcar al día. Tan solo un refresco de 20 onzas contiene mucho más que eso.

**6** cucharadas de azúcar para mujeres al día

**9** cucharadas de azúcar para hombres al día

**15** cucharadas de azúcar en un refresco de 20 onzas

VERSUS

**23** cucharadas

de azúcar que realmente consume el estadounidense promedio al día

**385** Calorías provenientes de azúcares que se consumen al día por el estadounidense promedio

12

Centro de la Ciencia en Beneficio del Público www.cscpiet.org (sitio en inglés)

## Equilibrio energético

Aumento de peso      Pérdida de peso

**CALORÍAS ENTRANTES**  
Alimentos  
Bebidas

**CALORÍAS SALIENTES**  
Funciones corporales  
Actividad física

13  
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Instituto Nacional del Corazón, el Pulmón y la Sangre, Instituto Nacional de Salud

## ¿Qué es la actividad física?

La actividad física es cualquier movimiento que hacemos con nuestro cuerpo. Existen distintos niveles de actividad física.

### Niveles de intensidad

- ➔ **Vigorosa...**  
Corren; su corazón late intensamente y sudan; se les dificulta hablar
- ➔ **Moderada...**  
Caminan rápido; su corazón late más rápido de lo normal y sudan; pueden mantener una conversación
- ➔ **Leve...**  
Caminan lento; no van de prisa y no sudan

14

## Ejemplos de actividades

Para que las actividades les traigan beneficios de salud, estas deben hacerse por periodos de al menos 10 minutos sin parar.

- ➔ **Ejercicio leve:** caminar despacio, hacer jardinería leve, limpiar la casa, cuidar a los niños, etc.
- ➔ **Ejercicio moderado:** caminar rápido, pasear en bicicleta, bailar, etc.
- ➔ **Ejercicio vigoroso:** hacer aerobics o Zumba®, jugar futbol soccer, correr, nadar unas vueltas en la piscina, etc.

16

## Todos necesitamos de la actividad física

### Niños y adolescentes

- Deben hacer 1 hora o más de actividad física al día.
- Los niños no tienen suficiente actividad física en la escuela

### Adultos (18 a 64 años de edad)

- Al menos 150 minutos a la semana con una intensidad moderada o al menos 75 minutos a la semana con una intensidad vigorosa, o una combinación de ambas

### Adultos mayores (de 65 años de edad en adelante)

- Las mismas recomendaciones principales para los adultos de 18 a 64 años de edad
- Se recomiendan las actividades que mejoran el equilibrio y ayudan a prevenir las caídas

Organización Mundial de la Salud. 10 datos sobre la actividad física. <http://www.who.int/es/index.html>  
<http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adult/index.html>

17

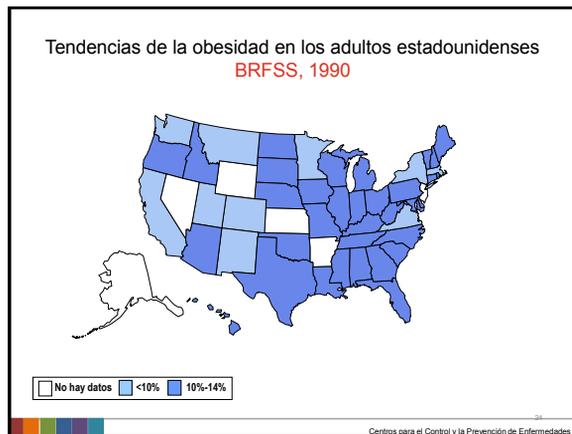
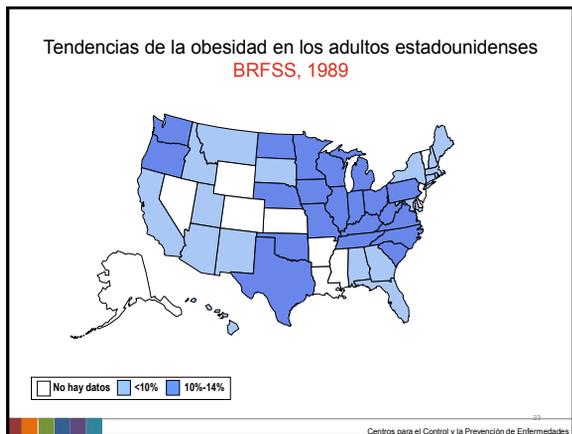
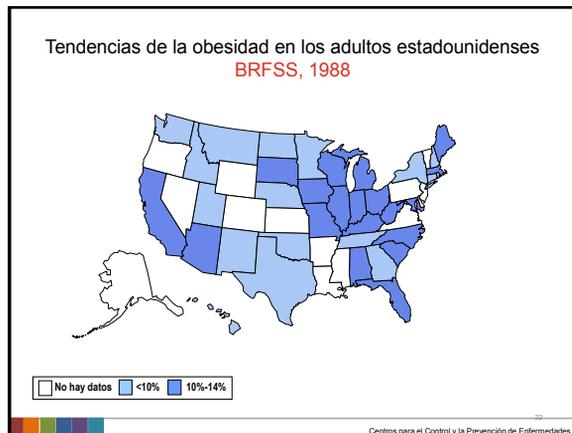
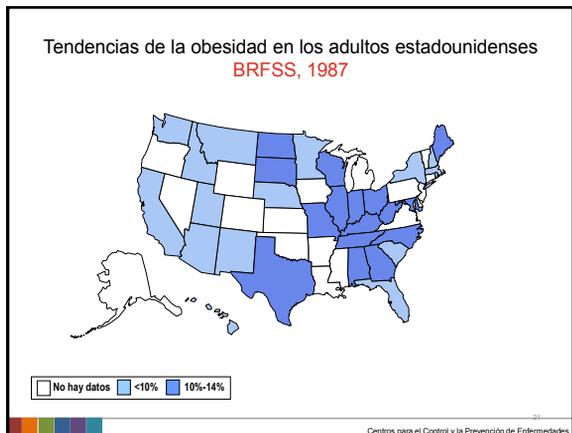
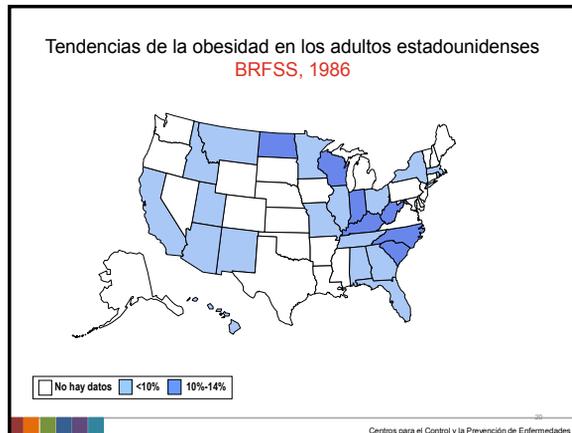
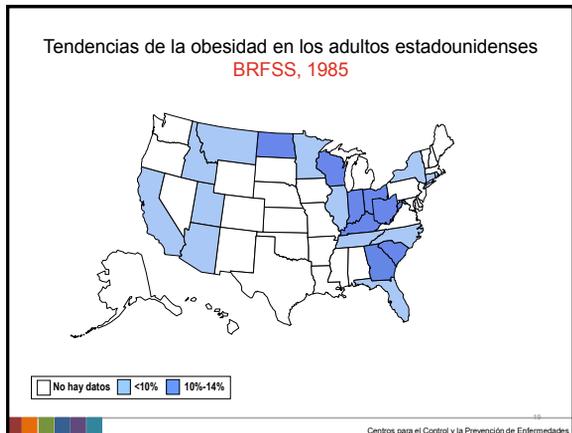
## 4 de cada 5 estadounidenses no se mantienen lo suficientemente activos

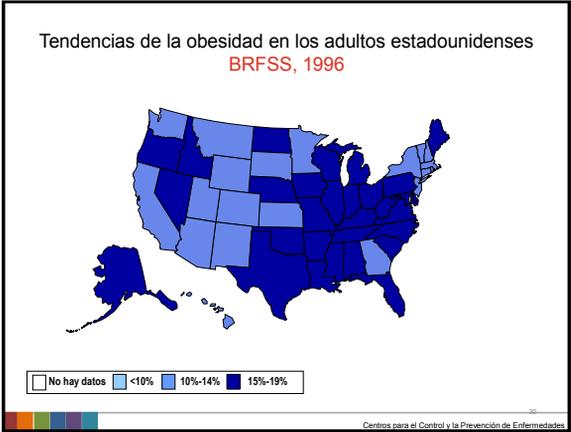
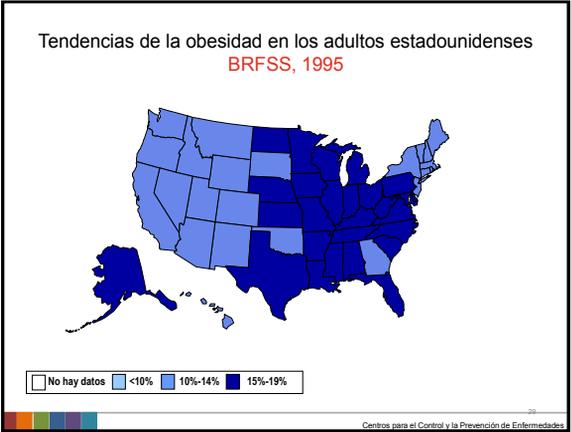
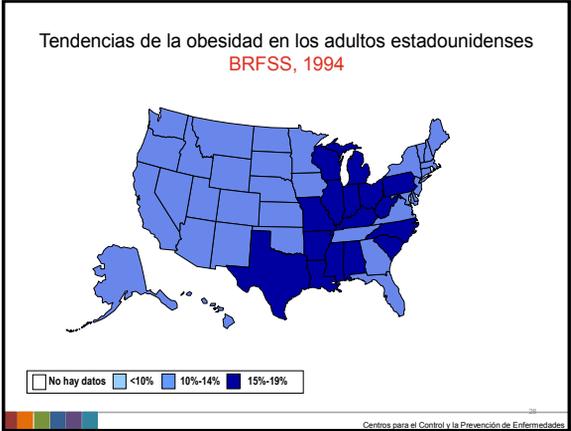
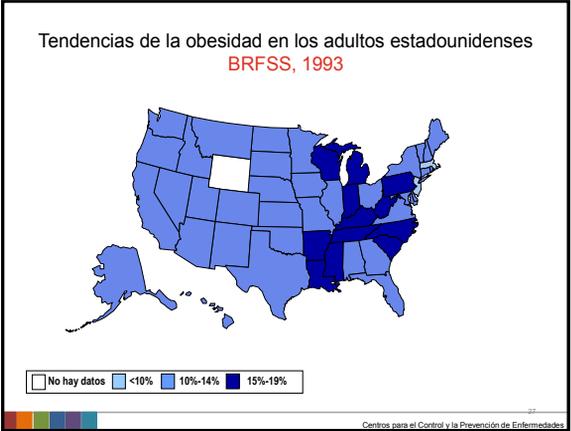
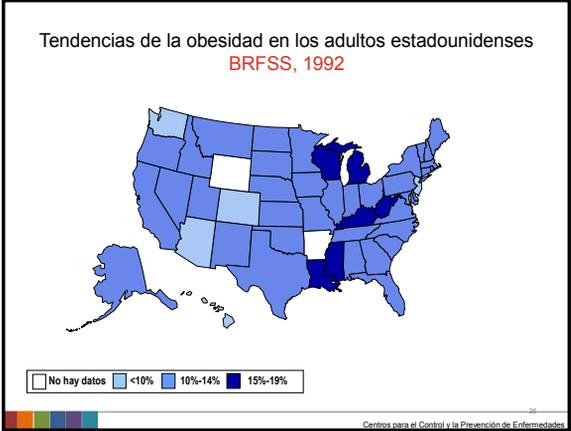
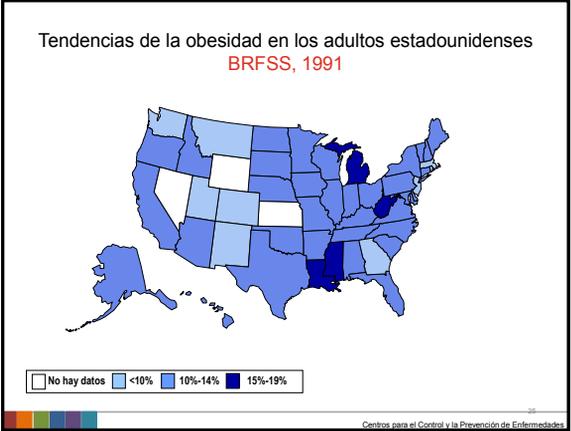
17  
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Esté activo a su manera. Pautas de actividad física de 2008 para los estadounidenses. CDC. División de Promoción de la Salud y Seguridad Humana de P.E. (HHS)

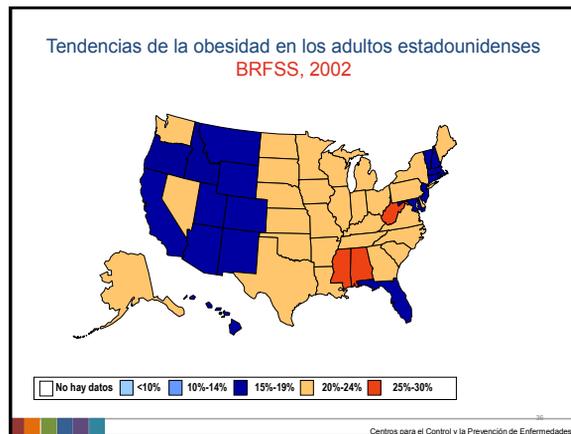
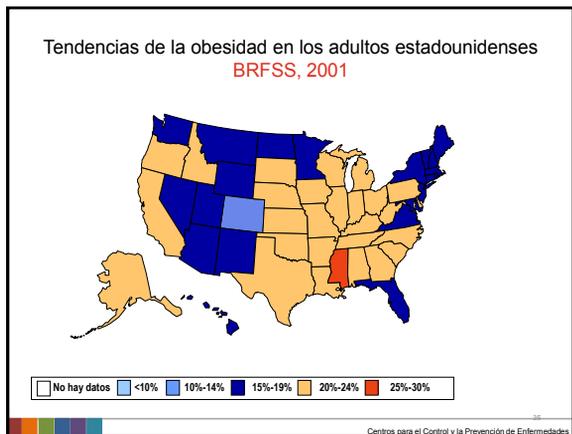
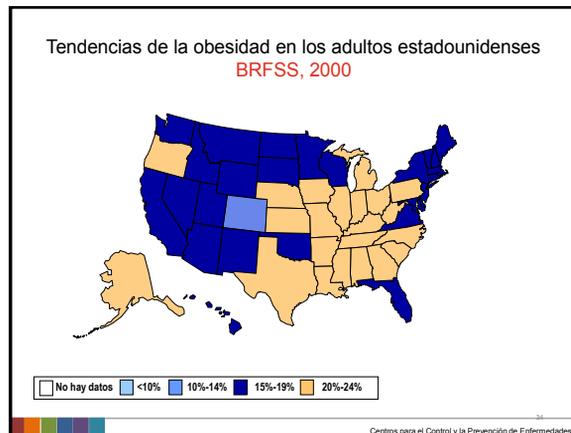
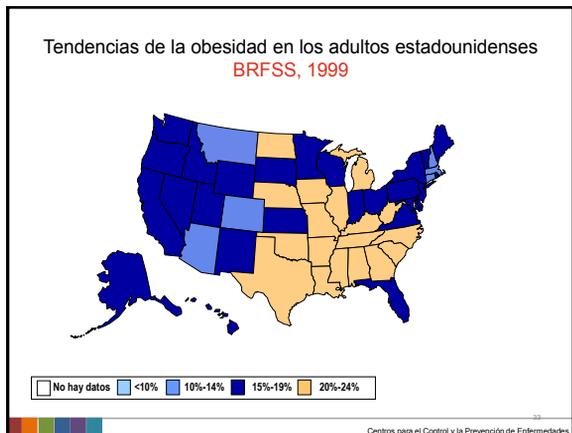
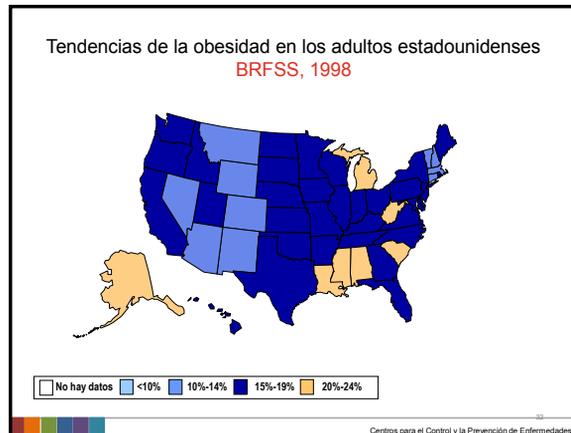
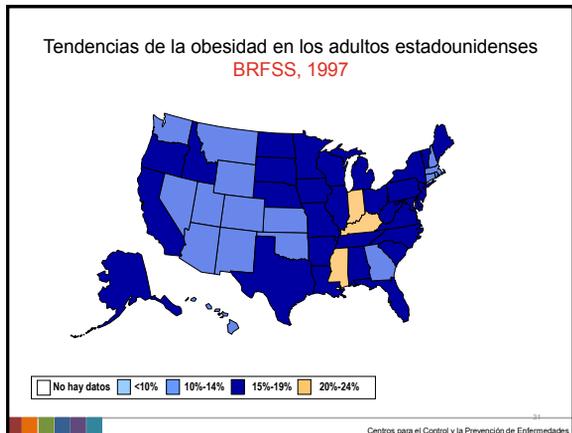
## Costos económicos de la inactividad

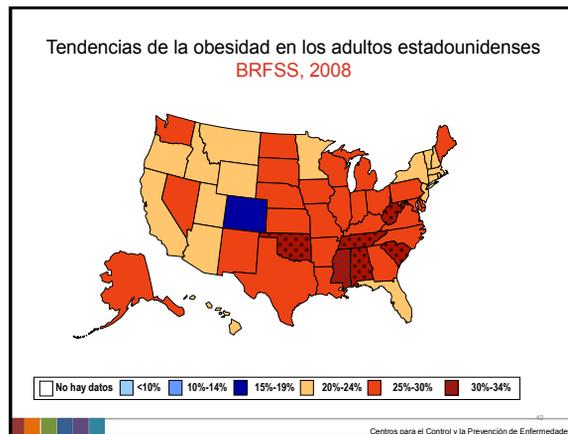
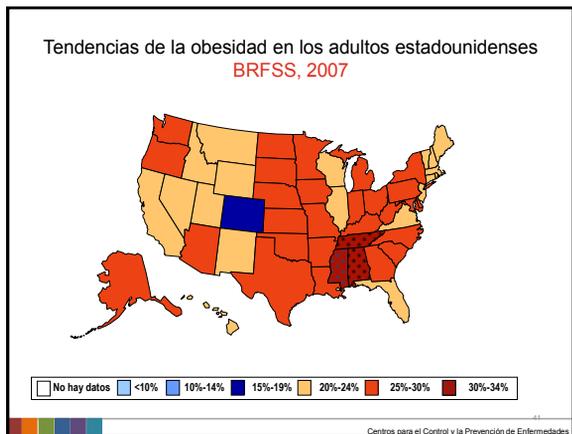
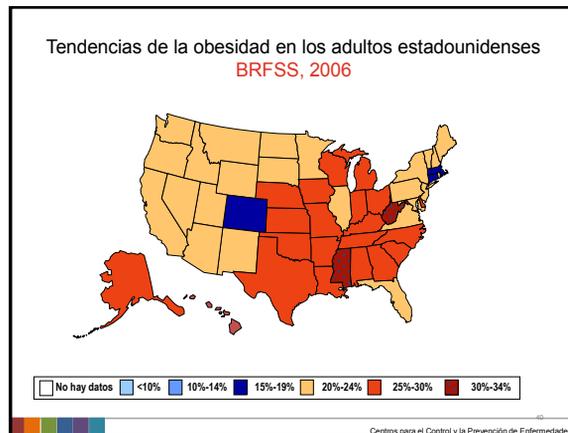
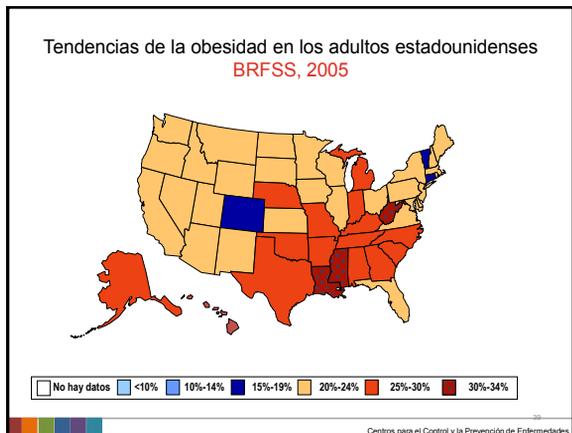
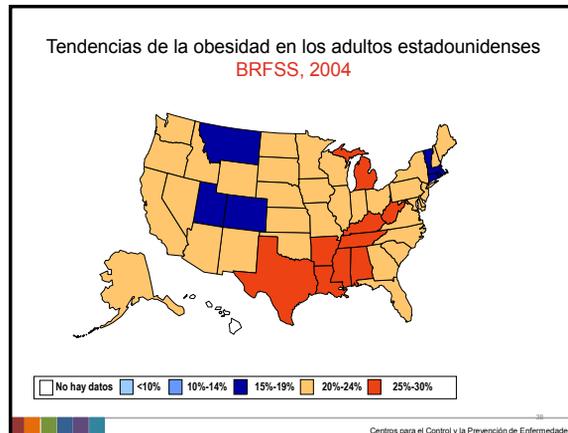
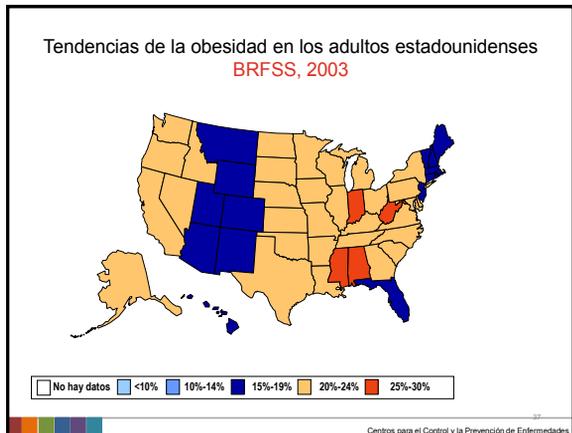
- Miles de millones de dólares al año para el gobierno y costos para ustedes también:
  - Pérdida de productividad en el trabajo,
  - Más visitas al doctor y más medicinas
    - Obesidad y enfermedades relacionadas

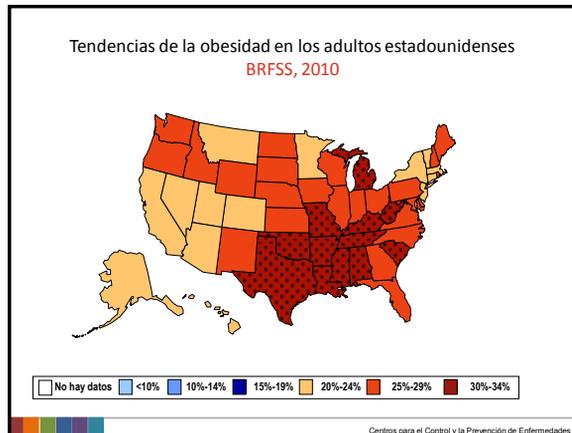
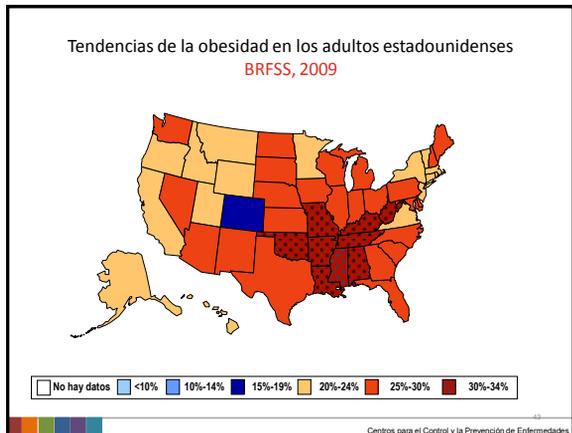
18











Si estar sano es tan importante,  
¿por qué la gente no lo hace?

No les importa a los líderes comunitarios

Falta de tiempo

No es seguro salir

Nuestra comunidad no está hecha para eso

Falta de motivación

No hay parques o banquetas

NO PUEDEN PAGAR UN GIMNASIO Y LA COMIDA SANA ES MUY CARA

FALTA DE FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS

Miedo a lastimarse

No tienen apoyo

No es conveniente

49

VIDEO



[www.dshs.state.tx.us/obesity/GrowingCommunity.shtm](http://www.dshs.state.tx.us/obesity/GrowingCommunity.shtm)

50

<http://planhealthliveres.org/Spanish/Success-Stories/Videos.aspx>

Los líderes fuertes son capaces de:

- dirigir
- fomentar
- captar
- guiar
- formar
- enfocarse
- establecer



51

Goldman et al. (1998). Identificación y definición de las dimensiones de la capacidad comunitaria a fin de proveer una base de medición. *Educación y Conducta de Salud*, 25(4-372).

¿Líder o socio?

- Elijan su papel.
- ¿Qué tipo de persona necesitan que complemente sus puntos fuertes y sus puntos débiles?



52

Cambie a la presentación  
*"Las comunidades pueden cambiar"*

53



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.



Gente sana en lugares sanos: guía para la planificación comunitaria usando la iniciativa Gente Sana 2010  
<http://www.healthcare.gov/2010/04/06/active-healthy-communities-2010/>

Comunidades sanas

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



Gente sana en lugares sanos: guía para la planificación comunitaria usando la iniciativa Gente Sana 2010  
<http://www.healthcare.gov/2010/04/06/active-healthy-communities-2010/>

Comunidades sanas

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



5

Comunidades sanas

- Las comunidades sanas son seguras.



Gente sana en lugares sanos: guía para la planificación comunitaria usando la iniciativa Gente Sana 2010  
<http://www.healthcare.gov/2010/04/06/active-healthy-communities-2010/>

## 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?

7

## 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.



8

## Comunidades

- ¿A qué comunidades pertenecen?

---

---

- ¿Por qué pertenecen a estas comunidades?

---

---

---

9

## Descanso de 5 minutos

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



10

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.



11

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



12



En una escala del 0 al 10, ¿cuán seguros se sienten de poder reducir la obesidad en su comunidad haciendo mejoras a las políticas y cambios a los sistemas y al ambiente que aumenten la actividad física y la buena alimentación?

¿CUÁN SEGUROS SE SIENTEN?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
 Nada seguro(a) Seguro(a) en parte Muy seguro(a)

19

## 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."

20

### Estas muertes NO pudieron haberse evitado con:

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

21

### Estas muertes PUDIERON haberse evitado con:

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

22

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

Nivel individual	Las políticas, los sistemas y el nivel ambiental
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Temo ser arrollado(a) por un coche porque no hay banquetas.</li> <li>• No hay lugares cercanos a mi casa en los que mi familia pueda mantenerse activa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• Los sistemas escolares tienen políticas bajo las cuales se cierran con llave las áreas de juegos después de la escuela.</li> </ul>

23

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

Nivel individual	Nivel política, sistema y ambiente
<div style="border: 1px solid black; height: 100px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 100px;"></div>

24

Bienvenidos a  
**No Sano, Texas, EE. UU.**

**ACTIVIDAD**

25

Bienvenidos a  
**No Sano, Texas, EE. UU.**

26

**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?

Plan Nacional para la Actividad Física, juego de herramientas de diagnóstico de la comunidad. Tome medidas para mejorar la salud por medio de la promoción de la actividad física. [www.physicalactivityplan.org/](http://www.physicalactivityplan.org/) (contenido en inglés) <http://bojcin.org/wp-content/uploads/2010/06/Active-Texas-2020-Exe-Summ.pdf> (contenido en inglés)

27

Bienvenidos a  
**No Sano, Texas, EE. UU.**

**OPINIÓN COMUNITARIA**

Barreras de la actividad física y la buena alimentación

Qué funciona

Establecer prioridades: importantes o realizables

Actúen

Norte Sur

Nuestra prioridad:

Próximos pasos

Quién

Cuándo

Medida

Socios:

28

**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.

29

**MI PLAN**  
**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?

30



# ¡A movernos!

**Instant Recess®:**  
<http://youtu.be/mO1GJlQQg6E>

Encontrarán herramientas gratis en inglés para saber cómo empezar:  
[www.instantrecess.com](http://www.instantrecess.com)

Más videos con ejemplos:  
<http://recess.keenfootwear.com/recess-at-work/>

Descanso de 10 minutos para hacer una actividad



31

Cambie a la presentación  
*"Consideren qué funciona"*

32

Tu Salud ¡Sí Cuenta!:  
Cultivando la actividad y la salud en la comunidad



3: Consideren qué funciona

Consideren qué funciona:  
objetivos de aprendizaje

- Identificar estrategias basadas en la evidencia para que fomenten una mayor actividad física y alimentación en sus comunidades.



¿Por qué ver ejemplos de estrategias pasadas?

- Se ha demostrado en estudios científicos que las estrategias basadas en la evidencia funcionan.



Usen estrategias basadas en la evidencia en vez de estrategias:

- que estén de moda
- sean económicas
- ofrezcan una solución rápida
- "Siempre lo hemos hecho de esta forma"



Estrategias basadas en la evidencia en Texas



Estrategia #1: Expandir las oportunidades para estar físicamente activos en lugares que ya existen



### Ejemplo 1: Clases de ejercicio gratis en Brownsville, TX

- Usar las instalaciones existentes de la ciudad, incluidas las escuelas, las iglesias y los edificios comunitarios para ofrecer clases de ejercicio.



7

### Ejemplo 2: Escuela Primaria Cedar Brook en Spring Branch, Texas



El programa SPARK les ayuda a las escuelas públicas a transformar sus áreas de juegos en parques comunitarios. Las escuelas primarias usan los parques en horario de clases y estos se abren al público después de clases y en fines de semana.

Video: <http://youtu.be/QZsgGWNQaho>

<http://www.sparkpark.org/>

8

### Ejemplo 3: La Síclovía de San Antonio (Calles Abiertas)



Video:  
<http://youtu.be/13DfyUcA7Oc>



La diferencia entre las fiestas en la cuadra y los eventos de Calles Abiertas es que los eventos de Calles Abiertas ocurren con regularidad.

9

¿Qué lugares existen en sus comunidades que puedan usarse para esta estrategia?



10

### Estrategia #2: Crear calles que sean seguras y estén accesibles todos los días



11

### Ejemplo 1: Mejorar las banquetas, los cruces peatonales y las vías de bicicleta

Hagan que caminar, pasear en bicicleta y usar el transporte público sea fácil.



### Rutas Seguras a la Escuela

[http://guide.saferoutesinfo.org/introduction/the\\_decline\\_of\\_walking\\_and\\_bicycling.cfm](http://guide.saferoutesinfo.org/introduction/the_decline_of_walking_and_bicycling.cfm)

12

### Ejemplo 2: Proyecto de Mejor Cuadra del sur de Dallas

**ANTES** **DESPUÉS**

Estacionamiento en la vía pública

Sensación de ser transitable a pie

Pasaje peatonal seguro

Gente activa

El proyecto Mejor Cuadra

<http://betterblock.org/?p=599>

### Ejemplo 3: Programa de Carriles de Bicicleta de Houston

**Camino no protegido**

coches

peatones

bicicletas

**Camino protegido**

¿Dónde están los lugares en sus comunidades que podrían beneficiarse de las banquetetas, los cruces peatonales y las vías de bicicleta mejorados?

¿Cómo se beneficiarían?

### Estrategia #3: Fomenten una toma de conciencia más profunda para motivar la actividad física en los lugares donde la gente toma decisiones

### Ejemplo 1: ¡Aprenda a amarla! en el Centro comercial Sunrise en Brownsville y otros mensajes para cuando sea la hora de decidir

### Estrategia #4: Aumentar el consumo de frutas y verduras

### Ejemplo 1: Tyler prueba la alimentación sana con The Fair Market



- La asociación entre el Distrito de Salud Pública del Noreste de Texas (NET Health) y la Coalición Alimentaria de las Comunidades del Este de Texas ha dado lugar al desarrollo de un mercado de agricultores en Tyler.
- A fin de animar a las madres de bajos ingresos y a sus niños pequeños a que coman más frutas y verduras frescas, el mercado proporciona a los participantes en el Programa de Nutrición Suplemental Especial para Mujeres, Niños y Bebés (WIC) vales para la compra de los productos del mercado.
- El mercado está ubicado en un lugar céntrico y se puede llegar a él caminando desde el centro de transbordo del sistema municipal de autobuses; está dentro de un área identificada como un desierto alimenticio.



19

### Ejemplo 2: La Huerta Comunitaria de Lubbock provee frutas y verduras frescas a precios accesibles



- La Coalición de Huertas de Guadalupe de Lubbock, Texas, ayudó a desarrollar huertas comunitarias en el vecindario de bajos ingresos de Guadalupe.
- Los miembros de la comunidad pueden solicitar un lugar en la huerta comunitaria y sembrar y cosechar sus propias frutas y verduras.
- Los alimentos que sobran se distribuyen a la comunidad a través de la Iglesia de San José.



20

Para obtener más información de cómo iniciar una huerta comunitaria visite el

### Ejemplo 3: Waco lleva frutas y verduras frescas al centro de trabajo



- El Distrito de Salud Pública del Condado de Waco y McLennan hizo posible la asociación entre la ciudad de Waco y el Centro de Alimentos Sostenibles para implementar el programa Del Agricultor al Trabajo, un proyecto de la Subvención de Transformación Comunitaria que opera con fondos del CDC a través del Departamento Estatal de Servicios de Salud (DSHS).
- El programa permite que 1,500 empleados tengan acceso a frutas y verduras frescas cosechadas en la región sin tener que ir a una tienda de comestibles, apoyando con ello a los agricultores locales.



21

Centro de Alimentos Sostenibles: [www.sustainablefoodcenter.org](http://www.sustainablefoodcenter.org) (contenido en inglés)

### Estrategia #5: Reduzca el consumo de alimentos altos en calorías y de bebidas azucaradas



22

### Ejemplo 1: Etiquetado de Menús en el Condado de Burnet



- Este programa fue creado por el Distrito de Salud Metropolitana de San Antonio.
- El Distrito de Salud del Condado de Williamson y Ciudades Vecinas implementó el programa ¡Por Vida! ¡Una mejor opción de por vida!, un programa local de etiquetado de menús sanos en el Condado de Burnet y el Condado de Williamson.
- En este programa trabajan con proveedores de salud de la comunidad y restaurantes para hacer que los miembros de la comunidad tomen conciencia de las calorías que contienen los alimentos que escogen.

23

### Ejemplo 2: "Tienditas Por Vida" de San Antonio



- El programa ¡Tiendita Por Vida! ofrece a los residentes del área una manera fácil y accesible de adquirir alimentos más sanos y evitar que el vecindario se convierta en un 'desierto alimentario', es decir, un área sin frutas y verduras frescas o congeladas a las que se pueda tener acceso caminando.
- La iniciativa ¡Tiendita Por Vida! instaló refrigeradores y congeladores en dos negocios familiares. Estas tiendas llenan los refrigeradores y congeladores con alimentos frescos y congelados, y muestran anuncios y letreros educativos culturalmente relevantes, incluidas recetas de alimentos sanos y demostraciones culinarias.

24

<http://www.sanantonio.gov/Health/HealthyLiving/HealthyEating.aspx>

## ¿Qué es la Guía comunitaria?



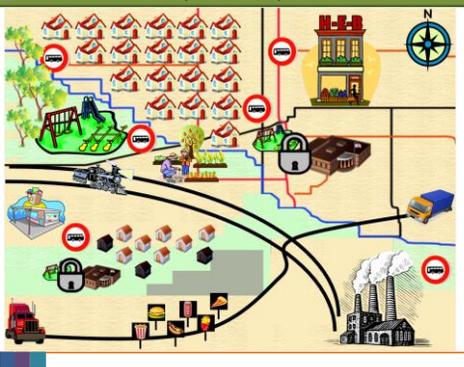
<http://www.thecommunityguide.org/pa/index.html>

## ¡Bienvenidos a Sano, Texas!

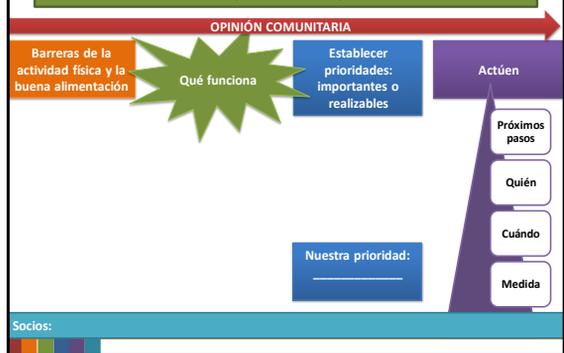


<http://planhealthytexas.org/Spanish/Default.aspx>

## Bienvenidos a No Sano, Texas, EE. UU.



## Bienvenidos a No Sano, Texas, EE. UU.



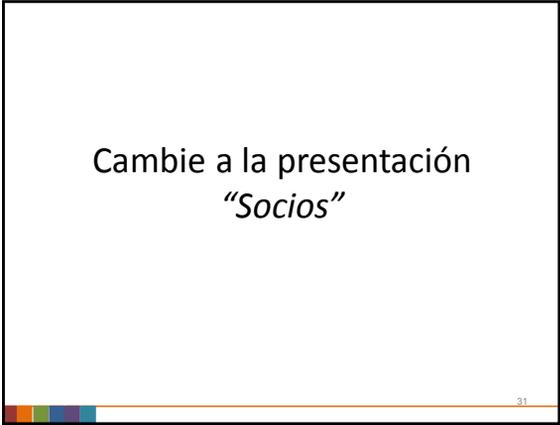
## Consideren qué funciona: resumen de puntos claves

- PlanHealthyTexas.org es un muy buen recurso para identificar estrategias basadas en la evidencia.
- Hay muchas más estrategias basadas en la evidencia.
- Deberían considerarlas todas junto con sus socios en sus comunidades.



¿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?



Tu Salud ¡Sí Cuenta!  
Cultivando la actividad y la salud en la comunidad



4: Socios

1

## Socios: objetivos de aprendizaje

- Identificar posibles socios comunitarios con quienes trabajar para crear comunidades saludables.
- Practicar técnicas que aumenten la confianza y la capacidad de hacer que los socios comunitarios participen y cultivar la salud en las comunidades.



2

## ¿Qué es una coalición?

- Una coalición es un grupo de personas que actúa en conjunto para lograr una meta en común.



3

Plan Sano Texas [www.planhealthytexas.org](http://www.planhealthytexas.org)

## ¿Qué coaliciones que se enfocan en la salud existen ya en sus comunidades?



¿Forman ya parte de ellas algunos miembros de la comunidad?

4

## ¿Por qué tener una coalición?

- Las coaliciones sirven para establecer prioridades a partir de múltiples perspectivas
- Incluyen subcomités, lo cual permite realizar una gran cantidad de trabajo
- Las decisiones las toman más personas
- Las decisiones tomadas pueden llegar a redes más extensas de personas

5

## Una representación diversa

- Las coaliciones deben representar:
  - distintos vecindarios
  - distintos grupos culturales
  - organizaciones basadas en la fe
  - personas de distintas edades
  - personas de ambos sexos
  - personas con distintas capacidades



6



### Cambian continuamente

- Las coaliciones cambian:
  - dependiendo de la tarea que las ocupe.
  - conforme las prioridades cambian.
  - conforme crece el proyecto.

### ¿Qué es lo que hace que una comunidad sea sana?

<http://youtu.be/LeJ-Ub7M2sl>

### Bienvenidos a No Sano, Texas, EE. UU.

OPINIÓN COMUNITARIA

Obstáculos para la actividad física y la buena alimentación | Qué funciona | Establecer prioridades: importantes o realizables | Actúe

Norte | Sur | Próximos | Medida

- ¿Por qué le interesa a este socio ser parte de esta coalición?
- ¿Qué tipo de influencia tiene este socio en la comunidad?
- ¿De qué manera se beneficiará este socio al participar en esta coalición?

Socios:

### ¿Quiénes en su comunidad serían miembros críticos de una coalición que aumente la actividad física y la buena alimentación?

¿Qué grupos existentes?  
¿Qué individuos?  
¿Qué organizaciones?

### Socios: Resumen de los puntos clave

- Las coaliciones están compuestas de individuos con distintas capacidades y experiencias.
- ¿A quién deberíamos incluir?
  - Miembros de la comunidad
  - Empresas y restaurantes
  - Comunidades de fieles
  - Proveedores de salud
  - Tomadores de decisiones
  - Escuelas
  - Gobiernos municipales y de los condados
  - Tiendas de comestibles y vendedores de alimentos
  - Agricultores

**¡A movernos!**



Descanso de 10 minutos para hacer una actividad

13

**MI PLAN "Socios"**

¿Con quién van a asociarse?

Ejemplos: transporte, organizaciones religiosas, escuelas, restaurantes

14

Cambie a la presentación  
*"Evaluaciones comunitarias"*

15

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 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.

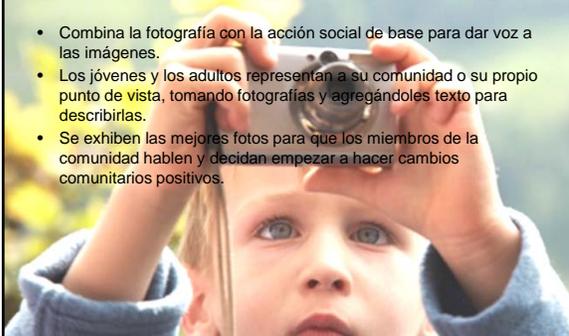


5

Guía de acción de la herramienta Evaluación de salud comunitaria y evaluación por grupos (o CHANGE).  
<https://www.cdc.gov/healthcommunicationprogram/toolkit/change/observations.html>

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.



6

Guía de acción de la herramienta Evaluación de salud comunitaria y evaluación por grupos (o CHANGE).  
<https://www.cdc.gov/healthcommunicationprogram/toolkit/change/photovoice.html>



### Herramientas de encuestas basadas en la web

- Google Forms ([www.google.com/drive/apps.html](http://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.



13

### 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



¿Cuáles son algunas ventajas y desventajas del uso de mapas para mostrar datos?

Una persona a 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.

<http://www.cdc.gov/diabetes/spanish/index.htm>

14

### 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.



Comunidad Herramientas de evaluación <https://www.rotary.org/es/documento/578%E2%80%8E>

15

### 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.

16

### ¿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](http://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



17

### ¿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
- Las organizaciones comunitarias o sin fines de lucro (Individuos que redacten subvenciones y pudieran tener datos locales)



18

### 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.

19

### 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 ser de mucha ayuda y ser un punto a su favor.



20

### ¡A movernos!



Descanso de 10 minutos para hacer una actividad

21

### 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?**



22

### MI PLAN

#### Evaluaciones comunitarias

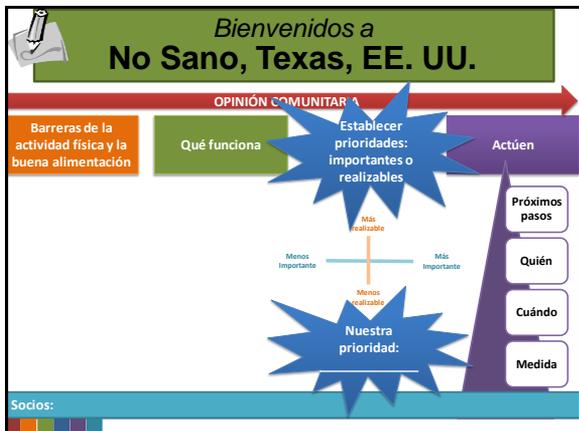
¿Qué método de evaluación comunitaria usarán en sus comunidades?

23

### Cambie a la presentación "Prioricen las estrategias"

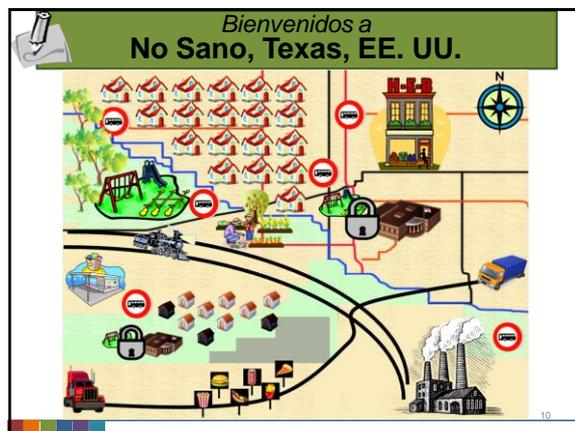
24





### Los planes de acción son importantes

- Sirven para indicarles lo que hay que hacer a continuación.
- Les permiten estar al día.
- Les indican quién tomará la iniciativa.
- Les indican cómo medir el éxito.



Próximos pasos a tomar para lograrla:	Papel de la persona que liderará este paso:	Fechas de inicio y finalización del paso:	Mediciones de éxito:
Ejemplo: reunirse con _____			
Ejemplo: localizar los trazados de la ciudad			
Ejemplo: encontrar fondos			

Prioricen las estrategias:  
*resumen de puntos claves*

- Prioricen las estrategias importantes y realizables.
- El plan de acción les sirve para orientar a su equipo y les permite estar al día.



13

**MI PLAN**  
**Prioricen las estrategias**

¿Cómo priorizará los problemas en su comunidad?

¿Qué dificultades podría tener a la hora de priorizar y hacer planes en su comunidad?

14

Cambie a la presentación  
*“Actúen”*

15



**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.



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

Ayuntamientos y comisionados municipales	Oficinas de alcaldes	Juntas escolares	Departamentos de parques y recreación	Autoridades de la ley	Departamentos municipales y de urbanismo
Hacen mejoras a las políticas que promuevan una vida saludable	Organizan y lideran al personal en la promoción de la forma física y la salud	Mejoran las políticas relativas a la actividad física y la buena alimentación para los estudiantes en edad escolar (K-12)	Llevar a la práctica y preservar el ambiente creado	Promueven y fomentan la seguridad	Dan forma a la urbanización de nuevos ambientes creados
Cumplen con las normas de zonificación	Asisten a los eventos comunitarios que se centran en la salud	Promueven el acceso a los servicios que fomentan la actividad física y la buena alimentación	Promueven el acceso a los servicios que fomentan la actividad física y la buena alimentación	Garantizan que la seguridad, o la falta de esta, no sea una barrera para que los individuos y las familias estén físicamente activos	Construyen banquetas en todas las calles nuevas
Determinan la asignación de fondos	Designan los recursos y las prioridades municipales para las iniciativas de salud	Regulan el uso de las áreas de juegos después de clases	Proveen oportunidades de actividad física para gente de todas las edades y capacidades		Crean parques en las áreas que no los tienen
					Crean ordenanzas que favorecen el crecimiento y el desarrollo

Texas Activo 2020: actuando para mejorar la salud promoviendo la actividad física  
http://www.texasactive.com/activede/0110100/Actuen\_Texas\_2020\_Eng\_Summary.pdf

**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

7

## ¿CON QUIÉN NECESITAN HABLAR?

8

## ¿Cómo comunicarían esta información?

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

9

## ¿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.

10

## ¿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.

---



---



---



---

11

## ¿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.

---



---



---



---

12



**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!



19



¿De qué formas puede actuar en su comunidad?

¿Con quién pueden compartir sus historias y sus planes?

20

Cambie a la presentación  
*“Conclusión”*

21

Tu Salud ¡Sí Cuenta!  
Cultivando la actividad y la salud en la comunidad



8: Conclusión

### Se abren las ventanas a la oportunidad

Elementos externos

Problema	Identifican un problema y reconocen que es importante y que tienen que hacer algo al respecto.	<p style="color: #0070c0; font-weight: bold;">Hora de actuar</p> <div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 10px; display: inline-block; border-radius: 5px;">Se abren las ventanas a la oportunidad</div>
Solución	Consideran las opciones de políticas realizables y el costo es razonable y encuentran una opción atractiva.	
Tomador de decisiones	Un tomador de decisiones con la capacidad para hacerlo y a quien le apasiona el tema somete la política a voto.	

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

Problema	La comunidad tiene altas tasas de obesidad y pocos lugares donde mantenerse activos. La comunidad quiere un cambio, aparte de que hay otras comunidades que ya están mejorando.	<div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 10px; display: inline-block; border-radius: 5px;">Se abren las ventanas a la oportunidad</div>
Solución	Hay más fondos disponibles para construir banquetas y parques. Los tomadores de decisiones apoyan la construcción de banquetas.	
Tomador de decisiones	Sabiendo que otros tomadores de decisiones también apoyan los cambios, un funcionario público está dispuesto a proponer cambios al presupuesto para que haya más fondos para las banquetas.	

### Reconocer cuando se abren las ventanas a la oportunidad

Las ventanas a la oportunidad se abren y se cierran frecuentemente

<p><b>Se abren las ventanas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hora de actuar</li> </ul> 	<p><b>Se cierran las ventanas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguir trabajando en identificar los problemas, encontrar soluciones viables y lograr que los tomadores de decisiones participen.</li> </ul> 
---	--

### Aplicuen 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 mejores prácticas:**  
 ¿Cuáles de las mejores prácticas de tu comunidad promueven la actividad física y la buena alimentación?  
 ¿Qué mejoras pueden hacer a la actividad y qué cambios a los sistemas y al ambiente que se introducirían para hacer a la actividad física y la buena alimentación en sus comunidades?

**Considera qué hacen:**  
 ¿Cuál es el nivel de implementación de las estrategias en las comunidades de tu comunidad?  
 ¿Qué estrategias y los cambios de los que hablan, ¿cuál creen que deberían introducirse para mejorar aún más la actividad física o la buena alimentación en sus comunidades?

**Evaluaciones comunitarias:**  
 ¿Qué son las medidas de sus prácticas, ¿qué métodos de evaluación comunitaria están en sus comunidades?

**Identificar los obstáculos:**  
 ¿Cómo perciben los problemas en su comunidad?  
 ¿Con qué obstáculos pueden tener a la hora de probar y hacer planes en su comunidad?

**Acción:**  
 ¿De qué formas puede actuar en su comunidad?  
 ¿Cómo pueden conseguir sus metas y sus planes?

**Sociedad:**  
 ¿Cuál es el nivel de implementación de las estrategias en las comunidades de tu comunidad?

### 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 hicieran 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 del 0 al 10, ¿cuán seguros se sienten de poder reducir la obesidad en su comunidad haciendo mejoras a las políticas y cambios a los sistemas y al ambiente que aumenten la actividad física y la buena alimentación?

¿CUÁN SEGUROS SE SIENTEN?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nada seguro(a) Seguro(a) en parte Muy seguro(a)

13

### Cuestionario de conocimientos

14





# RECURSOS



# Comunidades

- ¿A qué comunidades pertenecen?

---

---

---

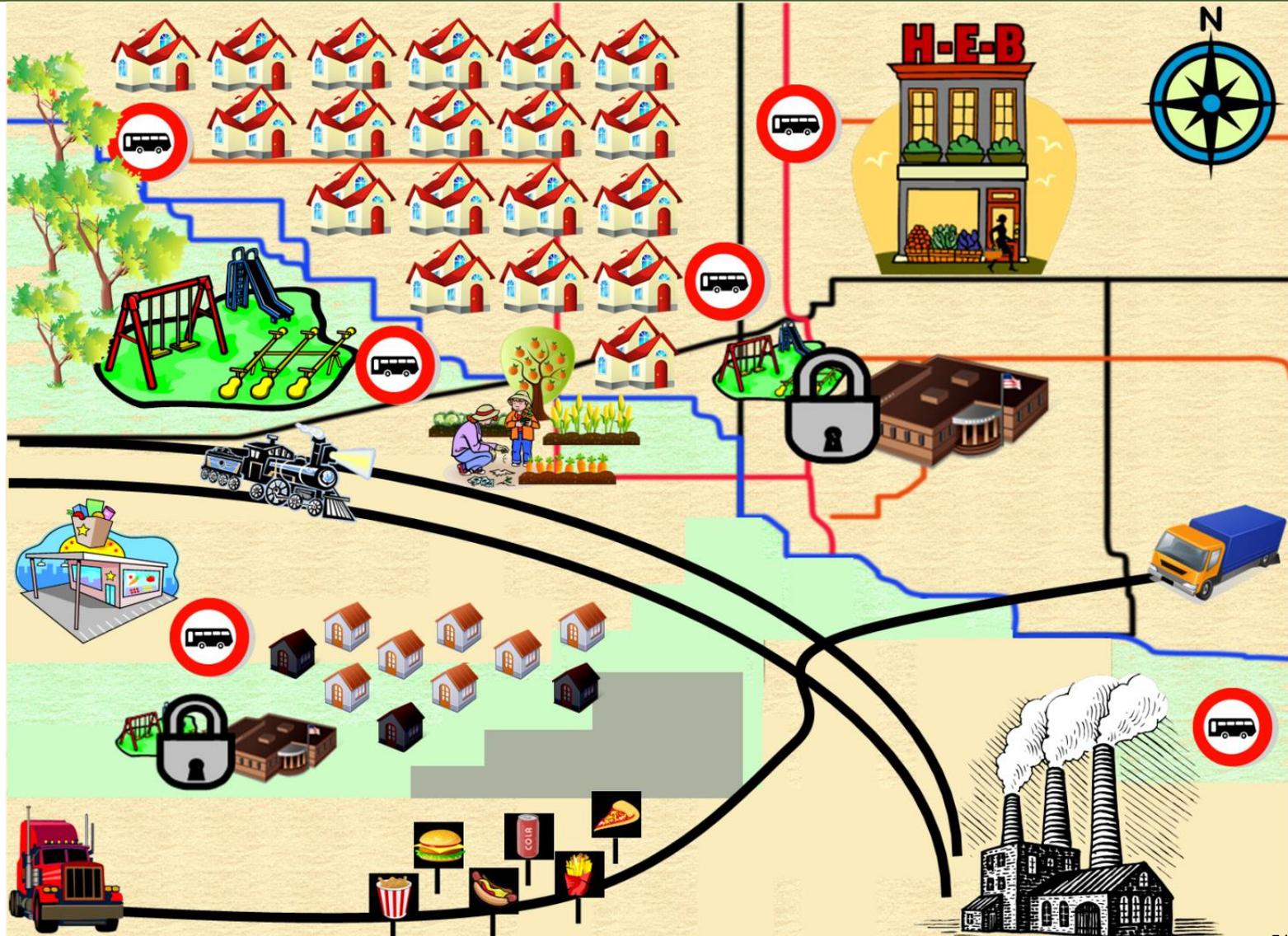
- ¿Por qué pertenecen a estas comunidades?

---

---

---

# Bienvenidos a No Sano, Texas, EE. UU.



# Bienvenidos a No Sano, Texas, EE. UU.

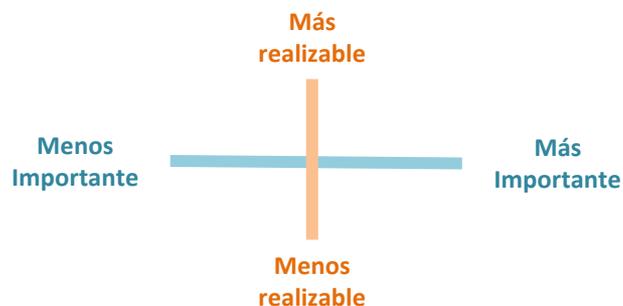
## OPINIÓN COMUNITARIA

Barreras de la  
actividad física y la  
buena alimentación

Qué funciona

Establecer prioridades:  
importantes o  
realizables

Actúen



Próximos  
pasos

Quién

Cuándo

Medida

Socios:

Tu Salud ¡Sí Cuenta!: Cultivando la actividad y la salud en la comunidad  
Manual del participante ~ Junio 2014



# 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?

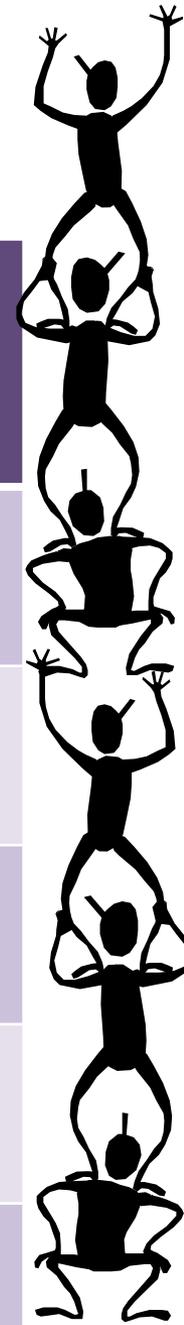
## Priorice las estrategias

- ¿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



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

## Estrategias basadas en la evidencia en Texas

<b>Estrategia #1: Expandir oportunidades para ser más activos en ubicaciones ya existentes</b>	
<p>Fondos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Primero, intenta buscar ubicaciones que sean gratis. Las iglesias y escuelas tal vez estén dispuestas a cubrir los gastos de la electricidad por el tiempo que ustedes estén ahí, siempre y cuando los servicios que sean ofrecidos se extiendan a los miembros de su iglesia o las familias de los niños.</li> <li>• Contacta al Departamento de Parques y Recreación para discutir opciones de bajo costo para programas adicionales.</li> <li>• Los estacionamientos pueden ser un muy buen espacio para usarse durante los fines de semanas o en las tardes, cuando no haya coches estacionados.</li> </ul>	<p>Que hacer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evalúa las necesidades de tu comunidad y discútelas con los líderes de la comunidad, el condado y de la ciudad.</li> <li>• Habla con coaliciones y con el ayuntamiento acerca de mejorar los senderos, y señalamientos como: imágenes de las rutas de senderismo, marcadores de millas, en la comunidad y también rutas de transporte público en instalaciones públicas.</li> <li>• Obtén acceso a los gimnasios o terrenos de las escuelas públicas, universidades, centros comerciales, parques, senderos recreativos, calles con carriles para bicicletas, y centros de recreación de la comunidad.</li> <li>• No vamos a construir instalaciones nuevas, simplemente vamos a cambiar la manera en que utilizamos instalaciones existentes; expandiendo las horas, acceso y ofreciendo más programas (clases, grupos, etc.).</li> </ul>

<b>Estrategia #2: Crear calles seguras y accesibles todos los días.</b>	
<p>Fondos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La mayoría de las ciudades hacen esto por etapas, ya que le dan mantenimiento a las calles regularmente.</li> <li>• Utiliza el programa <i>Rutas seguras a la escuela</i> para obtener fondos para mejorar la infraestructura de tu área.</li> </ul>	<p>Que hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiza grupos de vecinos, en las iglesias y escuelas y contacta al ayuntamiento y funcionarios del gobierno locales y sugiere los programas y políticas de <i>Calles completas</i> para la comunidad.</li> <li>• Asiste a las juntas del ayuntamiento y habla para apoyar este esfuerzo.</li> <li>• Involúcrate con la asociación de vecinos y trabaja en desarrollar y mejorar las medidas de seguridad para peatonales y ciclistas.</li> </ul>

<b>Estrategia #3: Aumentar la conciencia para promover la actividad física en lugares donde la gente toma decisiones.</b>	
<p>Fondos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esta puede ser una de las estrategias más fáciles y económicas para fomentar un cambio en la comunidad.</li> <li>• Pide a los negocios que si te pueden proveer con los materiales para imprimir y busca espacios que no estén siendo usados para poner los anuncios.</li> </ul>	<p>Que hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pídele ayuda a tus vecinos poniendo los anuncios en tu sector y comunidad.</li> <li>• Platique con su empleador, escuelas, iglesias o negocios para que pongan los anuncios.</li> <li>• Colabora con el departamento de Parques y Vida Silvestre para poner anuncios a lo largo de las calles y en los parques y así atraer a la gente y dejarles saber las actividades que están disponibles en cada sitio.</li> </ul>

#### **Estrategia #4: Aumentar el consumo de frutas y verduras**

##### **Fondos:**

- Usa préstamos, subvenciones u otros programas de financiamiento disponibles en Texas.
- Asiste a juntas de planeación de la ciudad para que preguntes sobre programas de financiamiento y colaboraciones que se dirijan a este asunto/causa.
- Trabaja con programas de *Maestro jardinero* en tu área para pedir dotaciones.

##### **Que hacer:**

- Aumentar el número de mercados de agricultores y huertas comunitarias donde se puedan vender frutas y verduras frescas localmente.
- Trabaja para mejorar las políticas para abrir mercados nuevos y tiendas de abarrotes, y promover mercados de agricultores y huertas comunitarias.
- Pregunta a tu empleador Si le gustaría participar en el programa *Farm-to-Work*, el cual permite a los empleados y empleadores comprar frutas y verduras locales en la comodidad de su trabajo.

#### **Estrategia #5: Reducir el consumo de comidas altas en calorías y bebidas azucaradas.**

##### **Fondos:**

- Anima a los mercados de agricultores locales a que acepten beneficios del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP).

##### **Que hacer:**

- Aumentar la disponibilidad de comida saludable a un costo accesible, además de aumentar la variedad de bebidas saludables en instalaciones públicas.
- Desarrolla guías o pautas que se puedan usar en tu ciudad o estado y que se enfoquen en incrementar o mejorar la práctica de poner información nutricional sobre la comida en los menús de los restaurantes.
- Habla con los dueños de restaurantes y cafeterías en tu área para pedirles que ofrezcan opciones saludables en sus menús, y anímalos a que ponga la información nutricional de sus alimentos en el menú.
- Habla con los gerentes o dueños de mercados o gasolineras y cuéntales sobre tu interés por comprar frutas y verduras frescas de sus negocios y menciona las necesidades de tu comunidad.
- Aumentar el acceso a agua gratis, limpia y de buen sabor en lugares públicos, lugares de trabajo, y escuelas (i.e. estaciones de hidratación, dispensadores y fuentes de agua más atractivos).

## *Alianzas para Coaliciones*

<b>Socio:</b>	<b>Con que contribuyen:</b>	<b>Intereses en común:</b>
Negocios, restaurantes y lugares de trabajo locales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Publicidad.</li> <li>• Sensibilización de la comunidad.</li> <li>• Alineación de sus productos a la actividad física y la alimentación saludable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Aumentar el bienestar de los empleados.</i></li> <li>• <i>Reducción de los costos de seguro de salud y el aumento de productividad de los empleados.</i></li> </ul>
Comunidades de Fe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espacio.</li> <li>• Acceso a la congregación.</li> <li>• Deseo de bienestar en mente, cuerpo y alma.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>La pertenencia y la conexión.</i></li> <li>• <i>Fincar carácter.</i></li> <li>• <i>Oportunidades de servicio.</i></li> </ul>
Comunidades de Salud y Atención Médica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instalaciones.</li> <li>• Personal capacitado y pasión por la salud, experiencia en la medición de la mejora, el acceso a las estadísticas locales sobre la comunidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Mejoramiento en los resultados de salud.</i></li> <li>• <i>Involucrar a la comunidad a los servicios durante las visitas de los pacientes</i></li> </ul>
Líderes y funcionarios electos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poder para crear soluciones.</li> <li>• Comprensión del proceso para crear leyes.</li> <li>• Las conexiones entre el desarrollo económico y la planificación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>El interés en una comunidad vibrante.</i></li> <li>• <i>Mejoramiento de relaciones con la comunidad.</i></li> </ul>
Escuelas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instalaciones y un sistema de personal con experiencia en tratar con niños y sus familiares: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Enfermeras escolares.</li> <li>○ Profesores de Educación Física.</li> <li>○ Profesores de Salud.</li> <li>○ Recursos Humanos.</li> <li>○ Personal de la cafetería.</li> </ul> </li> <li>• Autoridad para hacer sus reglamentos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>El desarrollo de personas completamente sanas.</i></li> <li>• <i>Implementar Educación de actividad física y comida saludable como parte del curriculum.</i></li> <li>• <i>El uso de las instalaciones del sector: (campos deportivos, gimnasios, piscinas, parques infantiles).</i></li> </ul>
Gobierno de la ciudad y del Condado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empleados altamente capacitados y servicios dedicados a los aspectos de una vida sana: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Parques y Recreaciones</li> <li>○ Planeación</li> <li>○ Departamento de Salud</li> <li>○ Autoridad para hacer leyes</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Atraer a nuevos empresarios y residentes para aumentar la base tributaria.</i></li> <li>• <i>Aumento de bienestar de los empleados</i></li> </ul>

Departamentos de Transporte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad para cerrar o redirigir las rutas.</li> <li>• Publicidad en autobuses, trenes, metros, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Interés en la creación de rutas de transporte.</i></li> </ul>
Departamento de Parques y Recreaciones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parques.</li> <li>• Creación y mantenimiento de nuevos parques.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Interés por comunidades activas.</i></li> <li>• <i>Proveer lugares seguros y accesibles para que todos los miembros de la comunidad los disfruten.</i></li> </ul>
Miembros de la Comunidad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Miembros de la comunidad con poder de voto.</li> <li>• Base de Voluntarios.</li> <li>• Diferentes áreas de especialidad.</li> <li>• Opiniones valiosa sobre lo que debe hacerse y cómo hacerlo sustentable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>La creación de un fideicomiso y la conexión entre las comunidades.</i></li> <li>• <i>La construcción de una comunidad más segura, más saludable y mejor.</i></li> </ul>
Tiendas de abarrotes y vendedores de comida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posibilidad de cambiar la comida que se ofrece.</li> <li>• Tiene la oportunidad de elegir opciones de alimentos más saludables</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Crear negocios rentables (que dejen ganancia)</i></li> <li>• <i>Venta de productos.</i></li> </ul>
Agricultores Locales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas y verduras frescas.</li> <li>• Conocimiento de la agricultura y la producción.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Vender frutas y verduras.</i></li> <li>• <i>Crear negocios rentables (que dejen ganancia)</i></li> </ul>

# 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



# 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 aéreas 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.



U.S. Department of Transportation  
**Federal Highway Administration**



U.S. Department of Transportation  
**National Highway Traffic Safety Administration**



Pedestrian and Bicycle  
Information Center

# ¿Qué tan caminable es su comunidad?

Trayecto de su Caminata: \_\_\_\_\_

Escala de calificación:



## 1. ¿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

## 2. ¿Era fácil cruzar las calles?

- Sí  Algunos Problemas:
- La calle es demasiada ancha
  - Las señales de tráfico nos hacían 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
  - Necesitan rampas de acceso o las rampas necesitan reparo
  - Otra cosa \_\_\_\_\_

Lugares problemáticos: \_\_\_\_\_

Marcar con un círculo la calificación:

1 2 3 4 5 6

## 3. ¿Se comportaron bien los conductores?

- Sí  Algunos Problemas: Los conductores. . .
- Retroceden de sus parqueos sin mirar
  - No suelen esperar a que los peatones crucen
  - Dan vuelta en una esquina mientras que peatones cruzan la calle
  - Manejan demasiado rápido
  - Aceleran para alcanzar la luz verde o se pasan la luz
  - Otra cosa \_\_\_\_\_

Lugares problemáticos: \_\_\_\_\_

Marcar con un círculo la calificación:

1 2 3 4 5 6

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

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

Lugares problemáticos: \_\_\_\_\_

Marcar con un círculo la calificación:

1 2 3 4 5 6

## 5. ¿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 mejoramientos.
4. \_\_\_\_ 11 – 15 Su comunidad necesita mucho trabajo. Su familia merece más.
5. \_\_\_\_ 5 – 10 ¡Su comunidad es un desastre!

Total \_\_\_\_\_

# Ahora que usted conoce los problemas, usted puede encontrar las soluciones.

## Como mejorar el puntaje de su comunidad.

Un nuevo concepto llamado “traffic calming” (calmando al tráfico) está convirtiendo a muchas calles donde conductores suelen exceder la velocidad a calles donde se puede caminar con seguridad.

### Lo que usted y su niño pueden hacer de inmediato

### Lo que usted y su comunidad pueden hacer con más tiempo

#### 1. ¿Tenían suficiente espacio para andar sin problemas?

- Las aceras o caminos empiezan o terminan abruptamente.
- Las aceras están quebradas o rotas.
- Las aceras están bloqueadas por basureros, letreros, o postes.
- No hay aceras, veredas, ni bordes en las calles.
- Hay demasiado tráfico.
- Por el momento, escoja otra ruta.
- Contacte ingenieros de tráfico o trabajadores de proyectos públicos en su vecindario e infórmeles sobre problemas específicos. Déles una copia de esta lista de revisión.
- En juntas cívicas ofrezca sus comentarios sobre el tráfico.
- Escriba cartas al gobierno local y circule una petición pidiendo aceras y mejoramientos en su vecindario.
- Contacte los medios de comunicación y deles información sobre los problemas.
- Trabaje con un ingeniero de transporte local para desarrollar un plan para tener una ruta segura para caminar.

#### 2. ¿Era fácil cruzar las calles?

- La calle es demasiado ancha.
- Las señales dejan a uno esperando demasiado tiempo o no dan suficiente tiempo para cruzar la calle.
- Se necesitan señales de tráfico o cruces peatonales.
- Vehículos estacionados obstruyen nuestra vista del tráfico.
- La vista del tráfico es obstruida por carros estacionados, árboles o plantas.
- Se necesitan rampas de acceso o las rampas necesitan reparo.
- Por el momento, escoja otra ruta.
- Comparta los problemas y esta lista de revisión con los ingenieros de tráfico o trabajadores en proyectos públicos en su vecindario. Recorte árboles y arbustos que obstruyen la vista a la calle y pida a sus vecinos que hagan lo mismo.
- Escriba una nota breve de buen gusto en los vehículos que son un problema pidiéndole a los dueños no estacionar allí.
- En las reuniones cívicas de su comunidad, solicite mejoramientos a cruces peatonales, señales de tráfico, estacionamiento y rampas de acceso.
- Repórtele al ingeniero de tráfico dónde los vehículos estacionados son un peligro.
- Repórtele a la policía los vehículos estacionados ilegalmente.
- Pida que los trabajadores públicos recorten los árboles y las plantas en su vecindario.
- Contacte a los medios de comunicación y déjeles saber de los problemas.

#### 3. ¿En qué condiciones se encontraban las intersecciones que usted utilizó?

- Los conductores suelen retroceder sin mirar.
- No suelen esperar que los peatones crucen.
- Los conductores manejar sus vehículos hacia peatones mientras éstos cruzan la calle.
- Manejan demasiado rápido.
- Conductores aceleran para poder alcanzar la luz verde o se pasan la luz roja.
- Por el momento, escoja otra ruta.
- Sea un ejemplo para otros conductores; disminuya la velocidad y sea respetuoso de los peatones.
- Anime a sus vecinos hacer lo mismo.
- Informe a la policía sobre los conductores irresponsables.
- Demande un aumento de presencia policía en su vecindario.
- Pregunte a oficiales locales e ingenieros de tráfico por sugerencias de cómo educar y calmar al tráfico en su vecindario.
- Solicite señales de tráfico que mejorarían el control del tráfico que vira.
- Pida a las escuelas en su vecindario que designen voluntarios para ayudar a los niños cruzar las calles en lugares donde hay mucho tráfico.
- Organice un programa “speed watch” (vigilancia de velocidad) en su vecindario.

# Como mejorar el puntaje de su comunidad.

## Lo que usted y su niño pueden hacer de inmediato

## Lo que usted y su comunidad pueden hacer con más tiempo

### 4. ¿Pudo Ud. seguir las reglas de seguridad peatonal?

- Cruzar en los cruces peatonales o donde pueden ver y ser visto por los conductores.
- Parar y mirar a la izquierda, a la derecha, y nuevamente a la izquierda antes de cruzar.
- Caminar en las aceras o en los bordes de las calles mirando hacia el tráfico Cruzar con la luz verde.
- Edúquese y su niño sobre la seguridad peatonal.
- Organice un grupo de padres de familia en su vecindario que acompañen a niños cuando caminen a la escuela.
- Fomente la enseñanza de seguridad peatonal en las escuelas.
- Ayude a las escuelas a iniciar un programa de caminar seguros.
- Apoye los horarios flexibles en el trabajo para que los padres puedan acompañar a los niños a la escuela.

### 5. ¿Fue agradable su paseo?

- El vecindario necesita más césped, flores o árboles.
- Hay perros atemorizantes.
- Hay gente y actividades sospechosas.
- No hay suficiente luz en las calles.
- Hay mucha basura por todas partes.
- Mucho tráfico.
- Enséñele a su niño qué aéreas debe evitar; pónganse de acuerdo en rutas seguras.
- Pida a los vecinos que mantengan sus perros sujetados con correas o dentro de sus patios.
- Informe a la oficina de control de animales sobre perros atemorizantes.
- Reporte a la policía gente o actividades sospechosas.
- Informe a la policía o al departamento de servicios públicos sobre problemas con las luces.
- De un paseo, lleve una bolsa consigo y recoja basura.
- Plante árboles, flores y arbustos en su patio.
- Escoja rutas alternas con menos tráfico.
- Pida más policías en su vecindario
- Inicie un programa de “Crime-Watch” (Vigilancia contra Criminales) en su vecindario.
- Organice en su comunidad un día para recoger la basura. Patrocine un día para plantar árboles y embellecer su vecindario.
- Promueva un programa para adoptar una calle.
- Organice apoyo para proveer rutas con menos tráfico a las escuelas de su comunidad (que tengan menos tráfico durante las horas de la mañana y tarde cuando los niños van a la escuela).

### Un chequeo de salud rápido

- No pudo caminar tan lejos o rápido como quería.
- Estaba cansado, corto de aliento o tenía pies y músculos adoloridos ¿Estaba el sol bien caliente?
- ¿Estaba caliente y nebuloso?
- Empiece con caminatas cortas y después camine por 30 minutos casi cada día.
- Invite a un amigo o su niño a acompañarlo en su caminata.
- A veces, camine en vez de manejar a los lugares cercanos.
- Camine por el área con sombra cuando le sea posible.
- Use protección contra el sol de 15 o más SPF, use un sombrero y anteojos.
- Trate de no caminar durante el periodo más caliente del día.
- Pida a los medios de comunicación que hagan un reporte sobre los beneficios de caminar para la salud.
- Pida a los oficiales de parques y recreo que organicen caminatas para la comunidad.
- Pídale el apoyo a las corporaciones para programas de caminar sus empleados.
- Siembre árboles que den sombra a lo largo de las rutas.
- Organice un seminario para niños sobre la seguridad con el sol.
- Haga que los niños aprendan sobre los días no-saludables debido al medioambiente y el Índice de la Calidad del Aire (AQI).

¿Necesita alguna guía? Estos recursos le podrían ayudar...

# RECURSOS ÚTILES

## INFORMACIÓN PARA PEATONES

(Disponible en inglés solamente en su mayoría)

### **Pedestrian and Bicycle Information Center (PBIC)**

UNC Highway Safety Research Center  
(Centro de Información para Peatones y Ciclistas -  
Centro de Investigación de Seguridad en las Carreteras -  
Universidad de Carolina del Norte)  
Chapel Hill, NC  
[www.pedbikeinfo.org](http://www.pedbikeinfo.org) o [www.bicyclinginfo.org](http://www.bicyclinginfo.org)

### **National Center for Safe Routes to School (NCSRTS)**

UNC Highway Safety Research Center  
(Centro Nacional para la Seguridad en las Rutas Escolares  
- Centro de Investigación de Seguridad en las Carreteras -  
Universidad de Carolina del Norte)  
Chapel Hill, NC  
[www.saferoutesinfo.org](http://www.saferoutesinfo.org)

## PARA OBTENER INFORMACIÓN ADICIONAL SOBRE LA MANERA DE RESOLVER LOS PROBLEMAS DE LA COMUNIDAD

### **State Pedestrian and Bicycle Coordinators**

(Coordinadores Estatales para Peatones y Bicicletas)  
[www.walkinginfo.org/assistance/contacts.cfm](http://www.walkinginfo.org/assistance/contacts.cfm)

## POLÍTICAS FEDERALES, PAUTAS Y RECURSOS DE FINANCIACIÓN PARA INSTALACIONES PEATONALES

### **Federal Highway Administration (FHWA)**

Bicycle and Pedestrian Program  
Office of Natural and Human Environment  
(Administración Federal de Carreteras - Programa para  
Ciclistas y Peatones - Oficina de Ambiente Natural y  
Humano)  
Washington, DC  
[www.fhwa.dot.gov/environment/bikeped/index.htm](http://www.fhwa.dot.gov/environment/bikeped/index.htm)

### **National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA)**

Office of Safety Programs  
(Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las  
Carreteras - Oficina de Programas de Seguridad)  
Washington, DC  
<http://www.nhtsa.gov/people/injury/pedbimot/pedSAFE>

## INFORMACIÓN SOBRE LA FACILIDAD DEL ACCESO A LAS ACERA

### **US Access Board**

(Consejo para garantizar el acceso a las aceras)  
Washington, DC  
Teléfono: (800)872-2253  
(800)993-2822 (TTY)  
[www.access-board.gov](http://www.access-board.gov)



U.S. Department of Transportation  
**Federal Highway Administration**



U.S. Department of Transportation  
**National Highway Traffic Safety  
Administration**



Pedestrian and Bicycle  
Information Center

# 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 la(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!



Salga a pasear en bicicleta y utilice esta lista para saber qué tan preparada está su comunidad para montar en bicicleta.

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

Ubicación de la ruta que utilizó para montar bicicleta (sea específico)

Escala de calificación:



## 1. ¿Había un lugar dónde montar bicicleta de manera segura?

a) ¿En la calle, compartiendo la vía con otros vehículos?

- Sí
- Se presentaron algunos problemas (por favor anote la ubicación):
  - No había espacio para que las personas en bicicleta circularan
  - La vía para bicicletas o la orilla de la calle se terminó de repente
  - Tráfico pesado o que circula muy rápido
  - Muchos furgones o buses
  - No había espacio para que los ciclistas circularan en los puentes o en los túneles
  - Las calles no estaban bien alumbradas
  - Otros problemas:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b) ¿En una ruta alterna o una vía donde los vehículos no pueden circular?

- Sí
- Se presentaron algunos problemas:
  - La ruta terminó de repente
  - La ruta no me llevó a donde yo quería ir
  - La ruta tenía intersecciones que son difíciles de cruzar
  - La ruta estaba muy transitada
  - La ruta no era segura debido a que presentaba curvas cerradas o cuestas muy peligrosas
  - La ruta era muy incómoda para transitar debido a que tenía muchas pendientes
  - La ruta no estaba alumbrada adecuadamente.
  - Otros problemas:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Marcar con un círculo la calificación general respecto a ser un 'lugar para montar bicicleta de manera segura'.

1 2 3 4 5 6

## 2. ¿En qué condición se encontraba la superficie del lugar donde montó bicicleta?

- Buena
- Presentaba algunos problemas. El camino o ruta presentaba:
  - Baches
  - Rajaduras o el pavimento estaba quebrado
  - Escombros (pedazos de vidrio, arena, gravilla, etc.)
  - Rejas de drenaje peligrosas, tapas de alcantarillas o placas metálicas
  - Superficie irregular o huecos
  - Superficies resbalosas cuando están mojadas (por ejemplo entrada o salida de un puente, placas de construcción, marcas en las carreteras)
  - Las vías del ferrocarril presentan muchos baches o no estaban rectas
  - Secciones corrugadas a la orilla de la vía
  - Otros problemas:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Marcar con un círculo la calificación general de la superficie.

1 2 3 4 5 6

## 3. ¿En qué condiciones se encontraban las intersecciones que usted utilizó?

- Buenas
- Presentaban algunos problemas:
  - Tuve que esperar un largo tiempo para poder cruzar
  - No podía ver el tráfico que cruzaba
  - La señal no me dió suficiente tiempo para cruzar la calle
  - La señal no cambiaba para dar paso a las bicicletas
  - No estaba seguro de dónde o cómo cruzar una intersección en bicicleta
  - Otros problemas:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Marcar con un círculo la calificación general respecto a las condiciones de las intersecciones.

1 2 3 4 5 6

Continúe la lista de revisión en la siguiente página...

#### 4. ¿Se comportaron bien los conductores?

- Sí  Se presentaron algunos problemas. Los conductores:
- Conducían muy rápido
  - Adelantaban muy cerca de mí
  - No hacían ninguna señal antes de voltear
  - Me acosaban
  - Me cortaban el paso
  - Se pasaban los semáforos en rojo o las señales de PARE
  - Otros problemas:
- 

Marcar con un círculo la calificación general para el comportamiento de los conductores.

1 2 3 4 5 6

#### 5. ¿Le fue fácil utilizar la bicicleta?

- Sí  Tuve algunos problemas
- No habían mapas, señales o marcas en la carretera para ayudarme a encontrar mi ruta
  - No había un lugar seguro para dejar mi bicicleta al llegar a mi destino
  - No había manera de llevar la bicicleta conmigo en el bus o en el tren
  - Me encontré con perros agresivos
  - Fue difícil encontrar una ruta directa que me agradara
  - La ruta tenía muchas cuestas
  - Otros problemas:
- 

Marcar con un círculo la calificación general respecto a la facilidad de montar en bicicleta en la comunidad.

1 2 3 4 5 6

#### 6. ¿Qué medidas tomó para hacer de su experiencia más segura?

Su comportamiento es importante para que las rutas para montar bicicleta en su comunidad sean más viables. Marque todas las frases que aplican:

- Utilicé un casco para montar bicicleta
- Obedecí las señales de tráfico y la señalización
- Manejé en línea recta (no en zigzag)
- Hice mis señales al momento de voltear
- Manejé la bicicleta en el mismo sentido del tráfico (no en contra)
- Utilicé luces cuando monté bicicleta en la noche
- Utilicé ropa con material reflectivo o retro-reflectivo y colores brillantes
- Fuí amable con las otras personas (motoristas, personas patinando, peatones, etc.)

#### 7. Cuéntenos un poco sobre usted.

Durante los meses de buen tiempo climático, ¿cuántos días al mes monta bicicleta?

- Nunca
- Ocasionalmente (uno o dos días)
- Frecuentemente (entre 5 y 10 días)
- La mayoría de los días (más de 15 días)
- Todos los días

¿Cuál de estas frases lo describe mejor?

- Una persona que tiene experiencia montando en bicicleta y se siente cómoda montando bajo cualquier circunstancia de tráfico
- Una persona con algo de experiencia, que no se siente realmente cómoda montando en bicicleta bajo la mayoría de circunstancias de tráfico
- Una persona sin experiencia, que prefiere utilizar las rutas para bicicletas

#### ¿Cuál es la calificación de su comunidad?

Sume sus puntajes y decida.

Sume los puntajes de las preguntas 1 a la 5 para saber la calificación de su comunidad (las preguntas 6 y 7 no cuentan para la calificación).

1. \_\_\_\_ **Entre 26 y 30** ¡Felicitaciones! Usted vive en una comunidad que está adecuada para que las personas monten en bicicleta.
2. \_\_\_\_ **Entre 21 y 25** Su comunidad está preparada para que las personas monten en bicicleta, pero se puede mejorar.
3. \_\_\_\_ **Entre 16 y 20** Las condiciones para montar bicicleta son buenas, pero no son las ideales. Se puede mejorar mucho.
4. \_\_\_\_ **Entre 11 y 15** Las condiciones son muy malas, y usted merece algo mucho mejor. Llame inmediatamente a la oficina del alcalde y al periódico local.
5. \_\_\_\_ **Entre 5 y 10** ¡Oh, no! Debe pensar en utilizar una armadura y colocarse luces de navidad para que lo vean antes de salir nuevamente a montar en bicicleta.

Total \_\_\_\_ Tu Salud ¡Sí Cuenta!: Cultivando la actividad y la salud en la comunidad  
Manual del participante ~ Junio 2014

#### ¿Encontró algo que debe cambiar?

En la siguiente página, usted encontrará sugerencias para hacer que su comunidad esté más adecuada para montar en bicicleta basándose en los problemas que identificó. Lea las soluciones a corto y largo plazo, y adquiera el compromiso de que por lo menos una de ellas se cumpla. Si usted no lo hace, entonces ¿quién?

¿Cómo se sintió físicamente mientras montaba en bicicleta? ¿Podía andar tan rápido o tan lejos como quería? ¿Le faltó aire, se sintió cansado o le dolían los músculos? La siguiente página tiene algunos consejos para disfrutar más de su paseo en bicicleta.

Bien sea para transportarse o por diversión, montar en bicicleta es una buena manera de incluir 30 minutos de actividad física diaria. Montar bicicleta, así como cualquier otra actividad, debe disfrutarse. Mientras más se disfruta, más posibilidades de que lo haga con más frecuencia. escoja rutas que se adapten a su estado físico y a sus habilidades. Si una ruta es muy larga o tiene muchas cuestas, busque una alternativa. Comience lentamente y vaya aumentando la intensidad de acuerdo a su capacidad.

# Ahora que conoce los problemas, usted puede encontrar las soluciones.

## Maneras para mejorar el puntaje en su comunidad.

### Lo que puede hacer de inmediato

### Lo que pueden hacer usted y su comunidad teniendo más tiempo para trabajar en ello

#### 1. ¿Había un lugar dónde montar bicicleta de manera segura?

##### a) ¿En la calle?

No había espacio para que las personas en bicicleta circularan (no había una ruta u orilla para bicicletas, la vía era muy angosta)

La vía para bicicletas u orilla de la calle se terminó de repente

Tráfico pesado o que circula muy rápido

Muchos furgones o buses

No había espacio para que las bicicletas circularan en los puentes o en los túneles

Las calles no estaban bien alumbradas

- Tome una ruta alterna por el momento
- Informe a los ingenieros de transporte o del departamento de obras públicas sobre problemas específicos; proporcione una copia de su lista de control
- Tome una clase que le ayude a tener más confianza y habilidad cuando monte bicicleta

- Participe en reuniones locales de planeación
- Anime a su comunidad a adoptar un plan para mejorar las condiciones de las vías; puede incluir una red de vías para bicicletas en las calles principales
- Solicite al departamento de obras públicas que considere colocar avisos para compartir la vía (*Share the Road*) en sitios específicos
- Solicite al departamento de transporte de su estado que incluya bordes pavimentados en todas sus carreteras rurales
- Establezca o participe en un grupo local de apoyo de personas que montan bicicleta

##### b) ¿En una ruta alterna o una vía donde los vehículos no pueden circular?

La ruta terminó de repente

La ruta no me llevó a donde yo quería ir

La ruta tenía intersecciones que eran difíciles de cruzar

La ruta estaba muy transitada

La ruta no era segura debido a que presentaba curvas cerradas o cuestas abajo muy peligrosas

La ruta era muy incómoda para transitar debido a que tenía muchas pendientes

La ruta no estaba alumbrada adecuadamente

- Disminuya la velocidad y sea cuidadoso cuando vaya por la ruta
- Busque una ruta que haga parte de la calle
- Utilice la ruta en horas que no esté muy transitada
- Informe a la agencia o al administrador de las vías sobre problemas específicos

- Solicite al administrador de las vías o a la agencia que las administra que mejore las señales de dirección y advertencia
- Solicite a la agencia local de transporte que mejore los cruces de las rutas o vías
- Solicite más rutas y vías para bicicletas en su comunidad
- Establezca o participe en un grupo de apoyo de vías para bicicletas (*Friends of the Trail*)



# Maneras para mejorar el puntaje en su comunidad.

## Lo que puede hacer de inmediato

## Lo que pueden hacer usted y su comunidad teniendo más tiempo para trabajar en ello

### 2. ¿En qué condiciones se encontraba la superficie del lugar donde montó bicicleta?

Baches

Rajaduras o pavimento quebrado

Escombros (pedazos de vidrio, arena, gravilla, etc.)

Rejas de drenaje peligrosas, tapas de alcantarillas o placas metálicas

Superficie irregular o huecos

Superficies resbalosas cuando están mojadas (por ejemplo entrada o salida de un puente, placas de construcción, marcas en las carreteras)

Las vías del ferrocarril presentan muchos baches o no estaban rectas

Secciones corrugadas a la orilla de la vía

- Reporte inmediatamente los problemas al departamento de obras públicas o la agencia correspondiente
- Mantenga la vista en la ruta
- Tome otra ruta hasta que hayan solucionado el problema y verifique que éste haya sido solucionado
- Organice en su comunidad esfuerzos para limpiar la ruta y las vías

- Trabaje con su departamento de obras públicas y parques para desarrollar una tarjeta por medio de la cual se puede reportar baches o sitios de riesgo o para crear un enlace en el Internet para advertir sobre riesgos potenciales
- Solicite a su departamento de obras públicas que reemplace gradualmente todas las rejas de drenaje peligrosas con otras que sean diseñadas para bicicletas, y también que mejore los cruces del ferrocarril, de manera que se pueda cruzar en bicicleta en un ángulo de 90 grados
- Solicite al departamento de transporte de su estado que adopte una política para que las tiras de seguridad de las carreteras no dañen las bicicletas

### 3. ¿En qué condiciones se encontraban las intersecciones que usted utilizó?

Tuve que esperar un largo tiempo para poder cruzar

No podía ver el tráfico que cruzaba

La señal no me daba suficiente tiempo para cruzar la calle

La señal no cambiaba para dar paso a las bicicletas

No estaba seguro de dónde o cómo cruzar una intersección en bicicleta

- Tome una ruta alterna por el momento
- Informe a los ingenieros de transporte o del departamento de obras públicas sobre problemas específicos; proporcione una copia de su lista de control
- Tome una clase que le ayude a tener más confianza y habilidad cuando monte la bicicleta

- Solicite al departamento de obras públicas que revise el temporizador de esa señal de tráfico en particular
- Solicite al departamento de obras públicas que instale detectores para detectar a las bicicletas que se aproximan
- Sugiera mejorar la visibilidad tomando precauciones como: corte de la vegetación, construcción de un paso en el camino y mover los carros estacionados que obstruyen la visibilidad
- Organice en su comunidad cursos de entrenamiento, mientras las personas montan en bicicleta, sobre la seguridad en las intersecciones



# Maneras para mejorar el puntaje en su comunidad.

## Lo que puede hacer de inmediato

## Lo que pueden hacer usted y su comunidad teniendo más tiempo para trabajar en ello

### 4. ¿Se comportaron bien los conductores?

Los conductores:

Conducían muy rápido

Adelantaban muy cerca de mi

No hacían ninguna señal para voltear

Me acosaban

Me cortaban el paso

Se pasaban los semáforos en rojo o las señales de PARE

- Reporte a la policía a los conductores peligrosos
- Sea un ejemplo montando bicicleta de manera responsable, obedezca las señales de tráfico y evite discusiones con los conductores
- Siempre espere lo inesperado
- Trabaje con su comunidad para crear conciencia acerca de la importancia de compartir la vía

- Solicite a la policía que haga cumplir los límites de velocidad y controle la seguridad al manejar
- Anime al departamento de vehículos a incluir mensajes de 'Comparta la Vía' en las pruebas de manejo y en la correspondencia con conductores
- Solicite pautas para disminuir el tráfico a los encargados de la planeación de la ciudad y a los ingenieros de tráfico
- Anime a su comunidad a utilizar cámaras para atrapar a los conductores que exceden la velocidad o no se detienen en un semáforo en rojo

### 5. ¿Le fue fácil utilizar la bicicleta?

No habían mapas, señales o marcas en la carretera para ayudarme a encontrar mi ruta

No había un lugar seguro para dejar mi bicicleta al llegar a mi destino

No había manera de llevar la bicicleta conmigo en el bus o en el tren

Me encontré con perros agresivos

Fue difícil encontrar una ruta directa que me agradara

La ruta tenía muchas cuestas

- Planee su ruta con anterioridad
- Busque un lugar cercano donde pueda dejar su bicicleta con seguro, nunca la deje sin asegurar
- Reporte animales peligrosos al departamento de control de animales
- Aprenda a utilizar todos los cambios de velocidad de su bicicleta

- Solicite a su comunidad que publique un mapa local de rutas para montar bicicleta
- Solicite al departamento de obras públicas que instale barras para aparcar bicicletas en lugares clave. Trabaje con ellos para identificar los sitios
- Solicite a su agencia de tránsito local que instale barras para colocar las bicicletas en todos los buses
- Planee su red de vías local para minimizar el impacto de las cuestas empinadas
- Establezca o participe en un grupo de personas que utilizan bicicleta en su lugar de trabajo



# Maneras para mejorar el puntaje en su comunidad.

## Lo que puede hacer de inmediato

## Lo que pueden hacer usted y su comunidad teniendo más tiempo para trabajar en ello

### 6. ¿Qué medidas tomó para hacer de su experiencia más segura?

Utilicé un casco para montar bicicleta

Obedecí las señales de tráfico y la señalización

Manejé en línea recta (no en zigzag)

Hice mis señales al momento de voltear

Manejé la bicicleta en el mismo sentido del tráfico (no en contra)

Utilicé luces cuando monté bicicleta en la noche

Utilicé ropa con material reflectivo o retro-reflectivo y colores brillantes

Fui amable con las otras personas (motoristas, personas patinando, peatones, etc.)

- Vaya a la tienda de bicicletas local y compre un casco; también luces y reflectores, si planea montar bicicleta en la noche
- Sea un buen ejemplo y siga siempre las reglas de la calle
- Tome una clase que le ayude a tener más confianza y habilidad cuando monte la bicicleta

- Pida a la policía que haga cumplir las leyes de seguridad de bicicletas
- Anime a su colegio o a las agencias juveniles para enseñar las reglas de seguridad al montar bicicleta
- Comience o participe en un club local para personas que montan bicicleta
- Conviértase en un instructor de medidas de seguridad al montar bicicleta



# Recursos Útiles

## INFORMACIÓN PARA CICLISTAS

### **Pedestrian and Bicycle Information Center (PBIC)**

UNC Highway Safety Research Center  
(Centro de información para peatones y ciclistas, centro de investigación de seguridad en las carreteras UNC)  
Chapel Hill, NC  
[www.pedbikeinfo.org](http://www.pedbikeinfo.org) or [www.bicyclinginfo.org](http://www.bicyclinginfo.org)  
(Disponible en inglés únicamente)

### **National Center for Safe Routes to School (NCSRTS)**

UNC Highway Safety Research Center  
(Centro nacional para la seguridad en las rutas escolares, centro de investigación de seguridad en las carreteras UNC)  
Chapel Hill, NC  
[www.saferoutesinfo.org](http://www.saferoutesinfo.org)  
(Disponible en inglés únicamente)

## DISEÑO DE CALLES E INSTALACIONES PARA BICICLETAS

### **American Association of State Highway and Transportation Officials (AASHTO)**

(Asociación americana de oficiales del transporte y las carreteras estatales)  
Washington, DC  
[www.aashto.org](http://www.aashto.org)  
(Disponible en inglés únicamente)

### **Institute of Transportation Engineers (ITE)**

(Instituto de ingenieros de transporte)  
Washington, DC  
[www.ite.org](http://www.ite.org)  
(Disponible en inglés únicamente)

### **Association of Pedestrian and Bicycle Professionals (APBP)**

(Asociación de profesionales para asuntos de peatones y ciclistas)  
Cedarburg, WI  
[www.apbp.org](http://www.apbp.org)  
(Disponible en inglés únicamente)

### **Federal Highway Administration (FHWA)**

Bicycle and Pedestrian Program  
Office of Natural and Human Environment  
(Administración federal de carreteras, programa para ciclistas y peatones, oficina de ambiente natural y humano)  
Washington, DC  
[www.fhwa.dot.gov/environment/bikeped/index.htm](http://www.fhwa.dot.gov/environment/bikeped/index.htm)  
(Disponible en inglés únicamente)

### **Federal Lands Highway Program: *Guide to Promoting Bicycling on Federal Lands***

(Programa de carreteras en terrenos federales: *guía para promover el uso de bicicletas en los terrenos federales*)  
[www.cflhd.gov/techDevelopment/completed\\_projects/bikes/index.cfm](http://www.cflhd.gov/techDevelopment/completed_projects/bikes/index.cfm)

## EDUCACIÓN Y SEGURIDAD

### **National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA)**

Bicycle Safety Program, Office of Safety Programs  
(Administración Nacional de Seguridad de Tráfico en las Carreteras, programa de seguridad para ciclistas, oficina de programas de seguridad)  
Washington, DC  
[www.nhtsa.gov/bicycles](http://www.nhtsa.gov/bicycles)

### **SafeKids Worldwide**

(Niños seguros a nivel mundial)  
Washington, DC  
[www.safekids.org](http://www.safekids.org)

### **Federal Highway Administration (FHWA)**

Pedestrian and Bicycle Safety Team, Office of Safety  
(Administración federal de carreteras, grupo de seguridad para peatones y bicicletas, oficina de seguridad)  
Washington, DC  
[http://safety.fhwa.dot.gov/ped\\_bike/](http://safety.fhwa.dot.gov/ped_bike/)

# Recursos Útiles

## RECURSOS ESTATALES

### State Pedestrian and Bicycle Coordinators

(Coordinadores estatales para peatones y bicicletas)  
[www.walkinginfo.org/assistance/contacts.cfm](http://www.walkinginfo.org/assistance/contacts.cfm)  
(Disponible en inglés únicamente)

## VÍAS Y RUTAS

### Rails to Trails Conservancy

(Conservación de las carrileras y rutas)  
Washington, DC  
[www.railtrails.org](http://www.railtrails.org)  
(Disponible en inglés únicamente)

## SALUD

### Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Division of Nutrition and Physical Activity  
(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades,  
división de nutrición y actividad física)  
Atlanta, GA  
[www.cdc.gov/nccdphp/dnpa](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa)

### Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Childhood Injury Prevention  
(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades,  
prevención de lesiones infantiles)  
Atlanta, GA  
[www.cdc.gov/ncipc](http://www.cdc.gov/ncipc)

## GRUPOS DE APOYO

### Alliance for Biking and Walking

(Alianza para bicicletas y peatones)  
[www.peoplepoweredmovement.org](http://www.peoplepoweredmovement.org)  
(Disponible en inglés únicamente)

### League of American Bicyclists (LAB)

(Liga americana de ciclistas)  
[www.bikeleague.org](http://www.bikeleague.org)  
(Disponible en inglés únicamente)

### National Center for Bicycling and Walking (NCBW)

(Centro nacional para bicicletas y peatones)  
[www.bikewalk.org](http://www.bikewalk.org)  
(Disponible en inglés únicamente)

## RECURSOS DE FINANCIACIÓN (DISPONIBLE EN INGLÉS ÚNICAMENTE)

Transportation Enhancement Activities (Actividades para realzar el transporte): <http://www.fhwa.dot.gov/environment/te/>

Safe Routes to School Program (Programa de rutas escolares seguras): <http://safety.fhwa.dot.gov/saferoutes/>  
Recreational Trails Program (Programa de vías recreativas): <http://www.fhwa.dot.gov/environment/rectrails/>

National Scenic Byways Program (Programa nacional de caminos escénicos): <http://www.bywaysonline.org/>  
Federal Lands Highway Program (Programa de carreteras en terrenos federales): <http://flh.fhwa.dot.gov/>



[www.nhtsa.gov](http://www.nhtsa.gov)

Tu Salud ¡Sí Cuenta!: Cultivando la actividad y la salud en la comunidad  
Manual del participante ~ Junio 2014



Pedestrian and Bicycle  
Information Center

# *Bienvenidos a* **No Sano, Texas, EE. UU.**

Próximos pasos a tomar para lograrla:	Papel de la persona que liderará este paso:	Fechas de inicio y finalización del paso:	Mediciones de éxito:
<i>Ejemplo: reunirse con</i> _____			
<i>Ejemplo: localizar los trazados de la ciudad</i>			
<i>Ejemplo: encontrar fondos</i>			

# ¿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

## QUIENES SON LOS QUE TOMAN LAS DECISIONES EN MI AREA?

### Nivel local (condado y ciudad)

- Funcionarios electos: ciudad y condado, comisionados, alcaldes, jueces del condado, planificadores de la ciudad.

---

- Departamentos de Parques y Recreación (Comité de Parques).

---

- Departamentos de salud de la ciudad y el condado.

---

- Departamento de Transporte

---

- Departamento de Obras Publicas

---

### Organizaciones

- Negocios locales (especialmente aquellos con programas de salud)

---

- Miembros de la junta directiva de las escuelas

---

- Agencias locales de orden publico

---

Recursos para encontrar a más personas encargadas de tomar decisiones.

<http://www.fyi.legis.state.tx.us/Zip.aspx>

<http://www.dshs.state.tx.us/regions/default.shtm>

# ¿Que es lo que tienes que decir?

## 1. ANZUELO: HABLA DE TI

- Sonríe y cuando empieces a hablar di algo o haz alguna pregunta que capte su atención: un *anzuelo* que incite a la persona que te este escuchando a hacerte preguntas.
  - Cuéntales quien eres: Descríbete a ti mismo y a el papel que desempeñas en tu comunidad.
  - Diles/cuéntales porque eres importante.
- 
- 
- 

## 2. CARNADA: INTRODUCES EL PROBLEMA

- ¿Por que es importante este problema?
  - Explica porque este problema es importante para tu comunidad.
  - Proporcionales información local o comparaciones con otros lugares.
  - Cuenta tu historia.
- 
- 
- 

## 3. QUE NO SUELTE EL ANZUELO: PIDELES QUE SE COMPROMETAN

- ¿Que es lo que necesitas de esa persona?
  - Pídeles su apoyo en este problema, introduciendo un proyecto de ley, etc.
  - Siempre debes de saber como le vas a dar seguimiento. Muy probablemente vas a necesitar hacer una cita con la persona que toma las decisiones o con alguno de sus empleados después de hablar con ellos.
- 
- 
-

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?

---



**Your Health Matters: Growing Active, Healthy Communities**  
***Tu Salud ¡Sí Cuenta!: Cultivando la actividad y la salud en la comunidad***  
**Resources/Recursos**

*\*\*Disponible en español*

**The Issue/El Problema**

Energy Balance

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

10 Facts on Physical Activity

[www.who.int](http://www.who.int)

The Obesity Epidemic: Costs of Obesity

[www.window.state.tx.us/specialrpt/obesitycost/epidemic.php](http://www.window.state.tx.us/specialrpt/obesitycost/epidemic.php)

Obesity Trends Among U.S. Adults Maps

[www.cdc.gov/obesity/data/adult.html](http://www.cdc.gov/obesity/data/adult.html)

Shape of the Nation: Status of Physical Education in the USA 2012 Report

[www.aahperd.org/naspe/publications/upload/2012-Shape-of-Nation-full-report-web.pdf](http://www.aahperd.org/naspe/publications/upload/2012-Shape-of-Nation-full-report-web.pdf)

Healthy Fundraising Options

[http://cspinet.org/new/pdf/sweet\\_deals\\_one-pager.pdf](http://cspinet.org/new/pdf/sweet_deals_one-pager.pdf)

Growing Community Designed for Movement: Increasing Physical Activity Video

<http://planhealthytx.org/English/Success-Stories/Videos.aspx>

**Communities Can Change/Las comunidades pueden cambiar**

Healthy People in Healthy Communities: A Community Planning Guide Using Health People 2010

[www.healthypeople.gov/2010/publications/healthycommunities2001/healthycom01hk.pdf](http://www.healthypeople.gov/2010/publications/healthycommunities2001/healthycom01hk.pdf)

*\*\*Plan Healthy Texas: Welcome to Healthy Texas/Bienvenido a Sano, Texas*

<http://planhealthytx.org>

Center for Training and Research Translation: Evidence-based strategies and evaluation

[www.centertrt.org/](http://www.centertrt.org/)

Active Texas 2020: Taking Action to Improve Health by Promoting Physical Activity

<http://bvopn.org/wp-content/uploads/2010/08/Active-Texas-2020-Exe-Summ.pdf>

National Physical Activity Plan, Toolkit, and Template  
[www.physicalactivityplan.org/](http://www.physicalactivityplan.org/)  
<http://paprn.wustl.edu/tools-and-resources/Pages/Tools.aspx>

Instant Recess:  
[www.instantrecess.com](http://www.instantrecess.com)  
<http://youtu.be/m01GJIOQg6E>  
<http://recess.keenfootwear.com/recess-at-work/>

### **Consider What Works/Consideren que funciona**

The Community Guide  
[www.thecommunityguide.org/pa/index.html](http://www.thecommunityguide.org/pa/index.html)

SPARK: School Park Program  
[www.sparkpark.org](http://www.sparkpark.org)

Communities Putting Prevention to Work  
[www.cdc.gov/communitiesputtingpreventiontowork/](http://www.cdc.gov/communitiesputtingpreventiontowork/)

Safe Routes to School  
[www.saferoutesinfo.org/](http://www.saferoutesinfo.org/)  
[http://guide.saferoutesinfo.org/introduction/the\\_decline\\_of\\_walking\\_and\\_bicycling.cfm](http://guide.saferoutesinfo.org/introduction/the_decline_of_walking_and_bicycling.cfm)

Better Block Project  
<http://betterblock.org>

Sustainable Food Center  
[www.sustainablefoodcenter.org](http://www.sustainablefoodcenter.org)

How to Start a Community Garden Toolkit  
<http://communitygarden.org>

Tienditas Por Vida  
[www.sanantonio.gov/health/HKHC-HealthySelections.html](http://www.sanantonio.gov/health/HKHC-HealthySelections.html)

### **Partners/Socios**

ACT for Youth: Engaging Partners  
[www.actforyouth.net/youth\\_development/communities/partners/business.cfm](http://www.actforyouth.net/youth_development/communities/partners/business.cfm)

### **Community Assessments/Evaluaciones comunitarias**

Community Health Assessment aND Group Evaluation (CHANGE) Action Guide  
[www.cdc.gov/healthycommunitiesprogram/tools/change/downloads.htm](http://www.cdc.gov/healthycommunitiesprogram/tools/change/downloads.htm)

International Physical Activity Questionnaire: Sample physical activity surveys  
<http://sites.google.com/site/theipaq>

Google Forms: Online survey tool  
[www.google.com/drive/apps.html](http://www.google.com/drive/apps.html)

Survey Monkey: Online survey tool  
[www.surveymonkey.com](http://www.surveymonkey.com)

Community Assessment Tools: detailed guidelines for conducting effective community assessments  
[www.rotary.org/en/document/578%E2%80%8E](http://www.rotary.org/en/document/578%E2%80%8E)

\*\*University of Kansas Community Toolbox/*La Universidad de Kansas caja de herramientas comunitarias*  
<http://ctb.ku.edu/en/default.aspx> / <http://ctb.ku.edu/es/default.aspx>

Active Living Research  
[www.activelivingresearch.org](http://www.activelivingresearch.org)

\*\*Texas Department of State Health Services/*El Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas*  
[www.dshs.state.tx.us](http://www.dshs.state.tx.us) / [www.dshs.state.tx.us/Spanish.aspx](http://www.dshs.state.tx.us/Spanish.aspx)

Google Maps  
[www.google.com/maps](http://www.google.com/maps)

### **Take Action/Actúen**

Leadership for Health Communities PowerPoint  
[www.leadershipforhealthycommunities.org/index.php?option=com\\_content&task=view&id=173](http://www.leadershipforhealthycommunities.org/index.php?option=com_content&task=view&id=173)

Evaluation Presentation by the Kansas Department of Health and Environment  
[www.datacounts.net/mch2015/documents/Resources/Logic%20Model/OutcomeMeasures%20-%20Eval%20Presentation.pdf](http://www.datacounts.net/mch2015/documents/Resources/Logic%20Model/OutcomeMeasures%20-%20Eval%20Presentation.pdf)

### **Conclusion/Conclusión**

Community Readiness Survey  
[http://www.triethniccenter.colostate.edu/docs/CR\\_Handbook\\_DS.pdf](http://www.triethniccenter.colostate.edu/docs/CR_Handbook_DS.pdf)

## Additional Nutrition Resources

<b>Website</b>	<b>URL</b>	<b>Description</b>
Texas Food Policy Roundtable	<a href="http://txfoodpolicy.org">http://txfoodpolicy.org</a>	The Texas Food Policy Roundtable (TFPR) is a broadly based group of Texas leaders who have joined forces to develop, coordinate, and improve the implementation of food policy to address hunger and promote equitable, sustainable, and healthy food in Texas.
Texas Department of Agriculture Nutrition Assistance Programs	<a href="http://www.squaremeals.org">www.squaremeals.org</a>	The Texas Department of Agriculture's Food and Nutrition Division administers 12 federal child and special nutrition programs for the State of Texas.
Texas Department of Agriculture Certified Farmers Markets	<a href="http://www.gotexan.org/LocateGOTEXAN/CertifiedFarmersMarkets.aspx">www.gotexan.org/LocateGOTEXAN/CertifiedFarmersMarkets.aspx</a>	Lists certified farmers markets by city.
**MyPlate/MiPlato	<a href="http://www.myplate.gov">www.myplate.gov</a> <a href="http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html">www.choosemyplate.gov/en-espanol.html</a>	Provides national dietary guidelines for children and adults. <i>Proporciona información nutricional basada en la guía nacional de nutrición.</i>
Dietary Guidelines for Americans	<a href="http://www.dietaryguidelines.gov">www.dietaryguidelines.gov</a>	Recommendations for Americans age 2 and up – some nutrition standards implemented in food service settings, nutrition environment assessments, etc. These are based on the Dietary Guidelines for Americans; jointly issued and updated every 5 years by the US Department of Agriculture and US Department of Health and Human Services.

Institute of Medicine's <i>Accelerating Progress in Obesity Prevention</i> Report	<a href="http://www.iom.edu/Reports/2012/Accelerating-Progress-in-Obesity-Prevention.aspx">www.iom.edu/Reports/2012/Accelerating-Progress-in-Obesity-Prevention.aspx</a>	Goal 2: Create food and beverage environments that ensure that healthy food and beverage options are the routine, easy choice.
Michael & Susan Dell Center for Healthy Living	<a href="https://sph.uth.edu/research/centers/dell">https://sph.uth.edu/research/centers/dell</a>	Research and programming center focused on child and adolescent health in Texas. Includes School Physical Activity and Nutrition surveys.
Yale Rudd Center for Food Policy & Obesity	<a href="http://www.yaleruddcenter.org">www.yaleruddcenter.org</a>	Nonprofit research and public policy organization for food policy and obesity. Website features a legislation database, publications, a media gallery, and policy briefs and reports.
United States Department of Agriculture Economic Research Services Food Access Research Atlas	<a href="http://www.ers.usda.gov/data-products/food-access-research-atlas.aspx">www.ers.usda.gov/data-products/food-access-research-atlas.aspx</a>	Presents a spatial overview of food access indicators for low-income and other census tracts using different measures of supermarket accessibility.
Smarter Lunchrooms	<a href="http://www.smarterlunchrooms.org">www.smarterlunchrooms.org</a>	Research-based lunchroom designs that guide smart choices.
Sustainable Food Center	<a href="http://www.sustainablefoodcenter.org">www.sustainablefoodcenter.org</a>	Farm Direct and Grow Local are programs that could be replicated through the Sustainable Food Center's replication program.
Reshaping Texas	<a href="http://www.reshapingtexas.org">www.reshapingtexas.org</a>	Success stories, initiatives, and funding sections.
Food Politics: Marion Nestle books	<a href="http://www.foodpolitics.com/books">www.foodpolitics.com/books</a>	Author Marion Nestle discusses food politics in the United States in several books.

## **Additional Physical Activity Resources**

<b>Website</b>	<b>URL</b>	<b>Description</b>
Michael & Susan Dell Center for Healthy Living	<a href="https://sph.uth.edu/research/centers/dell">https://sph.uth.edu/research/centers/dell</a>	Research and programming center focused on child and adolescent health in Texas. Includes School Physical Activity and Nutrition surveys.
Healthy Community Design Checklist Toolkit	<a href="http://www.cdc.gov/healthyplaces/toolkit/">http://www.cdc.gov/healthyplaces/toolkit/</a>	This toolkit can help planners, public health professionals, and the general public to include health in the community planning process.
Playing Smart: A National Joint Use Toolkit	<a href="http://changelabsolutions.org/publications/playing-smart">http://changelabsolutions.org/publications/playing-smart</a>	This toolkit is a nuts-and-bolts guide designed to help school staff and other community leaders craft and implement joint use agreements.



# COMMUNITY ASSESSMENT TOOLS

*A Companion Piece to **Communities in Action:**  
A Guide to Effective Projects (605A)*



ROTARY INTERNATIONAL®

Assessing your community's strengths and weaknesses is an important first step in planning an effective service project. By taking the time to learn about your community's issues, your club can discover new opportunities for service projects and prevent the duplication of existing community assets.

*Communities in Action* (605A) provides detailed guidelines for conducting effective community assessments. The following tools can be used in conjunction with an assessment to ensure that your project will meet community needs and make the best use of available resources. Clubs can adapt these inexpensive assessment options to fit their communities.

### Community Assessment Tools

- |                              |                      |
|------------------------------|----------------------|
| 1. Survey                    | 5. Seasonal Calendar |
| 2. Asset Inventory           | 6. Community Cafe    |
| 3. Community Mapping         | 7. Focus Group       |
| 4. Daily Activities Schedule | 8. Panel Discussion  |

*A sample session plan follows each description.*

# 1. Survey

A survey is one of the best known and most popular methods of assessing a community's strengths and weaknesses. Surveys can be simple, targeting only a small group of community stakeholders, or complex, sampling large segments of a population. An effective community survey can reveal a wealth of useful and easily quantifiable information and is a good option for many projects.

Careful planning is one of the most important aspects of a successful survey. The design of most surveys begins with a statement of purpose, or why the survey is being conducted. This statement will help you determine what types of questions to ask, how the survey should be administered, and who should be asked to take it. In general, it's best to keep a survey short, with easy-to-understand questions.

Also consider how the survey will be delivered. A survey's design will change depending on the method of delivery (phone, mail, email, website, in-person interview). Keep in mind how the people you want to reach tend to communicate. If few people in your community have Internet access, you might use a paper survey and consider conducting it at a common gathering point like a restaurant or a market. You may need to combine several delivery methods to get a clear picture of the community.

Test your survey on a small group of people before distributing it to your target audience. This will help you identify poorly worded questions or flaws in the survey's design that might result in inaccurate information.

## Interviewing Tips

- Give survey participants enough time to answer questions thoroughly.
- Listen carefully to participants' responses, and respect their opinions.
- Avoid overly personal questions that may make respondents uncomfortable and less willing to participate.
- Assure respondents that their answers are confidential, and maintain that confidentiality.

## Survey session plan

*This session plan for conducting an assessment survey at a community meeting can be adapted to fit your club's specific needs.*

### Objective

Identify the opinions of neighborhood residents about the development of a vacant lot in their neighborhood.

### Time

30-45 minutes, depending on survey length

### Preparation

Ask a small sample group to take the survey and test it for mistakes, unnecessary or flawed questions, and possible points of confusion. Choose a convenient meeting location for neighborhood residents, and arrange to use it for a community meeting. Invite community members to participate in the meeting.

### Materials

*For participants*

- Survey questionnaire
- Pens or pencils
- Tables, clipboards, or other writing surface

*For facilitators/organizers*

- Bins to collect survey responses

### Procedures

1. Before the session begins, place collection bins by the exits or in a convenient place for participants to return their surveys.
2. Introduce yourself and explain the purpose of the assessment. (2-3 minutes)
3. Distribute the survey and writing instruments to participants. Briefly review the survey instructions and answer participants' questions. (5-10 minutes)
4. Allow participants enough time to complete the survey. (15-30 minutes)
5. Thank participants. (5 minutes)

## Sample survey

Next month, the City Council will decide what to do with the vacant lot on the corner of South Street and West Street. As a member of the neighborhood affected by this decision, please take a moment to complete the following survey to let the City Council know how you think the land should be used.

1. How would you feel about these possible uses for the lot? (Circle the number that corresponds to your feelings about each use.)

	Very unhappy	Unhappy	Neither happy nor unhappy	Happy	Very happy
No change	1	2	3	4	5
Dog park	1	2	3	4	5
Children's playground	1	2	3	4	5
Community garden	1	2	3	4	5
Sports park	1	2	3	4	5
Library	1	2	3	4	5
Given to the school	1	2	3	4	5
Community center	1	2	3	4	5
Commercial use	1	2	3	4	5
Residential use	1	2	3	4	5

2. How strongly do you agree with the following statements? (Circle the number that best matches your level of agreement.)

	Strongly disagree	Disagree	Agree	Strongly agree
<b>Neighborhood residents should . . .</b>				
Contribute financially to help develop the vacant lot	1	2	3	4
Volunteer their time to help develop the vacant lot	1	2	3	4
Not have to contribute anything to develop the vacant lot	1	2	3	4
Contribute construction materials to help develop the vacant lot	1	2	3	4

3. What concerns do you have about the development of the vacant lot?

4. How should the City Council keep residents informed of progress on the development of the vacant lot? (check all that apply)

- Hold regular community meetings
- Include progress reports in the daily newspaper
- Send quarterly progress reports to each resident
- Post progress reports in public buildings
- Post progress reports on the city's website

5. Additional comments:

6. How long have you been a resident of the neighborhood? \_\_\_\_\_ years \_\_\_\_\_ months

7. Age: \_\_\_\_\_

8. Gender: \_\_\_\_\_ Female \_\_\_\_\_ Male

Thank you for completing our survey. Please place this form in one of the collection bins before you leave.

## 2 Community Assessment Tools

## 2. Asset Inventory

An asset inventory is a technique for collecting information about a community through observation. It's similar to a shopkeeper taking stock of merchandise, but instead of cataloging products in a store, community members catalogue assets in their community. It works best when conducted at a community meeting or gathering.

To conduct the inventory, small teams of participants walk around their community identifying people, places, and things they think are valuable. Team members then discuss their choices, create a list for the team, and share it with the larger group.

### Asset inventory session plan

*This session plan for conducting a sample inventory can be adapted to fit your club's specific needs.*

#### Objectives

- Identify community assets that members of the community think are important to community development.
- Reveal why people believe these assets are important.

#### Time

1-1½ hours

#### Preparation

Choose an appropriate meeting location in the target community. You can make the inventory part of a regular community meeting or call a special meeting for it. If you plan to hold a special meeting, find a location and time that will be convenient for most people in the community. The ideal group size is 20 to 30 participants, but this activity can be adapted for smaller or larger groups.

Visit the meeting location to see how large it is, and tour the community. Because you'll be asking participants to walk around the community for about 30 minutes, decide the boundaries in advance. You may also want to prepare a handout or poster describing the asset inventory procedures.

#### Materials

*For participants*

- Pens or pencils
- Paper or notebooks
- Handout with asset inventory directions (optional)

*For facilitators*

- Map of the community, if available
- Chalkboard or dry-erase board, if available

#### Procedures

1. Introduce yourself and explain the purpose of your assessment. (5 minutes)
2. Randomly divide participants into groups of four to six. (5 minutes)
3. Ask each group to take a few minutes for introductions and to choose a team leader who will keep track of time, make sure the group stays on task, and report back to the larger group at the end of the meeting. (5 minutes)
4. Give participants a brief overview of the activity. Explain that they will be walking around the community to identify items they think are important to the community. If necessary, provide examples of community assets. Be sure to explain that each group member should identify at least one item. (5 minutes)
5. Distribute the activity materials to participants. (2 minutes)
6. Have group leaders take their teams out into the community to identify assets. (20-30 minutes)
7. After groups return, ask them to discuss their findings among themselves. Visit each group during the discussion period to monitor its progress and answer questions. (10 minutes)
8. Ask each group to develop a list of 5 to 10 assets they think are most important to the development of the community. (15 minutes)
9. Invite group leaders to briefly share their lists and explain choices. Record the lists on a chalkboard or dry-erase board. (10 minutes)
10. Discuss the assets that groups had in common. Why were these items considered important? Did any groups identify different items? If yes, why were these items chosen? (30 minutes)
11. Collect all the lists and keep them for reference when evaluating your asset inventory.

#### Variations

- Divide participants into groups by gender, age, or profession to reveal differences in the way different groups view the community. Or hold separate asset inventory sessions where you invite only men, only women, or only young people.
- If you're short on time, you might skip the walk around the community.

### 3. Community Mapping

Community mapping is used to reveal people's different perspectives about a community. It requires few resources and little time and can be adapted for participants of virtually any age or educational background.

In this facilitated activity, individuals or groups of participants draw a map of their community, marking certain points of importance and noting how often they visit these places. A facilitator leads a discussion about the maps, while another facilitator records the discussion. Community mapping can be conducted at both informal community gatherings and at meetings to which community stakeholders are invited.

#### Community mapping session plan

*This session plan for conducting a community mapping activity can be adapted to fit your club's specific needs.*

##### Objectives

- Identify participant use and access to community resources.
- Compare perceptions of the importance of various community resources.
- Identify participant needs.

##### Time

1-1½ hours

##### Preparation

Select a meeting location and time that are convenient for people in the community. Because community mapping is most effective with small groups of people — perhaps no more than 20 participants — you may need to conduct multiple sessions for different groups in the community.

Make sure you have the materials you need and have invited enough people to participate.

##### Materials

- Large sheets of flip-chart paper or poster-size newsprint
- Markers in a variety of colors
- Tape
- Sticky notes or small squares of paper

##### Procedures

1. Introduce yourself and explain the purpose of the session. (5 minutes)
2. Divide participants into groups of four to six, either randomly or by age, gender, or profession. (2 minutes)

3. Have group members introduce themselves to one another. (3 minutes)
4. Distribute markers and flip-chart paper to each group, telling participants they'll be drawing a map of their community. (3 minutes)
5. Ask participants to identify a central place in the community to help orient everyone's maps. (5 minutes)
6. Ask each group member to mark his or her place of residence on the map. (5 minutes)
7. Ask participants to continue adding places of importance to them, such as markets, religious centers, schools, community centers, parks, businesses, fields, water sources, government offices, health clinics, police stations, and recreational areas. Visit each group briefly to monitor progress and answer questions. (15 minutes)
8. Ask each group to choose two or three of the following categories and add those places to their map: (5 minutes)
  - a. Places where they spend the most time, using different colors to indicate daily, weekly, monthly, or yearly visits
  - b. Places where they enjoy and don't enjoy spending time, indicated by different colors of markers
  - c. Places, organizations, and institutions that are most important to each group, indicated by a series of marks (checks, stars, Xs)
  - d. Places they would like to add to the community, indicated by sticky notes or small squares of paper
9. Ask each group to briefly discuss its map, including the additional places identified. (10 minutes)
10. Bring the groups together and ask a representative from each to share the group's map. (5 minutes)
11. In the large group, discuss all the maps. What are the differences between them? Why are there differences? Are there any similarities between the maps? If so, why? Have another facilitator record people's comments. (15 minutes)
12. Collect the maps at the end of the activity.

##### Variations

- Have groups tour the community before drawing their maps.
- At the end of the activity, place a blank piece of paper next to each map to enable participants to offer comments on one another's maps.

### 4 Community Assessment Tools

## 4. Daily Activities Schedule

Finding out about the work habits of community members is an excellent way to learn about a community's division of labor and perceptions of work, based on gender and age. It can also help identify areas where new vocational techniques or tools might be used to improve a community's work efficiency.

In this facilitated activity, participants are separated into groups of men and women and asked to develop an average daily schedule, based on their daily activities. A facilitator leads participants in a discussion of the different activities of community members, while another facilitator records the main points of the discussion.

This type of assessment reveals a great deal about perceptions of gender that might limit the effectiveness of a service project by affecting the participation of some community stakeholders. It can also provide important information about when different groups of people are available to participate in certain types of activities.

### Daily activities schedule session plan

*This session plan for conducting a daily activities schedule assessment can be adapted to fit your club's specific needs.*

#### Objective

Identify the daily routines of different people in your community.

#### Time

1-1½ hours

#### Preparation

Select a convenient meeting location and time. Invite people from the community to participate — 20 to 30 people is an ideal number, with an equal number of men and women.

#### Materials

- Large sheets of flip-chart paper or poster-size newsprint
- Blank sheets of paper for each participant
- Pens or pencils
- Markers in a variety of colors
- Tape

#### Procedures

1. Introduce yourself and explain the purpose of the assessment. (5 minutes)
2. Ask everyone to take a moment to think about all the activities he or she does each day, such as household chores, work, and recreation. (5 minutes)
3. Ask participants to write down their schedule on a typical day. (10 minutes)
4. Divide participants into groups of four to six, based on gender. (5 minutes)
5. Ask the members of each group to briefly discuss what their schedules have in common. (10 minutes)
6. Ask each group to develop a generic daily schedule. (10 minutes)
7. Bring everyone together and ask a spokesperson from each group to briefly describe his or her group's daily schedule. (5 minutes)
8. Discuss the differences and similarities between the groups' schedules. (20 minutes)

Ask:

- a. What are the differences?
  - b. What are the similarities?
  - c. Why are there differences?
  - d. What could be done to reduce people's workloads?
  - e. What would be the best time of day for a meeting or training?
9. Collect everyone's daily schedules for reference, keeping them separated by group.

#### Variation

Create daily schedules for different members of the community. For example, you might have a group of students and a group of business professionals compare their schedules.

## 5. Seasonal Calendar

This activity reveals changes in seasonal labor supply and demand, household income patterns, food availability, and demands on public resources, such as schools, mass transit systems, and recreational facilities.

In this facilitated activity, a group of community members is divided into smaller groups based on age, gender, or profession. A facilitator asks each group to identify different tasks members must do at different times of the year (related to paid and unpaid work, social events, educational activities, family health, and environmental changes) and plot them on a timeline, which they then share with the other groups. The facilitator leads a discussion in which participants examine the differences.

These results can be used to determine the best times of the year to begin certain projects and to consider how projects will affect different groups of people.

### Seasonal calendar session plan

*This session plan for conducting a seasonal calendar activity can be adapted to fit your club's specific needs.*

#### Objective

Identify a community's yearly patterns of labor, household income and expenditures, health and welfare, and recreation.

#### Time

2 hours

#### Preparation

Select a meeting place and time that are convenient for members of your community. Invite 20 to 30 people to participate.

Create a sample seasonal calendar, and prepare handouts for each participant.

#### Materials

- Large sheets of flip-chart paper or poster-size newsprint
- Blank sheets of paper for each participant
- Handouts of sample seasonal calendars
- Pens or pencils
- Markers in a variety of colors
- Tape

#### Procedures

1. Introduce yourself and explain the purpose of your assessment. (5 minutes)
2. Divide participants into groups of four to six, and distribute several sheets of flip-chart paper and markers to each group.
3. Ask groups to draw a timeline starting from the month they consider the beginning of the year, with each month labeled along the top of the timeline. (10 minutes)
4. Ask groups to use different-colored markers to indicate when different seasons begin. For example, the rainy season might be marked in green, the dry season in yellow, and the storm season in black. (15 minutes)
5. Ask each group to mark activities that take place throughout the year. For example, they might indicate when local schools are in session, major holidays occur, crops are being planted or harvested, the most food is available, people tend to fall ill. Encourage them to include as many major activities they can think of. (15 minutes)
6. Ask groups to use different symbols to indicate who performs each activity and the level of activity involved. For example, a dotted line might indicate an activity that requires little work, a thin line a moderate level of work, and a thick line an intense level of work. (15 minutes)
7. Ask groups to look at the patterns and discuss the following questions: (15 minutes)
  - Are some times of the year busier than others?
  - Are there times of the year when certain people are busier than others?
  - Are there times of the year when people are vulnerable to environmental changes (e.g., extreme temperatures, drought, flooding, patterns of infectious disease)?
  - What are the most important times of the year in the community (e.g., public holidays, festivals, labor cycles)?
8. Have a representative from each group present its calendar to the whole group, and facilitate a discussion of the similarities and differences. (15 minutes)

#### Variation

Divide participants by age or gender to reveal age- and gender-based differences in people's seasonal routines.

## 6 Community Assessment Tools

## 6. Community Cafe

A community cafe creates the atmosphere of a restaurant or cafe in which small groups of people from the community discuss issues raised by facilitators. It can be both an entertaining event for Rotarians and a unique way to learn about a community by engaging stakeholders in a direct dialogue.

Each table has a “host,” or facilitator, who guides discussions on a particular topic. Participants move from table to table after a certain amount of time. As each issue is discussed, major ideas are recorded by the hosts, who report the most common ideas from their discussions to the cafe “maitre d’,” or head facilitator. Clubs can use these ideas to determine what projects to undertake in their communities.

### Community cafe session plan

*This session plan for conducting a community cafe can be adapted to fit your club’s specific needs.*

#### Objectives

- Engage community stakeholders in meaningful discussions about their community.
- Identify the major issues a community faces.
- Establish relationships between your club and the community.

#### Time

1½-2 hours

#### Preparation

Although a community cafe can be run by a single facilitator, it is recommended that clubs choose one lead facilitator and a team of assistants to host each discussion table. Choose table hosts who are able to listen carefully and to guide, rather than dominate, discussions. Participants will move from one discussion table to another, so choose a location that’s both convenient for participants and large enough to enable people to move around easily.

Meet with your team of table hosts to clarify the purpose of the community cafe. Consider these questions:

- What issues do we want to discuss?
- Who should be invited? You’ll need at least 20 participants to yield productive discussions.
- What questions should we ask to stimulate creative thinking and meaningful discussion?

Decide each table’s discussion topic(s) and the table host’s role in the discussion.

Serving food is an important part of this activity. Usually, light snacks accompanied by coffee, tea, and soft drinks are best because they will not impede conversation and are easy to

transport from one table to another. Create an environment in which participants will feel comfortable and free to discuss issues as though they were at a dinner with friends.

Send invitations, clearly describing the purpose of the event.

#### Materials

- Invitations
- Food, beverages, and utensils (if needed)
- Enough tables and chairs to allow for a different discussion topic at each table
- Pens or pencils for each table host
- Notepads for each table host

#### Procedures

1. Before participants arrive, make sure your food, tables, and hosts are in place. (15-30 minutes)
2. Greet participants as they arrive, encourage them to get food and drink, and seat them at discussion tables. (15-30 minutes)
3. Once everyone has arrived, introduce yourself and explain the purpose of your assessment and the procedures for the discussions. (5-10 minutes)
4. Have the table hosts start their discussions, taking notes and facilitating the discussion.
5. Every 20 minutes, have participants switch tables to discuss a different issue or topic. Before the discussion begins, have each table host summarize the main points from the previous group’s discussion. Continue the process until everyone has discussed each topic.
6. Ask each host to share with the entire group a summary of the major ideas discussed at his or her table. (15-20 minutes)
7. Thank participants for attending. (5 minutes)
8. Meet briefly with all the hosts to discuss what they learned and observed. Collect the notes from each table and summarize the major themes. (10-20 minutes)
9. Send your summary report to participants after the event.

#### Variations

- Keep tables together and have each table host discuss a different topic every 20 minutes.
- Have one participant at each table serve as table host.

## 7. Focus Group

A focus group is a carefully planned discussion used to determine a community's preferences and opinions on a particular issue or idea. Conducting a focus group requires careful planning and someone skilled at facilitating discussions. Most focus groups consist of 5 to 10 diverse stakeholders. Participants are asked a series of carefully worded questions that focus on different issues in the community.

An effective focus group will seem more like a job interview than a lively debate or group discussion. Though some clubs include a focus group at a club meeting, it can be more effective to conduct a focus group in a private setting, with one or two facilitators and someone to record participant responses.

### Focus group session plan

*This session plan for conducting a focus group can be adapted to fit your club's specific needs.*

#### Objectives

- Identify stakeholders' opinions about specific community issues.
- Identify how stakeholders believe these community issues should be addressed.

#### Time

1-2 hours

#### Preparation

Select a location that is both convenient and private for a small-group discussion.

Develop a list of concepts you wish to discuss. These could include issues that your club thinks might exist in the community, ideas for service projects, or people's perceptions of community resources. Take time to develop questions that will help guide your discussion and encourage participants to share their ideas.

Arrange for another Rotarian facilitator to record the focus group session or take notes of participants' responses. At least one week before the event, invite 10 to 20 people to participate. Make sure they are representative of the community and can communicate effectively.

#### Materials

- Name tags
- Pens or pencils for participants
- Notebooks for participants
- Chairs (arranged in a circle)
- Recording equipment, if available
- Refreshments
- Gift or honorarium for participants

#### Procedures

1. Welcome participants as they arrive, but avoid talking about the topic of the focus group. (5-10 minutes)
2. Introduce yourself and explain the purpose of the focus group. (5 minutes)
3. Begin with a warm-up question before moving on to the main issue. Ask each participant to answer, and briefly summarize his or her response. (10 minutes)
4. Introduce the main topic of discussion, and guide the discussion using your prepared questions. (15-30 minutes)
5. Allow each person time to answer. Listen carefully to the ideas expressed, asking for clarification if needed but avoiding confrontations or debates.
6. Summarize the main points discussed, and thank people for their participation. (10 minutes)

#### Variation

Try doing separate focus groups on the same issue with members of your club and non-Rotarians from the community. Are the responses the same or different?

## 8 Community Assessment Tools

## 8. Panel Discussion

A panel discussion is a guided exchange involving several experts on a specific subject. Panel discussions are carefully structured and typically involve a facilitator who asks panelists specific questions about the community or a particular issue. Often, city governments, nonprofit or nongovernmental organizations, hospitals, and universities pay experts to collect and interpret detailed information about communities and the issues they face. Drawing on this expertise is an excellent way to learn about a community without having to invest a lot of time or money in a new community assessment.

Before conducting a panel discussion, identify community members who are qualified to talk about particular issues and resources. Panels generally have four to six experts on a particular issue (for example, a discussion on community health might include a doctor from a local hospital, a health official from a government health office, a professor from a local university who researches community health issues, and a community health care specialist from a local nonprofit or nongovernmental organization). To get a broader view of the community, consider facilitating a series of panel discussions on different issues.

Panel discussions are a powerful tool to raise the awareness of club members and to quickly learn about service opportunities from experts.

### Panel discussion session plan

*This session plan for conducting a panel discussion can be adapted to fit your club's specific needs.*

#### Objective

Hear what experts have to say about specific community issues.

#### Time

1 hour

#### Preparation

Select the issue your club would like to learn more about, and identify four to six experts from the community with specific knowledge or experience related to that issue. Strive for a balanced panel with people from a variety of backgrounds. (Keep in mind that expertise isn't necessarily determined by someone's title, education level, or profession.)

Invite the potential panelists to participate, explaining the purpose of your panel discussion. Ask if they have any handouts that can be distributed to your club members, and offer to make copies for all attendees.

Carefully consider the discussion questions you'll pose to the panel. Make arrangements to record the discussion or have someone take detailed notes.

#### Materials

- A table and chairs arranged to face the audience
- Microphones and amplification equipment, if necessary
- Name tags for each panelist
- Overhead projector or other projection equipment (optional)
- Seating for audience members

#### Procedures

1. Introduce the panelists and the discussion topic. (5 minutes)
2. Ask the prepared questions, giving each panelist an opportunity to speak. (30 minutes)
3. Open the floor to questions from the audience. (15-20 minutes)
4. Summarize the discussion, and thank panelists for their time. (5 minutes)

#### Variation

Hold expert panel discussions for each of Rotary's six areas of focus.



**ROTARY INTERNATIONAL®**

One Rotary Center  
1560 Sherman Avenue  
Evanston, IL 60201-3698 USA  
[www.rotary.org](http://www.rotary.org)

## Assessment Resources

External Resources			
Resource Name	Source/Creator	Description	Link
<b>Section 1. Tools for Data Collection and Assessment</b>			
Physical Activity			
SOPARC	Thomas L. McKenzie, Ph.D.	This is a systematic observation tool used to assess physical activity in <i>parks</i> .	<a href="http://activelivingresearch.org/node/10654">http://activelivingresearch.org/node/10654</a>
SOPLAY	Thomas L. McKenzie, Ph.D.	This is a systematic observation tool used to assess <i>free play at school</i> .	<a href="http://activelivingresearch.org/node/10642">http://activelivingresearch.org/node/10642</a>
SOFIT	Thomas L. McKenzie, Ph.D.	This is a systematic observation tool used to assess structured <i>physical education classes</i> .	<a href="http://activelivingresearch.org/sofit-system-observing-fitness-instruction-time">http://activelivingresearch.org/sofit-system-observing-fitness-instruction-time</a>
Healthy Eating			
Measures of the Food Environment	National Cancer Institute	This site provides links to instruments as well as information on methodologies. The instruments include checklists, interviews/questionnaires, inventories and market baskets.	<a href="http://appliedresearch.cancer.gov/mfe/defining-measures-instruments-and-methodologies">http://appliedresearch.cancer.gov/mfe/defining-measures-instruments-and-methodologies</a>
Nutrition Environment Measures Survey (NEMS) tools	University of Pennsylvania	The NEMS Tools are observational measures to assess nutrition environments, including stores, corner stores, and restaurants. The measures focus on availability of healthful choices, prices and quality.	<a href="http://www.med.upenn.edu/nems/measures.shtml">http://www.med.upenn.edu/nems/measures.shtml</a>
Nutrition Environment Measures Survey-Vending (NEMS-V)	Iowa Dept of Public Health and Iowa State Univ.	The NEMS-V tools were developed to evaluate the worksite vending machine environment. They build on the nationally recognized NEMS tools.	<a href="http://www.nems-v.com/Index.html">http://www.nems-v.com/Index.html</a>
Breastfeeding			
Texas Mother-Friendly Worksite Program	Texas Department of State Health Services	This page provides tools you may use when collecting data to assess worksites prior to implementing a worksite breastfeeding intervention.	<a href="http://www.texasmotherfriendly.org/program/assess-your-site">http://www.texasmotherfriendly.org/program/assess-your-site</a>
<i>Breastfeeding Promotion in Physicians' Office Practices (BPPOP III) Evaluation tools</i>	American Academy of Pediatrics	Evaluation tools for this pilot study are available on the website. Focused on professional training about breastfeeding for care providers, the Breastfeeding Promotion in Physicians' Office Practices (BPPOP III) was a 4-year, national, grant-funded program that was	<a href="http://www2.aap.org/breastfeeding/curriculum/tools.html">http://www2.aap.org/breastfeeding/curriculum/tools.html</a>

Resource Name	Source/Creator	Description	Link
		coordinated by the American Academy of Pediatrics in partnership with the Health Resources and Services Administration.	
<b>Additional Resources</b>			
First Things First: Prioritizing Health Problems	National Association of City and County Health Officials (NACCHO)	This Guide provides concrete processes and tools for prioritizing health problems. It provides five widely used options for prioritization and includes step by step instructions for implementation and useful examples.	<a href="http://chfs.ky.gov/NR/rdonlyres/B070C722-31C1-4225-95D5-27622C16CBEE/0/PrioritizationSummariesandExamples.pdf">http://chfs.ky.gov/NR/rdonlyres/B070C722-31C1-4225-95D5-27622C16CBEE/0/PrioritizationSummariesandExamples.pdf</a>
Community Readiness Assessment	Tri-Ethnic Center	The Community Readiness Model was developed to assess if a community is ready to address an issue. The aim of the model is to ensure a good match between a community's readiness and the intervention, as alignment is essential to success. To maximize chances for success, the Community Readiness Model offers tools to measure readiness and to develop stage-appropriate strategies.	<a href="http://triethniccenter.colostate.edu/communityReadiness_home.htm">http://triethniccenter.colostate.edu/communityReadiness_home.htm</a>
Community Health Assessment and Group Evaluation (CHANGE) Action Guide	Centers for Disease Control and Prevention	The CHANGE guide can be used to assess the policy, systems, and environmental change strategies currently in place in a community, as well as to develop an action plan for improving these strategies to support healthy lifestyles. The CHANGE guide can also support groups in prioritizing community needs and allocating resources.	<a href="http://www.cdc.gov/healthycommunitiesprogram/tools/change/downloads.htm">http://www.cdc.gov/healthycommunitiesprogram/tools/change/downloads.htm</a>
Organization/Coalition Assessment tools	Fieldstone Alliance	These assessment tools will help you gauge strengths and weaknesses and other elements of organization/coalition success.	<a href="http://www.fieldstonealliance.org/client/tools.cfm#assessment">http://www.fieldstonealliance.org/client/tools.cfm#assessment</a>
<b>Surveillance &amp; Monitoring</b>			
Breastfeeding Report Card	Centers for Disease Control and Prevention	The Breastfeeding Report Card is released every year and provides a comprehensive look at breastfeeding practices and support in every state.	<a href="http://www.cdc.gov/breastfeeding/data/reportcard.htm">http://www.cdc.gov/breastfeeding/data/reportcard.htm</a>
Maternity Practices in Infant Nutrition and Care (mPINC) System	Centers for Disease Control and Prevention	Initiated in 2007, the Maternity Practices in Infant Nutrition and Care (mPINC) is a national survey of maternity care practices and policies. It is conducted by the CDC every two years and is administered to all hospitals and birth centers with registered maternity beds in the U.S. and Territories.	<a href="http://www.cdc.gov/breastfeeding/data/mpinc/survey.htm">http://www.cdc.gov/breastfeeding/data/mpinc/survey.htm</a>

<b>Resource Name</b>	<b>Source/Creator</b>	<b>Description</b>	<b>Link</b>
Pediatric Nutrition Surveillance System (PedNSS)	Centers for Disease Control and Prevention	This surveillance system collects information on maternal and child health, including: pregnancy history, hypertension, WIC enrollment, smoking indicators, and breastfeeding. The pediatric components of the system collect child-based data.	<a href="http://www.cdc.gov/pednss/what_is/pednss/">http://www.cdc.gov/pednss/what_is/pednss/</a>
National Catalogue of Surveillance Systems	National Collaborative on Childhood Obesity Research (NCCOR)	The Catalogue of Surveillance Systems is a comprehensive listing of national and state surveillance systems having to do with various health behaviors and health-related topics.	<a href="http://tools.nccor.org/css/">http://tools.nccor.org/css/</a>
Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS)	Centers for Disease Control and Prevention	The BRFSS became a nationwide surveillance system in the early 1990s. The survey data are typically used to estimate prevalence of risk behaviors and health conditions. Some counties' data is reported; county data are the smallest units reported.	<a href="http://www.cdc.gov/brfss/">http://www.cdc.gov/brfss/</a>
Youth Risk Behavioral Surveillance System (YRBSS)	Centers for Disease Control and Prevention	The YRBSS monitors behaviors that contribute to unintentional injuries and violence; sexual behaviors that contribute to unintended pregnancy and sexually transmitted diseases, including HIV infection; alcohol and other drug use; tobacco use; unhealthy dietary behaviors; and inadequate physical activity.	<a href="http://www.cdc.gov/HealthyYouth/yrbs/index.htm">http://www.cdc.gov/HealthyYouth/yrbs/index.htm</a>
CDC Wonder	Centers for Disease Control and Prevention	The CDC WONDER provides a single point of access to a variety of public health reports and data systems categorized by topic (ie, chronic disease indicators, cancer, etc.). The system allows comparisons between different geographic areas.	<a href="http://wonder.cdc.gov/WelcomeT.html">http://wonder.cdc.gov/WelcomeT.html</a>
National Center for Health Statistics	Centers for Disease Control and Prevention	The National Center for Health Statistics provides compiled data on many health care topics, and from a variety of sources, such as National Health Care Surveys.	<a href="http://www.cdc.gov/nchs/">http://www.cdc.gov/nchs/</a>
County Health Rankings	University of Wisconsin Population Health Institute	The County Health Rankings provide data on multiple health issues at the county level. Note that since the rankings are determined within a state comparisons across states are not recommended, though guidance is provided in case this is necessary.	<a href="http://www.countyhealthrankings.org/">http://www.countyhealthrankings.org/</a>
State Fruit and Vegetable Indicator Reports	Centers for Disease Control and Prevention	The CDC's State Fruit and Vegetable Indicator Reports provide national and state-level information on fruit and vegetable consumption patterns. The reports also	<a href="http://www.cdc.gov/obesity/resources/reports.html">http://www.cdc.gov/obesity/resources/reports.html</a>

Resource Name	Source/Creator	Description	Link
		point out key areas in communities and schools that can be improved to increase fruit and vegetable access, availability, and affordability.	2013 report: <a href="http://www.cdc.gov/nutrition/downloads/State-Indicator-Report-Fruits-Vegetables-2013.pdf">http://www.cdc.gov/nutrition/downloads/State-Indicator-Report-Fruits-Vegetables-2013.pdf</a>
<b>Mapped Data</b>			
Childhood Obesity GIS	Community Initiatives out of University of Missouri	This website allows the user to add geographic information systems (GIS) data layers to a map of a designated geographic area. Layers that can be added cover more than traditional health-related information and include data about environment, civic engagement, transportation, and more. The site allows users to: visualize local, regional and national data; overlay data layers; and generate maps, reports and “what if” scenarios.	<a href="http://ims2.missouri.edu/tool/RWJF/granteeMap.aspx">http://ims2.missouri.edu/tool/RWJF/granteeMap.aspx</a>
Community Commons	Advancing the Movement	This website allows users to add geographic information systems (GIS) data layers to a map of a designated geographic area. Community Commons pulls data from over 30 sources, including County Health Rankings, the Bureau of Labor Statistics, National Highway Traffic Safety Administration, and US Department of Housing and Urban Development.	<a href="http://www.communitycommons.org/">http://www.communitycommons.org/</a>
Food Access Research Atlas	United States Department of Agriculture	This map shows the food deserts in the US. The user can click on the food desert and then on a box with more data about that food desert (county, population, % of people with low access, etc.). Be sure to check the definitions of food deserts.	<a href="http://www.ers.usda.gov/data-products/food-access-research-atlas/go-to-the-atlas.aspx#.UmbUJhBEPk8">http://www.ers.usda.gov/data-products/food-access-research-atlas/go-to-the-atlas.aspx#.UmbUJhBEPk8</a>
Food Environment Atlas	United States Department of Agriculture	Similar to the Food Desert Locator, this map shows multiple layers (has several layers you can combine). The user can click on the map and get more detailed data about that census tract.	<a href="http://www.ers.usda.gov/data-products/food-environment-atlas/go-to-the-atlas.aspx#.UmbUehBEPk8">http://www.ers.usda.gov/data-products/food-environment-atlas/go-to-the-atlas.aspx#.UmbUehBEPk8</a>
Diabetes Interactive Atlases	Centers for Disease Control and Prevention	This self-directed mapping tool shows prevalence of diagnosed diabetes at the county level for all states.	<a href="http://www.cdc.gov/diabetes/atlas/">http://www.cdc.gov/diabetes/atlas/</a>
SNAP Data Systems Map	United States Department of Agriculture	This mapping system has the capability to show different data sets in a visual format related to participation in SNAP and SNAP benefits used (in monetary terms).	<a href="http://www.ers.usda.gov/data-products/supplemental-nutrition-assistance-program-%28snap%29-data-system/go-to-the-map.aspx#.UmbVZBBEPk8">http://www.ers.usda.gov/data-products/supplemental-nutrition-assistance-program-%28snap%29-data-system/go-to-the-map.aspx#.UmbVZBBEPk8</a>

Resource Name	Source/Creator	Description	Link
Assets Mapping			
Identifying Community Assets and Resources	Community Toolbox	The chapter, <i>Assessing Community Needs and Resources</i> , includes a section on asset mapping, which includes topic information, a checklist, examples, tools, and a PowerPoint presentation.	Chapter 3, Section 8: <a href="http://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/assessment/assessing-community-needs-and-resources/identify-community-assets/example">http://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/assessment/assessing-community-needs-and-resources/identify-community-assets/example</a>
<b>Section 2. Collaboration &amp; stakeholder engagement</b>			
Collaboration: What Makes it Work ( <i>book</i> )	Paul Mattesich et al	This book describes what makes a collaboration succeed or fail. Included in the book are: <i>The Collaboration Factors Inventory</i> , a tool for assessing your collaboration on twenty indicators; case studies of how organizations have used the inventory and a case study illustrating how one collaboration assessed itself and used the results to take action to improve its success; and new ideas for using the factors based on examples from others..	Order here: <a href="http://www.fieldstonealliance.org/productdetails.cfm?PC=126">http://www.fieldstonealliance.org/productdetails.cfm?PC=126</a>
Collaboration Multiplier	Prevention Institute	The Collaboration Multiplier is a tool to help practitioners analyze collaborative efforts across fields and sectors. The tool is designed to guide an organization in identifying and engaging partners, improving work with existing partners to help identify common goals, identifying missing partners, distinguishing different partners' perspectives and contributions, and leveraging diverse expertise and resources.	<a href="http://www.preventioninstitute.org/index.php?option=com_jlibrary&amp;view=article&amp;id=44&amp;Itemid=127">http://www.preventioninstitute.org/index.php?option=com_jlibrary&amp;view=article&amp;id=44&amp;Itemid=127</a>
<i>Community Engagement Resource List</i>	Robert Wood Johnson Foundation Center to Prevent Childhood Obesity	This Resource List provides case studies and tools to support community engagement.	<a href="http://www.rwjf.org/content/dam/farm/toolkits/toolkits/2012/rwjf72843">http://www.rwjf.org/content/dam/farm/toolkits/toolkits/2012/rwjf72843</a>
<i>Community Engagement: What is it?</i>	Robert Wood Johnson Foundation Center to Prevent Childhood Obesity	This Guide defines and provides background information on community engagement.	<a href="http://www.rwjf.org/content/dam/farm/toolkits/toolkits/2012/rwjf72844">http://www.rwjf.org/content/dam/farm/toolkits/toolkits/2012/rwjf72844</a>

Resource Name	Source/Creator	Description	Link
<b>Section 3. Case studies and examples</b>			
Stories and case examples			
Prevention and Public Health Stories in the States	Trust for America's Health (TFAH)	These stories provide a real world perspective and demonstrate various approaches to chronic disease topics: childhood obesity prevention, access to healthy foods, food deserts, health disparities and more. The stories are short vignettes.	<a href="http://healthyamericans.org/health-issues/prevention-page">http://healthyamericans.org/health-issues/prevention-page</a>
Stories from the Field	State Health Departments and CDC Division of Nutrition, Physical Activity and Obesity (DNPAO)	DNPAO compiled these Stories from the Field, which illustrate different states' approaches to implementing obesity prevention strategies ranging from creating an obesity taskforce to creating bicycle-friendly trails. These stories make the strategies come alive.	<a href="http://www.cdc.gov/obesity/stateprograms/statestories.html">http://www.cdc.gov/obesity/stateprograms/statestories.html</a>
Model Practice Database	National Association of County and City Health Officials (NACCHO)	NACCHO's Model Practices database includes programs, resources and tools that support health departments and their community partners to effectively address public health concerns. Possible uses of the database: Get an idea, give an idea, try an idea, evaluate an idea, or reference an idea.	<a href="https://eweb.naccho.org/eweb/DynamicPage.aspx?site=naccho&amp;webcode=mpsearch">https://eweb.naccho.org/eweb/DynamicPage.aspx?site=naccho&amp;webcode=mpsearch</a>
Center TRT Examples			
West Virginia School Nutrition Standards	West Virginia Department of Education & Center TRT	This intervention seeks to change the food and beverage environment in schools to encourage healthier eating. The package includes a sample logic model and evaluation plan for use by practitioners.	<a href="http://centertrt.org/?p=intervention&amp;id=1103">http://centertrt.org/?p=intervention&amp;id=1103</a>
Connecticut Breastfeeding Initiative	Connecticut Department of Public Health & Center TRT	This intervention promotes practices in maternity facilities that support the initiation and continuation of breastfeeding. The package includes a sample logic model and evaluation plan for use by practitioners.	<a href="http://centertrt.org/?p=intervention&amp;id=1006">http://centertrt.org/?p=intervention&amp;id=1006</a>
OSNAP Initiative: Strategies to Increase Drinking Water Access	Harvard Prevention Research Center & Center TRT	This intervention seeks to increase consumption of water in out of school time (ie, in after school programs) by implementing a curriculum and making changes to policy and staff practices.. The package includes a sample logic model and evaluation plan for use by practitioners.	<a href="http://centertrt.org/?p=intervention&amp;id=1180">http://centertrt.org/?p=intervention&amp;id=1180</a>
Hawaii Complete Streets	Hawaii Dept of Health and Univ of Hawaii at	This intervention seeks to change the built environment (county and state roads) to facilitate increased active transportation. The package includes a sample logic	<a href="http://centertrt.org/?p=intervention&amp;id=1111">http://centertrt.org/?p=intervention&amp;id=1111</a>

Resource Name	Source/Creator	Description	Link
	Manoa & Center TRT	model and evaluation plan for use by practitioners.	
<b>Section 4. Guidance on intervention strategies</b>			
Center TRT Intervention Strategies	Center TRT	The Center TRT cross-walked six key guidance documents to compile a list of 26 intervention strategies for obesity prevention.	<a href="http://centertrt.org/?p=find_strategies">http://centertrt.org/?p=find_strategies</a>
The Community Guide	The Guide to Community Preventive Services	The Community Guide completes systematic reviews to determine if a strategy is recommended or not. A summary of the determination is also available.	Physical activity recommendations: <a href="http://www.thecommunityguide.org/pa/environmental-policy/index.html">http://www.thecommunityguide.org/pa/environmental-policy/index.html</a>
<b>Community Guide article:</b> The Effectiveness of Interventions to Increase Physical Activity A Systematic Review	Kahn et al (2002)	This systematic review provides guidance for public health decision-makers about which interventions are effective. The authors show several types of interventions to be effective: two informational interventions, three behavioral and social interventions, and one environmental and policy intervention. The article also provides information about applicability, other effects, and barriers to implementation for these interventions.	PDF (available on Sakai)
<b>Community Guide article:</b> The Effectiveness of Worksite Nutrition and Physical Activity Interventions for Controlling Employee Overweight and Obesity A Systematic Review	Anderson et al (2009)	This is a systematic review of the effectiveness of worksite nutrition and physical activity programs to promote healthy weight among employees. The review found that worksite nutrition and physical activity programs achieve modest improvements in employee weight status at the 6- and 12-month follow-up. The majority of the studies included combined informational and behavioral strategies to influence diet and physical activity, while a smaller number modified the work environment to support healthy choices.	PDF (available on Sakai)
A Compendium of Proven Community-Based Prevention Programs	Trust for America's Health (TFAH)	This listing of community-based prevention programs (ie, those occurring outside of a healthcare or hospital setting) was created through a review of articles from 2002 to present. Interventions were included if they were in line with the highest level criteria laid out by the review articles. Case examples were then selected to illustrate strategies.	<a href="http://healthyamericans.org/assets/files/Compendium_Report_1016_1131.pdf">http://healthyamericans.org/assets/files/Compendium_Report_1016_1131.pdf</a>

<b>Resource Name</b>	<b>Source/Creator</b>	<b>Description</b>	<b>Link</b>
What Works for Health	University of Wisconsin Population Health Institute	<i>What Works for Health</i> provides a selection of evidence-informed policies, programs and system changes to improve various factors known to affect health. From this page, you may select a health factor of interest (the light blue boxes on the right) to learn more about strategies that could work in your community. Brief web tutorial available.	<a href="http://www.countyhealthrankings.org/roadmaps/what-works-for-health">http://www.countyhealthrankings.org/roadmaps/what-works-for-health</a>
A systematic review of professional support interventions for breastfeeding	Hannula et al (2008) in <i>Journal of Clinical Nursing</i>	This systematic review article describes (1) the ways in which breastfeeding can be professionally supported during the pregnancy, at the maternity hospital and/or during postnatal time and (2) the effectiveness of professional interventions in supporting breastfeeding.	PDF (available on Sakai)
The CDC Guide to Strategies to Support Breastfeeding Mothers and Babies	Centers for Disease Control and Prevention	This guide provides information to public state/local public health practitioners to inform decisions about which intervention strategy best meets their needs. Breastfeeding support is needed in many different settings, including hospitals and birthing centers, worksites, and communities. This Guide builds upon the research evidence demonstrating effective intervention strategies and also includes program examples and resources.	<a href="http://www.cdc.gov/breastfeeding/resources/guide.htm">http://www.cdc.gov/breastfeeding/resources/guide.htm</a>
A Compendium of Proven Community-Based Prevention Programs	Trust for America's health (TFAH)	This listing of community-based prevention programs (ie, those occurring outside of a healthcare or hospital setting) was created through a review of review articles from 2002 to present. Interventions were included if they were in line with the highest level criteria laid out by the review articles. Case examples were then selected to illustrate strategies.	<a href="http://healthyamericans.org/assets/files/Compendium_Report_1016_1131.pdf">http://healthyamericans.org/assets/files/Compendium_Report_1016_1131.pdf</a>
A systematic review of professional support interventions for breastfeeding	Hannula et al (2008) in <i>Journal of Clinical Nursing</i>	This systematic review article describes (1) the ways in which breastfeeding can be professionally supported during the pregnancy, at the maternity hospital and/or during postnatal time and (2) the effectiveness of professional interventions in supporting breastfeeding?	PDF (available on Sakai)