



ACADEMIA DE LIDERAZGO PARA RESIDENTES

# GUÍA DEL FACILITADOR



County of San Diego  
Health and Human Services Agency  
Public Health Services  
Chronic Disease and Health Equity Unit  
Health Services Complex  
3851 Rosecrans Street, MS: P511H  
San Diego, CA 92110  
(619) 542-4110

Este plan de estudios fue apoyado por el Acuerdo Cooperativo Número DP005528-01, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades por medio del condado de San Diego, Agencia de Salud y Servicios Humanos e implementado por Arboreta Group, LLC. Su contenido es exclusivamente la responsabilidad de los autores y no necesariamente representa las opiniones oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o el Departamento de Salud y Servicios Humanos.

# Guía del facilitador del RLA

## Tabla de contenido –

Carta de bienvenida .....	1
Antecedentes de la Academia de Liderazgo para Residentes .....	2
Consejos para el/la facilitador(a) .....	5
<b>Sección 1: resumen</b>	
1.1 Orientación .....	7
1.2 Determinantes sociales de la salud .....	22
1.3 Resumen del Proyecto de Mejoramiento Comunitario (PMC) .....	26
<b>Sección 2: estrategias</b>	
2.1 Promoviendo la salud: todos los días, en todas formas .....	30
2.2 Uso de la tierra .....	42
2.3 Transporte activo .....	58
2.4 Sistemas alimentarios .....	76
<b>Sección 3: tomando acción</b>	
3.1 Participación cívica .....	92
3.2 Planificación e implementación del CIP.....	107
<b>Sección 4: evaluación y celebraciones</b>	
4.1 Evaluación .....	115
4.2 Celebraciones .....	127
<b>Apéndices</b>	
Exploración profunda .....	135
Herramientas de evaluación .....	153
Evaluaciones comunitarias .....	165



## ¡Bienvenidos a la guía del facilitador!

*“La salud es un estado dinámico de bienestar físico, mental, espiritual, y social, no solamente la ausencia de malestar o enfermedades.”*

*-Organización Mundial de la Salud (OMS)*

Ha embarcado en una gran aventura. Empoderando a personas para que encuentren su propósito y mejoren sus comunidades puede ser un esfuerzo satisfactorio y significativo. Su tiempo, compromiso, y esfuerzo ayudara a mejorar la vida de muchos.

Esta guía del facilitador está diseñada para asistirle en su trabajo de facilitar y guiar a los participantes de la Academia de Liderazgo para Residentes (conocido como Resident Leadership Academy o RLA por sus siglas, en inglés) en su capacitación y Proyecto de Mejoramiento Comunitario (conocido como Community Improvement Project o CIP por sus siglas, en inglés). Para usarlo completamente será necesario:

1. Familiarizarse muy bien con el libro de trabajo. Es muy recomendable leerlo completamente, completar las actividades (amigos, familiares, y compañeros de trabajo pueden jugar el papel de miembros del grupo) y repasar cada sección inmediatamente antes de facilitar el grupo. La guía y las presentaciones en **PowerPoint están diseñadas para expandir sobre el resumen en el libro de trabajo en vez de repetir toda la información.** ¡Por favor adáptelo a su RLA!
2. Repase la exploración profunda, no es necesario investigar cada recurso detalladamente, pero **si debería de tener una buena idea de su contenido por si alguien en su RLA pide información adicional o tiene una pregunta que no puede contestar.** Recuérdale a los participantes del RLA sobre la exploración profunda. ¡Tal vez usted encuentres un tema que le apasione!
3. **Mencione seguido la disponibilidad de la biblioteca de recursos del RLA.** Hay películas completas y libros disponibles para usted y los participantes del RLA. Considera traer unas opciones (una película y un libro) a cada reunión para recordarle a los residentes que es un recurso que está disponible para ellos. Se mencionan alguna de las películas en el libro de trabajo y podría haber interés en verlas.
4. La unidad de disco USB que recibió junto con la guía del facilitador tiene copias digitales de la guía del facilitador, el libro de trabajo para participantes, y la **biblioteca digital.** En los discos USB están disponibles investigaciones, datos, actividades rompehielos, y hojas de información, al igual que las presentaciones en PowerPoint. Algunos archivos están disponibles por medio de vínculos en la Exploración profunda, otros no. Esto le permite mandarles información a los residentes directamente por correo electrónico o bajar archivos directamente a sus computadoras.
5. Por último, al final de esta carpeta hay una sección especial llamada **herramientas de evaluaciones comunitarias**, en esta sección encontraras herramientas para evaluar diferentes aspectos de salud comunitaria tal como la auditoria de transitabilidad peatonal y la auditoria de la seguridad en parques. Su RLA puede escoger una o varias herramientas para evaluar su comunidad para el CIP.

*“De verdad puedes cambiar el mundo si te interesa lo suficiente.”*

*-Marian Wright Edelman*

## **Antecedentes de la Academia de Liderazgo para Residentes (conocido como Resident Leadership Academy o RLA por sus siglas, en inglés)**

El curso de capacitación del RLA comenzó en 2012, como un programa de *Vive Bien (Live Well, en inglés) San Diego*, la historia de cual se describe en el Libro de trabajo para participantes de la Academia de Liderazgo para Residentes. Después de un programa modelo que tuvo mucho éxito y subsecuentes grupos del RLA a través del condado de San Diego, el proyecto continúa haciendo cambios positivos que promueven la buena salud. Este plan de estudio ha sido diseñado con consideración a las sugerencias de participantes, graduados, y facilitadores del RLA, al igual que expertos en áreas temáticas relevantes del condado de San Diego, gracias a un proceso de entrevistas, discusión en grupos, y encuestas.

El RLA es un plan de estudio especializado y completo de 9 sesiones que empodera a residentes de la comunidad para reducir las desigualdades e inequidades en salud al promover alimentación saludable, actividad física, y seguridad pública. Se pueden enseñar las sesiones a lo largo de 8-10 semanas, dependiendo de la disponibilidad y necesidades de la comunidad.

### **Propósitos y objetivos**

- Trabajar en una alianza pública-privada (el condado y organizaciones comunitarias) para lograr la participación de hasta 20 residentes en un programa de capacitación de 20-30 horas de duración para empoderar a comunidades a mejorar la calidad de vida en vecindades de bajos recursos.
- Facilitar la selección e identificación de un CIP que traten con la seguridad pública, acceso a comida saludable, y/u oportunidades para actividad física en comunidades de bajos recursos.
- Cultivar el liderazgo de residentes locales y colaborar con organizaciones para implementar su CIP más allá del proceso formal de capacitación.
- Usar eventos de celebración comunitaria o reuniones comunitarias para obtener la atención de líderes locales, medios de comunicación, y el público general en respecto a los proyectos identificados durante cada uno de los RLAs, y para apoyar la finalización de estos proyectos.

### **Evaluación del proceso RLA**

Hay muchas buenas razones por las que un grupo debe evaluar sus labores. Cuando es bien hecho, un proceso de evaluación puede mejorar los esfuerzos para promover la salud y el desarrollo a cualquier nivel – desde una organización no gubernamental pequeña hasta un proyecto estatal o nacional. Evaluación ofrece las siguientes ventajas para grupos de casi cualquier tamaño:

- Coleccionar información sobre la manera en que son hechas las cosas y los resultados nos ayuda a entender cómo se desarrollan iniciativas comunitarias y ofrece lecciones a otros grupos que pueden beneficiar de ellas.
- Proveer opiniones continuamente puede mejorar trabajo comunitario al promover ajustes continuos a programas, políticas, y otras intervenciones.

- Al involucrar miembros de la comunidad, personas que no han tenido una voz podrían obtener la oportunidad de entender mejor y mejorar labores locales.
- Evaluación puede forzar que grupos tomen responsabilidad con las comunidades y los que dieron financiamiento. Al igual, también puede forzar a los que dan becas y otras formas de financiamiento a ser más responsables con las comunidades que trabajan.

## Resumen del plan de evaluación

1. Conocimiento y satisfacción de participantes (encuesta anterior y posterior al RLA)
  - Proceso: Participantes llenaran una encuesta previa al curso al comienzo de la primera sesión y la encuesta posterior al curso al final la última sesión del curso. Se pueden encontrar estas encuestas en la sección de evaluación de esta guía.
2. Aplicación de habilidades y conocimientos de los participantes (registro de evaluaciones por sección para facilitadores del RLA)
  - Proceso: Participantes deben terminar todas las actividades en el libro de trabajo incluyendo las actividades del modelo socio-ecológico (conocido como Social-Ecological Model o SEM por sus siglas, en inglés) y preguntas de reflexión al final de cada sección y subsección. Facilitadores deben de coleccionar periódicamente los libros de trabajo de participantes y anotar tachas en la hoja titulada “Registro de evaluaciones por sección para facilitadores del RLA” que se encuentra en la pagina 151 de la sección de evaluación de esta guía. El propósito de esto es para evaluar se los participantes pueden aplicar a la comunidad los conocimientos y las habilidades que están aprendiendo usando diferentes niveles del SEM.
3. Repaso con los participantes
  - Proceso: Al comienzo de cada sesión del RLA, facilitadores les preguntaran a participantes que repasen lo que han aprendido en la última sesión, lo que les gusto, y sobre qué les gustaría obtener más información. Facilitadores deben anotar estas discusiones/repasos y usarlos para guiar su facilitación, hacer ajustes si es necesario, y demostrar el impacto del programa.
4. Eficacia del CIP – Opcional (planes y ensayo fotográfico del CIP)
  - Proceso: Pídale a participantes que documenten con fotos todo el proceso del RLA y el CIP y que le manden sus fotos favoritas al facilitador. El facilitador reunirá las fotos y las compartirá con el grupo en una sesión adicional del curso. Se hará un análisis del contenido durante el proceso del RLA. Durante el resumen de las fotos, el facilitador presentara un análisis preliminar a los participantes. Durante el proceso de resumir las fotos,

participantes trabajaran con el facilitador para finalizar el análisis y escoger fotos para un ensayo fotográfico demostrando el éxito de su trabajo.

### ¿Quién debería facilitar un RLA?

1. **Organizaciones comunitarias u organizaciones no gubernamentales (ONGs, o Community-Based Organizations o CBOs** por sus siglas, en inglés) están ligadas fuertemente con residentes en comunidades muy necesitadas. Típicamente, trabajan en áreas de bajos recursos e ingresos, y tienen un interés único en proveer no solo los servicios necesarios para llenar las necesidades cambiantes de personas viviendo en condiciones difíciles, pero un interés en crear procesos que promueven habilidades de auto-suficiencia y liderazgo en las comunidades con que trabajan.
2. **Entidades gubernamentales** en coordinación con ONGs que están enfocadas en la comunidad. Pedir el apoyo de organizaciones comunitarias de confianza para servir como el centro de actividades para el curso de capacitación del RLA, y depender en los empleados de la ONG para reclutar y mantener la participación de voluntarios, y para dar apoyo continuo al grupo de residentes después de la clausura del curso.
3. **Equipos de dos personas** son recomendados para facilitar la serie de cursos de capacitación del RLA. Idealmente, seleccionen equipos de dos personas con alguien bilingüe en inglés – español u otro idioma necesario para la comunidad.

## Consejos para facilitadores

### Practica auto-reflexión y concienciación

Como facilitador, pregúntese:

- ¿Qué contribuyo al grupo? ¿Qué me reta?
- ¿Qué hábitos o rasgos de personalidad se me hacen más conocidos o me hacen sentir más cómodo/a?
- ¿Qué hábitos me retan?

### Normas para facilitación:

*Si:*

- Use lenguaje inclusivo. Por ejemplo, no uses automáticamente un pronombre opuesto para la pareja de alguien antes de que hayan identificado el género de la persona y usa lenguaje de primera persona como “la persona con la discapacidad” en vez de “la persona discapacitada.”
- Pida clarificación si no entiende la intención o pregunta de un participante.
- Trata a los participantes con respeto y consideración.
- Asegúrese de dar suficiente tiempo y espacio para que los participantes organicen sus pensamientos y contribuyan a cada conversación.
- Comparta información de una manera casual/conversacional (evita leer las notas para facilitadores línea por línea)
- Sea auténtico/a. ¡Sea si mismo!

*No:*

- Permita que solo los participantes dominantes o más verbales se apoderen de la conversación.
- Use lenguaje que vaya a impedir que ciertos grupos entiendan el contexto de la discusión o los haga sentirse incómodos.
- Generalice sus opiniones sobre hábitos que observas o tengas expectativas estereotípicas de los participantes.
- Use (o permita que otros usen) lenguaje, tono, o comunicación no-verbal que les falte el respeto a otros.
- Trate de disuadir perspectivas alternativas.

### Metas de facilitación<sup>1</sup>:

- Trate de mantener al grupo enfocado en la tarea sin apresurarlos.
- Haga preguntas de seguimiento y parafrasee los comentarios que todos deben considerar.
- Pídale al contribuidor más clarificación y/o elaboración cuando sea necesario.
- Vuelva a mencionar comentarios previos e incorpóralos en discusiones posteriores.
- Anime a los demás a añadir sus reacciones o ideas para ampliar la discusión a base de los comentarios de otros.

---

<sup>1</sup> Adapted from Facilitating Effective Group Discussions: Tips, The Harriet W. Sheridan Center for Teaching and Learning, Brown University, retrieved 8/31/2015 <http://www.brown.edu/about/administration/sheridan-center/teaching-learning/effective-classroom-practices/discussions-seminars/facilitating>.

## Consejos para facilitadores

- No tenga miedo de admitir su ignorancia o confusión si no sabe algo– invite a otros a dar recursos y use la oportunidad para hablar con el grupo de qué manera pueden investigar el tema.
- Está bien tener momentos de incomodidad y silencio, pero balancee estos con un contexto y propósito claramente expresados.

### Ocho cosas importantes que recordar

1. No espere al último minuto para manejar al lugar de la sesión. Considere el tráfico.
2. Comience a preparar para la siguiente sesión el día después de la previa.
3. Mantenga contacto consistente con los participantes a lo largo del curso de capacitación del RLA.
4. Asegúrese de tener suficientes copias de todos los materiales que va a necesitar para la sesión cada semana.
5. Asegúrese que los baños estén abiertos y que haiga comida/bebidas.
6. Revise su tecnología: asegúrese que su computadora tenga sonido, que tiene acceso a un reproductor de DVD si es necesario, que su proyector está funcionando, que tiene acceso al internet, y/o que tiene consigo su unidad de disco USB listo con sus presentaciones.
7. Asegúrese de mantener un registro de asistencia. No gradúe a alguien que haya faltado más de dos sesiones.
8. Ofrezca sesiones donde participantes puedan compensar por las que faltaron, es inevitable que algunos de sus participantes faltaran a una o más sesiones, quera darle una oportunidad a los que faltaron una sesión para aprender la información que no recibieron. Este proceso de ofrecer sesiones adicionales les ayuda a los facilitadores a repasar el contenido de la sesión de nuevo, y los participantes permanecerán al mismo paso sin sentir que algunos han aprendido más que otros. Se recomienda que ofrezca las sesiones adicionales en grupo para que no las tengas que ofrecer múltiples veces por cada individuo que faltó.

# SECCIÓN UNO

# RESUMEN

1.1 Orientación

1.2 Determinantes sociales de la salud

1.3 Resumen del CIP

## OBJECTIVOS DE APRENDIZAJE:

1. Identificar problemas de enfermedades crónicas en nuestras comunidades.
2. Introducir el modelo socio-ecológico y como aplicarlo para promover la salud de la comunidad.
3. Entender los determinantes sociales y su impacto en la salud.



## SECCIÓN 1: RESUMEN

### Sesión 1: orientación, determinantes sociales de la salud, y resumen del CIP

**Duración:** 2.5 horas

#### Elementos principales de la sesión:

Resumen: Después de darle la bienvenida al grupo y una breve orientación, el/la facilitador(a) comparte la historia de la Academia de liderazgo para residentes (conocido como Resident Leadership Academy o RLA por sus siglas, en inglés) y el papel que juega el condado de San Diego por medio de la iniciativa de Vive Bien (conocido como Live Well, en inglés). Las expectativas del curso se describen y recalcan: terminando todas las tareas del libro de trabajo, la importancia de auto-reflexión como una herramienta del desarrollo de liderazgo, y la existencia de recursos adicionales por medio de una exploración profunda, biblioteca digital, y los mismos facilitadores(as). El/la facilitador(a) describe los datos principales que sirven como la fundación para la salud pública. Enfermedades crónicas son identificadas, el grupo es introducido al modelo socio-ecológico (conocido como Social-Ecological Model o SEM por sus siglas, en inglés), y exploran como el SEM aplica a la salud de la comunidad.

Determinantes sociales de salud: Participantes reciben un resumen de los conceptos de los determinantes sociales de la salud, desigualdades en salud, y la igualdad en salud. Empezaran a considerar la manera en que estos conceptos impactan su salud individual y la salud de su comunidad.

Resumen del Proyecto de Mejoramiento Comunitario (conocido como Community Improvement Project o CIP por sus siglas, en inglés): Introducción al Proyecto de Mejoramiento Comunitario como un modelo para cambio comunitario. El/la facilitador(a) dirige una discusión sobre las maneras en que un CIP podría tener un impacto positivo en la salud de individuos y la comunidad. Se usan otros RLAs como casos de estudio, los participantes aprenden sobre otras comunidades que han tenido éxito al enfrentar este reto. Participantes comienzan a pensar conscientemente en las maneras de aplicar el modelo del CIP a las situaciones específicas en su comunidad.

Nota: Esta sesión se podría extender a dos sesiones dependiendo del contenido. Hay buenos videos incluyendo *Causas no naturales (Unnatural Causes)* y/o puedes ponerte en contacto con graduados y facilitadores del RLA para que asistan a la sesión para una panel u oradores individuales para compartir sus experiencias.

#### Objetivos de aprendizaje:

1. Identificar problemas de enfermedades crónicas en nuestras comunidades.
2. Introducir el modelo socio-ecológico y como aplicarlo para promover la salud de la comunidad.
3. Entender los determinantes sociales y su impacto en la salud.

### Consideraciones especiales:

- Muchas de las hojas de datos de organizaciones no gubernamentales (ONGs) grandes (ex. la Asociación Americana del Pulmón) están traducidas al español.
- Muchas de las hojas de datos e infografías del Centro de la Prevención y Control de Enfermedades y el condado de San Diego están traducidas al español y disponibles en el internet.
- Colabore con otros facilitadores para encontrar una historia de éxito que encaje con su comunidad.
- La biblioteca de recursos contiene un libro sobre rompehielos que puede pedir prestado para obtener ideas para fortalecer su equipo.
- La exploración profunda en la pagina 129 contiene un artículo sobre la importancia del aprendizaje a lo largo de la vida que puede compartir con los participantes.

### Recordatorios:

- Distribuya y colecciona la Encuesta previa al curso para participantes.
- El/la facilitador(a) debería de haber leído por completo el Libro de trabajo para participantes y la Guía del facilitador y tener una idea de los materiales y recursos disponibles en la Exploración profunda, la Biblioteca digital, y la Biblioteca de recursos.
- El Libro de trabajo para participantes ofrece información fundacional y siempre debería ser usado en su totalidad. Todas las presentaciones PowerPoint se pueden editar; se pueden y deben ajustar a las necesidades de la comunidad y el facilitador.
- Use la lista de materiales para que le ayude a prepararte para sus presentaciones.
- Refiera a la Exploración profunda, la Biblioteca digital, y la Biblioteca de recursos (localizada en las oficinas del condado) para materiales adicionales que pueden personalizar su presentación.

## Lista de materiales

*Haga una copia de esta hoja para cada sesión.*

- Proyector LCD y pantalla o superficie para proyectar
- Computadora con Microsoft PowerPoint instalado
- Cables para conectar el proyector a la computadora
- Unidad de disco USB del facilitador con las presentaciones en PowerPoint y otros recursos
- Libros de trabajo para participantes (en la primera sesión)
- Plumones
- Plumas
- Hojas de papel adicionales
- Gafetes
- Forma de asistencia con espacio para apuntar información de contacto
- Papel de rotafolio para apuntar respuestas, con adhesivo detrás o cinta adhesiva para colocar la hoja donde todos la puedan ver
- Video(s) que vas a enseñar de la Biblioteca Digital (Digital Library)
- Reproductor de DVD o CD para mostrar el/los video(s)
- Bocinas
- Formas de permiso para foto/video (suficientes copias para que todos firmen una)
- Cámara fotográfica o cámara de video
- Refrescos y botanas ligeras con opciones saludables

### Materiales opcionales:

- Plastilina, pelotas chicas y moldeables, u otros objetos chicos que puedan manipular los participantes para que puedan enfocarse más fácilmente manteniendo las manos ocupadas.
- Formas de W-9 si va a ofrecer a sus participantes un sueldo por su participación

Sesión 1: resumen

Diapositiva 1



**Resumen:** Ahora es su oportunidad para presentarse al grupo, hacer una buena impresión y establecer el tono y las expectativas para las relaciones amistosas entre el grupo.

- Dele la bienvenida al grupo.
- Preséntese, incluyendo su experiencia personal y/o profesional relacionada al RLA; mencione algo del RLA de lo que esta emocionado/a.
- Si hay una organización anfitriona, reconózcala por proveer espacio, refrescos, u otros recursos.

Diapositiva 2



Sección 1: resumen
Introducciones/bienvenida
Orientación
Determinantes sociales de la salud
Resumen del CIP
Conclusión

**Resumen:** Continúe su introducción al grupo.

- Este es un curso semanal, compuesto de un mínimo de 7 sesiones, pero puede ser hasta 10 sesiones. Cada sesión dura 2-2.5 horas. Aparte de los cursos, usaran tiempo adicional en implementar por lo menos un Proyecto de Mejoramiento Comunitario (CIP).
- Hable de sus expectativas para el grupo dentro del curso, tal como el comenzar a tiempo, leer las secciones asignadas y hacer la tarea, y participación activa. Este es un proceso de aprendizaje en grupo y como el grupo son los expertos en su comunidad, ellos son las voces más importantes en el salón.

Diapositiva 3

SECCIÓN 1: RESUMEN

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

1. Identificar los problemas de enfermedades crónicas en nuestras comunidades.
2. Introducir el modelo socio-ecológico y como aplicarlo para promover la salud comunitaria.
3. Entender los determinantes sociales y su impacto en la salud.



**Resumen:** Introduce los objetivos para esta sección del curso. Esta sección les dará la información fundacional sobre enfermedades crónicas en el Condado de San Diego y lo que están haciendo miembros de la comunidad, organizaciones, y gobiernos para enfrentar estas cuestiones de salud y bienestar en el condado. El curso los preparará para llenar el papel de líderes comunitarios.

Diapositiva 4

INTRODUCCIONES



- ✓ Comparta su nombre.
- ✓ Cuanto tiempo ha:
  - ✓ Vivido
  - ✓ Trabajado o
  - ✓ ¿Tenido una conexión a esta comunidad?
- ✓ Una cosa que le gusta de su colonia y una cosa que le gustaría mejorar.

**Resumen:** Tendremos actividades cortas al principio de cada sección para ayudarles a formar conexiones entre ustedes, y explorar sus habilidades de liderazgo.



**Discusión en Grupo:** Uno por uno, pídale a cada participante que responda a las siguientes preguntas. Si hay personas que llegan tarde, por favor pídeles que se introduzcan al grupo con esta información cuando encuentre un buen momento para pausar la instrucción o antes del primer descanso.

Diapositiva 5

BIENVENIDOS



¿QUE ES LA ACADEMIA DE LIDERAZGO PARA RESIDENTES (RLA)?

- Un programa iniciada por el condado de San Diego
- Apoya a miembros de la comunidad a crear mejores y mas saludables vecindades
- Participantes aprenden maneras de colaborar con redes locales de partes interesadas en Proyectos de Mejoramiento Comunitario
- Promueve la participación de residentes en actividades y la aplicación de conocimientos que conducen a entornos mas saludables en la comunidad



**Resumen:** La Academia de Liderazgo para Residentes (conocido como Resident Leadership Academy o RLA por sus siglas, en inglés) es una obra iniciada por el condado de San Diego, diseñada para atraer y apoyar miembros de la comunidad como ustedes en crear comunidades más saludables. ¡Felicidades por ser parte de la solución! El concepto básico detrás del RLA es de atraer a residentes a participar en actividades que conduzcan a un ambiente comunitario más saludable. Participantes del RLA aprenderán maneras de involucrar una red de individuos y grupos locales en proyectos de mejoramiento

Diapositiva 5 (continuación)

comunitario para promover cambios positivos en su comunidad. Conforme participen en el RLA, trabajaran con todo el grupo para crear e implementar por lo menos un Proyecto de Mejoramiento Comunitario (conocido como Community Improvement Project o CIP por sus siglas, en inglés). El/Los proyecto(s) los permitirá obtener experiencia en llevar a cabo proyectos que resultan en cambios positivos en su vecindad. La intención del plan de estudio es apoyar los esfuerzos del grupo, y desarrollar habilidades de liderazgo para futuros proyectos de mejoramiento comunitario.

Diapositiva 6



**Resumen:** El curso del RLA sigue este modelo:

- **Sección 1** les da un resumen del RLA, enfermedades crónicas, y las causas fundamentales de esas enfermedades.
- **Sección 2** les da estrategias específicas que pueden usar para promover cambios que apoyen la salud en su comunidad.
- **Sección 3** les da información sobre como tomar acción trabajando con vecinos, agencias gubernamentales, tomadores de decisiones, y organizaciones comunitarias para promover cambios positivos y efectivos.
- **Sección 4** les ayuda a evaluar el impacto que está teniendo su proyecto en su comunidad, y como celebrarlo estratégicamente.

Su libro de trabajo es una herramienta. Contiene un resumen de todos los temas sobre los que vamos a aprender más a fondo durante el curso, y por eso se les pide que lean las secciones asignadas de

Diapositiva 6 (continuación)

antemano. Hay actividades que deben hacer a lo largo del libro de trabajo que les ayudaran a pensar sobre la conexión entre los temas y como aplican a su comunidad.



**Discusión en Grupo:** Repasando el contenido de este curso, ¿cuales temas o secciones suenan más interesantes?

Diapositiva 7



**Resumen:** En 2010, la junta de supervisores del condado adopto una visión llamada *Vive Bien San Diego* (conocido como *Live Well San Diego*, en ingles). La visión de avanzar la salud, seguridad, y bienestar total de la región se está realizando con participación comunitaria, en tres partes.

- El primer componente – **desarrollando mejor salud** – fue adoptado en julio 2010. Desarrollando mejor salud busca el mejoramiento de la salud de todos los residentes y el apoyo para acciones saludables.
- El segundo componente – **viviendo sin peligro** – fue adoptado en octubre 2012. Viviendo sin peligro busca el asegurar que residentes estén protegidos del crimen y abuso, que haiga seguridad en nuestras vecindades y que comunidades sean resistentes a desastres y emergencias.
- El tercer componente – **prosperando** – fue adoptado en octubre 2014, busca la cultivación de una región en que todos los residentes puedan disfrutar la mejor calidad de vida.

Diapositiva 8



**Resumen:** Este video fue producido por *Vive Bien San Diego* para dar un resumen de su visión en su totalidad. El trabajo que harán en su RLA es parte de una red de actividades que están ocurriendo en todo el condado para que se realice esta visión.

<https://youtu.be/LSk0GxI5dyQ>

Diapositiva 9



**Resumen:** *Vive Bien San Diego* es la visión del condado de San Diego para lograr comunidades **sanas, seguras y prosperas**. *Vive Bien San Diego* requiere la participación de todos. Solamente por medio de esfuerzo colectivo—en el cual todos trabajemos juntos hacia un propósito en común—podremos lograr cambio significativo en una región tan grande y diversa como el condado de San Diego.

El condado ha adoptado cuatro estrategias para realizar la visión de *Vive Bien San Diego*:

- **Creando un mejor sistema de servicios** - mejorar la calidad y eficiencia del gobierno del condado y sus socios en cuanto al desempeño de servicios a residentes, contribuyendo a mejores resultados para clientes y comunidades.
- **Apoyando acciones positivas** - proveer información y recursos que inspiren a residentes a tomar acción y responsabilidad por su salud, seguridad, y bienestar.
- **Perseguir políticas y cambios de entorno** - crear entornos y adoptar políticas que ayuden a todos a vivir mejor, y alentar a individuos a tomar parte en mejorar sus comunidades.

Diapositiva 9 (continuación)

- **Mejorando la cultura dentro del gobierno del condado** - mejorar la comprensión de los empleados del condado y proveedores de servicios sobre el significado de *Vive Bien* y el papel que toman todos los empleados en ayudar a los residentes del condado a vivir mejor.

Diapositiva 10



**Resumen:** La meta principal de *Vive Bien* es tratar con el concepto de 3-4-50.



**Discusión en grupo:**

1. Hable de los tres hábitos que contribuyen a enfermedades. Pregunte sobre hábitos individuales y cuantos de nosotros o las personas que conocemos comen comida chatarra, ven demasiada televisión, o fuman actualmente o lo hicieron en el pasado.
2. Hable de las cuatro enfermedades crónicas. ¿Cuantos participantes tienen familiares y amistades apegadas que han sido afectadas por las enfermedades mencionadas?
3. Hable del 50% de muertes. ¿Les sorprende ese porcentaje? ¿Porque si o porque no?



**Consejo(s) para el/la facilitador(a):** Recuerde, y recuérdelo al grupo, que deberían de compartir de acuerdo a su nivel de comodidad. No requiera participación de un individuo en particular y permítalos participar a su manera.

Diapositiva 11

PROBLEMAS CRÓNICOS DE LA SALUD 



**Resumen:** Pídale al grupo que vean las estadísticas en su libro de trabajo. Esta es una buena oportunidad para una lección breve sobre estadísticas.



**Discusión en grupo:** Haciendo las matemáticas de estadísticas, por ejemplo 10% es uno en diez personas o diez de cada 100 personas. Eso significa que, si hay 20 personas en el grupo, 10% significaría que 2 de ellos tendrían una enfermedad crónica.

*Actividad sugerida:* Comparen estadísticas comunes o las del gráfico al número de personas en el salón. Señale cada estadística y pídale al correspondiente número de personas que se levanten.

Diapositiva 12

SEGMENTO DE VIDEO 

ESTO ES LA SALUD PÚBLICA



**Resumen:** Una manera importante de tratar y prevenir las enfermedades es por medio del uso de estrategias de la salud pública.

<https://www.youtube.com/watch?v=oQkGx6gRGIY>

Este es un video alternativo o adicional que da una definición amplia de la salud pública de una perspectiva mundial.

<https://www.youtube.com/watch?v=oy1CAMObRzc>

Diapositiva 13

ACTIVIDAD 

**INSTRUCCIONES:**

La salud pública esta todo a nuestro alrededor.  
¿Pueden identificar estrategias y habilidades de salud pública en su comunidad?

**Resumen:** Ayúdale al grupo a formar conexiones entre la definición amplia de salud pública en el video y lo que está implementando Vive Bien San Diego por medio de los RLAs.



**Discusión en grupo:** ¿Que es la salud pública? ¿Qué papel puede jugar el RLA dentro del área de la salud pública? ¿Cuál es el papel de la sociedad entera o sistemas como el gobierno, utilidades públicas, u organizaciones no gubernamentales (ONG)?

Diapositiva 13 (continuación)



**Actividad:** Hay una variedad de estrategias y servicios de salud público a nuestro alrededor todos los días. Pídale al grupo que las compartan en voz alta y apúntenlas en un papel de rotafolio. Algunas estrategias poco comunes: drenaje, camiones de basura, transporte público, control de humedad y pintura con plomo, etc.

Diapositiva 14

COMPARANDO LA SALUD PÚBLICA Y EL CUIDADO DE SALUD

**SALUD PÚBLICA**

La meta es prevenir enfermedad y lesión

**Educación de salud**

**Promoción de salud**

**CUIDADO DE SALUD**

La meta es tratar las enfermedades y lesiones

LIVE WELL SAN DIEGO

**Resumen:** Resuma la diferencia entre el enfoque de la salud pública en prevenir enfermedad y lesión en comparación al sistema de cuidado de la salud que se enfoca en el tratamiento individualizado para enfermedades y lesiones.

Diapositiva 15

EL MODELO DE PREVENCIÓN DE LA SALUD PÚBLICA

LIVE WELL SAN DIEGO

**Resumen:** Este es el modelo de la salud pública para prevenir enfermedad y lesión y promover salud y seguridad. Ofrece una estructura sencilla para tratar con cuestiones de salud pública. Refiéralos a esta sección en sus libros de trabajo y recuérdelos que su libro de trabajo será su compañero confiado a lo largo de este proceso.

Resuma cada uno de los 4 pasos y subraye que es un proceso que puede comenzar una y otra vez por medio de ajustes a las intervenciones en respuesta a tendencias en la comunidad, la eficacia del programa, y cambios en la sociedad tal como leyes, tecnología, y economía.



**Discusión en grupo:** ¿Pueden pensar de qué manera es diferentes este modelo en comparación al enfrentar un problema por medio del modelo

Diapositiva 15 (continuación)

tradicional del cuidado de salud?  
Usando la enfermedad pulmonar como ejemplo:

1. ¿Cómo vería un doctor a la enfermedad, cuando la descubriría, y que intervenciones haría?
2. ¿Cómo vería a la enfermedad un profesional de salud pública, cuando la descubriría, y que intervenciones haría?

Diapositiva 16

EL MODELO DE PREVENCIÓN DE LA SALUD PÚBLICA



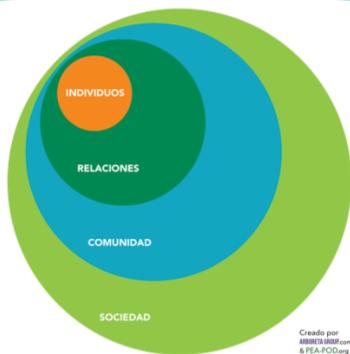
EJEMPLO



**Resumen:** Repase este ejemplo.

Diapositiva 17

EL MODELO SOCIO-ECOLÓGICO



**Resumen:** El modelo socio-ecológico (conocido en inglés como Social-Ecological Model o SEM por sus siglas) es una estructura fundacional para promover el cambio porque trata con diferentes esferas de influencia que afectan la salud y la toma de decisiones al nivel individual. También es uno de los elementos fundacionales de este curso y el CIP. Pídeles que repasen los diferentes niveles del SEM en sus libros de trabajo.

**Individuo** – Factores de biología e historia personal, creencias personales y creencias que protegen la salud.

**Relaciones** – Las relaciones más apegadas de alguien incluyendo parejas, familiares, y amigos.

Diapositiva 17 (continuación)

**Comunidad** – Ambientes incluyen escuelas, lugares de trabajo, y vecindades.

**Sociedad** – Factores amplios de la sociedad incluyen normas sociales y las políticas de la salud, la economía, la educación, y la sociedad que ayudan a mantener la desigualdad económica y social en nuestra sociedad.

Dahlberg LL, Krug EG. Violencia – un problema de salud pública al nivel global (Violence-a global public health problem). In: Krug E, Dahlberg LL, Mercy JA, Zwi AB, Lozano R, eds. Reporte Mundial Sobre la Violencia y la Salud (World Report on Violence and Health). Geneva, Switzerland: Organizacion Mundial de la Salud (World Health Organization); 2002:1–56.

Diapositiva 18



**INSTRUCCIONES**

En grupos chicos, usen el modelo socio-ecológico para crear intervenciones al nivel comunitario para la enfermedad asignada.

**EL MODELO DE SALUD PUBLICA**



**Resumen:** Esta actividad le da al grupo la oportunidad de aplicar el modelo de salud pública a las enfermedades crónicas en su comunidad.



**Actividad:** Separe a todos en grupos pequeños y dele a cada grupo una de las cuatro enfermedades crónicas. Trate de tener un número non de participantes y no más de siete personas en cada grupo. Pídales que usen el modelo en sus libros de trabajo para crear sus propios ejemplos que traten con el nivel de comunidad del SEM.



**Consejos para el/la facilitador(a):** Ponga atención a la dinámica de los grupos. El tamaño del grupo puede influenciar la dinámica, por ejemplo; en grupos muy grande una sola persona podría empezar a sermonear o en grupos con un número par de personas parejas se pueden formar.

Diapositiva 19

HORA DE DESCANSO



**Consejo(s) para el/la facilitador(a):**  
 Use este tiempo para un descanso. Deles a los participantes cinco a diez minutos de descanso, dependiendo de las necesidades del grupo y el tiempo total de la sesión. Use los recursos en la Biblioteca Digital para elegir un ejercicio para su grupo.

Diapositiva 20

UNA POBLACIÓN SALUDABLE LE BENEFICIA A TODOS



**Discusión en grupo:** Noten algunas razones por las cual una población sana les beneficia a todos, por ejemplo:

- Todos son más productivos en el trabajo (menos faltas).
- Alto costo a la sociedad, la prevención es más barata que el tratamiento (piensa en el costo de estudios médicos a comparación de cuidado intensivo en el hospital).
- Impacto en el medio ambiente desde la contaminación a la seguridad (asma, humo de segunda mano, transportando comida a través del país).

Diapositiva 21

¿QUE ES LA SALUD?



**Resumen:** El libro de trabajo contiene la definición más amplia de salud usada por la Organización Mundial de la Salud (de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, “la salud es un estado dinámico de bienestar físico, mental, espiritual, y social, no solamente la ausencia de malestar o enfermedades”). Pídele a alguien que lea la frase y haz una encuesta rápida para ver quienes están de acuerdo con la declaración.

Diapositiva 21 (continuación)



**Consejos el/la facilitador(a):**

Reafirme que el manual es realmente un LIBRO DE TRABAJO y que asume que van a terminar la tarea antes de comenzar la sesión y que el material presentado en la sesión no repetirá la información del libro sino va a añadir a ella. Esta es la única sesión en la que va a presentar la información directamente del manual. Reafirme esta idea hará más fácil y divertido tu papel de facilitador. Podrá realizar los materiales con más creatividad por medio de la Exploración profunda, Biblioteca digital, Biblioteca de recursos, y oradores invitados.

Saluda pública 101 Estados Unidos, presentación, noviembre 2013

Diapositiva 22



**Resumen:** Hay un concepto erróneo y común que la verdadera razón que individuos son enfermizos es debido a la genética y las pobres decisiones que toman sobre su salud incluyendo lo que comen, cuanto ejercicio hacen, y si fuman.

Diapositiva 23

SEGMENTO DE VIDEO

¿QUE TAL SI NUESTRO SISTEMA DE CUIDADO DE SALUD NOS MANTUVIERA SANOS?

**Resumen:** Este video conecta el sistema de cuidado de salud a el SEM y los determinantes sociales de una manera fácil de entender.

[https://www.ted.com/talks/rebecca\\_onie\\_what\\_if\\_our\\_healthcare\\_system\\_kept\\_us\\_healthy](https://www.ted.com/talks/rebecca_onie_what_if_our_healthcare_system_kept_us_healthy)

Diapositiva 24

COMPARANDO LA DESIGUALDAD EN SALUD Y LA IGUALDAD EN SALUD 

**Desigualdad en salud**

- Diferencias en resultados de salud entre grupos
- Normalmente basado en variación genética

**Igualdad en salud**

- A través de todos los grupos demográficos personas tienen niveles similares de salud
- Los antecedentes de individuos no tienen ningún efecto positivo ni negativo en su salud

**Resumen:** Explique la diferencia entre desigualdades en salud e igualdad en la salud, lo cual es "...una diferencia particular en salud que está ligada con desventajas económicas, sociales, o ambientales."

Fuente de información: Personas Saludables (Healthy People) 2020, Oficina de la Prevención de Enfermedades y la Promoción de Salud, Departamento de Salud y Servicios Humanos.

Diapositiva 25

SEGMENTO DE VIDEO 

CAUSAS NO NATURALES: GEMELOS



**Resumen:** Este video da un excelente ejemplo de determinantes de y desigualdades en la salud. Ahora veremos un segmento.

[http://www.unnaturalcauses.org/video\\_clips\\_detail.php?res\\_id=213](http://www.unnaturalcauses.org/video_clips_detail.php?res_id=213)

Diapositiva 26

DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD 



**Resumen:** Diriga al grupo a la definición de determinantes sociales de salud en la pagina 7 de sus libros de trabajo. Aquí está la versión larga y técnica:

“Las complejas, integradas, y superpuestas estructuras sociales y sistemas económicos que son responsables por la mayoría de desigualdades en la salud. Estas estructuras sociales, sistemas, y económicas incluyen entornos sociales, entornos físicos, servicios de salud, y factores estructurales y de la sociedad. Determinantes sociales de la salud son moldeados por la distribución de dinero,

Diapositiva 26 (continuación)

poder, y recursos a través de comunidades locales, naciones, y el mundo.”  
 Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention - CDC), la agencia federal con la responsabilidad de proteger y promover la salud de la nación.



**Discusión en grupo:** Trabaje con el grupo para explicar cada componente en términos sencillos que todos puedan entender.



**Consejos para el/la facilitador(a):** Reafirme que esta información es nueva y que a través del curso van a aprender a simplificar temas complejos para aplicarlos a soluciones prácticas.

Diapositiva 27

EDUCACIÓN

Determinante social	Impacto
 	 



**Discusión en grupo:** ¿Porque es un determinante social la educación? Hay muchas respuestas, pero unas incluyen: porque impacta el potencial de ingresos, aumenta las opciones de empleo, y aumente el conocimiento sobre la salud (habilidad de entender tus problemas de salud y tus opciones de tratamiento).



**Consejos para el/la facilitador(a):** Hay una amplia variedad de respuestas a los determinantes sociales. Pon atención al tiempo que usas en repasar estas diapositivas porque hay tantas posibilidades. Cuando obtengas una buena variedad de respuestas, continúa.

Diapositiva 28

**EMPLEO** 

Determinante social	Impacto
	



**Discusión en grupo:** ¿Porque es un determinante social el empleo?  
Posibles respuestas incluyen: entornos peligrosos en el trabajo, la provisión de servicios para el cuidado de la salud, y programas de bienestar para empleados.

Diapositiva 29

**INGRESOS** 

Determinante social	Impacto
	



**Discusión en grupo:** ¿De qué manera es un determinante social el ingreso?  
Posibles respuestas incluyen: comida saludable, viviendo en una comunidad limpia y segura, la habilidad de caminar y jugar afuera, y que en general las vecindades pobres tienen más industrias que causan contaminación.

Diapositiva 30

**CUIDADO DE LA SALUD** 

Determinante social	Impacto
	

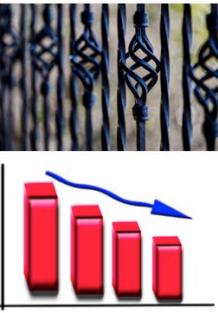


**Discusión en grupo:** ¿Porque es un determinante social el tener acceso a cuidado médico?

Posibles respuestas incluyen: acceso ha cuidado preventivo, evaluaciones de salud para detectar enfermedades temprano, y que el tener seguro médico protege sus ingresos y bienes en caso de enfermedad o lesión seria.

Diapositiva 31

OPRESIÓN Y DISCRIMINACIÓN 

Determinante social	Impacto
	



**Discusión en grupo:** ¿Cómo es un determinante social la discriminación y opresión?

Posibles respuestas incluyen: discriminación en empleo, salarios más bajos, y parcialidad por parte de profesionales médicos.

Imagen arriba a mano derecha: <http://glutendude.com/celiac/celiac-discrimination/>  
 Imagen debajo a mano derecha: <http://www.sipherdburkelaw.com.com>

Diapositiva 32

SEGMENTO DE VIDEO 

CAUSAS NO NATURALES: EN SALUD Y EN ENFERMEDAD



**Resumen:** En este video, las vidas de un director ejecutivo, un supervisor de laboratorio, un conserje, y una madre sin empleo demuestran como la clase social de alguien afectan sus oportunidades de tener buena salud. Los que están en una clase alta tienen acceso a poder, recursos, y oportunidades – y por lo tanto a mejor salud. Los que están en una clase baja enfrentan más causas de estrés – facturas pendientes, empleos que no pagan lo suficiente, condiciones inseguras en el hogar, viviendas y entornos peligrosos, falta de control sobre el trabajo y horarios, preocupaciones sobre sus hijos – y menos recursos disponibles para ayudarles a enfrentarlos.

DVD: *Causas no naturales: en la enfermedad y en la salud (Unnatural Causes: In Sickness and in Health)*

Diapositiva 33

HORA DE DESCANSO 



**Consejo(s) para el/la facilitador(a):** Use este tiempo para un descanso. Deles a los participantes cinco a diez minutos de descanso, dependiendo de las necesidades del grupo y el tiempo total de la sesión. Use los recursos en la Biblioteca Digital para elegir un ejercicio para su grupo.

Diapositiva 34

METAS DEL RLA



- ✓ Cambiar algo de la vecindad, la comunidad, o el entorno que conduce a la mala salud y enfermedad
- ✓ Mejorar nuestra comunidad
- ✓ Facilitar el éxito de todos promoviendo hábitos y acciones que producen mejor salud
  - ✓ Caminar
  - ✓ Andar en bicicleta
  - ✓ Comer comidas saludables



**Resumen:** Repasa las metas del RLA.

Diapositiva 35

COMPARACIÓN DEL MODELO A Y EL MODELO B



MODELO A

**Resumen:** Dirija a los participantes al Modelo A y Modelo B en sus libros de trabajo, mirando primero al Modelo A. La meta es que empiecen a incorporar lo que han aprendido.

Encuesta rápida: ¿Creen que los residentes en la vecindad/Modelo A en general son sanos o enfermizos?

Diapositiva 36

COMPARACIÓN DEL MODELO A Y EL MODELO B



MODELO B

**Resumen:** Dirija a participantes al Modelo B en la pagina 12.

Encuesta rápida: ¿Creen que los residentes en la vecindad/Modelo B son generalmente sanos o enfermizos? No sabemos por seguro cual es la respuesta, pero podemos hacer unas observaciones válidas a base de lo que hemos aprendido.

Diapositiva 37

ACTIVIDAD



INSTRUCCIONES:

- Dividarse en grupos chicos.
  - Respondan a 3 preguntas
1. ¿Que elementos del Modelo A son similares en su vecindad?
  2. ¿Que elementos del Modelo B son similares en su vecindad?
  3. ¿Que elementos les gustaría tener en su vecindad que se ven en el Modelo B?

**Resumen:** Dirija a al grupo a responder a las preguntas en grupos pequeños.



**Recomendación para el facilitador(a):** Pídale al grupo que piense en términos de determinantes sociales de la salud; las condiciones en las que las personas nacen, crecen, viven, trabajan, y envejecen.

Fuente de datos: Organización Mundial de la Salud

Diapositiva 38

¡ÉXITO DEL RLA! LINDA PLACITA



ANTES



DESPUÉS



**Resumen:** Linda Placita es el resultado de un exitoso Proyecto de Mejoramiento Comunitario o CIP realizado por participantes del RLA en Linda Vista con Centro Comunitario Bayside (Bayside Community Center).



**Actividad:** Pídale a los participantes que respondan a las preguntas en la página 14 de sus libros de trabajo.

Diapositiva 39

¡ÉXITO DEL RLA! RUTAS SEGURAS A LUGARES SALUDABLES



**Resumen:** Otro exitoso RLA en National City.



**Actividad:** Pídale a los participantes que respondan a las preguntas en la página 15 de sus libros de trabajo.

Diapositiva 40

ÉXITO DEL RLA! JÓVENES CREAN CAMBIOS POSITIVOS EN EL SURESTE DE SAN DIEGO



ANTES



DESPUÉS



**Resumen:** Otro exitoso RLA, esta vez dirigido por un grupo de jóvenes que implemento un proyecto de foto voz para crear una vecindad más adecuada para peatones.



**Actividad:** Pídale a los participantes que respondan a las preguntas en la página 16 de sus libros de trabajo.

Diapositiva 41

LIDERAZGO



DREW DUDLEY – LIDERAZGO COTIDIANO



**Resumen:** ¡Miren este video sobre liderazgo para algo de motivación al final de la noche! Drew Dudley nos invita a celebrar liderazgo como el acto diario de mejorar las vidas de los demás.

[https://www.ted.com/talks/drew\\_dudley\\_everyday\\_leadership](https://www.ted.com/talks/drew_dudley_everyday_leadership)

Diapositiva 42

CONCLUSIÓN



Tarea

- Repasar sección 1
- Leer sección 2.1 promoviendo la salud
- Terminar todas las actividades en esa sección del libro de trabajo

- ✦ ¿PREGUNTAS?
- ✦ ¿COMENTARIOS?
- ✦ ¿PREOCUPACIONES?

**Resumen:** Reafirme la idea que el libro de trabajo será su mejor amigo en este curso. ¡Conforme más lo usen, mejores experiencias van a tener! ¡Hágales saber que, si quieren más información sobre determinantes sociales, tiene muchos recursos para compartir con ellos!

# SECCIÓN DOS

# ESTRATEGIAS

- 2.1 Promoviendo la salud
- 2.2 Uso de la tierra
- 2.3 Transporte activo
- 2.4 Sistemas alimentarios

## OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

1. Identificar los determinantes sociales y como afectan la salud.
2. Identificar los cambios comunitarios que se pueden hacer para mejorar la salud.



## SECCIÓN 2: ESTRATEGIAS

### Sesiones 2.1 – 2.4

#### Sesión 2.1: promoviendo la salud

**Duración:** 2 – 2.5 horas

#### Elementos principales de la sesión:

Esta sección comienza con una actividad en grupo que les ayudara a los participantes a identificar su estilo individual de liderazgo y comunicación. Se repasa el concepto de determinantes sociales por medio de aplicaciones prácticas en la vida de Ciara, de la cual la historia de “un día en su vida” está en la pagina 23 de la sección correspondiente del libro de trabajo. Por medio del uso repetitivo de la actividad del modelo socio-ecológico (conocido como Social-Ecological Model o SEM por sus siglas, en inglés), los participantes comienzan a pensar en términos de estrategias preventivas para enfermedades crónicas a diferentes niveles y las maneras en las que pueden ayudar a sus comunidades a ser más saludables.

#### Objetivos de aprendizaje:

1. Identificar los determinantes sociales y como afectan la salud.
2. Identificar los cambios comunitarios que se pueden hacer para mejorar la salud.

#### Consideraciones especiales:

- La Exploración profunda contiene muchos materiales sobre entornos libres de tabaco/humo de tabaco incluyendo datos actuales, campañas de abogacía y concientización del público, evaluaciones comunitarias, y estrategias comerciales.
- Considere invitar un representante de una clínica de salud local para que hable sobre servicios para el cuidado de la salud en la comunidad y de la Ley de Protección de Pacientes y Cuidados de Salud Asequibles.
- Este es un buen tiempo para reforzar la importancia de leer el libro de trabajo y hacer las actividades en el para que el grupo pueda usar el tiempo en las sesiones para discutir de aplicaciones prácticas de las estrategias.

#### Recordatorios:

- Comenzando con esta sección, los participantes deberían de haber leído la sección correspondiente en el libro de trabajo y terminado las actividades antes de llegar a la sesión. Evite usar la sesión para repasar la información general del libro de trabajo. En cambio, use el tiempo que tienen juntos para responder a preguntas, explorar más profundamente las ideas del libro que les interesan a los participantes, y hablar sobre la manera en que la información aplica a su comunidad, al igual que las soluciones para mejorar la salud por medio de cambios de política y entorno.

## Sección 2: estrategias

- Acuérdese coleccionar los libros de trabajo periódicamente para terminar la herramienta de evaluación para evaluar la habilidad de participantes de aplicar nuevos conocimientos al SEM e identificar estrategias para aumentar los niveles de salud en su comunidad.
- Use la lista de materiales para que le ayude a preparar sus presentaciones.
- Refiera a la exploración profunda, la biblioteca digital, y la Biblioteca de recursos (localizada en las oficinas del condado) para materiales adicionales que pueden personalizar su presentación.

## Lista de materiales

*Haga una copia de esta hoja para cada sesión.*

- Proyector LCD y pantalla o superficie para proyectar
- Computadora con Microsoft PowerPoint instalado
- Cables para conectar el proyector a la computadora
- Unidad de disco USB del facilitador con las presentaciones en PowerPoint y otros recursos
- Libros de trabajo para participantes (en la primera sesión)
- Plumones
- Plumas
- Hojas de papel adicionales
- Gafetes
- Forma de asistencia con espacio para apuntar información de contacto
- Papel de rotafolio para apuntar respuestas, con adhesivo detrás o cinta adhesiva para colocar la hoja donde todos la puedan ver
- Video(s) que vas a enseñar de la biblioteca digital (Digital Library)
- Reproductor de DVD o CD para mostrar el/los video(s)
- Bocinas
- Formas de permiso para foto/video (suficientes copias para que todos firmen una)
- Cámara fotográfica o cámara de video
- Refrescos y botanas ligeras con opciones saludables

### Materiales opcionales:

- Plastilina, pelotas chicas y moldeables, u otros objetos chicos que puedan manipular los participantes para que puedan enfocarse más fácilmente manteniendo las manos ocupadas.
- Formas de W-9 si va a ofrecer a sus participantes un sueldo por su participación

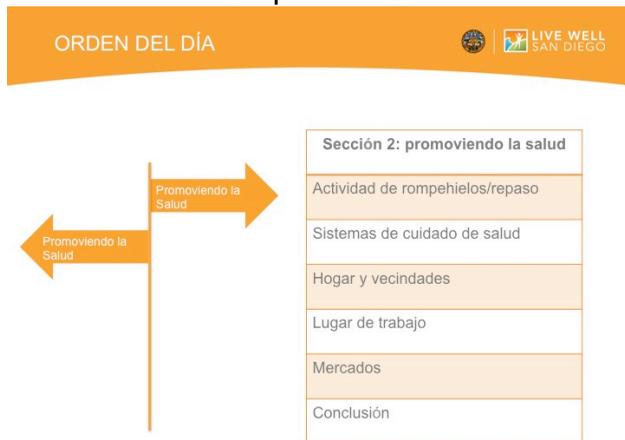
Sesión 2.1: promoviendo la salud

Diapositiva 1



**Resumen:** Bienvenidos a nuestra siguiente sesión.

Diapositiva 2



**Resumen:** Breve repaso de la orden del día.

Diapositiva 3



**Resumen:** Esta es una actividad divertida, no científica, para ayudarles a los participantes a considerar su estilo de liderazgo y comunicación, para que todos se empiecen a conocer, y para que empiecen a conocer cómo van a trabajar en equipo usando la variedad de fortalezas del grupo.



**Actividad:**

1. Antes de la sesión imprima las figuras en la sección de rompehielos

Diapositiva 3 (continuación)

- de la Biblioteca Digital.
2. Pídale a los participantes que escojan la primera figura que les atraiga y que luego se formen en grupos con participantes que escogieron la misma figura.
3. Lea la descripción de cada figura en voz alta a todo el grupo.
4. Luego pídale a los grupos que discutan las preguntas en la diapositiva.
5. Después de 10 minutos mezcle a los grupos para que tengan personas con otras figuras en el grupo y pídale que discutan las mismas preguntas.
6. Después de 15 minutos reúna al grupo entero y pida voluntarios para que compartan sus observaciones.

Diapositiva 4

SECCIÓN 1 REPASO

¿QUE APRENDIMOS EN LA SECCIÓN 1?

- Determinantes sociales de la salud
- Igualdad en la salud
- Desigualdades en la salud
- Proyecto de Mejoramiento Comunitario



**Resumen:** Es hora de un repaso básico. También pregunte si tuvieron momentos de revelación desde la última sesión. Si es apropiado, tengan una breve discusión en grupo.

Diapositiva 5

SECCIÓN 2: ESTRATEGIAS



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

1. Identificar los determinantes sociales y como afectan la salud.
2. Identificar los cambios comunitarios que se pueden hacer para mejorar la salud.



**Resumen:** Repasen los objetivos de aprendizaje.

Diapositiva 6

DETERMINANTES DE LA SALUD



**Resumen:** Los participantes “conocieron” a Ciara en la tarea de sus libros de trabajo. Dirija a los participantes a repasar brevemente la historia de “Ciara” en la pagina 23 de sus libros de trabajo.

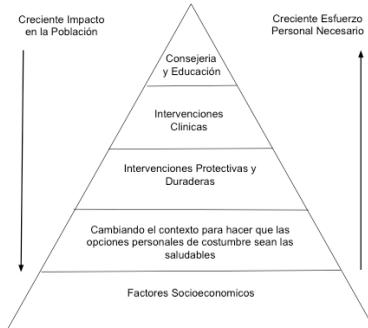
**Discusión en grupo:** ¿Se pudieron relacionar con Ciara? ¿Cuáles obstáculos enfrente para tomar decisiones saludables? Pregunte si hay participantes dispuestos a compartir algunas de las cosas que retan o apoyan su habilidad de tomar decisiones saludables.

Diapositiva 7

SISTEMA DE SALUD



LA PIRÁMIDE DEL IMPACTO A LA SALUD



**Resumen:** El sistema de cuidado de salud es grande y complejo. Hay muchos factores que tienen impacto en la manera que individuos, comunidades, y sociedades usan el sistema de cuidado de la salud. Esta es una oportunidad para explicar la pirámide de salud en términos sencillos. La meta es demostrar que enfocar esfuerzos en estrategias a más temprana etapa, tal como cambios de política y en la comunidad, es un mejor modelo porque disminuyen la necesidad de tratamientos al disminuir la incidencia de enfermedades crónicas.

Diapositiva 8

SEGMENTO DE VIDEO



ESTA FUNCIONANDO OBAMACARE? LA LEY PARA LA PROTECCIÓN DE PACIENTES Y CUIDADOS DE SALUD ASEQUIBLES CINCO AÑOS DESPUES



**Resumen:** La Ley para la Protección de Pacientes y Cuidados de Salud Asequibles (Affordable Care Act - ACA) es una política gubernamental que intenta transformar a nuestro complejo y caro sistema de ciudad de la salud a uno más accesible y fácil de manejar para toda la población.

<https://www.youtube.com/watch?v=wMuXcuudvCc>

Diapositiva 9

HORA DE DESCANSO



**Consejo(s) para el/la facilitador(a):** Use este tiempo para un descanso. Deles a los participantes cinco a diez minutos de descanso, dependiendo de las necesidades del grupo y el tiempo total de la sesión. Use los recursos en la Biblioteca digital para elegir un ejercicio para su grupo.

Diapositiva 10

HISTORIA DE CIARA



**Resumen:** Repasen la historia de Ciara y hablen sobre las respuestas del grupo en cuanto a sus determinantes de salud en el libro de trabajo.

Diapositiva 11

ACTIVIDAD



**Discusión en grupo:** Pídale a unos participantes que compartan sus respuestas.

**INSTRUCCIONES:**

Llenen los cuadros debajo con sus respuestas.

Acceso al cuidado de salud	Acceso a comida saludable	Acceso a oportunidades de empleo



**Consejos para el/la facilitador(a):** Esta fue una actividad en la tarea de la semana pasada. Si no la terminaron hágales saber que va a repasar estas actividades del libro de trabajo durante cada sesión.

## Diapositiva 12

DETERMINANTES DE LA SALUD



SISTEMA DE CUIDADO DE SALUD



**Resumen:** En lo que resta del curso el enfoque será en estrategias en vez de repasar la tarea y el libro de trabajo. Guíe al grupo a pensar en sus comunidades y en mantenerlos al nivel comunitario y no individual.



**Discusión en grupo:** Pensando en el modelo socio-ecológico (conocido en inglés como Socio Ecological Model o SEM por sus siglas), ¿que estrategias se le ocurren al nivel comunitario para incrementar el acceso de la comunidad al cuidado de la salud?

Algunas respuestas pueden incluir traer evaluaciones de salud a la comunidad, creando una lista de clases y servicios preventivos que ya existen en la vecindad, y formando equipos de dos para reunir a personas (en particular, ancianos y personas con discapacidades, enfermedades crónicas o emergentes, para asistir a citas con el doctor).



**Consejos para el/la facilitador(a):** Esta podría ser una oportunidad para tener un orador invitado de una clínica local de salud para hablar sobre como registrar a personas en su comunidad para el ACA y ofrecer vínculos a servicios gratuitos. También es una buena oportunidad de mencionar brevemente el concepto de abogacía para pacientes (individuos tomando control sobre la manera en que reciben servicios para el cuidado de salud) y recordarles a todos de la información adicional en la sección de Exploración Profunda.

Diapositiva 13

PODCAST 

¿PUEDE SER CURADA EL SISTEMA DE CUIDADO DE SALUD DE LA PARCIALIDAD RACIAL?



**Resumen:** Esto conecta el acceso al cuidado de la salud con la opresión y la discriminación como un determinante social.

<http://www.npr.org/sections/health-shots/2015/08/20/432872330/can-health-care-be-cured-of-racial-bias?sc=tw>

Diapositiva 14

DETERMINANTES DE LA SALUD 

HOGAR Y VECINDAD



 **Discusión en grupos:** Pensando en el SEM, ¿que estrategias se les ocurren al nivel comunitario para incrementar la salud en hogares y vecindades?

Algunas posibles respuestas incluyen limitar el contacto con humedad y plomo; residencias con múltiples habitantes (MUH, por sus siglas en inglés), parques, e iglesias libres de humo de tabaco; y el contacto con contaminación por medio de industria en la comunidad.

 **Consejo(s) para el/la facilitador(a):** Las siguientes diapositivas incluyen discusiones en grupo. Evalúe cuanto tiempo sobra y ajuste la discusión de cada diapositiva apropiadamente.

Foto de departamentos de:  
[http://missoulain.com/news/local/new--unit-apartment-planned-for-former-missoula-trailer-park/article\\_dc291641-d6e5-5454-9e7a-1909f2cbe61c.html](http://missoulain.com/news/local/new--unit-apartment-planned-for-former-missoula-trailer-park/article_dc291641-d6e5-5454-9e7a-1909f2cbe61c.html)

Diapositiva 15

DETERMINANTES DE LA SALUD



LUGAR DE TRABAJO



**Discusión en grupo:** Pensando en el SEM, ¿cuales son algunas de las estrategias al nivel de la comunidad para incrementar la salud en lugares de trabajo?

Algunas posibles respuestas incluyen imposición de reglamentos de seguridad y provisión de equipo de protección adecuado, reuniones conducidas mientras caminan, ofrecer botanas saludables y un dispensador de agua, y programas de bienestar para empleados.

Diapositiva 16

DETERMINANTES DE LA SALUD



MERCADOS



**Discusión en grupo:** Pensando en el SEM, ¿que estrategias hay al nivel comunitario para mejorar la salud mediante mercados?

Algunas posibles respuestas incluyen traer frutas y verduras frescas a mercados chicos en áreas de desiertos alimenticios; limitar la promoción de comida no saludable, alcohol, y cigarrillos; hacer cumplir las leyes que prohíben la venta del tabaco y alcohol a menores de edad; y licencias comerciales para la venta de tabaco.

Diapositiva 17

BENEFICIO DE SALUD



LUGARES QUE HAN DESARROLLADO UN ENTORNO QUE PROMUEVE LA ACTIVIDAD



CON ACCESO A ALIMENTOS FRESCOS Y SALUDABLES CONTRIBUYEN A PERSONAS MAS SALUDABLES

**Resumen:** Comunidades que apoyan y promueven hábitos saludables incluyendo ejercicio, buena alimentación, y no fumar ayudan a residentes a mantenerse sanos.

Diapositiva 18

REGLAMENTO PROHIBIENDO EL TABACO EN LOS DEPARTAMENTOS 'PJAM'



**Resumen:** Esta es una historia de éxito logrado por residentes que eliminaron el tabaco en este parque.



**Discusión en grupo:** ¿Con que determinantes de la salud trató este RLA? ¿Cuál fue la solución? ¿Cómo se imaginan que tomaron decisiones los participantes de este grupo sobre qué estrategia usar? ¿Qué retos piensan que enfrentaron?

Diapositiva 19

ESTRATEGIAS PARA PREVENIR EL USO DEL TABACO



RESPIRANDO MAS PROFUNDAMENTE EN SU HOGAR



**Resumen:** Esfuerzos para la prevención del uso de tabaco enfocados en cambios en la comunidad y en políticas han disminuido el porcentaje de fumadores por un 50%. Aun así, el uso del tabaco es la causa número uno de muertes evitables. Este video enseña muchos ejemplos al nivel comunitario que RLAs pueden considerar para su propia comunidad.

[https://www.youtube.com/watch?list=PLxDQIAI50j9dvC6Fgzlli7dHbevdQz86&v=Cfcv6QRss\\_c](https://www.youtube.com/watch?list=PLxDQIAI50j9dvC6Fgzlli7dHbevdQz86&v=Cfcv6QRss_c)

Diapositiva 20

CONCLUSIÓN



Tarea

- Leer sección 2.2 uso de la tierra
- Hojea la exploración profunda para darte una idea de la información adicional que tienes disponible

- ◇ PREGUNTAS?
- ◇ COMENTARIOS?
- ◇ PREOCUPACIONES?

**Resumen:** Responda a cualquier pregunta adicional y/o tome tiempo para tratar con cualquier tema que no quedo claro. Recuérdeles a los participantes que las sesiones son un resumen y que hay más información sobre cada tema en la Exploración Profunda.

## Diapositiva 21



Este plan de estudio fue creado gracias al apoyo del Acuerdo Cooperativo Numero DP005528-01, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades mediante la Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego. Su contenido es exclusivamente la responsabilidad de los autores y no necesariamente representan las opiniones oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades mediante la Agencia de Salud y Servicios Humanos.

## Sesión 2.2: uso de la tierra

**Duración:** 2 – 2.5 horas

### Elementos principales de la sesión:

En esta sesión, se describen temas relacionados al uso de la tierra, tal como el entorno construido, planes comunitarios, y revitalización. Estos asuntos se tratan dentro del modelo de activismo comunitario; el uso de la tierra se presenta como un asunto complejo que se puede entender mejor al hablar con expertos, buscar apoyo de oficiales elegidos y desarrollar campañas de abogacía (eso requiere habilidades de liderazgo). Esta sesión debe tratar con el papel de la opinión del público dentro del proceso de planificación, el cual debe ser adaptado específicamente para cada comunidad y ciudad de los participantes de la Academia de Liderazgo para Residentes (conocido como Resident Leadership Academy o RLA por sus siglas, en inglés).

### Objetivos de aprendizaje:

1. Identificar los determinantes sociales y como afectan la salud.
2. Identificar los cambios comunitarios que se pueden hacer para mejorar la salud.

### Consideraciones especiales:

- Considere un invitado que represente al Departamento de Planificación del condado o la ciudad.
- Considere un paseo a una junta local de planificación para observar y comentar durante la porción de comentarios públicos.
- Localizado en la Biblioteca digital, está el glosario del uso de la tierra el cual tiene una lista extensa de términos.
- En la Biblioteca digital, nota que Change Labs ofrece una serie de actividades en grupo que les puede interesar a los participantes que quieren entender más profundamente asuntos sobre el uso de la tierra y practica trabajando con las diferentes complejidades de las decisiones relacionadas al uso de la tierra.

### Recordatorios:

- ¡Prepárese de ante mano! Para darle el mayor beneficio a los participantes, el/la facilitador(a) debería preparar información sobre la planificación del uso de la tierra, grupos locales con interés en el proceso, y oportunidades para comentario público que son específicos a la vecindad y la ciudad de los participantes del RLA. La Información en el libro de trabajo es solo una guía; adapte esta sección para hacerla más práctica para que los estudiantes entiendan los primeros pasos para crear cambios en sus comunidades.
- Use la lista de materiales para preparar sus presentaciones.

## Sección 2: estrategias

- Refiera a la exploración profunda, la biblioteca digital, y la biblioteca de recursos (localizada en las oficinas del condado) para materiales adicionales que pueden personalizar su presentación.

## Lista de materiales

*Haga una copia de esta hoja para cada sesión.*

- Proyector LCD y pantalla o superficie para proyectar
- Computadora con Microsoft PowerPoint instalado
- Cables para conectar el proyector a la computadora
- Unidad de disco USB del facilitador con las presentaciones en PowerPoint y otros recursos
- Libros de trabajo para participantes (en la primera sesión)
- Plumones
- Plumas
- Hojas de papel adicionales
- Gafetes
- Forma de asistencia con espacio para apuntar información de contacto
- Papel de rotafolio para apuntar respuestas, con adhesivo detrás o cinta adhesiva para colocar la hoja donde todos la puedan ver
- Video(s) que vas a enseñar de la biblioteca digital (Digital Library)
- Reproductor de DVD o CD para mostrar el/los video(s)
- Bocinas
- Formas de permiso para foto/video (suficientes copias para que todos firmen una)
- Cámara fotográfica o cámara de video
- Refrescos y botanas ligeras con opciones saludables

### Materiales opcionales:

- Plastilina, pelotas chicas y moldeables, u otros objetos chicos que puedan manipular los participantes para que puedan enfocarse más fácilmente manteniendo las manos ocupadas.
- Formas de W-9 si va a ofrecer a sus participantes un sueldo por su participación

Sesión 2.2: uso de la tierra

Diapositiva 1



**Resumen:** ¡Bienvenidos a nuestra siguiente sesión!

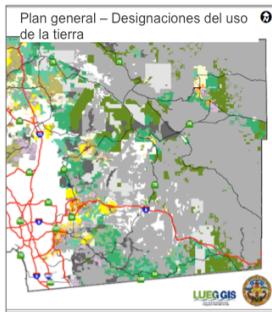


*Nota para el/la facilitador(a):* Una alternativa para esta sesión es invitar a un representante de la comisión de planificación o la oficina de una autoridad local para que hable del uso de la tierra en la comunidad.

Diapositiva 2



Sección 2.2: uso de la tierra
Actividad rompehielos/repaso
Planificación comunitaria
Prevención de la delincuencia mediante el diseño de entornos (conocido en inglés como CPTED)
Entornos construidos
Comunidades mas seguras
Conclusión



**Resumen:** Breve resumen de la orden del día.

Diapositiva 3



**Resumen:** Use los recursos en la Biblioteca Digital para escoger una actividad rompehielos para su grupo.



**Discusión en grupo:** Pregunte si alguien tuvo momentos de iluminación esta semana, si el/la facilitador(a) tuvo tal momento, compártalo.



*Consejo para el/la facilitador(a):* Escoja actividades rompehielos y otras actividades a base de sus observaciones del grupo y la comunidad. Puede haber ideas o áreas emergentes en las que puede apoyar el aprendizaje del grupo o el desarrollo de sus habilidades por medio de una actividad apropiada de rompehielos

Diapositiva 3 (continuado)

(localizada en la sección Rompehielos de su Biblioteca digital o pida prestado el libro Great Group Games de la Biblioteca de recursos). Si no lo ha hecho, póngase en contacto con otros facilitadores para compartir ideas, retos, y triunfos.

Diapositiva 4

REPASO DEL ACCESO AL CUIDADO DE SALUD 

¿QUE APRENDIMOS SOBRE EL ACCESO AL CUIDADO DE SALUD?

- Sistema del cuidado de la salud
- Hogar y vecindad
- Lugar de trabajo
- Mercado



**Resumen:** Repaso básico de la sección previa.



**Discusión en grupo:** Pregúntele al grupo si tienen preguntas de la última sesión. Pregúnteles si notaron cualquier conexión entre sección 2.1 Apoyando la salud y la sección 2.2 el Uso de La tierra dentro de su tarea e ideas que puedan tener de como los dos conceptos afectan a su vecindad.

Diapositiva 5

**SECCIÓN 2: ESTRATEGIAS**

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:**

1. Identificar los determinantes sociales y como afectan la salud.
2. Identificar los cambios comunitarios que se pueden hacer para mejorar la salud.



**Resumen:** Están explorando estrategias que apoyan la salud al nivel de la comunidad y sociedad. Recuérdele al grupo que están aprendiendo ideas a un alto nivel sobre temas complejos y esto es un buen tiempo y lugar para hacer preguntas y tratar de entender estos temas juntos en equipo.

## Diapositiva 6

ACTIVIDAD



¿COMO VIAJASTE AQUÍ HOY?



¿PORQUE?

**Resumen:** Uso de la tierra y planificación comunitaria son temas muy complicados, pero hágalos prácticos para el grupo usando términos comunes o coloquiales y refiriéndolos a información adicional en la Exploración Profunda. Esta actividad en particular está relacionada al transporte activo y uso de la tierra entonces también es una vista previa para la siguiente tarea y sesión.



**Discusión en grupo:** Debatan la pregunta en la diapositiva y luego continúe la discusión para tratar con las razones principales detrás de las decisiones que tomamos.

1. ¿Para esos que manejaron hoy, porque manejaron? ¿Explique que, como facilitador, quiere entender un poco más sobre el contexto de la comunidad, ej., estaba muy lejos el sitio para llegar a pie? ¿Es muy caro, poco confiable, o no disponible el transporte público en la comunidad? ¿Hay carriles para ciclistas y buenas banquetas?
2. Nuestra reunión hoy es solo un ejemplo de viajar de un lugar a otro, ¿que seguido les es posible usar diferentes modos de transporte para viajar? ¿Porque?
3. Debatan la manera en que el entorno construido influye nuestras decisiones sobre transporte y que la manera en que están diseñadas nuestras comunidades puede ampliar o limitar nuestras opciones de transporte.

Diapositiva 7

PLANIFICACIÓN COMUNITARIA



¿QUE ES?

Como trabajamos, vivimos, y jugamos en el mismo lugar.



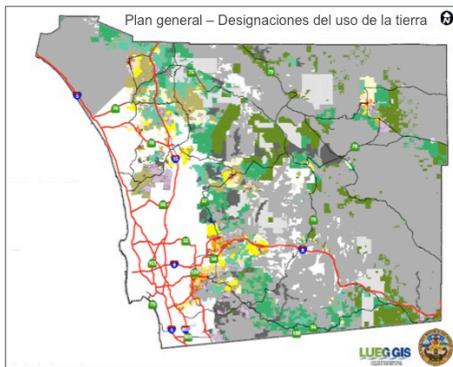
**Resumen:** Repase lo que es el uso de la tierra y planificación comunitaria y ponga énfasis en que el proceso de planificación comunitaria incluye una audiencia abierta al público. Este es el punto en el proceso de la toma de decisiones que está diseñada para oír las voces de la población. Si la gente no habla, hay menos probabilidades de que satisficieran sus necesidades.



**Discusión en grupo:** Hablen de lo que aprendieron sobre el uso de la tierra en su lectura. ¿Tuvieron algunas ideas sobre la manera en que las decisiones de uso de la tierra y entornos construidos están hechas en sus comunidades y como son implementadas? Hable sobre las partes de sus vecindades que disfrutan y que mejoramientos les gustaría ver.

Diapositiva 8

EL PLAN GENERAL



**Resumen:** Se ve complicado y, francamente, si lo es. Recuérdeles que son parte de un grupo de personas con espíritu servicial trabajando en equipo para apoyarse en su aprendizaje. No tienen que tener todas las respuestas para comenzar a crear cambios positivos en sus comunidad.

Diapositiva 9

ENTORNOS CONSTRUIDOS



Todos los aspectos de nuestro alrededor que alguien construyó: casas, edificios, carreteras, parques, etc.



**Resumen:** Repasa entornos construidos.



**Discusión en grupo:** Pide observaciones sobre esta foto y el entorno construido que representa.

Diapositiva 10

ENTORNOS CONSTRUIDOS



Resumen: Repasa entornos construidos.



**Discusión en grupo:** Pide algunas observaciones sobre esta foto y los entornos construidos que representan. ¿Cómo son diferentes las decisiones del uso de la tierra y planificación comunitaria aquí en comparación a la foto anterior?

Diapositiva 11

OBTENIENDO INFORMACIÓN



COMO OBTENER ACCESO A LOS DOCUMENTOS DE PLANIFICACIÓN EN SU ÁREA

Comiencen por buscar en el internet “plan general de [nombre de su ciudad].”

- Otros tipos de planes incluyen:
  - Planes específicos o planes para el centro de una ciudad
  - Plan maestro para peatones
  - Plan maestro para ciclistas
  - Plan maestro para parques
  - Planes urbanos para la agricultura



**Resumen:** Para poder influenciar el proceso de planificación comunitaria primero tienen que aprender sobre los planes para su vecindad. Hay maneras de obtener acceso a los planes para su área y a los planificadores.



**Consejos para el/la facilitador(a):** Haga algo de investigación de ante mano para su grupo para ayudarlos a conectarse con los recursos locales apropiados. También puede bajar la información a su computadora antes de la sesión y enseñársela al grupo para que vean algo de la información que pueden encontrar en los sitios de internet que los ayudaran, dependiendo de sus Proyectos de Mejoramiento Comunitario (CIP).

Diapositiva 12

OBTENIENDO INFORMACIÓN SOBRE TU COMUNIDAD



COLOCA UN IMAGEN DEL SITIO DE INTERNET DE TU CIUDAD

- Ejemplo:



**Resumen:** La mayoría de las ciudades tienen sus documentos de planificación, como el plan general, en el internet. Los archivos son muy grandes, por eso a veces está dividido el plan general en partes en el internet. Si su grupo decide hacer un CIP que incluye el uso de la tierra deberían de empezar a considerar quien entre ustedes disfruta la investigación y detalles y esté interesado/a en encargarse de la investigación para este grupo.

Diapositiva 12 (continuado)



**Nota para el/la facilitador(a):**  
Reemplace esta foto con una foto de la página de internet de su ciudad.

Diapositiva 13

DESARROLLO/REVITALIZACIÓN



TERRENO INDUSTRIAL ABANDONADO

Antes



Después



**Resumen:** Este es un ejemplo de revitalización. Este ejemplo es un terreno industrial abandonado el cual es una propiedad que puede involucrar trabajo complicado para su desarrollo dado a la presencia o presencia percibida de sustancias peligrosas o contaminación.



**Discusión en grupo:** Hablen de recientes y/o actuales proyectos de desarrollo en su comunidad.

Fuente de información:  
<http://www.epa.gov/brownfields/about.htm>

Diapositiva 14

REGLAMENTO DE ZONIFICACIÓN



REGLAMENTO DE ZONIFICACIÓN

- Reglamentos y leyes escritas que definen como se pueden usar las propiedades en áreas geográficas específicas.
- Reglamentos de zonificación especifican si una zona es para uso residencial o comercial, y también pueden regular el tamaño, colocación, y densidad del lote, y la estatura de las estructuras.



**Resumen:** Después de hablar de esto, dígame al grupo que hay una excelente serie de videos en la pagina 111 de los recursos para adultos y niños de la Exploración profunda llamada “Niños pequeños, ciudad grande” (“Little Kids, Big City”) que explica zonificación en más detalle.



**Discusión en grupo:** ¿Que piensan que significa zonificación comercial? ¿Residencial? ¿Uso mixto? ¿Cómo creen que afectan estos reglamentos a tu vecindad hoy y en el futuro?

Fuente de información:  
[www.investopedia.com/terms/z/zoning-ordinance.asp](http://www.investopedia.com/terms/z/zoning-ordinance.asp)

Diapositiva 15

USO DE LA TIERRA



VISUAL

Coloque fotos de su comunidad



**Discusión en grupo:** ¿Qué tipo de zonificación creen que afecta a este edificio? ¿Porque? ¿Cuáles pistas usaron para determinarlo? ¿Pensando en los determinantes de salud que aprendieron la semana pasada, hay algún ejemplo entre estos de algo que apoye la salud de los residentes?



**Consejo para el/la facilitador(a):** Tome fotos de edificios y lugares en la comunidad local como parques, departamentos, áreas de uso mixto, etc. y hablen de ellos y como afectan la salud de la comunidad.

Diapositiva 16

HORA DE DESCANSO



**Consejo(s) para el/la facilitador(a):** Usa este tiempo para un descanso. Deles a los participantes cinco a diez minutos de descanso, dependiendo de las necesidades del grupo y el tiempo total de la sesión. Use los recursos en la Biblioteca Digital para elegir un ejercicio para su grupo.

Diapositiva 17

PREOCUPACIONES DE LAS PERSONAS INTERESADAS EN EL USO DE LA TIERRA



**Resumen:** Parte de la razón por la cual el uso de la tierra y la planificación comunitaria son tan complejos es porque hay muchas partes interesadas.



**Discusión en grupo:** Hablen de lo que está pasando en la vecindad de los participantes. ¿Qué les gustaría que ocurriera o no ocurriera en su vecindad?

Diapositiva 18

DESORDEN SOCIAL



**Discusión en grupo:** Hablen del caso de estudio sobre la expansión urbana en el libro de trabajo. Debatan como se relaciona el tema a San Diego y su comunidad. Algunas ideas que discutir incluyen el estrés y tiempo usado en viajar al trabajo, efectos en el nivel de actividad, y la contribución a los gases de efecto invernadero y el cambio climático.

La fotografía del lado derecho de: <http://bungalowhouseplans.com/craftsman-house-plans-blog/a-retro-fit-of-suburbia/>

Diapositiva 19

7 PASOS PARA ENTENDER E INFLUENCIAR EL USO DE LA TIERRA



1. HAGAN INVESTIGACIÓN



**Resumen:** De nuevo, recuerde que el RLA es un equipo y se imagina que hay personas en el grupo que les gusta la investigación.



**Consejo para el/la facilitador(a):** Ya han repasado estos pasos en teoría. Haga esta plática algo práctico. Una opción es hablar de los pasos y luego poner los participantes en grupos pequeños para que identifiquen como aplicarían los pasos a su comunidad usando una idea para un CIP de uso de la tierra (no tiene que ser el CIP en que se decidan definitivamente). Las siguientes diapositivas incluyen muchos temas para discusión. Revise el tiempo que le queda y organice la discusión apropiadamente. Dependiendo del grupo, tal vez cubra esta sección a través de más de una sesión.

Diapositiva 20

7 PASOS PARA ENTENDER E INFLUENCIAR EL USO DE LA TIERRA



2. PONGANSE EN CONTACTO CON OTROS RESIDENTES



**Resumen:** También conocido como movilización comunitaria: hablando con otros, escuchándolos y compartiendo sus preocupaciones, y analizando la información que recibio.

Diapositiva 21

7 PASOS PARA ENTENDER E INFLUENCIAR EL USO DE LA TIERRA



3. CREEN UN PLAN DE ACCIÓN



**Discusión en grupo:** Hablen del valor de un plan bien organizado. ¿Cómo puede ayudar? ¿Quién lo debe desarrollar y quienes deberían de tener copias? Indirecta: ¡la respuesta a las últimas dos preguntas es TODOS!

Diapositiva 22

7 PASOS PARA ENTENDER E INFLUENCIAR EL USO DE LA TIERRA



4. DESARROLLEN SU MENSAJE



**Resumen:** Debatan diferentes maneras de presentar un mensaje. Piensen en quien estas tratando de influenciar. En este caso son autoridades de la ciudad y planificadores comunitarios. ¿Cómo pueden presentar su mensaje de manera que les pongan atención?



**Consejo para el/la facilitador(a):** Informe al grupo que ya hay estrategias disponibles que pueden encontrar en la Exploración Profunda y otras en la Biblioteca Digital.

Diapositiva 23

7 PASOS PARA ENTENDER E INFLUENCIAR EL USO DE LA TIERRA



5. FOMENTEN APOYO CON COLABORADORES TRADICIONALES Y NO TRADICIONALES



**Resumen:** Estamos aprendiendo que todo está interconectado así que piensen creativamente de quienes pueden ser sus aliados.



**Discusión en grupo:** ¿Quiénes son las personas/los grupos de importancia en su comunidad? ¿Porque? Trata de obtener ejemplos de aliados menos obvios. ¿Por ejemplo, porque estaría interesado la figura religiosa local en una colaboración con el dueño de la franquicia local de comida rápida?

Diapositiva 24

7 PASOS PARA ENTENDER E INFLUENCIAR EL USO DEL TERRENO



6. TENGAN REUNIONES CON PLANIFICADORES, AUTORIDADES ELEGIDAS Y SUS EMPLEADOS



**Resumen:** Enfóquense en las relaciones. Al final del día, se trata de ser un ser humano (o un pequeño grupo de ellos) tomando decisiones.

Diapositiva 25

7 PASOS PARA ENTENDER E INFLUENCIAR EL USO DE LA TIERRA



7. SEAN PERSISTENTE Y PACIENTE



**Resumen:** ¡Perseverancia es una de las armas más potentes que tienen disponibles y es económica! Estos cambios pueden tomar años en realizar y por eso paciencia es necesaria para este tipo de estrategia para lograr cambios.

Diapositiva 26

SENTIDO DE CONEXIÓN SOCIAL



- Relaciones son importantes
- Desarrolle su capital social
- Ligado a mejor salud
- Contribuye a la prevención de enfermedades crónicas



**Discusión en grupo:** ¿Cómo les ayuda el capital social? ¿Qué capital social contribuyen amigos, familiares, y vecinos?

Diapositiva 27

PREVENCIÓN DE LA DELINCUENCIA MEDIANTE EL DISEÑO (CPTED)



¿QUE ES?

CPTED es una filosofía para la prevención del crimen que promueve el diseño apropiado y uso efectivo de entornos construidos para:

- ✓ Reducir actividad criminal
- ✓ Reducir el miedo a la delincuencia
- ✓ Mejorar la calidad de vida



**Resumen:** Repase las metas de Vive Bien (*Live Well*) San Diego...la seguridad es un asunto principal...esta es una herramienta que puede ayudar a la gente a enfrentarla.



*Consejo para el/la facilitador(a):*

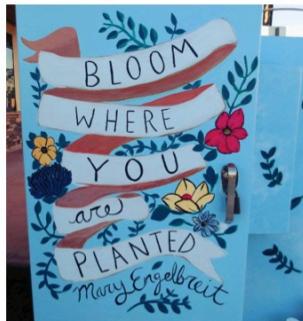
Puede usar el video de la perspectiva de la policía sobre la Prevención del Crimen por medio de Diseño de Entornos (CPTED por sus siglas en inglés) localizado en la Exploración Profunda o tener un orador invitado (la policía, el encargado del grupo de vigilancia comunitaria, o un arquitecto/diseñador urbano).

Diapositiva 28

CPTED DE PRIMERA GENERACIÓN



- ✓ Vigilancia natural
- ✓ Reforzamiento territorial
- ✓ Control de acceso
- ✓ Mantenimiento



**Discusión en grupo:** Hablen de ejemplos en sus vecindades y posibles ideas para mejorar el CPTED.



*Consejo para el/la facilitador(a):* Si no conoces la comunidad, toma tiempo para conocerla y así conseguiras más ejemplos para el grupo y tener más familiaridad con los ejemplos que dan los participantes.

Diapositiva 29

CPTED DE SEGUNDA GENERACIÓN



- ✓ Capacidad
- ✓ Unión Social
- ✓ Sentido de Conexión Social
- ✓ Cultura Comunitaria



**Discusión en grupo:** Hablen de ejemplos en sus vecindades y posibles ideas para mejorar el CPTED.

Diapositiva 30

SEGMENTO DE VIDEO



BENEFICIOS DE SALUD Y DISEÑO COMUNITARIO  
SALUDABLE



**Resumen:** Demuestra que la manera en que se construye una comunidad puede afectar la salud de sus residentes.

[http://www.cdc.gov/healthyplaces/healthy\\_comm\\_design.htm](http://www.cdc.gov/healthyplaces/healthy_comm_design.htm)

Diapositiva 31

PROYECTO DE ARTE PARA CAJAS ELÉCTRICAS EN EL CAJÓN



**Resumen:** ¡Éxito de un RLA! Estas cajas eléctricas pintadas en El Cajón por artistas locales añaden belleza y un sentido de orgullo a la comunidad y previene el vandalismo.

Diapositiva 32

CONCLUSIÓN



**Tarea**

Leer sección 2.3 transporte activo

- ✦ ¿PREGUNTAS?
- ✦ ¿COMENTARIOS?
- ✦ ¿PREOCUPACIONES?



**Discusión en grupo:** ¿Algunas preguntas pendientes? Dígale al grupo que si quieren más información les puede mandar recursos por correo electrónico o puede usar la unidad de disco USB para bajar materiales de la Biblioteca Digital y pasarla a sus computadoras. Y pídales que compartan cualquier información que encuentren para añadirla a la biblioteca.

### Diapositiva 33



LIVE WELL  
SAN DIEGO

Este plan de estudio fue creado gracias al apoyo del Acuerdo Cooperativo Numero DP005528-01, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades mediante la Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego. Su contenido es exclusivamente la responsabilidad de los autores y no necesariamente representan las opiniones oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades mediante la Agencia de Salud y Servicios Humanos.

## Sesión 2.3: transporte activo

**Duración:** 2 – 2.5 horas

### Elementos principales de la sesión:

Se vuelve a repasar los determinantes sociales por medio de la perspectiva del transporte activo. En esta sesión se explora una variedad de métodos de transportación y se descubre sus conexiones a la salud de la comunidad. Se analiza las maneras en que caminar, viajar en bicicleta, carro, camión, y otras formas de transporte público tienen un impacto positivo y negativo en la salud de la comunidad. La habilidad de caminar seguido y libremente en comunidades está afectada directamente por el entorno construido. Se introduce el concepto de la Prevención de la Delincuencia Mediante el Diseño (conocido como Crime Prevention through Environmental Design o CPTED por sus siglas, en inglés) como un método de aumentar el sentido de seguridad dentro de las comunidades y áreas comerciales que motiva a las personas a caminar más (o andar en bicicleta o patines).

### Objetivos de aprendizaje:

1. Identificar los determinantes sociales y como afectan la salud.
2. Identificar los cambios comunitarios que se pueden hacer para mejorar la salud.

### Consideraciones especiales:

- Hay una variedad de videos en la exploración profunda que tratan con este tema.
- Use las fotos en la presentación o reemplázalas con fotos de su comunidad que demuestren ejemplos específicos de áreas que apoyan o crean barreras para el transporte activo. Participantes también podrían traer sus propias fotos o compartirlas en un álbum en Flickr o algún otro sitio de internet dedicado a compartir fotografías para enseñarlas durante la sesión.
- Es muy recomendable usar las auditorias peatonales y otras herramientas de evaluación comunitaria para evaluar las áreas que necesitan mejoramiento en su comunidad.
- Participantes pueden usar su teléfono celular para documentar problemas de transporte activo en sus vecindades. Se puede usar parte de esta sesión para llenar la evaluación de transitabilidad peatonal de Circula San Diego (Circulate San Diego walking scorecard) en equipos. Les ha gustado mucho esta actividad a previos participantes del RLA.
- Este es un buen punto en el curso para hablar de asuntos de seguridad, conexión entre miembros de la comunidad, la policía y otros servicios de emergencia, y la prevención del crimen en la comunidad. Si hay interés en el tema de trauma comunitario, el/la facilitador(a) puede ofrecer más información/recursos o buscar un invitado que hable sobre el Estudio de Experiencias Adversas en la Infancia (conocido como Adverse Childhood Experience Study o ACE por sus siglas, en inglés) u otros expertos en trauma comunitario.

**Recordatorios:**

- Si no lo ha hecho ya, escoja una fecha y comience a planear una celebración de graduación para los participantes. Deles bastante tiempo para invitar a sus seres queridos y otras personas de apoyo. Invite colaboradores importantes de la comunidad, oficiales elegidos, y empleados de organizaciones comunitarias y de agencias gubernamentales. Piense en como reconocer los triunfos y contribuciones de cada participante de manera significativa durante la celebración de graduación.
- Use la lista de materiales para que le ayude a prepararse para sus presentaciones.
- Refiera a la Exploración profunda, la Biblioteca digital, y la Biblioteca de recursos para materiales adicionales que pueda ayudarle a personalizar su presentación.

## Lista de materiales

*Haga una copia de esta hoja para cada sesión.*

- Proyector LCD y pantalla o superficie para proyectar
- Computadora con Microsoft PowerPoint instalado
- Cables para conectar el proyector a la computadora
- Unidad de disco USB del facilitador con las presentaciones en PowerPoint y otros recursos
- Libros de trabajo para participantes (en la primera sesión)
- Plumones
- Plumas
- Hojas de papel adicionales
- Gafetes
- Forma de asistencia con espacio para apuntar información de contacto
- Papel de rotafolio para apuntar respuestas, con adhesivo detrás o cinta adhesiva para colocar la hoja donde todos la puedan ver
- Video(s) que vas a enseñar de la Biblioteca digital (Digital Library)
- Reproductor de DVD o CD para mostrar el/los video(s)
- Bocinas
- Formas de permiso para foto/video (suficientes copias para que todos firmen una)
- Cámara fotográfica o cámara de video
- Refrescos y botanas ligeras con opciones saludables

### Materiales opcionales:

- Plastilina, pelotas chicas y moldeables, u otros objetos chicos que puedan manipular los participantes para que puedan enfocarse más fácilmente manteniendo las manos ocupadas.
- Formas de W-9 si va a ofrecer a sus participantes un sueldo por su participación.

Sesión 2.3: transporte activo

Diapositiva 1

**Resumen:** ¡Bienvenidos a nuestra siguiente sesión!



Diapositiva 2

**Resumen:** Breve repaso del orden del día.



Diapositiva 3



*Consejo para el/la facilitador(a):  
escoja una actividad rompehielos de la  
Biblioteca Digital u obtenga una idea de  
otro facilitador de opciones para una  
actividad que fue exitosa en su grupo.*



Diapositiva 4

REPASO DEL USO DE LA TIERRA



¿QUE APRENDIMOS SOBRE EL USO DE LA TIERRA?

- ¿Algunas observaciones en su vecindad desde nuestra última reunión?
- ¿Como relacionaron la lectura del transporte activo a las secciones previas?



**Discusión en grupo:** Hay muchas conexiones entre el uso de la tierra y el transporte activo y por eso tal vez sea más larga esta conversación que otras.

Diapositiva 5

SECCIÓN 2: ESTRATEGIAS

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

1. Identificar los determinantes sociales y como afectan la salud.
2. Identificar los cambios comunitarios que se pueden hacer para mejorar la salud.



**Resumen:** Repasa los objetivos de aprendizaje.

Diapositiva 6

TRANSPORTE ACTIVO



**Resumen:** El transporte activo es una manera de viajar o de moverse de un lugar a otro sin energía motorizada. Es caminar, andar en bicicleta, silla de ruedas u patineta; es cualquier momento que usas energía propia para moverte. El transporte activo te hace más saludable, es económico, y es bueno para el medio ambiente.



**Discusión en grupo:** ¿Cuánto movimiento forma parte de tu vida? ¿Qué método de transporte activo usas y por qué?

Diapositiva 7

SEGMENTO DE VIDEO



TRANSPORTE ACTIVO- PLANIFICACIÓN BÁSICA



**Resumen:** Este video da un resumen del transporte activo en relación a la planificación de una ciudad y su importancia para personas saludables y comunidades sustentables.

<https://www.youtube.com/watch?v=dT93bnZk7U8>

Diapositiva 8

SEGMENTO DE VIDEO



CIUDADES 8-80

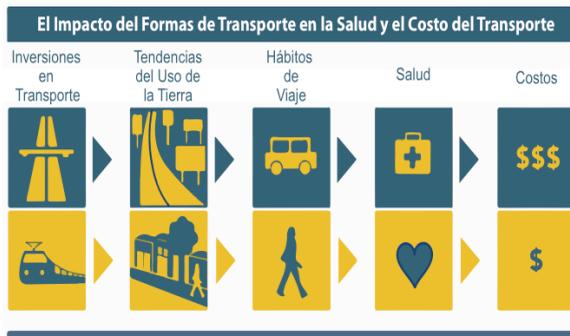


**Resumen:** Un muy buen resumen del transporte activo que incluye Gil Peñalosa y el concepto de ciudades 8-80.

<https://vimeo.com/118453984>

Diapositiva 9

TRANSPORTACIÓN ACTIVA



**Discusión en grupo:** Explique en detalle cada sección de esta diapositiva y hable de ejemplos de cada área en San Diego y su comunidad. ¿Qué cambios harían al transporte activo más accesible? Empiecen con cambios pequeños, pero está bien considerar los cambios grandes.

Algunos temas que podrían salir en esta conversación: costo y conveniencia de transporte público, la seguridad de comunidades, el costo de tener un carro, y los efectos de los gases de efecto invernadero en el medio ambiente.

Fuente de información: El costo inesperado del transporte (Hidden Costs of Transportation)

Diapositiva 10

**Resumen:** Hablen en más detalle del papel de SANDAG en la comunidad y quien forma parte de SANDAG.



**Consejo para el/la facilitador(a):** Podría ser una buena oportunidad para un invitado a un orador como alguien que analiza el tráfico, un representante de SANDAG, o un empleado de Circula (Circulate) San Diego.

Diapositiva 11

**Resumen:** Dirige a los participantes a la comparación de Normal Heights y Clairemont.



**Discusión en grupo:** ¿Les sorprendió los resultados del estudio? ¿Qué creen que serían los resultados si compararan su vecindad con Normal Heights?

Diapositiva 12



**Consejo(s) para el/la facilitador(a):** Use este tiempo para un descanso. Deles a los participantes cinco a diez minutos de descanso, dependiendo de las necesidades del grupo y el tiempo total de la sesión. Use los recursos en la Biblioteca digital para elegir un ejercicio para su grupo.

Diapositiva 13

TRANSITABILIDAD PEATONAL



¿PORQUE NOS DEBE IMPORTAR LA TRANSITABILIDAD PEATONAL?

- Por los jóvenes
- Por las familias
- Por los ancianos
- Por las personas con discapacidades
- Por los negocios
- Por la comunidad
- Por el medio ambiente



**Resumen:** Transitabilidad peatonal afecta a todos en la comunidad.

 **Discusión en grupo:** Hablen del concepto de hacer una auditoria de la transitabilidad peatonal.

Diapositiva 14

¿PORQUE NOS DEBE IMPORTAR LA TRANSITABILIDAD PEATONAL?



POR LOS JÓVENES Y FAMILIAS

- ✓ Mejora la salud
- ✓ Incrementa la movilidad sin depender de los carros
- ✓ Independencia
- ✓ Enseña responsabilidad



**Resumen:** Hay muchas razones por las cuales debemos promover la transitabilidad peatonal en las vecindades.

 **Discusión en grupo:** Obtén algunos ejemplos comunitarios de los participantes.

Diapositiva 15

¿PORQUE NOS DEBE IMPORTAR LA TRANSITABILIDAD PEATONAL?



POR LOS ANCIANOS Y LAS PERSONAS CON DISCAPACIDADES

- ✓ Incrementa la sociabilidad y disminuye el riesgo de la soledad y depresión
- ✓ Mejora la salud y el bienestar físico y mental
- ✓ Continúa movilidad e independencia



**Resumen:** Transitabilidad peatonal significa diferentes cosas para diferentes personas.

 **Discusión en grupo:** Pídele a alguna persona en el grupo que responda a la pregunta, ¿porque nos debe importar la transitabilidad peatonal?

Diapositiva 16

¿PORQUE NOS DEBE IMPORTAR LA TRANSITABILIDAD PEATONAL?



POR LA COMUNIDAD



- ✓ Caminar en su vecindad desarrolla un sentido de comunidad
- ✓ Peatones tienen interacciones con vecinos, lo cual los ayuda a desarrollar apoyo social

**Resumen:** Transitabilidad peatonal promueve el sentido de conexión social.



**Discusión en grupo:** ¿Que actividades enfocadas en caminar podrían organizar en sus vecindades y/o lugares de trabajo?

Diapositiva 17

¿PORQUE NOS DEBE IMPORTAR LA TRANSITABILIDAD PEATONAL?



PARA PREVENIR LA DELINCUENCIA Y REDUCIR LA INSEGURIDAD



- ✓ "Ojos en la calle"
- ✓ Sentido de orgullo y cuidado de la comunidad



**Resumen:** Haz una conexión entre CPTED y el sentido de conexión social (i.e. vecinos que tienen una conexión entre si son el mejor sistema de seguridad, protegiéndose el uno al otro).



**Discusión en grupo:** Obtén un ejemplo comunitario de dos participantes.

Diapositiva 18

¿PORQUE NOS DEBE IMPORTAR LA TRANSITABILIDAD PEATONAL?



PARA AUMENTAR EL COMERCIO



- ✓ Atrae negocio a comerciantes
- ✓ Incrementa el valor de las propiedades residenciales

**Resumen:** Es por esto que líderes de comercio pueden ser excelentes aliados para su RLA, hay un lugar para todos.



**Discusión en grupo:** Obtén un ejemplo comunitario de dos participantes.

Diapositiva 19

¿PORQUE NOS DEBE IMPORTAR LA TRANSITABILIDAD PEATONAL?



PARA MEJORAR LA SALUD DEL MEDIO AMBIENTE



**Resumen:** Haz una conexión entre la meta principal de la salud pública y la manera en que el cambio climático afecta la salud.

Diapositiva 20

ACTIVIDAD



¿COMO ES CAMINAR EN SU VECINDAD?

- ¿Viven en una vecindad transitabile?
- ¿Que es lo que mas les gusta de caminar en su vecindad?
- ¿Que es lo que menos les gusta de caminar en su vecindad?



**Resumen:** Ligue esta información a la comunidad de los participantes.

 **Discusión en grupo:** Obtenga un ejemplo comunitario de dos participantes.

Diapositiva 21

HORA DE DESCANSO



 **Consejo(s) para el/la facilitador(a):** Use este tiempo para un descanso. Deles a los participantes cinco a diez minutos de descanso, dependiendo de las necesidades del grupo y el tiempo total de la sesión. Use los recursos en la Biblioteca Digital para elegir un ejercicio para su grupo.

Diapositiva 22

SE NOTA LA DIFERENCIA EN VECINDADES MAS TRANSITABLES PARA PEATONES 

Residentes en una vecindad con mejor transitabilidad peatonal participan en...

**70 minutos mas**

de actividad física a la semana que residentes en vecindades con menos transitabilidad peatonal.



**Resumen:** Comunidades con mejor transitabilidad peatonal mejoran la salud al aumentar los niveles de actividad física.



**Discusión en grupo:** Piensen en el impacto que tendría a lo largo de los meses/años el caminar 70 minutos a la semana. ¿Que serían los beneficios en una semana, en un mes, en un año? Limita el número de respuestas.

Diapositiva 23

5 PASOS HACIA UNA COMUNIDAD MAS TRANSITABLE PARA PEATONES 

- 1 • Buenas banquetas
- 2 • Cruzadas para peatones fáciles y seguras
- 3 • Trafico mas calmado
- 4 • Seguridad, comodidad, y belleza
- 5 • Buenos lugares a donde caminar

**Resumen:** Las siguientes diapositivas dan más detalles y ejemplos específicos de la transitabilidad peatonal.

Diapositiva 24

5 PASOS HACIA UNA COMUNIDAD MAS TRANSITABLE PARA PEATONES 

PASO 1: BANQUETAS BIEN DISEÑADAS

Áreas residenciales

- Zona peatonal:** banquetas parejas, niveladas, y por lo menos 5 pies de anchura
- Zona del borde:** protege la zona de seguridad, rampas accesibles en las cruzadas peatonales
- Zona de seguridad:** plantas, arboles, buzones, etc.



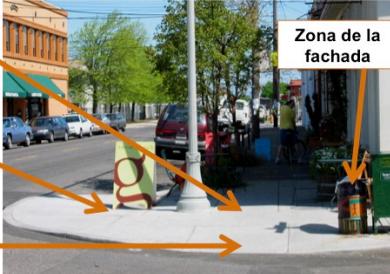
**Resumen:** Introduce el concepto de una auditoria de la transitabilidad peatonal y el valor de tomar fotos de problemas con la transitabilidad en tu vecindad.

Diapositiva 25

5 PASOS HACIA UNA COMUNIDAD MAS TRANSITABLE PARA PEATONES 

PASO 1: BANQUETAS BIEN DISEÑADAS

Áreas comerciales



**Zona peatonal:** banquetas parejas, niveladas, y por lo menos 8 pies de anchura

**Zona de seguridad:** Árboles, buzones, asientos al aire libre, luces, etc.

**Zona del borde:** rampas accesibles en las cruzadas peatonales

**Zona de la fachada**

**Resumen:** Hay cinco pasos hacia una comunidad más transitable para peatones.

Diapositiva 26

5 PASOS HACIA UNA COMUNIDAD MAS TRANSITABLE PARA PEATONES 

PASO 2: CRUZADAS PEATONALES FÁCILES Y SEGURAS



Se pueden pintar las cruzadas peatonales para máxima visibilidad o decorarias y agregar textura con ladrillo o concreto sellado

**Resumen:** La continuación de los cinco pasos hacia una comunidad más transitable para peatones.

 **Discusión en grupo:** ¿Porque sirven estas fotos como ejemplos de mayor seguridad?

 **Consejo para el/la facilitador(a):** Investigue accidentes y lesiones de tráfico en la vecindad para compartir la información con el grupo.

Diapositiva 27

5 PASOS HACIA UNA COMUNIDAD MAS TRANSITABLE PARA PEATONES 

PASO 2: CRUZADAS PEATONALES FÁCILES Y SEGURAS

Cruzadas peatonales elevadas




**Resumen:** La continuación de los cinco pasos hacia una comunidad más transitable para peatones.

Diapositiva 28

5 PASOS HACIA UNA COMUNIDAD MAS TRANSITABLE PARA PEATONES 

PASO 2: CRUZADAS PEATONALES FÁCILES Y SEGURAS

Camellón



- Reduce la distancia para cruzar
- Da refugio a los peatones
- Puede disminuir la velocidad de carros

**Resumen:** La continuación de los cinco pasos hacia una comunidad más transitable para peatones.



**Discusión en grupo:** Pensando en el video de 8-80 que vimos, ¿como creen que aplican esas lecciones a estas fotos?

Diapositiva 29

5 PASOS HACIA UNA COMUNIDAD MAS TRANSITABLE PARA PEATONES 

PASO 2: CRUZADAS PEATONALES FÁCILES Y SEGURAS

Extensiones del borde



Extensión del borde: una extensión que aumenta lo ancho del borde.

- Reduce la distancia para caminar
- Permite que los conductores vean a los peatones
- Hace que los carros disminuyan la velocidad en las intersecciones



**Resumen:** La continuación de los cinco pasos hacia una comunidad más transitable para peatones.



**Discusión en grupo:** Esta es una estrategia para calmar el tráfico. ¿Porque piensas que funciona?

Diapositiva 30

5 PASOS HACIA UNA COMUNIDAD MAS TRANSITABLE PARA PEATONES 

PASO 3: CALMAR EL TRAFICO

Herramienta para calmar el trafico : *Hacer la calle visualmente más angosta*



**Resumen:** La continuación de los cinco pasos hacia una comunidad más transitable para peatones.



**Discusión en grupo:** ¿Porque piensas que esto funciona?

Diapositiva 31

5 PASOS HACIA UNA COMUNIDAD MAS TRANSITABLE PARA PEATONES 

PASO 3: CALMAR EL TRAFICO

Herramienta para calmar el trafico: *glorietas*



**Resumen:** La continuación de los cinco pasos hacia una comunidad más transitable para peatones.

Diapositiva 32

5 PASOS HACIA UNA COMUNIDAD MAS TRANSITABLE PARA PEATONES 

PASO 3: CALMAR EL TRAFICO

Herramienta para calmar el trafico: *islas o curvas*



**Resumen:** La continuación de los cinco pasos hacia una comunidad más transitable para peatones.

Diapositiva 33

5 PASOS HACIA UNA COMUNIDAD MAS TRANSITABLE PARA PEATONES 

PASO 3: CALMAR EL TRAFICO

Herramienta para calmar el trafico: *estacionamiento diagonal*



- Estacionamiento en ángulo reverso (izquierda)
- Estacionamiento típico (derecha)

**Resumen:** La continuación de los cinco pasos hacia una comunidad más transitable para peatones.

 **Discusión en grupo:** ¿Cómo piensan que funciona esto para reducir la velocidad del tráfico e incrementa la seguridad?

Diapositiva 34

5 PASOS HACIA UNA COMUNIDAD MAS TRANSITABLE PARA PEATONES 

PASO 4: SEGURIDAD, COMODIDAD, Y BELLEZA



- Arboles
- Lugares donde sentarse a descansar
- Limpio y bien cuidado
- Iluminación para peatones
- Acceso a baños y agua

**Resumen:** Todos merecen caminar en un ambiente seguro y cómodo. Esa es la igualdad en la salud en acción.

Diapositiva 35

5 PASOS HACIA UNA COMUNIDAD MAS TRANSITABLE PARA PEATONES 

PASO 4: SEGURIDAD, COMODIDAD, Y BELLEZA

*Arte público que refleja la comunidad*



**Resumen:** La belleza los atrae, lo cual motiva a las personas a ser activas y los alienta hacia comportamientos saludables.



**Discusión en grupo:** Obtenga de los participantes algunos ejemplos comunitarios.

Diapositiva 36

5 PASOS HACIA UNA COMUNIDAD MAS TRANSITABLE PARA PEATONES 

PASO 5: BUENOS LUGARES A DONDE CAMINAR

*Calle residencial- Antes*



**Resumen:** La continuación de los cinco pasos hacia una comunidad más transitable para peatones. ¿Puedes ver la diferencia en transitabilidad peatonal entre esta foto y las dos siguientes?

Diapositiva 37

5 PASOS HACIA UNA COMUNIDAD MAS TRANSITABLE PARA PEATONES



PASO 5: BUENOS LUGARES A DONDE CAMINAR

Calle residencial



**Resumen:** La continuación de los cinco pasos hacia una comunidad más transitable para peatones. ¿Puedes ver la diferencia en transitable peatonal entre esta foto y la previa?

 **Discusión en grupo:** ¿Qué diferencias notan?

Diapositiva 38

5 PASOS HACIA UNA COMUNIDAD MAS TRANSITABLE PARA PEATONES



PASO 5: BUENOS LUGARES A DONDE CAMINAR

Calle residencial- Después



**Resumen:** La continuación de los cinco pasos hacia una comunidad más transitable para peatones. ¿Puedes ver la diferencia en transitable peatonal entre esta foto y la previa?

 **Discusión en grupo:** ¿Ahora qué diferencias notan?

Diapositiva 39

5 PASOS HACIA UNA COMUNIDAD MAS TRANSITABLE PARA PEATONES



PASO 5: BUENOS LUGARES A DONDE CAMINAR

Calle comercial - Antes



**Resumen:** La continuación de los cinco pasos hacia una comunidad más transitable para peatones. ¿Puedes ver la diferencia en transitable peatonal entre esta foto y las dos siguientes?

Diapositiva 40

5 PASOS HACIA UNA COMUNIDAD MAS TRANSITABLE PARA PEATONES



PASO 5: BUENOS LUGARES A DONDE CAMINAR

Calle comercial



**Resumen:** La continuación de los cinco pasos hacia una comunidad más transitable para peatones. ¿Puedes ver la diferencia en transitable peatonal entre esta foto y la previa?

 **Discusión en grupo:** ¿Qué diferencias notan?

Diapositiva 41

5 PASOS HACIA UNA COMUNIDAD MAS TRANSITABLE PARA PEATONES



PASO 5: BUENOS LUGARES A DONDE CAMINAR

Calle comercial- Después



**Resumen:** La continuación de los cinco pasos hacia una comunidad más transitable para peatones. ¿Puedes ver la diferencia en transitable peatonal entre esta foto y la previa?

 **Discusión en grupo:** ¿Ahora qué diferencias notan?

Diapositiva 42

SEGMENTO DE VIDEO



TRANSITABILIDAD PEATONAL – PLANIFICACIÓN BÁSICA



**Resumen:** Recuérdale al grupo que consideren la transitable en relación a su CIP.

<https://www.youtube.com/watch?v=EZeJDwjNxRg>

Diapositiva 43

MOVILIDAD CICLISTA



**Resumen:** Similarmente a transitabilidad peatonal, transitabilidad ciclista es lo fácil o seguro que es viajar en bicicleta dentro o a través de una comunidad.



**Discusión en grupo:** Obtenga de los participantes algunos ejemplos comunitarios.

Diapositiva 44

CONCLUSIÓN



**Tarea**

- Completen la evaluación de transitabilidad peatonal de Circula San Diego (Circulate San Diego's Walkability Scorecard) en su vecindad con alguien de diferente generación o con una discapacidad física o sensorial
- Completen una evaluación de la movilidad ciclista en su vecindad.
- Creen un diario fotográfico de barreras a la transitabilidad en su vecindad.

- ❖ ¿PREGUNTAS?
- ❖ ¿COMENTARIOS?
- ❖ ¿PREOCUPACIONES?

**Resumen:** Explica lo que es la tarea de auditoria de la transitabilidad y dales algunas instrucciones. Participantes con teléfonos inteligentes pueden usar la aplicación de Circula (Circulate) San Diego, o pueden ir a [www.circulatesd.org/bestwalk](http://www.circulatesd.org/bestwalk). También ten copias de la auditoria disponibles para los que no tienen teléfonos inteligentes.

Diapositiva 45



Este plan de estudio fue creado gracias al apoyo del Acuerdo Cooperativo Numero DP005528-01, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades mediante la Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego. Su contenido es exclusivamente la responsabilidad de los autores y no necesariamente representan las opiniones oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades mediante la Agencia de Salud y Servicios Humanos.

## Sesión 2.4: sistemas alimentarios

**Duración:** 2 – 2.5 horas

### Elementos principales de la sesión:

En esta sesión se describe la infraestructura del sistema alimentario: cultivación, cosecha, procesamiento, empaquetamiento, transportación, promoción, consumo, y desecha. Todos los pasos del proceso están ligados a la actual condición de la salud pública. Se habla sobre la falta de alimentos saludables asequibles y la disponibilidad de alimentos procesados y comida rápida y el consumo de ellos, junto con los impactos negativos que esto tiene en la salud de la comunidad. El/la facilitador(a) debería promover discusión entre el grupo sobre este tema en relación a su comunidad, al igual que sobre posibles soluciones.

### Objetivos de aprendizaje:

1. Identificar los determinantes sociales y como afectan la salud.
2. Identificar los cambios comunitarios que se pueden hacer para mejorar la salud.

### Consideraciones especiales:

- Hay varios documentales informativos y entretenidos sobre el sistema alimentario; se pueden pedir prestados de la Biblioteca de recursos.
- Este puede ser un tema emocional para individuos que carecen de tiempo y/o recursos para poder comprar o preparar alimentos frescos, saludables, y/u orgánicos. Ten cuidado de presentar esta información de manera que esclarece las limitaciones de individuos y guía al grupo hacia soluciones prácticas que se pueden realizar.

### Recordatorios:

- Recuerde coleccionar los libros de trabajo periódicamente para terminar la herramienta de evaluación y evaluar la habilidad de participantes de aplicar nuevos conocimientos al modelo socio-ecológico (conocido como Social-Ecological Model o SEM por sus siglas, en inglés) e identificar estrategias para aumentar los niveles de salud en su comunidad.
- Use la lista de materiales para preparar sus presentaciones.
- Refiere a la exploración profunda, la biblioteca digital, y la biblioteca de recursos (localizada en las oficinas del condado) para materiales adicionales que pueden personalizar su presentación.

## Lista de materiales

*Haz una copia de esta hoja para cada sesión.*

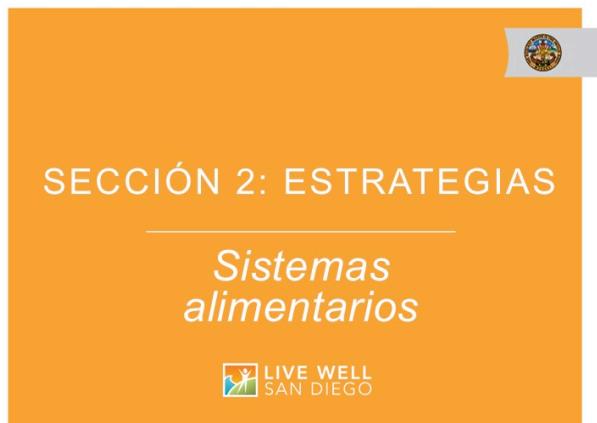
- Proyector LCD y pantalla o superficie para proyectar
- Computadora con Microsoft PowerPoint instalado
- Cables para conectar el proyector a la computadora
- Unidad de disco USB del facilitador con las presentaciones en PowerPoint y otros recursos
- Libros de trabajo para participantes (en la primera sesión)
- Plumones
- Plumas
- Hojas de papel adicionales
- Gafetes
- Forma de asistencia con espacio para apuntar información de contacto
- Papel de rotafolio para apuntar respuestas, con adhesivo detrás o cinta adhesiva para colocar la hoja donde todos la puedan ver
- Video(s) que vas a enseñar de la biblioteca digital (Digital Library)
- Reproductor de DVD o CD para mostrar el/los video(s)
- Bocinas
- Formas de permiso para foto/video (suficientes copias para que todos firmen una)
- Cámara fotográfica o cámara de video
- Refrescos y botanas ligeras con opciones saludables

### Materiales opcionales:

- Plastilina, pelotas chicas y moldeables, u otros objetos chicos que puedan manipular los participantes para que puedan enfocarse más fácilmente manteniendo las manos ocupadas.
- Formas de W-9 si vas a ofrecer a tus participantes un sueldo por su participación

Sesión 2.4 sistemas alimentarios

Diapositiva 1



**Resumen:** ¡Bienvenidos a nuestra siguiente sesión!

Diapositiva 2

ORDEN DEL DÍA

Sección 2.4: sistemas alimentarios
Actividad rompehielos/repaso
Sistemas alimentarios
Políticas alimentarias
Empresas grandes
Entornos alimentarios
Costo de la salud
Desarrollando un sistema alimentario saludable
Conclusión

**Resumen:** Breve repaso de la orden del día.

Diapositiva 3

ACTIVIDAD ROMPEHIELOS

**Resumen:** Actividades rompehielos ayudan a los participantes a conocerse los unos a los otros y los prepara para participación en grupo.



*Consejo para el/la facilitador(a):*  
 Escoja una actividad de rompehielos de la Biblioteca Digital o hable con otros facilitadores para obtener ideas de opciones de una actividad que fue exitosa en sus grupos.

Diapositiva 4

REPASO DE TRANSPORTE ACTIVO



¿QUE APRENDIMOS SOBRE EL TRANSPORTE ACTIVO?

- SANDAG
- Transitabilidad Peatonal
- Movilidad Ciclista



**Resumen:** Breve repaso de la semana anterior.



**Discusión en grupo:** ¿Tuvieron nuevas observaciones sobre su vecindad y las maneras en que podrían apoyar a mejorar la salud por medio de las estrategias que aprendieron?  
¿Cómo están conectadas las cuatro estrategias de las que han leído y aprendido?

Diapositiva 5

**SECCIÓN 2: ESTRATEGIAS**

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

1. Identificar los determinantes sociales y como afectan la salud.
2. Identificar los cambios comunitarios que se pueden hacer para mejorar la salud.



**Resumen:** Sabemos que nos debemos mover (con nuestra propia energía) para obtener y mantener buena salud y para movernos necesitamos energía. ¡Eso nos da la comida! Lo que comemos, como crean esa comida, y como llega a nuestras mesas es muy importante.

Diapositiva 6

SEGMENTO DE VIDEO



AGREGUE EL TITULO DEL VIDEO AQUÍ



*Consejo para el/la facilitador(a): Hay muchos documentales y películas sobre los sistemas alimentarios dentro de la Biblioteca de recursos. Repase una selección de ellas y use una combinación de ellas en esta sección seleccionando las que le interesen a su grupo. Mantenga los segmentos entre 5-20 minutos por segmento. Hay sugerencias a través de este PowerPoint, pero por favor personalice el contenido para los participantes de su RLA. No se olvide agregar el título del video.*

Diapositiva 7



**Resumen:** Un sistema alimentario incluye todo el proceso y la infraestructura relacionada a alimentar la población: sembrar, cosechar, procesar, empaquetar, transportar, promover, consumir, y desechar la comida y artículos relacionados a la comida.



**Discusión en grupo:** Debatan como amplio su manera de pensar sobre la comida al leer esta sección. ¿Que información les sorprendió?

Diapositiva 8



**Resumen:** Recalque las diferencias entre sistemas alimentarios convencionales y sustentables.



**Discusión en grupo:** ¿Alguien puede identificar conexiones a determinantes sociales aquí? ¿Alguna conexión con el SEM y sus niveles representados aquí? ¿Dónde tiene que ocurrir el cambio para afectar las partes con influencia ya identificadas?

Diapositiva 9



**Resumen:** Repase las definiciones de local y regional en el libro de trabajo.

Diapositiva 10

TIPOS DE SISTEMAS ALIMENTARIOS



Tradicional

- Involucra distribución amplia, basada en costo
- Conducido por la expansión, incrementar ganancias
- Basado en un modelo de productividad
  - Sistemas alimentarios industriales
  - Corporaciones multi-nacionales

Sostenible

- Enfocado en la área local para dar beneficio directo a la comunidad
- Accesible geográficamente y económicamente
- Nativo, sostenible, y estacional
  - Sistema alimentario local
  - Sistema alimentario comunitario
  - Sistema alimentario orgánico



**Resumen:** Aunque muchos de los sistemas alimentario de los Estados Unidos son convencionales, hay un movimiento hacia un sistema más sustentable. Por ejemplo, muchas comunidades han creado jardines y huertos comunitarios.

Diapositiva 11

ERES LO QUE COMES



**Resumen:** Alimentos saludables nos hacen sentir más saludable. Eres lo que comes.

**Discusión en grupo:** ¿Cómo se sienten después de comer comida rápida? ¿Después de una comida hecha en casa que incluye verduras frescas?

Diapositiva 12

NUESTRO SISTEMA ALIMENTARIO ACTUAL



Dólar Alimentario 2013: Costo de la Mercadotecnia



**Resumen:** Mayor uso de la mercadotecnia seguido resulta en más ventas.

**Discusión en grupo:** Hablen del impacto de la mercadotecnia. ¿Qué pasaría si los agricultores recibieran una porción más alta? ¿Cómo cambiaría el sistema? ¿Qué pasaría si los agricultores tuvieran un millón de dólares para la mercadotecnia?

**Actividad:** Forme grupos de trabajo y pídale que creen anuncios para frutas y verduras y que los presenten al grupo. La intención es de hacerlos pensar críticamente sobre la mercadotecnia de manera divertida y con humor.

Diapositiva 13

INFLUENCIAS PRINCIPALES SOBRE EL SISTEMA ALIMENTARIO



POLÍTICAS GUBERNAMENTALES

- Creadas hace mas de 100 años
- Subsidios
- Seguido, los productos menos saludables son creados con cultivos baratos como azúcar y trigo



**Resumen:** Políticas del gobierno influyen en el nivel de acceso que tienen individuos a alimentos saludables.



**Discusión en grupo:** ¿Qué nivel del modelo socio-ecológico (SEM en inglés, por sus siglas) notan aquí? ¿Qué estrategias específicas hay al nivel comunitario para mejorar el sistema alimentario local?

Diapositiva 14

OBESIDAD



FRECUENCIA DE OBESIDAD ENTRE ADULTOS ESTADOUNIDENSES DE 20-74 AÑOS DE EDAD



Derived from NHANES data ([http://www.cdc.gov/nchs/data/hestat/obesity\\_adult\\_09\\_10/obesity\\_adult\\_09\\_10.html#table1](http://www.cdc.gov/nchs/data/hestat/obesity_adult_09_10/obesity_adult_09_10.html#table1))

**Resumen:** Tome un momento para recordarles la razón por la que están aquí, la cual es combatir las enfermedades crónicas que están afectando a nuestras comunidades. La obesidad incrementa la posibilidad que alguien se enferme de diabetes tipo 2, enfermedad pulmonaria, cáncer, y/o enfermedad cardiovascular.



**Discusión en grupo:** ¿Les sorprendió la conexión entre la mercadotecnia, políticas del gobierno, comidas procesadas, y las tasas de obesidad? ¿Qué piensan sobre la manera que esto afecta a sus vecindades y familias?

Diapositiva 15

INFLUENCIAS PRINCIPALES SOBRE EL SISTEMA ALIMENTARIO



POLÍTICAS LOCALES DE LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

- Reglamentos de la ciudad y el condado



**Resumen:** Relacione estos conceptos con lo que está pasando en las comunidades de los participantes en relación al sistema alimentario.



**Consejo para el/la facilitador(a):** Haga algo de investigación sobre las políticas y decretos alimentarios locales. Traiga esta información al grupo y facilite una discusión sobre el efecto que tienen estas políticas en la salud de la comunidad.

Diapositiva 16

SEGMENTO DE VIDEO



FOOD, INC.



**Resumen:** Food, Inc da una perspectiva sobre nuestro actual sistema alimentario y como afecta la salud de individuos, comunidades, negocios, y el medio ambiente.



*Consejo para el/la facilitador(a):* Food Inc. está disponible en la biblioteca de recursos. Por favor escoja un segmento que sea adecuado para su grupo y que no dure más de 20 minutos.

[https://www.youtube.com/watch?v=5eKYyD14d\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=5eKYyD14d_0)

Diapositiva 17

HORA DE DESCANSO



*Consejo(s) para el/la facilitador(a):* Use este tiempo para un descanso. Deles a los participantes cinco a diez minutos de descanso, dependiendo de las necesidades del grupo y el tiempo total de la sesión. Use los recursos en la Biblioteca Digital para elegir un ejercicio para s grupo.

Diapositiva 18

PRACTICAS DE LA INDUSTRIA DE ALIMENTACIÓN



**Resumen:** Prácticas comerciales de la industria de agricultura y alimentación afectan nuestra salud.



**Discusión en grupo:** ¿Algo que pueden añadir? ¿Cómo afecta esto a sus vecindades y familias?

Diapositiva 19

IMPACTOS EN EL SISTEMA ALIMENTARIO



ANIMALES



MEDIO AMBIENTE



TRABAJADORES



ECONOMIA

**Resumen:** Nuestro sistema alimentario afecta más que la salud del consumidor individual.



**Discusión en grupo:** Hablen brevemente sobre sus ideas, el impacto en los animales, el medio ambiente, etc.

Diapositiva 20

DESPERDICIO DE ALIMENTOS



- El mas grande contribuidor a los vertederos en los EE.UU
- Los vertederos en San Diego reciben 450,00 toneladas de residuos de alimentos al año
- Contribuye al cambio climático



**Resumen:** Desperdicio de comida es un gran contribuidor a la contaminación y el cambio climático. Hablen de abono como una estrategia para reducir el desperdicio de comida.



**Consejo para el/la facilitador(a):** Opciones para un orador invitado incluyen un representante de la Alianza de Sistemas Alimentarios (San Diego Food Systems Alliance), un agricultor local, o un experto en compost. Hasta podría invitar el experto a enseñarle al grupo como crear su propio abono en casa.

Diapositiva 21

ENTORNOS ALIMENTARIOS



**Resumen:** Defina entornos alimentarios.

Desierto alimentario: una vecindad sin suficiente acceso a mercados.

Pantano alimentario: una vecindad con comida alta en energía y baja en nutrición en vez de comida saludable (tal como un área donde hay muchos restaurants de comida rápida).



**Discusión en grupo:** ¿Alguno de estos aplica a su vecindad? ¿Si aplica, por qué?

Diapositiva 21 (continuado)



**Consejo para el/la facilitador(a):** Si no tiene familiaridad con la vecindad, investigue un poco la disponibilidad de alimentos frescos en ella.

Diapositiva 22

HORA DE DESCANSO



**Consejo(s) para el/la facilitador(a):** Use este tiempo para un descanso. Deles a los participantes cinco a diez minutos de descanso, dependiendo de las necesidades del grupo y el tiempo total de la sesión. Use los recursos en la Biblioteca digital para elegir un ejercicio para su grupo.

Diapositiva 23

DESARROLLANDO UN SISTEMA ALIMENTARIO SALUDABLE



Setting the Record Straight: Nutrition and Health Professionals Define Healthful Food by Strategic Alliance | Prevention Institute  
<http://preventioninstitute.org/component/jlibrary/article/id/58/127.html>  
 Creado por @BIBETH@BIB.com & FEA.FOD.org

**Resumen:** Estas son las características de un sistema alimentario saludable, el cual es nuestra meta.

Diapositiva 24

CULTURA Y COCINA



Estados Unidos

**Resumen:** Lo siguiente son ejemplos de diferencias culturales en entornos alimentarios. Note que son generalizaciones y no representan todos los individuos de cierta cultura.

Diapositiva 25

CULTURA Y COCINA 

**Italia**

Granjas al aire libre 

Despensa 

**Resumen:** Un ejemplo de sistemas alimentarios y el consumo en Italia.

Diapositiva 26

CULTURA Y COCINA 

**Japón**

Agricultura en la ciudad 

Despensa 

**Resumen:** Un ejemplo de sistemas alimentarios y el consumo en Japón.

Diapositiva 27

CULTURA Y COCINA 

**Ecuador**

Cultivación estacional 

Despensa 

**Resumen:** Un ejemplo de sistemas alimentarios y el consumo en Ecuador.

Diapositiva 28

CULTURA Y COCINA



Cultivación de arroz



Bhutan

Despensa



**Resumen:** Un ejemplo de sistemas alimentarios y el consumo en Bután.

Diapositiva 29

CULTURA Y COCINA



Campo agrícola



Mexico

Despensa



**Resumen:** Un ejemplo de sistemas alimentarios y el consumo en México.

Diapositiva 30

CULTURA Y COCINA



Cultivando melones



Egipto

Despensa



**Resumen:** Un ejemplo de sistemas alimentarios y el consumo en Egipto.



**Discusión en grupo:** ¿Cómo es la mesa de los americanos en comparación a otros países? ¿Es reflejo de usted y su familia? ¿Al ver estos ejemplos, creen que los estadounidenses podrían adoptar algunas de estas estrategias?

Diapositiva 31

SEGMENTO DE VIDEO



EL PLATO PERENNE EPISODIO 90: JARDÍN DE REFUGIADOS  
(THE PERENNIAL PLATE EPISODE 90: REFUGEE GARDEN)



**Resumen:** Un día con una familia de Bután en su jardín en Atlanta, GA.

<https://vimeo.com/36220762>

Diapositiva 32

ACTIVIDAD



INSTRUCCIONES:

- Para obtener información sobre su propia historia de alimentación:
  1. Hablen con sus padres y/o abuelos. Pregúnteles que comieron cuando eran niños, como preparaban la comida, que le dieron de comer a sus hijos, y porque.
  2. Hablen con ancianos y otros residentes en su comunidad que han vivido ahí muchos años. Pregúnteles como era diferente la comunidad antes, donde compraban su comida, y como ha cambiado al pasar de los años.



**Resumen:** Nuestro sistema alimentario ha cambiado al pasar del tiempo. Tome tiempo para hablar de las diferencias que encontró el grupo cuando hablaron con sus mayores y otros sobre su historia de alimentación.



**Discusión en grupo:** Pregúntele a los participantes que hicieron esta actividad lo que aprendieron de ella.



*Consejo para el/la facilitador(a):  
Asegúrese de hacer la actividad para modelar buena participación y contribuir a la discusión.*

Diapositiva 33

SEGMENTO DE VIDEO



ADICTOS A LA COMIDA DEL ALMA (SOUL FOOD JUNKIES)



**Resumen:** Historias de alimentación y el consumo actual está influenciado por la historia y cultura.

<http://www.pbs.org/black-culture/shows/list/soul-food-junkies/>



*Consejo para el/la facilitador(a):  
Adictos a la comida del alma (Soul Food Junkies) está disponible en la biblioteca de recursos. Por favor escoja un segmento adecuado para su grupo que no dure más de 20 minutos. O como una alternativa,*

Diapositiva 33 (continuado)

escoja un podcast adecuado para su grupo de la serie de Hermanas de la cocina *cocinas escondidas* (Kitchen Sisters *Hidden Kitchens*) disponible en <http://www.kitchensisters.org/hidden-kitchens/>

Diapositiva 34

CAMBIOS DE POLÍTICA, SISTEMAS, Y COMUNIDAD



ESTRATEGIAS PARA UN SISTEMA ALIMENTARIO SALUDABLE



Setting the Record Straight: Nutrition and Health Professionals Define Healthful Food by Strategic Alliance | Prevention Institute  
<http://preventioninstitute.org/component/jlibrary/article?id=58:1223.html>  
 Creado por: @NBS1988.com & REA.FOD.org

**Resumen:** Hay interés y un movimiento estrecho entre comunidades en todo el país para crear cambios en políticas, sistemas, y entornos que apoyen sistemas alimentarios saludables. Con la nación tomando una parte activa en fomentar el cambio, empezamos a ver cambios positivos. Trabajando juntos para traer opciones saludables a comunidades, trabajando con las autoridades para cambiar políticas que apoyen comunidades más saludables, y trabajando con encargados de empresas para establecer incentivos que promuevan hábitos más sanos, están haciendo a nuestras comunidades más saludables.



**Actividad:** Forme grupos pequeños y dele a cada grupo una hoja de papel del rotafolio. Pídale a los grupos que apunten ideas para cambios al nivel de la comunidad que podrían promover un sistema alimentario más saludable en su comunidad. Pídale al grupo que escoja a un representante para compartir las ideas del grupo. Coloque una estrella en cualquier estrategia que se repite a lo largo de los grupos. Tenga una discusión más profunda sobre el CIP que está por venir y pídale que empiecen a pensar en ideas específicas que tengan para el CIP.

Diapositiva 35

HISTORIA DE ÉXITO 

JARDÍN EN CITY HEIGHTS VISITADO POR LA PRIMERA DAMA  
MICHELLE OBAMA



**Resumen:** La primera dama Michelle Obama utilizó su popularidad y la voluntad política de la población para cambiar políticas. La campaña ¡A Moverse! (Let's Move! Campaign) cambió políticas en prácticas comerciales (Walmart vendiendo más frutas y verduras) y sistemas escolares (políticas creadas para mejores alimentos para los niños en las escuelas).

Imágenes de:  
<http://www.kpbs.org/news/2010/apr/16/first-lady-addresses-obesity-city-heights-speech/>  
[http://www.sandiego.gov/citycouncil/cd9/news/event\\_s2010/newroots.shtml](http://www.sandiego.gov/citycouncil/cd9/news/event_s2010/newroots.shtml)

Diapositiva 36

SEGMENTO DE VIDEO 

JARDÍN EN CITY HEIGHTS VISITADO POR LA PRIMERA DAMA  
MICHELLE OBAMA



**Resumen:** La primera dama, Michelle Obama, visita el jardín de City Heights y habla de la obesidad.

<http://www.kpbs.org/news/2010/apr/16/first-lady-addresses-obesity-city-heights-speech/>

Diapositiva 37

CONCLUSIÓN 

- Tarea**
- Leer sección 3.1 participación cívica
  - Completar la entrevista de historias de alimentación (si no lo hiciste la semana pasada).

- ✦ ¿PREGUNTAS?
- ✦ ¿COMENTARIOS?
- ✦ ¿PREOCUPACIONES?

**Resumen: Resumen:** Responda a preguntas y repase la tarea.



**Consejo para facilitadores:** Esta sección tiene mucho contenido y mucho de qué hablar. Podría decidir cubrir el tema a lo largo de dos sesiones.

## Diapositiva 38



Este plan de estudio fue creado gracias al apoyo del Acuerdo Cooperativo Numero DP005528-01, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades mediante la Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego. Su contenido es exclusivamente la responsabilidad de los autores y no necesariamente representan las opiniones oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades mediante la Agencia de Salud y Servicios Humanos.

## SECCIÓN TRES

# TOMANDO ACCIÓN

3.1 Participación cívica

3.2 Plantificación e implementación del CIP

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

1. Entender que es la participación cívica y como influenciar el proceso de la toma de decisiones.
2. Crear un plan de implementación para el Proyecto de Mejoramiento Comunitario (Community Improvement Project - CIP).



## SECCIÓN 3: TOMANDO ACCCIÓN

### Sesiones 3.1 – 3.2

#### Sesión 3.1: participación cívica

**Duración:** 2 – 2.5 horas

#### Elementos principales de la sesión:

El grupo explorará los conceptos del liderazgo cotidiano. La discusión en grupo les ayuda a participantes a identificar las maneras en que demuestran liderazgo dentro de sus círculos familiares, amistosos, y comunitarios. Estas habilidades y rasgos son transferibles y serán clave en la planificación e implementación del Proyecto de Mejoramiento Comunitario (conocido como Community Improvement Project o CIP por sus siglas, en inglés). Considera la posibilidad de requerir que todos los del grupo trabajen juntos para llevar a cabo una de las evaluaciones comunitarias en esta guía. Esto sería una buena manera de comenzar a practicar nuevas habilidades como comunicación, organización de consenso, y activismo comunitario y también sería una buena manera de coleccionar información que ayudara en la implementación del CIP. Participantes tomarán una parte active en sus comunidades, y así se convertirán en líderes cívicos. Esta sección también da un breve resumen del papel del gobierno en los diferentes niveles federales y municipales.

#### Objetivos de aprendizaje:

1. Entender que es la participación cívica y como influenciar el proceso de la toma de decisiones.
2. Crear un plan de implementación para el Proyecto de Mejoramiento Comunitario (Community Improvement Project - CIP).

#### Consideraciones especiales:

- Considere darte tiempo para reconocer a cada participante y darle tiempo a cada participante para reconocer y apreciar las fortalezas de sus compañeros y la manera en que otros han apoyado su desarrollo.
- Considera un paseo a una junta de gobierno (ex. del Consejo Municipal o la Comisión de Planificación) para observarla o hacer comentarios que preparen de antemano.
- Considera invitar a un representante de un oficial elegido para que venga a hablar sobre el papel del gobierno.

#### Recordatorios:

- ¡Reconozca y felicite a los participantes en todo lo que han cumplido hasta hoy! Ya han dedicado mucho tiempo y esfuerzo y reconocer su liderazgo y la manera en que están aplicando nuevas habilidades ayudara a mantenerlos motivados.

### Sección 3: tomando acción

- Use la lista de materiales para preparar sus presentaciones.
- Refiera a la exploración profunda, la biblioteca digital, y la biblioteca de recursos (localizada en las oficinas del condado) para materiales adicionales que pueden ayudarle a personalizar su presentación.

## Lista de materiales

*Haga una copia de esta hoja para cada sesión.*

- Proyector LCD y pantalla o superficie para proyectar
- Computadora con Microsoft PowerPoint instalado
- Cables para conectar el proyector a la computadora
- Unidad de disco USB del facilitador con las presentaciones en PowerPoint y otros recursos
- Libros de trabajo para participantes (en la primera sesión)
- Plumones
- Plumas
- Hojas de papel adicionales
- Gafetes
- Forma de asistencia con espacio para apuntar información de contacto
- Papel de rotafolio para apuntar respuestas, con adhesivo detrás o cinta adhesiva para colocar la hoja donde todos la puedan ver
- Video(s) que vas a enseñar de la biblioteca digital (Digital Library)
- Reproductor de DVD o CD para mostrar los videos
- Bocinas
- Formas de permiso para foto/video (suficientes copias para que todos firmen una)
- Cámara fotográfica o cámara de video
- Refrescos y botanas ligeras con opciones saludables

### Materiales opcionales:

- Plastilina, pelotas chicas y moldeables, u otros objetos chicos que puedan manipular los participantes para que puedan enfocarse más fácilmente manteniendo las manos ocupadas.
- Formas de W-9 si va a ofrecer a sus participantes un sueldo por su participación

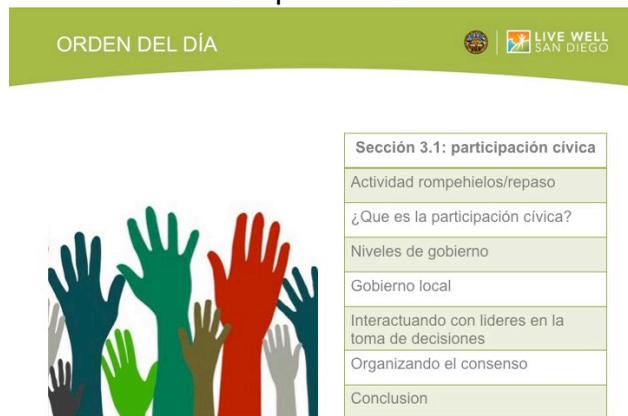
## Sesión 3.1: participación cívica

### Diapositiva 1



**Resumen:** ¡Bienvenidos a nuestra siguiente sesión!

### Diapositiva 2



**Resumen:** Breve repaso de la orden del día.

Imagen de: <http://www.wcps.net/carrollms>

### Diapositiva 3



**Resumen:** Repase los objetivos de aprendizaje.

Diapositiva 4

ACTIVIDAD ROMPEHILOS



**Resumen:** Use los recursos en la Biblioteca digital para escoger una actividad rompehielos para su grupo.

Diapositiva 5

REPASO DE SISTEMAS ALIMENTARIOS



¿QUE APRENDIMOS SOBRE LOS SISTEMAS ALIMENTARIOS?

- Políticas alimentarias
- Empresas grandes
- Entornos alimentarios
- Costo de salud
- Desarrollando un sistema alimentario saludable



**Resumen:** Repase las estrategias que han aprendido:

- **Sistemas Alimentarios** – creando jardines y huertos comunitarios
- **Uso de la Tierra** – creando un carril para ciclistas
- **Transporte Activo** – reparando la banqueta para mejorar la transitabilidad peatonal
- **Apoyando la Salud** – promoviendo espacios libres del humo de tabaco



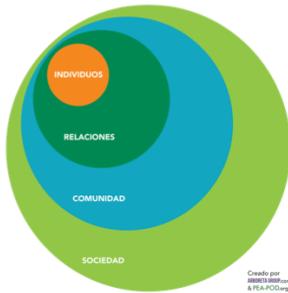
**Discusión en grupo:** ¿De qué manera están relacionadas las estrategias dentro de la Sección 2?

Pregúntele al grupo si tienen sugerencias iniciales para el Proyecto de Mejoramiento Comunitario (conocido en inglés como Community Improvement Project o CIP por sus siglas). ¿Que los hizo pensar en ese proyecto?

Compartan algunas de las ideas que tuvieron en las Actividades SEM que han hecho en su libro de trabajo.

Diapositiva 6

PARTICIPACIÓN CÍVICA



Creado por @BIBLIOTECAS @RFA40Que

**Resumen:** La participación cívica se define como trabajar para tener un impacto en la vida cívica de nuestras comunidades mediante el uso de procesos políticos y no políticos con la meta de promover una alta calidad de vida.



**Discusión en grupo:** ¿Qué significa para ustedes la participación cívica? Posibles respuestas son votar, asistir a audiencias públicas, y firmar peticiones sobre algo que afecta su comunidad o estado.

Fuente de información: Responsabilidad Cívica y la Educación Universitaria (Civic Responsibility and Higher Education), editado por Thomas Ehrlich, publicado por Oryx Press, 2000.

Diapositiva 7

SEGMENTO DE VIDEO



EL GOBIERNO DE LOS ESTADOS UNIDOS EXPLICADO EN 5 MINUTOS



**Resumen:** Las “Tres áreas del gobierno” explicadas como los “Tres hermanos del gobierno.”

<https://www.youtube.com/watch?v=buQQuyWFtZU>

Diapositiva 8

NIVELES DEL GOBIERNO



**Resumen:** Hablen sobre qué papel ocupan en nuestra sociedad las personas que forman las políticas del país.



**Discusión en grupo:** Pregúntele al grupo de los títulos de los que forman políticas a cada nivel:

- **Federal** – presidente, senador, secretaria(o) de agricultura
- **Estatal** – gobernador, diputado a la asamblea del estado

Diapositiva 8 (continuado)

- **Condado** – sheriff, supervisor
- **Ciudad/Municipio** – alcalde, jefe de policía

Imagen de: <http://education.mnhs.org/northern-lights/learning-resources/chapter-7-minnesotas-newcomers/levels-government>

Diapositiva 9

CONDADO DE SAN DIEGO



MUNICIPIOS Y NACIONES INDÍGENAS

Hay 18 municipios, o ciudades incorporadas, y 18 reservas indígenas en el condado de San Diego.



**Resumen:** Todos estos son gobernados por sus propios oficiales elegidos dentro de los más grandes gobiernos municipales, estatales, y federales.

Fuente de información: [www.sandag.org](http://www.sandag.org)

Diapositiva 10

LA MAYORÍA DE LOS CIPS COMIENZAN CON EL GOBIERNO LOCAL



- ✓ Junta de supervisores del condado
- ✓ Alcalde
- ✓ Personal del condado
- ✓ Miembros de la comisión
- ✓ Miembros del ayuntamiento
- ✓ Personal de la ciudad
- ✓ Planificadores de la ciudad



**Resumen:** La mayoría de los CIPs comienzan al nivel del gobierno local. Grupos comunitarios pueden tener un impacto y hacer mejoramientos significativos en la salud al nivel local.



**Discusión en grupo:** Hablen del porque es efectivo el cambio al nivel local. Unos puntos que mencionar son el acceso a tomadores de decisiones al nivel local y el tiempo que requiere realizar algunos proyectos, aun al nivel local.

Diapositiva 11

COMO INTERACTUAR CON LIDERES EN LA TOMA DE DECISIONES



DEBEN SER:

- Profesional
- Preparado
- Paciente
- Conciso
- Convincente
- Apasionado
- Respetuoso



**Resumen:** Líderes locales son importantes para crear cambio. Hablando con ellos sobre su CIP y el asunto con el que trata es una buena manera de comenzar a crear cambio. El siguiente ejercicio los preparará para tener conversaciones breves y directas con esos líderes.

**Actividad Sugerida:** Divida al grupo en pares y pídale que actúen como si estuvieran en una reunión con un oficial elegido sugiriendo una estrategia para mejorar su comunidad. Dele 10-15 minutos

Diapositiva 11 (continuado)

a cada persona. Imagínense que solo tienen 10 minutos con el oficial para lo siguiente:

1. Introducción (2 minutos)
2. Descripción del problema/asunto (3 minutos)
3. Ofrecer una solución (3 minutos)
4. Pedir apoyo (2 minutos)

Pídales a los participantes que comenten sobre su experiencia con el grupo entero.



*Consejo para el/la facilitador(a):* Como facilitador esto le ayudara a conocer las actitudes de cada persona sobre la colaboración con el gobierno y cualquier miedo que tengan y no hayan comentado. Note que esta actividad tarda por lo menos medio hora. Dependiendo del grupo podría omitirla, sin embargo, es excelente practica para presentar el CIP y los asuntos con los que trata. Si siente que no tiene tiempo de hacerla durante la sesión, déjela de tarea.

Diapositiva 12

HORA DE DESCANSO



*Consejo(s) para el/la facilitador(a):* Use este tiempo para un descanso. Deles a los participantes cinco a diez minutos de descanso, dependiendo de las necesidades del grupo y el tiempo total de la sesión. Use los recursos en la Biblioteca Digital para elegir un ejercicio para su grupo.

Diapositiva 13

SEGMENTO DE VIDEO 

PRIMARIA LAKEVIEW



**Resumen:** Padres en Lakeview logran cambios.

[https://www.youtube.com/watch?v=saUjx\\_WTvMY](https://www.youtube.com/watch?v=saUjx_WTvMY)

Diapositiva 14

ORGANIZACIÓN CÍVICA 

ORGANIZACIÓN CÍVICA

- Crea un foro para que líderes comunitarios promuevan el bien social y la estructura comunitaria.
- Líderes comunitarios usan canales oficiales y se asocian con el gobierno para promover cambios y el acceso a servicios.



**Resumen:** Esto es una descripción de organización cívica. Se pueden familiarizar más con diferentes tipos de organización, incluyendo los tres presentados aquí, buscando en:

[http://www.sagepub.com/sites/default/files/upm-binaries/24165\\_Chapter1.pdf](http://www.sagepub.com/sites/default/files/upm-binaries/24165_Chapter1.pdf)

Diapositiva 15

ORGANIZACIÓN CÍVICA 

DESARROLLO COMUNITARIO



- Desarrolla alianzas entre:
  - Residentes
  - Gobierno
  - Negocios
  - Partes interesadas.
- En general, el proceso tiene un líder designado quien guía al grupo para lograr planificación a alto nivel y establecer prioridades para la comunidad.

**Resumen:** Esto es una breve descripción del desarrollo comunitario.

Fuente de información: [http://www.sagepub.com/sites/default/files/upm-binaries/24165\\_Chapter1.pdf](http://www.sagepub.com/sites/default/files/upm-binaries/24165_Chapter1.pdf)

### Diapositiva 16

#### ORGANIZACIÓN CÍVICA



#### ORGANIZACIÓN DE CONSENSO

- Reúne a aliados en base de interés mutuo para lograr metas que beneficien a todos los involucrados.
- Construye alianzas a base de liderazgo compartido y conexión social, aunque generalmente tiene a un líder designado.



**Resumen:** Esto es una descripción de la organización de consenso. Ten en mente la organización de consenso mientras repasamos las siguientes diapositivas sobre liderazgo y creando cambio comunitario.

Fuente de información: [http://www.sagepub.com/sites/default/files/upm-binaries/24165\\_Chapter1.pdf](http://www.sagepub.com/sites/default/files/upm-binaries/24165_Chapter1.pdf)

### Diapositiva 17

#### LIDERAZGO Y ORGANIZANDO EL CONSENSO



#### 7 PASOS PARA ORGANIZAR EL CONSENSO

- Paso 1: Establece tu grupo del líderes comunitarios
- Paso 2: Fomenta relaciones
- Paso 3: Lleva acabo un análisis comunitario
- Paso 4: Diseña y lleva a cabo un proyecto donde todos ganan
- Paso 5: Comparte información
- Paso 6: Desarrolla estrategias e implementa un plan de acción
- Paso 7: Desarrolla liderazgo entre el grupo

**Resumen:** Estos son los pasos, en teoría, de la manera en que líderes pueden usar la fomentación del consenso como un modelo para organizar a la comunidad.

### Diapositiva 18

#### LIDERAZGO Y ORGANIZANDO EL CONSENSO



#### PASO 1: ESTABLECE TU GRUPO DE LIDERES COMUNITARIOS



**Resumen:** Hablen de lo que significa el liderazgo, recuerden el video de la primera noche sobre liderazgo cotidiano. ¡Liderazgo es un verbo no un título! Diferentes personas tienen diferentes maneras de ser líderes y diferentes fortalezas, cada una de ellas tienen valor. Un equipo que utiliza un amplio rango de las diferentes fortalezas y habilidades de sus miembros, en general, es más fuerte que uno que depende de una persona a quien seguir.



**Discusión en grupo:** Esto es lo que está sucediendo en este momento, todos ustedes son líderes a su manera. ¡Por medio de este curso ya han empezado el proceso! Pídales que compartan como ha

Diapositiva 18 (continuado)

cambiado o se ha fortalecido su percepción de sí mismos como líderes a lo largo del curso.



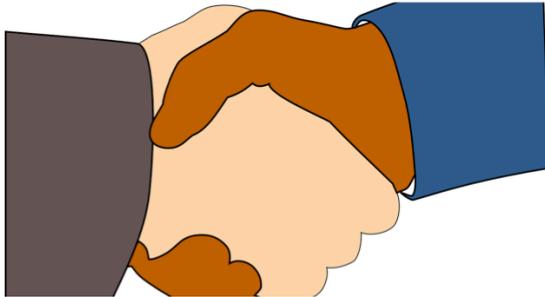
**Consejo para facilitadores:** Este es una excelente oportunidad para reconocer las diferentes habilidades y fortalezas de cada miembro del grupo. Si puede, tome tiempo para pensar en cada participante y apunte algo especial que ha notado de ellos; comparta sus observaciones con ellos en frente del grupo. Asegúrese de destacar algo de cada uno de los miembros del grupo.

Diapositiva 19

LIDERAZGO Y ORGANIZANDO EL CONSENSO



PASO 2: FOMENTA RELACIONES



**Resumen:** El grupo aprendió sobre estos pasos en teoría al hacer la lectura. En esta sección, ayúdalos a moverse de la teoría a la aplicación práctica, tal que puedan imaginarse como pueden utilizar estos pasos durante el proceso de sus CIPs.

Diapositiva 20

LIDERAZGO Y ORGANIZANDO EL CONSENSO



PASO 3: LLEVA ACABO UN ANÁLISIS COMUNITARIO



**Resumen:** Hablen de las herramientas de evaluación comunitaria que tienen disponibles (hay algunas herramientas ya identificadas en esta guía para el/la facilitador(a)). También hablen del valor de un análisis FODA en la página 94 – fortalezas, oportunidades, debilidades, amenazas -- (SWOT análisis), el cual harán durante el proceso de planificación para su CIP. El análisis FODA identificara fortalezas y debilidades dentro del grupo y oportunidades y amenazas dentro del ambiente.

Diapositiva 21

LIDERAZGO Y ORGANIZANDO EL CONSENSO



PASO 4: DISEÑA E IMPLEMENTA PROYECTOS DONDE TODOS SALEN GANANDO



**Resumen:** Defina una situación donde todos salen ganando. Describa un ejemplo de un CIP en donde todos salieron ganando y nombra las partes interesadas involucradas.



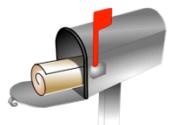
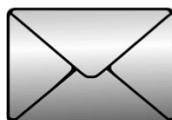
**Discusión en grupo:** Pregúntele a los participantes si ya identificaron alguna estrategia o si tienen algunas ideas para un CIP donde todos saldrían ganando.

Diapositiva 22

LIDERAZGO Y ORGANIZANDO EL CONSENSO



PASO 5: COMPARTE INFORMACIÓN



**Resumen:** Compartan información sobre el proyecto de TODAS formas que tengan disponibles. El medio social es barato, pero no es la única opción. ¡No descuenten métodos “antiguos” de comunicación como el comunicado de prensa, volantes, llamadas por teléfono, e ir de puerta en puerta con los vecinos para platicar! Piensen en todas las personas con los que se tienen que comunicar y que métodos son más adecuados para ellos.



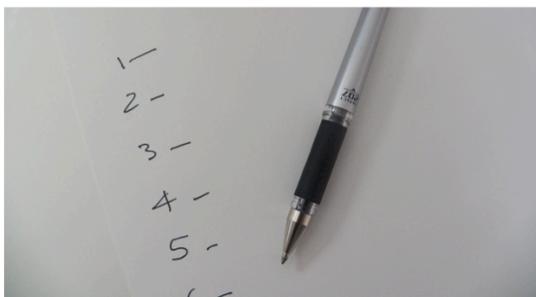
**Discusión en grupo:** Identifiquen las personas dentro de su RLA que tienen talento e interés en medio social, escribir, y/o diseñar volantes y hojas informativas.

Diapositiva 23

LIDERAZGO Y ORGANIZANDO EL CONSENSO



PASO 6: DESARROLLA ESTRATEGIAS E IMPLEMENTA UN PLAN DE ACCIÓN



**Resumen:** Tener un plan bien organizado les ayuda a mantenerse enfocados y le da claridad a la meta.

Diapositiva 24

LIDERAZGO Y ORGANIZANDO EL CONSENSO



PASO 7: DESARROLLA LIDERAZGO DENTRO DEL GRUPO



**Resumen:** Considere las fortalezas e intereses de cada persona al designar tareas. Este es un proceso continuo, nuestras vidas cambian y también cambiara el nivel de participación de todos en el RLA a lo largo del proyecto.

Imagen de: <http://sportstao.com/group-links-becoming-ineffective-free-tickets/>

Diapositiva 25

ACTIVIDAD



INSTRUCCIONES:

- Escribe tu nombre a un lado de la responsabilidad y papel que sientes que es el mas adecuado para ti.
- Escribe el nombre de tus compañeros a un lado de la responsabilidad y papel que sientes que es el mas adecuado para ellos.



**Resumen:** Todos en el grupo tienen habilidades de liderazgo. Todos tienen fortalezas que contribuir al éxito de un CIP. Combinando esas habilidades y fortalezas y usándolas efectivamente promueve el éxito.



**Actividad:** Cree una lista de papeles y responsabilidades y anote cada uno en un pedazo de papel del rotafolio y colóquelo en la pared. Pídale a todos que apunten su nombre enseguida del papel que les gustaría tomar o sienten que sería el mejor para ellos. Luego pídeles que apunten el nombre de sus compañeros del RLA enseguida del papel que sienten que sería el más adecuado para ellos. Ha veces otros ven talentos en nosotros que nosotros mismos no vemos.

Diapositiva 26

SEGMENTO DE VIDEO



UN CAMBIO EN EL AIRE



**Resumen:** Abogados comunitarios en una ciudad muy industrial, Richmond, California, tuvieron éxito al trabajar para mejorar la calidad del aire en su comunidad al documentar los efectos del tráfico de camiones diésel en las áreas residenciales y crear mapas de nuevas rutas para los camiones que emiten contaminación.

<https://www.youtube.com/watch?v=AH2Q1vOMsBM>

Diapositiva 27

LA HISTORIA DE PAULO Y JULIA



TODOS SALEN GANANDO



**Resumen:** Refiere al grupo a la historia de Paulo en el libro de trabajo.



**Discusión en grupo:** ¿Alguien se vio a si mismo/a en la historia de Paulo? ¿Por qué?

Diapositiva 28

LA HISTORIA DE JULIA



EL GUSTO DE HACER PREGUNTAS



**Resumen:** Hay algunas cosas sobre este proceso que son importantes de recordar:

1. Enfóquense en sus fortalezas y habilidades y las de los demás.
2. Aprendan tomando un papel activo, haciendo preguntas. No tienen que entender todo el proceso y conocer todas las partes interesadas antes de comenzar.
3. Tengan paciencia. Este es un proceso de aprendizaje y como cualquier otra habilidad tienen que practicar.

Imagen de: <http://kevinlhagan.com/where-are-you-looking/>

Diapositiva 29

CONCLUSIÓN



Tarea

- Llena la actividad de causas principales que va ser coleccionada la siguiente semana.
- Repasa todas tus actividades SEM y preguntas de reflexión, y por lo menos una idea para el CIP..
- Lee sección 3.2 planificación e implementación del CIP y sección 4 evaluación

\*Por favor no hagan las actividades!\*

❖ ¿PREGUNTAS?

❖ ¿COMENTARIOS?

❖ ¿PREOCUPACIONES?

**Resumen:** ¡La siguiente semana empezaremos a planear el CIP! Queremos oír ideas de todos y sabemos que todos ya tienen excelentes ideas que anotaron en las actividades SEM y las preguntas de reflexión. Por favor traigan sus ideas favoritas a la siguiente sesión y prepárense para practicar sus habilidades de crear consenso.

## Diapositiva 30



Este plan de estudio fue creado gracias al apoyo del Acuerdo Cooperativo Numero DP005528-01, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades mediante la Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego. Su contenido es exclusivamente la responsabilidad de los autores y no necesariamente representan las opiniones oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades mediante la Agencia de Salud y Servicios Humanos.

## Sesión 3.2: planificación e implementación del CIP

**Duración:** 2 - 2.5 horas

### Elementos principales de la sesión:

La planificación del Proyecto de Mejoramiento Comunitario (conocido como Community Improvement Project o CIP por sus siglas, en inglés) comienza en serio mediante actividades y discusiones en grupo. Esta es una sesión de trabajo que usa los conceptos de fortalezas, oportunidades, debilidades, y amenazas o un análisis FODA como la base de un desarrollo realista del proyecto.

### Objetivos de aprendizaje:

1. Entender que es la participación cívica y como influenciar el proceso de la toma de decisiones.
2. Crear un plan de implementación para el Proyecto de Mejoramiento Comunitario (CIP).

### Consideraciones especiales:

- Hay muchas diferentes maneras de contribuir al éxito del proyecto y de servir como un líder. Ser un líder dominante no es la única y no siempre la manera más efectiva de ser útil. Busque y reconozca diferentes estilos de liderazgo y ponga atención a las maneras en que personas usan su influencia dentro del grupo y la comunidad.
- Considere invitar un representante de previas Academias de Liderazgo para Residentes (conocido como Resident Leadership Academy o RLA por sus siglas, en inglés) para que hable sobre su experiencia con la planificación del CIP.

### Recordatorios:

- Este es un proyecto dirigido por la comunidad. El/la facilitador(a) es alguien que puede escuchar y comentar sobre las ideas presentadas y recolectar información para apoyar el liderazgo y las decisiones del grupo.
- Use la lista de materiales para preparar sus presentaciones.
- Refiera a la exploración profunda, la biblioteca digital, y la biblioteca de recursos (localizada en las oficinas del condado) para materiales adicionales que pueden ayudarle a personalizar su presentación.

### **Lista de materiales**

*Haga una copia de esta hoja para cada sesión.*

- Proyector LCD y pantalla o superficie para proyectar
- Computadora con Microsoft PowerPoint instalado
- Cables para conectar el proyector a la computadora
- Unidad de disco USB del facilitador con las presentaciones en PowerPoint y otros recursos
- Libros de trabajo para participantes (en la primera sesión)
- Plumones
- Plumas
- Hojas de papel adicionales
- Gafetes
- Forma de asistencia con espacio para apuntar información de contacto
- Papel de rotafolio para apuntar respuestas, con adhesivo detrás o cinta adhesiva para colocar la hoja donde todos la puedan ver
- Video(s) que vas a enseñar de la biblioteca digital (Digital Library)
- Reproductor de DVD o CD para mostrar los videos
- Bocinas
- Formas de permiso para foto/video (suficientes copias para que todos firmen una)
- Cámara fotográfica o cámara de video
- Refrescos y botanas ligeras con opciones saludables

### **Materiales opcionales:**

- Plastilina, pelotas chicas y moldeables, u otros objetos chicos que puedan manipular los participantes para que puedan enfocarse más fácilmente manteniendo las manos ocupadas.
- Formas de W-9 si va a ofrecer a sus participantes un sueldo por su participación

## Sesión 3.2: planificación e implementación del CIP

### Diapositiva 1



**Resumen:** ¡Bienvenidos a nuestra siguiente sesión! ¡Hoy comenzamos a planear nuestro Proyecto de Mejoramiento Comunitario (CIP)!

### Diapositiva 2



**Resumen:** Breve repaso de la orden del día.



Sección 3.2: planificación e implementación del CIP
Actividad rompehielos/repaso
Objetivos EMART
Análisis comunitario
Análisis FODA (SWOT)
Herramientas para el CIP
Conclusión

### Diapositiva 3

**SECCIÓN 3: TOMANDO ACCIÓN**

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:**

1. Entender que es la participación cívica y como influenciar el proceso de la toma de decisiones.
2. Crear un plan de implementación para un Proyecto de Mejoramiento Comunitario (conocido el inglés como Community Improvement Project o CIP por sus siglas).

**Resumen:** Toda la sesión es una actividad de planificación. Va a requerir buena facilitación para mantener a todos enfocados y bien encaminados. Vayan en orden por cada actividad y tabla y dele al grupo tiempo para llegar a un consenso antes de seguir con la siguiente actividad.



**Actividad:** Toda la sesión es una actividad de planificación. Va a requerir buena facilitación para mantener a todos enfocados y bien encaminados. Vayan en orden por cada actividad y tabla y dele al grupo tiempo para llegar a un consenso antes de seguir con la siguiente actividad.

Diapositiva 3 (continuado)



**Consejo para el/la facilitador(a):** Tenga cuidado de observar si hay personas que están monopolizando la conversación o si una o más personas no están contribuyendo sus ideas y opiniones porque esto disminuirá el entusiasmo de los participantes y podría limitar el compromiso que tengan al proyecto. Este es un proyecto grande que requiere mucha planificación. Considere dividir este proceso en dos sesiones.

Diapositiva 4

ACTIVIDAD ROMPEHIELOS



**Resumen:** Habrá mucha planificación y trabajo en grupo hoy y por eso sería bueno hacer algo que les ayude a todos a relajarse y centrarse. Una idea es traer naranjas para todos y hacer la meditación de la naranja (Thich Nhat Hanh's Orange Meditation) (<http://www.chetday.com/mindfuleating.htm>)

Diapositiva 5

3.1 REPASO DE LA PARTICIPACIÓN CÍVICA



QUE APRENDIMOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN CÍVICA?

- Individuos son expertos en sus propias vidas
- Satisface las necesidades expresadas por los residentes y desarrolla su capacidad e influencia
- Se enfoca en mejorar la comunidad total



**Resumen:** Repase la semana pasada y pídale al grupo que mantengan en mente lo que aprendieron que aplica a la planeación de su CIP.

Diapositiva 6

ESCOGIENDO UN PROYECTO DE MEJORAMIENTO COMUNITARIO



TODOS SALEN GANANDO?

- ¿Es algo bueno para la mayoría de los residentes de la vecindad?
- ¿Será apoyado por la mayoría de las personas?
- ¿Tendremos suficientes personas para realizar el proyecto?

EMPEZANDO CON NUESTRA COMUNIDAD

- ¿Es un cambio al nivel comunitario?
- ¿Podremos ver pronto el impacto del cambio ?

**Resumen:** ¡Escoger un CIP no es fácil! Usaremos las ideas de todos que desarrollaron en las actividades SEM y las preguntas de reflexión para escoger un CIP en grupo usando el criterio anotada arriba. Es una buena idea comenzar con un proyecto al nivel de la comunidad donde todos salgan ganando para poder desarrollar un sentido de equipo entre los miembros del grupo y así construir una fundación para CIPs adicionales o mejoramientos más complejos después.



**Actividad:** Antes de que empiece la sesión, coloque hojas de papel de rotafolio alrededor del salón, por los menos dos por cada miembro del RLA. Dirija a todos a que apunten una idea para un CIP en cada hoja de papel. Todos deberían de haber traído por lo menos una idea desarrollada en su tarea de la última sesión. Después de que apunten todas las ideas, combinen cualquier idea que sea igual o muy similar y discútanlas en grupo usando el criterio de arriba. Luego pídale al grupo que pongan los proyectos en el orden en que les gustaría realizarlos. Por ejemplo, número uno será el primer proyecto que quieren realizar, numero dos es el segundo proyecto, y así.

Diapositiva 7

ANÁLISIS COMUNITARIO



**Resumen:** Este es un paso esencial en la planificación. No lo salten porque tal vez perderán información importante que les ayudara en implementar su CIP.

Diapositiva 8

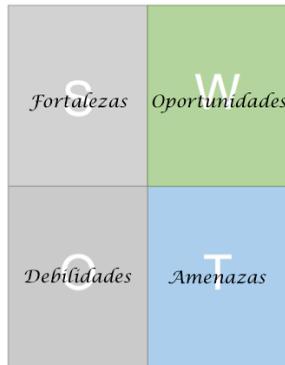
HORA DE DESCANSO



**Consejo(s) para el/la facilitador(a):** : Use este tiempo para un descanso. Deles a los participantes cinco a diez minutos de descanso, dependiendo de las necesidades del grupo y el tiempo total de la sesión. Use los recursos en la Biblioteca Digital para elegir un ejercicio para su grupo.

Diapositiva 9

ANÁLISIS FODA



**Actividad:** Coloque alrededor del salón una hoja de papel de rotafolio por cada componente del FODA (SWOT) – Fortalezas, Oportunidades, Debilidades, Amenazas – y una descripción incluyendo si es externo o interno. Dirija a los participantes a que escriban sus ideas sobre cada componente del FODA en las hojas de papel. A lo largo de los siguientes cuatro diapositivas hará lo siguiente para cada componente del FODA: pídale a cuatro participantes que presenten uno de los componentes del FODA. Pregúnteles si faltó algo y anote las ideas adicionales del grupo.

Diapositiva 10

ANÁLISIS FODA



FORTALEZAS

- Ventajas
- Logros



**Resumen:** Fortalezas los ayudan a lograr sus metas. Se encuentran dentro del grupo y la comunidad.

Diapositiva 11

ANÁLISIS FODA



DEBILIDADES

- Vulnerabilidades
- Habilidades o conocimientos ausentes



**Resumen:** Debilidades también se encuentran dentro del grupo y la comunidad. Identificar debilidades es importante para que puedan tratar con ellas y/o encontrar maneras de compensar por ellas.

Diapositiva 12

ANÁLISIS FODA



OPORTUNIDADES

- Recursos
- Persona(s) importantes



**Resumen:** Oportunidades se encuentran afuera del grupo. Les ayudan a tener éxito con el proyecto.

Diapositiva 13

ANÁLISIS FODA



AMENAZAS

- Obstáculos
- Posibles problemas/riesgos



**Resumen:** Amenazas también se encuentran afuera del grupo. Anticipando posibles amenazas al proyecto les ayudara a desarrollars estrategias para enfrentarlas o evitarlas.

## SECCIÓN CUATRO

# EVALUACIÓN Y CELEBRACIONES

4.1 Evaluación

4.2 Celebraciones

### OBJECTIVOS APRENDIZAJE:

1. Identificar los tipos de evaluación y los conceptos claves de cada uno.
2. Aplicar los cinco pasos del proceso de evaluación a su Proyecto de Mejoramiento Comunitario (CIP).
3. Crear una estrategia para compartir los resultados del Proyecto de Mejoramiento Comunitario (CIP).



## SECCIÓN 4: EVALUACIÓN Y CELEBRACIÓN

### Sesiones 4.1 – 4.2

#### Sesión 4.1: evaluación

**Duración:** 2 – 2.5 horas

#### **Elementos principales de la sesión:**

Se presenta un amplio resumen del propósito y métodos de evaluación. Se describe el proceso de identificar partes interesadas e incluirlas en el Proyecto de Mejoramiento Comunitario (conocido como Community Improvement Project o CIP por sus siglas, en inglés) y el proceso de evaluar el CIP. La importancia de identificar y establecer metas claras y de compartir los resultados del CIP (positivos y negativos) están relacionadas a la sustentabilidad del grupo y el éxito a largo plazo del CIP. Discutan como celebrar públicamente y estratégicamente la clausura del curso de la Academia de Liderazgo para Residentes (conocido como Resident Leadership Academy o RLA por sus siglas, en inglés) y, más tarde, el CIP. El final de esta presentación incluye una diapositiva que da un breve resumen de cómo van a celebrar públicamente el éxito de su CIP. Planearan esta celebración con la ayuda del último PowerPoint, sesión 4.2, cuando se acerquen más al final del CIP.

#### **Objetivos de aprendizaje:**

1. Identificar los tipos de evaluación y los conceptos claves de cada uno.
2. Aplicar los cinco pasos del proceso de evaluación a su Proyecto de Mejoramiento Comunitario (CIP).
3. Crear una estrategia para compartir los resultados del Proyecto de Mejoramiento Comunitario (CIP).

#### **Consideraciones especiales:**

- Esta es una sesión llena de emoción porque será su última sesión formal. Deberían de tener una celebración de graduación para los participantes dentro de una semana de esta sesión.
- Esta es la última sesión formal del curso. Para poder mantener la conexión entre el grupo, la implementación del CIP debe comenzar inmediatamente. Una manera de mantener la conexión es de ofrecer más talleres en temas de interés al grupo o con relación al CIP que escogieron. Una manera sencilla de lograr esto es usar los DVDs disponibles en la Biblioteca de recursos y organizar una reunión para ver la película, ofreciendo botanas saludables o pidiéndole a miembros del grupo que traigan una tal botana para compartir. Deben tener una discusión facilitada por ti al final de la película. O pueden usar este mismo formato para reunirse como grupo y discutir un libro de la Biblioteca de recursos; participantes pueden usar copias del libro de la Biblioteca de recursos o de la biblioteca pública.

- Recuerden que los expertos en evaluación del condado están disponibles para apoyar el trabajo de evaluación del grupo.

### **Recordatorios:**

- Distribuya y colectione la Encuesta posterior al curso para participantes.
- Termine la herramienta de evaluación de las actividades en el libro de trabajo.
- El RLA no tiene que terminar aquí. El grupo tiene mucha información y probablemente muchas ideas para otros CIPs. Con apoyo, recursos, y un lugar donde reunirse, el grupo puede repetir el proceso de planificación e implementación de nuevo, más que una vez, para el beneficio de su comunidad.
- Use la lista de materiales para preparar sus presentaciones.
- Refiera a la exploración profunda, la biblioteca digital, y la biblioteca de recursos (localizada en las oficinas del condado) para materiales adicionales que pueden ayudarle a personalizar su presentación.

## Lista de materiales

*Haga una copia de esta hoja para cada sesión.*

- Proyector LCD y pantalla o superficie para proyectar
- Computadora con Microsoft PowerPoint instalado
- Cables para conectar el proyector a la computadora
- Unidad de disco USB del facilitador con las presentaciones en PowerPoint y otros recursos
- Libros de trabajo para participantes (en la primera sesión)
- Plumones
- Plumas
- Hojas de papel adicionales
- Gafetes
- Forma de asistencia con espacio para apuntar información de contacto
- Papel de rotafolio para apuntar respuestas, con adhesivo detrás o cinta adhesiva para colocar la hoja donde todos la puedan ver
- Video(s) que vas a enseñar de la biblioteca digital (Digital Library)
- Reproductor de DVD o CD para mostrar los videos
- Bocinas
- Formas de permiso para foto/video (suficientes copias para que todos firmen una)
- Cámara fotográfica o cámara de video
- Refrescos y botanas ligeras con opciones saludables

### Materiales opcionales:

- Plastilina, pelotas chicas y moldeables, u otros objetos chicos que puedan manipular los participantes para que puedan enfocarse más fácilmente manteniendo las manos ocupadas.
- Formas de W-9 si va a ofrecer a sus participantes un sueldo por su participación

Sección 4.1: evaluación

Diapositiva 1



**Resumen:** ¡Bienvenidos a la siguiente sesión!

Diapositiva 2



**Resumen:** El tema de hoy es evaluación. Llevar acabo una evaluación es como cocinar, puede ser sencillo o complicado. Piensen en cocinar verduras al vapor o elaborar un pozole o platillo complicado que tarda todo el día en preparar. Vamos a tomar nuestro tiempo con cada paso. Al igual que al saber lo básico de la cocina pueden crear muchos platillos, sabiendo lo básico sobre evaluación pueden crear evaluaciones efectivas.

Diapositiva 3



**Resumen:** Es tiempo para una actividad rompehielos. El tema de evaluación puede ser intimidante; podrías considerar una actividad divertida para relajar a todos.

Diapositiva 4

**EVALUACIÓN Y CELEBRACIÓN**

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

1. Identificar los tipos de evaluación y los conceptos claves de cada uno.
2. Aplicar los cinco pasos del proceso de evaluación a su Proyecto de Mejoramiento Comunitario (conocido en inglés como Community Improvement Project o CIP por sus siglas).
3. Crear una estrategia para compartir los resultados del Proyecto de Mejoramiento Comunitario (CIP).



**Resumen:** Repase los objetivos de aprendizaje.

Diapositiva 5

¿QUE ES LA EVALUACIÓN?



- ✓ Un proceso
- ✓ Entender el efecto de algo (programa, política, etc)
- ✓ Y que bien logro su propósito



**Resumen:** Esto es críticamente importante para obtener apoyo mediante esfuerzo y recursos monetarios. Todos quieren ser parte de proyectos triunfantes. Esto incluye proyectos que cometen errores, pero los corrigen. ¡Al igual que la habilidad de reflexionar y cambiar de dirección hace líderes exitosos, proyectos que pueden hacer lo mismo también atraen apoyo!

Diapositiva 6

¿PORQUE ES IMPORTANTE LA EVALUACIÓN?



- ✓ Éxito o fracaso
- ✓ Determinar si fueron bien utilizados los recursos
- ✓ Y si tienen que hacerse cambios



**Resumen:** La evaluación es importante por una variedad de razones.



**Discusión en grupo:** ¿Como un líder, como afectaría esta información a su motivación y la sostenibilidad de sus esfuerzos? ¿Cómo responderán otras partes interesadas a esta información?

Diapositiva 7



**Resumen:** Hay cinco pasos básicos en el proceso de evaluación.

**Discusión en grupo:** Pídale al grupo que comparta ejemplos de cada paso.

Diapositiva 8

**EL PROCESO DE EVALUACIÓN**

**PASO 1: PARTES INTERESADAS**

**Comisiones:**

- ✓ Asesoran el proceso de desarrollo y la toma de decisiones
- ✓ Examinan propuestas de desarrollo
- ✓ Establecen condiciones para el desarrollo
- ✓ Dirigen al empleados de agencias

**Resumen:** Recuerden, partes interesadas son las personas y grupos que tienen interés en el éxito del proyecto. Hagan una lista, estén dispuestos a agregar y sustraer a ella en cualquier punto en el proceso. ¡Mantengan buenas notas!

Diapositiva 9

**EL PROCESO DE EVALUACIÓN**

**PASO 1: PARTES INTERESADAS**

**Comisiones:**

- ✓ Asesoran el proceso de desarrollo y la toma de decisiones
- ✓ Examinan propuestas de desarrollo
- ✓ Establecen condiciones para el desarrollo
- ✓ Dirigen al empleados de agencias

**Resumen:** Los siguientes cinco diapositivas demuestran ejemplos de partes interesadas.

Diapositiva 10

**Resumen:** Ejemplos de partes interesadas.

EL PROCESO DE EVALUACIÓN  

PASO 1: PARTES INTERESADAS



**Planificadores de la ciudad/condado:**

- ✓ Preparan, examinan, y modifican planes/reglamentos
- ✓ Implementan e interpretan planes/reglamentos
- ✓ Supervisan el desarrollo
- ✓ Buscan financiamiento para implementación

Diapositiva 11

**Resumen:** Ejemplos de partes interesadas.

EL PROCESO DE EVALUACIÓN  

PASO 1: PARTES INTERESADAS



**Salud pública:**

- ✓ Comparten datos sobre la salud
- ✓ Organizan participación comunitaria
- ✓ Colaboran en la implementación
- ✓ Participan en la examinación del desarrollo

Diapositiva 12

**Resumen:** Ejemplos de partes interesadas.

EL PROCESO DE EVALUACIÓN  

PASO 1: PARTES INTERESADAS



**Otras agencias:**

- ✓ Escuelas (uso compartido)
- ✓ Parques y recreación (mantenimiento, programas)
- ✓ Obras públicas (terminar calles, banquetas, construcción para calmar el tráfico)

Diapositiva 13

**Resumen:** Ejemplos de partes interesadas.

EL PROCESO DE EVALUACIÓN



PASO 1: PARTES INTERESADAS



**Residentes de la comunidad:**  
 ✓ Cultivando aliados entre autoridades elegidas  
 ✓ Compartiendo las prioridades de la comunidad  
 ✓ Creando colaboraciones publicas-privadas

Diapositiva 14

**Resumen:** Identifiquen las partes interesadas en relación a su CIP.

ACTIVIDAD



**INSTRUCCIONES:**

Respondan a las siguientes preguntas en sus libros de trabajo

1. ¿Cuales son las posibles partes interesadas en su comunidad?
2. ¿Como podemos lograr su participación?



**Actividad:** Divídalos en grupos chicos para hacer la actividad en sus libros de trabajo. Aunque podrán trabajar juntos para hablar sobre cada pregunta y compartir ideas, deberían apuntar sus respuestas completas en sus libros de trabajo.

Diapositiva 15

**Consejo(s) para el/la facilitador(a):** Use este tiempo para un descanso. Deles a los participantes cinco a diez minutos de descanso, dependiendo de las necesidades del grupo y el tiempo total de la sesión. Use los recursos en la Biblioteca Digital para elegir un ejercicio para su grupo.

HORA DE DESCANSO



Diapositiva 16

EL PROCESO DE EVALUACIÓN 

PASO 2: META(S) DE EVALUACIÓN



**Resumen:** Definan sus metas.

Imagen de: <http://thinkandstart.com/2012/dale-un-giro-al-desempeno-con-la-evaluacion-de-360/>

Diapositiva 17

ACTIVIDAD 

**INSTRUCCIONES:**

- Definan las metas de su CIP.
- Respondan a las preguntas en la tabla.

Meta: Que gustas saber del Proyecto?	Las metas son de corto o largo plazo?	Que niveles de SEM serán implicadas?	Formativo o sumativa Como te ayudara la información formar o resumir el proyecto?
1.			
2.			
3.			

**Resumen:** Definan sus metas.

 **Actividad:** Mantenga a todos en sus grupos pequeños para el resto de la sesión. Recuerde, todos deben apuntar sus respuestas a las actividades en sus propios libros de trabajo.

**¡Recuerde que la sección de Exploración Profunda tiene recursos adicionales!**

Diapositiva 18

EL PROCESO DE EVALUACIÓN 

PASO 3: INDICADORES CLAVES



**Resumen:** Los pedazos de información que coleccionen para obtener el/los resultado(s) son una parte muy importante de su plan de evaluación.

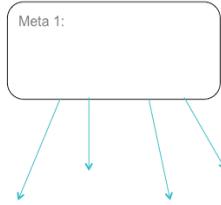
Diapositiva 19

ACTIVIDAD



**INSTRUCCIONES:**

- Identifiquen sus indicadores haciendo lo siguiente.
  1. Escriban su meta en el cuadro apropiado
  2. Anoten información que necesitan para lograr su meta
  3. Circulen los pedazos de información que creen que van a ser mas útiles



**Resumen:** Recuerden que la “meta” de su evaluación es lo que van a aprender de la evaluación de su CIP (antes, durante, y/o después del proyecto), así que indicadores son solo los pedazos de información que necesitan para lograr sus metas. Su plan de evaluación les indica que tanto éxito tuvieron en lograr sus metas.



*Consejo para el/la facilitador(a):*  
Facilitadores podrían dibujar este diagrama en la pizarra para clarificarlo.

Diapositiva 20

ACTIVIDAD



**INSTRUCCIONES:**

1. Anoten sus indicadores de la actividad previa
2. Piensen en herramientas para medir cada indicador

Programar Actividad	Datos Numéricos	Historias Personales y Datos Fotográficos
Ej. "Mejor acceso a servicios comunitarios gracias a un huerto comunitario" 	Número de personas visitando la huerta del 10/10/16 al 12/10/16 Cantidad de alimentos producidos por el huerto con capacidad para 	Historias de personas que han usado el huerto Fotos y videos de personas usando el huerto 

**Resumen:** Una evaluación es más fuerte cuando incluye números e historias; asegúrense de pensar en datos de los dos tipos para cada indicador.

Diapositiva 21

EL PROCESO DE EVALUACIÓN



**PASO 4: COLECCIÓN DE DATOS**

Sistema de colección de datos



**Resumen:** Planear como van a coleccionar y guardar sus datos les ahorrara mucho tiempo (y dolores de cabeza) después.

Diapositiva 22

ACTIVIDAD



**INSTRUCCIONES:**

Desarrollen ideas para su sistema de colección de datos

- ¿Cuales herramientas de colección de datos les gustan?
- ¿Donde deben mantener sus datos?
- ¿Como van a analizar sus datos?
- ¿Quién debe coleccionar, analizar, y archivar sus datos?



**Resumen:** : Dirija al grupo a pensar en opciones apropiadas y accesibles. ¿Qué herramientas/procesos encajan mejor con su proyecto? ¿Qué papel debería jugar cada persona en cada paso del proceso? No están finalizando este plan, pero es bueno comenzar con algo por escrito como un punto de lanzamiento.

Diapositiva 23

EL PROCESO DE EVALUACIÓN



PASO 5: COMPARTIENDO Y CELEBRANDO



**Resumen:** ¡Si, celebración es PARTE de la evaluación! Compartir sus resultados no tiene que estar limitado a un informe aburrido (es solamente una broma, los informes son importantes también); también puede incluir un festejo con la vecindad para compartir la información con su comunidad y partes interesadas. Hable con el grupo sobre la importancia de celebrar su CIP estratégicamente para ayudarlos a recibir más apoyo y participación de la comunidad. También hágales saber que, aunque esta será la última sesión formal, tendrán una sesión para planear su celebración (usando PowerPoint 4.2) cerca del final del CIP.

Diapositiva 24

CONCLUSIÓN



- ✧ ¿Preguntas?
- ✧ ¿Comentarios?
- ✧ ¿Preocupaciones?

**Resumen:** ¡Han usado mucho poder mental hoy!

## Diapositiva 25



Este plan de estudio fue creado gracias al apoyo del Acuerdo Cooperativo Numero DP005528-01, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades mediante la Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego. Su contenido es exclusivamente la responsabilidad de los autores y no necesariamente representan las opiniones oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades mediante la Agencia de Salud y Servicios Humanos.

## Sesión 4.2: celebración

**Duración:** 2 - 2.5 horas

### Elementos principales de la sesión:

Durante esta sesión planearán una celebración comunitaria para compartir los resultados del Proyecto de Mejoramiento Comunitario. La fecha de esta sesión depende de su grupo y el CIP. Podría ser después de la última sesión o unos meses después, ya que terminen el primer CIP. Use esta sesión para utilizar las conexiones que han formado los participantes y ver cómo crear apoyo para otros cambios.

### Objetivos de aprendizaje:

1. Identificar los tipos de evaluación y los conceptos claves de cada uno.
2. Aplicar los cinco pasos del proceso de evaluación a su Proyecto de Mejoramiento Comunitario (CIP).
3. Crear una estrategia para compartir los resultados del Proyecto de Mejoramiento Comunitario (CIP).

### Consideraciones especiales:

- Asegúrese de tomar tiempo para darles mucho reconocimiento y felicitaciones a todos por un gran esfuerzo y trabajo bien hecho.
- Antes de comenzar la sesión tenga conciencia de cualquier consideración del presupuesto, la vecindad, o cultural en planear e implementar la celebración.

### Recordatorios:

- Asegúrese que cada participante llene la Encuesta posterior al curso para participantes y que usted llene la herramienta de evaluación, repasando las actividades SEM y las preguntas de reflexión en el libro de trabajo de cada participante. Esta podría ser tu última oportunidad para reunirse con algunos de los participantes.

## Lista de materiales

*Haga una copia de esta hoja para cada sesión.*

- Proyector LCD y pantalla o superficie para proyectar
- Computadora con Microsoft PowerPoint instalado
- Cables para conectar el proyector a la computadora
- Unidad de disco USB del facilitador con las presentaciones en PowerPoint y otros recursos
- Libros de trabajo para participantes (en la primera sesión)
- Plumones
- Plumas
- Hojas de papel adicionales
- Gafetes
- Forma de asistencia con espacio para apuntar información de contacto
- Papel de rotafolio para apuntar respuestas, con adhesivo detrás o cinta adhesiva para colocar la hoja donde todos la puedan ver
- Video(s) que vas a enseñar de la biblioteca digital (Digital Library)
- Reproductor de DVD o CD para mostrar los videos
- Bocinas
- Formas de permiso para foto/video (suficientes copias para que todos firmen una)
- Cámara fotográfica o cámara de video
- Refrescos y botanas ligeras con opciones saludables

### Materiales opcionales:

- Plastilina, pelotas chicas y moldeables, u otros objetos chicos que puedan manipular los participantes para que puedan enfocarse más fácilmente manteniendo las manos ocupadas.
- Formas de W-9 si va a ofrecer a sus participantes un sueldo por su participación

Sesión 4.2: celebración

Diapositiva 1

**Resumen:** ¡Bienvenidos a la última sesión!



Diapositiva 2

**Resumen:** Breve repaso de la orden del día.



Diapositiva 3

**Resumen:** Use los recursos en la Biblioteca Digital para escoger una actividad rompehielos para su grupo o pídale a cada persona que comparta su experiencia favorita de la Academia de Liderazgo para Residentes (RLA).



Diapositiva 4

EVALUACIÓN Y CELEBRACIÓN

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

1. Identificar los tipos de evaluación y los conceptos claves de cada uno.
2. Aplicar los cinco pasos del proceso de evaluación a su Proyecto de Mejoramiento Comunitario (conocido en inglés como Community Improvement Project o CIP por sus siglas).
3. Crear una estrategia para compartir los resultados del Proyecto de Mejoramiento Comunitario (CIP).



**Resumen:** Repasen los objetivos de aprendizaje. El enfoque de hoy es el objetivo 3.

Diapositiva 5

EL PROCESO DE EVALUACIÓN



1. Involucren a partes interesadas

2. Determinen las metas de su evaluación

3. Identifiquen elementos del proyecto que pueden seguir y evaluar para lograr sus metas

4. Creen un plan de recolección y análisis de datos, y como usarlos para presentar un informe

5. Compartan los resultados y celebren

**Resumen:** Repase brevemente los pasos 1-4. La sesión de hoy se trata completamente con paso 5, celebraciones.

Diapositiva 6

EL PROCESO DE EVALUACIÓN



PASO 5: COMPARTIENDO Y CELEBRANDO

Participación de partes interesadas

Mensaje claro

Reconocimiento

Oportuno

Apropiado



**Resumen:** Es tiempo para festejar. Recuerden de asegurarse que las actividades sean consistentes con las metas de mejorar la salud. Piensen en botanas saludables, transportación, y también unas actividades divertidas, dependiendo de su CIP. Celebrando estratégicamente es la clave de hacer de este paso un paso útil en el proceso de evaluación.

Diapositiva 7

EL PROCESO DE EVALUACIÓN



**PARTICIPACIÓN DE PARTES INTERESADAS**

- Incluye una amplia variedad
- Contribuyen significado al proyecto



**Resumen:** Planeen la lista de invitados para incluir a todas las partes interesadas actuales y potenciales.



**Discusión en grupo:** ¿Quién estará en la lista de invitados? ¿Cómo harán que su participación sea más significativa que solamente asistir? ¿Pueden incluirlos en el proceso de organizar el evento u ofrecerles una actividad durante el evento? Personas tienen más motivación para asistir y promover el evento si tienen un papel en el.

Diapositiva 8

EL PROCESO DE EVALUACIÓN



**MENSAJE CLARO**

- Claro, conciso, y consistente
- Eduquen a las partes interesadas



**Resumen:** Consideren que la metáfora de 8-80, aplica aquí también. ¿Podrá entender su mensaje alguien de 8 años y alguien de 80 años? ¿Conocen el mensaje todas las personas clave involucradas en organizar y realizar el evento? Es mejor que no se quede alguien sin poder responder a una pregunta o dirigir a esa persona a alguien que la pueda contestar.

Diapositiva 9

HORA DE DESCANSO



**Consejo(s) para el/la facilitador(a):** Use este tiempo para un descanso. Deles a los participantes cinco a diez minutos de descanso, dependiendo de las necesidades del grupo y el tiempo total de la sesión. Use los recursos en la Biblioteca Digital para elegir un ejercicio para su grupo.

Diapositiva 10

EL PROCESO DE EVALUACIÓN



RECONOCIMIENTO

- Reconozcan partes interesadas
- Agradezcan a personas por sus esfuerzos y apoyo



**Resumen:** Reconocimiento debería ser una parte de la celebración. ¡No hay nada más especial que recibir un reconocimiento por sus esfuerzos! Aún pueden reconocer de una manera pequeña y apropiada a los que todavía no han estado muy involucrados, pero a quien quieren motivar para que tengan mayor participación.



**Discusión en grupo:** ¿Quiénes deben recibir reconocimiento público en el evento y que deberían decir sobre su contribución? Apúntenlo.

Diapositiva 11

EL PROCESO DE EVALUACIÓN



OPORTUNO

- No se esperen
- La sincronización es esencial



**Resumen:** Tener su celebración poco después de terminar el proyecto es lo ideal para mantener el nivel de motivación y emoción.

Diapositiva 12

EL PROCESO DE EVALUACIÓN



APROPIADO

- Lugar
- Refrescos
- Actividades
- Etc.



**Resumen:** ¡Recuerden apoyar las metas de *Vive Bien (Live Well)*! Pregúntense, ¿es saludable, seguro, y accesible nuestro evento?

Diapositiva 13

ACTIVIDAD



INSTRUCCIONES:

1. Empieza a considerar que celebraciones debes tener y cuando las debes tener.
2. Responde a las preguntas en tu libro de trabajo.



**Resumen:** Trabajen juntos para decidir en la mejor manera de celebrar los logros del RLA.



**Actividad:** Participantes pueden trabajar juntos para planear su celebración, pero todos deben apuntar sus respuestas en sus libros de trabajo como un guía y recordatorio para CIPs y celebraciones en el futuro.



**Consejo para el/la facilitador(a):** Esta es una actividad práctica que debe resultar en un plan para la celebración y el reconocimiento del CIP de este grupo.

Diapositiva 14

EL PROCESO DE EVALUACIÓN



**Resumen:** Otros RLAs han celebrado en una variedad de maneras desde inauguraciones/aperturas a fiestas en la vecindad y celebraciones culturales.

Diapositiva 15

CONCLUSIÓN



- ✧ ¿Preguntas?
- ✧ ¿Comentarios?
- ✧ ¿Preocupaciones?

**Resumen:** ¡Gracias! Se esforzaron mucho y lograron mucho. Esto no tiene que ser el final porque han aprendido tanto sobre como promover la salud que pueden continuar y repetir el proceso CIP cuantas veces quieran con el grupo RLA ya establecido u otro grupo.

Diapositiva 16



LIVE WELL  
SAN DIEGO

Este plan de estudio fue creado gracias al apoyo del Acuerdo Cooperativo Numero DP005528-01, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades mediante la Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego. Su contenido es exclusivamente la responsabilidad de los autores y no necesariamente representan las opiniones oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades mediante la Agencia de Salud y Servicios Humanos.

Diapositiva 17



**Resumen:** ¡Ya está haciendo esto!

¡Continúenlo!



ACADEMIA DE LIDERAZGO PARA RESIDENTES

EXPLORACIÓN PROFUNDA



## **¡Bienvenidos a la exploración profunda!**

¡Si tiene interés en aprender más sobre los temas en este libro de trabajo y presentados en las sesiones, esta sección es para usted!

Está lleno de artículos de investigación, sitios de internet con mucha información, podcasts que escuchar, y videos que ver. Los recursos están organizados por sección en el libro de trabajo: Resumen, Estrategias, Acción, y Evaluación y Celebración.

Tome su tiempo y vaya a su paso. Algo del lenguaje podría ser desconocido para usted, pero ha conocido lo suficiente sobre los conceptos que podrás descifrarlo. Teniendo un diccionario a la mano mientras lea el material complejo sería una buena idea. Hay excelentes aplicaciones gratis para diccionarios que puedes bajar a su teléfono celular, si tiene uno.

Use su biblioteca y bibliotecario. Algunos de los libros, videos, y artículos tal vez estén disponibles en la biblioteca. La mayoría de las bibliotecas tiene una relación con los colegios y universidades locales para que pueda obtener materiales adicionales, si está dispuesto a ordenarlos y esperar para recibirlos. Las bibliotecas también tienen computadoras que puede usar para visitar a los sitios de internet en la lista.

¡El facilitador de su RLA es un excelente recurso! Tienen información adicional disponible para usted en forma digital que puede ser copiado directamente o mandado a usted por internet. Nos encantan las opciones electrónicas, ahorrar papel es excelente para el medio ambiente.

También hay una biblioteca de materiales para el RLA. Está llena de libros y películas que puede usar prestadas. Tal vez podría organizar una reunión para ver las películas con otros miembros del RLA.

Por último, en su exploración de los temas tal vez encuentre excelente información no notada en esta lista, por favor guárdela y compártala con el facilitador del RLA y otros participantes. Si esta emocionado/a sobre lo que aprendió, es probable que otros también lo estarán.

## Sección 1: Resumen

### Sección 1 resumen: Investigaciones disponibles

Thomas R. Frieden M, MPH, (2010) *Una estructura para acción sobre la salud pública: La pirámide del impacto en la salud (A Framework for Public Health Action: The Health Impact Pyramid)*, Diario Americano de la Salud Pública (American Journal Public Health), 100 (4) 590-595.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2836340/>

Eitler, Thomas W., Edward T. McMahon, and Theodore C. Thoerig. *Diez principios para la construcción de lugares saludables (Ten Principles for Building Healthy Places)*. Washington, D.C.: Instituto de Terreno Urbano (Urban Land Institute), 2013.

<http://uli.org/wp-content/uploads/ULI-Documents/10-Principles-for-Building-Healthy-Places.pdf>

Instituto Nacional de Estadísticas de Salud, Sobrepeso, y Obesidad (National Institutes of Health, Overweight and Obesity Statistics).

<http://www.niddk.nih.gov/health-information/health-statistics/Pages/overweight-obesity-statistics.aspx>

Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute), Estadísticas de la desigualdad en salud e inequidades del cáncer.

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

Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute), Estadísticas de la desigualdad en salud e inequidades del cáncer.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2367222/>

Instituto Nacional de la Salud (National Institutes of Health), Desigualdades en salud cardiovascular: Un resumen sistemático de las intervenciones médicas (*Cardiovascular Health Disparities: A Systematic Review of Health Care Interventions*), Investigación y Resúmenes en el Cuidado Médico (Med Care Res Rev) octubre 2007.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2367222/>

Asociación Americana de Diabetes (American Diabetes Association). Desigualdades en salud e inequidades del diabetes.

<http://www.diabetes.org/advocacy/advocacy-priorities/health-disparities.html?referrer=https://www.google.com/>

Centro para el Control de Enfermedades (Center for Disease Control), Hoja informativa sobre la salud y la diabetes entre las minorías.

<http://www.cdc.gov/minorityhealth/CHDIR/2011/FactSheets/Diabetes.pdf>

Asociación Americana del Pulmón (American Lung Association), Desigualdades en salud e inequidades de la enfermedad pulmonaria.

<http://www.lung.org/lung-disease/disparities-reports/burden-of-asthma-on-hispanics/>  
<http://www.lung.org/lung-disease/disparities-reports/rise-of-copd-in-women/>

<http://www.lung.org/lung-disease/disparities-reports/cutting-tobaccos-rural-roots/>  
<http://www.lung.org/lung-disease/disparities-reports/tobacco-use-in-the-lgbt-community/>  
<http://www.lung.org/lung-disease/disparities-reports/lung-cancer-in-african-americans/>

Centro de Investigación Pew (Pew Research Center), Determinantes sociales en relación a niveles de educación.

<http://www.pewsocialtrends.org/2013/08/22/chapter-3-demographic-economic-data-by-race/>

Concilio de Gobiernos Estatales (Council of State Governments), Determinantes sociales en relación a conseguir y mantener empleo.

<http://csgjusticecenter.org/reentry/posts/researchers-examine-effects-of-a-criminal-record-on-prospects-for-employment/>

Centro de Entendimiento para el Desarrollo Comunitario y Económico (Insight Center for Community and Economic Development), (2010), Levantando mientras escalamos: Mujeres de color, riqueza, y el futuro de América (*Lifting As We Climb: Women of Color, Wealth, and America's Future*), Estadísticas sobre determinantes sociales en relación al tipo de empleo de las personas.

<http://www.insightcced.org/uploads/CRWG/LiftingAsWeClimb-WomenWealth-Report-InsightCenter-Spring2010.pdf>

Determinantes sociales en relación a el ingreso de las personas.

[www.racialwealthgap.org](http://www.racialwealthgap.org)  
[www.expertsofcolor.org](http://www.expertsofcolor.org)

Universidad de Chicago (University of Chicago), Escuela de Negocios (School of Business), *Discriminación racial en prácticas de empleo*.

<http://www.chicagobooth.edu/capideas/spring03/racialbias.html>

Maggi S, Irwin L.J., Siddigi A., Hertzman C., (2010) Los determinantes sociales del desarrollo infantil: un resumen (The social determinants of early childhood development: an overview). Diario de Pediatría y Salud Juvenil (Journal of Paediatrics and Child Health), Colegio Royal Australiano de Medicos (Royal Australasian College of Physicians).

[http://www.researchgate.net/profile/Stefania\\_Maggi2/publication/46008431\\_The\\_social\\_determinants\\_of\\_early\\_child\\_development\\_an\\_overview/links/54a2acc70cf257a63604d00c.pdf](http://www.researchgate.net/profile/Stefania_Maggi2/publication/46008431_The_social_determinants_of_early_child_development_an_overview/links/54a2acc70cf257a63604d00c.pdf)

Grant J., Mottlet L., Tanis J. (2011). *Injusticia a cada vuelta, un informe de la Encuesta Nacional de la Discriminación de Personas Transgénero (Injustice at Every Turn, A Report of the National Transgender Discrimination Survey)*. Centro Nacional en Washington para la Igualdad en Transgénero y Fuerza Nacional de Homosexuales (Washington National Center for Transgender Equality and National Gay and Lesbian Task Force).

[http://www.thetaskforce.org/static\\_html/downloads/reports/reports/ntds\\_summary.pdf](http://www.thetaskforce.org/static_html/downloads/reports/reports/ntds_summary.pdf)

Fundación de la Familia Kaiser (Kaiser Family Foundation). (2015). Salud y el acceso a cuidado y cobertura médica para homosexuales, bisexuales, y personas de transgénero en los EE. UU (*Health and Access to Care and Coverage for the Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Individuals in the U.S.*)

<http://kff.org/disparities-policy/issue-brief/health-and-access-to-care-and-coverage-for-lesbian-gay-bisexual-and-transgender-individuals-in-the-u-s/>

## **Sección 1 resumen: Sitios de internet adicionales**

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention), Datos locales, estatales, y nacionales sobre condiciones crónicas.

[http://www.cdc.gov/diabetes/statistics/prevalence\\_national.htm](http://www.cdc.gov/diabetes/statistics/prevalence_national.htm)

Condado de San Diego, Estadísticas de Salud de San Diego.

[http://www.sandiegocounty.gov/hhsa/programs/phs/community\\_health\\_statistics/](http://www.sandiegocounty.gov/hhsa/programs/phs/community_health_statistics/)

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention). *Infografía del programa nacional para la prevención del diabetes (National Diabetes Prevention Program infographic)*.

<http://www.cdc.gov/diabetes/prevention/about.htm>

Foro de Impacto Colectivo (Collective Impact Forum), Sobre equidad en políticas publicas.

<https://www.youtube.com/watch?v=zEL67OLXWiw>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Center for Disease Control and Prevention), (2011). *Embolias y enfermedad cardiovascular*.

<http://www.cdc.gov/minorityhealth/CHDIR/2011/FactSheets/CHDStroke.pdf>

Asociación American del Corazón (American Heart Association). *Embolias y enfermedad cardiovascular. Tu eres la cura*.

[http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@hcm/@ml/documents/downloadable/ucm\\_429240.pdf](http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@hcm/@ml/documents/downloadable/ucm_429240.pdf)

Vox Media. *Tubería de escuela a prisión (School to Prison Pipeline)*.

<http://www.vox.com/2015/7/30/9075065/school-to-prison-pipeline-study>

Condado de San Diego. *Guías del condado de San Diego para determinar dignificancia: Cambio climático (County of San Diego Guidelines for Determining Significance: Climate Change)*.

[http://www.sandiegocounty.gov/dplu/advance/Guidelines\\_for\\_Determining\\_Significance\\_Climate\\_Change.pdf](http://www.sandiegocounty.gov/dplu/advance/Guidelines_for_Determining_Significance_Climate_Change.pdf)

Agencia Californiana para la Protección del Medio Ambiente (California Environmental Protection Agency). (2014). *Informe actual de la justicia ambiental del CAL EPA (Cal EPA Environmental Justice Update)*.

<http://www.calepa.ca.gov/Publications/Reports/2014/EJUpdateRpt.pdf>

Rudolph L., Gould S., and Berko J. (2015). *Cambio climático, salud, y equidad: Oportunidades para acción (Climate Change, Health, and Equity: Opportunities for Action)*.

[http://climatehealthconnect.org/wp-content/uploads/2015/04/report-portrait-layout-8\\_online.pdf](http://climatehealthconnect.org/wp-content/uploads/2015/04/report-portrait-layout-8_online.pdf)

Fundación de San Diego (San Diego Foundation). *Progreso de la acción sobre el cambio climático en la región San Diego (Climate Action Progress in the San Diego Region)*.  
<http://www.sdfoundation.org/Portals/0/Newsroom/PDF/Reports/ClimateActionPlanning.pdf>

Carta del papa Francisco sobre el cambio climático (Pope Francis' Letter on Climate Change). (2015). *Laudato-si-inglese*.  
<https://www.documentcloud.org/documents/2105201-laudato-si-inglese.html>

Universidad de San Diego (University of San Diego). Información local sobre el cambio climático en inglés y español (*Local Climate Change information in both English and Spanish*).  
<https://www.sandiego.edu/climate/discover-more/resources.php>

Instituto Nacional de la Salud (National Institute of Health), *Los impactos en la salud del cambio climático (Health Impacts of Climate Change)*.  
[http://www.niehs.nih.gov/research/programs/geh/climatechange/health\\_impacts/](http://www.niehs.nih.gov/research/programs/geh/climatechange/health_impacts/)

Prueba de estilos de liderazgo (Leadership Style Quiz).  
<http://listening2leaders.com/shape-quiz-learn-colleagues/>

## Sección 1 resumen: Artículos de revistas y periódicos

Tavernise, S. (2014). Una reducción reciente en las tasas de obesidad juvenil (*Recent drop in early childhood obesity rates*). *Diario de Nueva York (New York Times)*.  
<http://www.nytimes.com/2014/02/26/health/obesity-rate-for-young-children-plummets-43-in-a-decade.html>

Jamison, P. and Posten, B. (2015). *Muchas áreas pobres de Los Angeles reciben menos servicio de recolección de basura, demuestran análisis (Many poorer areas of L.A. get less trash service, analysis show)*. *Diario de Los Ángeles (Los Angeles Times)*.  
<http://www.latimes.com/local/cityhall/la-me-illegal-dumping-20150815-story.html>

Ehrenfreund, M. (2015). *Jóvenes afroamericanos que cometen menos crímenes van a la cárcel más seguido que jóvenes caucásicos que cometen docenas de crímenes (Black teens who commit a few crimes go to jail as often as white teens who commit dozens)*. *Washington Post*.  
<http://www.washingtonpost.com/news/wonkblog/wp/2015/01/30/black-teens-who-commit-a-few-crimes-go-to-jail-as-often-as-white-teens-who-commit-dozens/>

## Sección 1 resumen: Videos

Bill Nye. *Básicos del clima (Climate 101)*. (4 min 33 sec). Ofrece una explicación clara sobre el cambio climático.  
[https://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=3v-w8Cyfoq8](https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=3v-w8Cyfoq8)

Casa Blanca (Whitehouse). *Resumen del presidente Obama sobre el cambio climático y cambios en políticas (President Obama's overview of climate change and policy change)* (1 min. 22 sec).  
<https://www.whitehouse.gov/climate-change>

Aljazeera America, *Cambio climático en Porterville: efectos de sequías y asma (Climate change in Porterville: effects of drought and asthma (2 min 47 sec).*  
<https://amp.twimg.com/v/7d6cd0bd-2441-4ec7-a7f5-28abf2a13771>

Platica TED (TED Talk) Rebecca Onie (16 min 27 sec), *¿Imagínense si nuestro sistema del cuidado de salud nos mantuviera sanos? (What if our healthcare system kept us healthy?)*

Conecta actividades SEM a determinantes sociales.

[https://www.ted.com/talks/rebecca\\_onie\\_what\\_if\\_our\\_healthcare\\_system\\_kept\\_us\\_healthy](https://www.ted.com/talks/rebecca_onie_what_if_our_healthcare_system_kept_us_healthy)

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention). *Programa nacional para la prevención del diabetes (National Diabetes Prevention Program) (5 min 28 sec).*

<http://www.cdc.gov/diabetes/prevention/features.htm>

Grupo de Capacitación Wessex sobre la Salud Pública (Public Health Wessex Training Group), *¿Qué es la salud pública? (What is Public Health?) (3 min 12 sec).*

<https://www.youtube.com/watch?v=oy1CAMObRzc>

## Sección 2: Estrategias

### Sección 2: Promoviendo la salud: Investigaciones disponibles

Max W., Sung H., Sui Y., and Stark B., (2014). *El costo de fumar en California (Cost of Smoking in California)*. Instituto para la Salud y el Envejecimiento (Institute for Health and Aging, Escuela de Enfermería (School of Nursing), Universidad de California, San Francisco (University of California, San Francisco).

Campana para niños libres de tabaco (Campaign for Tobacco-Free Kids). (2015). *Datos y posiciones claves sobre el tabaco específicas a cada estado (Key State-Specific Tobacco-Related Data and Rankings)*. [https://www.tobaccofreekids.org/facts\\_issues/](https://www.tobaccofreekids.org/facts_issues/)

Myers, M. (2014). *Nuevos estudios sobre el alto costo de fumar en los Estados Unidos, y la ganga relativa de convencer a la gente de dejar de fumar (New Studies Detail the High Costs of Smoking in America, and the Comparative Bargain of Convincing People to Quit)*. [http://www.tobaccofreekids.org/press\\_releases/post/2014\\_12\\_10\\_study](http://www.tobaccofreekids.org/press_releases/post/2014_12_10_study)

### Sección 2: Promoviendo la salud: Artículos de revistas y periódicos

Liz Szabo, EE. UU Hoy (USA Today). (2015). *Increíble: Reducción en muertes médicas, hospitalizaciones, y gastos (Jaw-dropping: Medicare deaths, hospitalizations AND costs reduced)*. <http://www.usatoday.com/story/news/2015/07/27/medicare-mortality-costs-study/30757669/>

Seipel, T. (2015). *Obamacare: 70 por ciento de Californianos sin aseguranza previa ahora tienen cobertura médica (Obamacare: 70 percent of previously uninsured Californians now have health plans)*. Noticias de San Jose (San Jose Mercury News). [http://www.mercurynews.com/health/ci\\_28562918/obamacare-70-percent-previously-uninsured-californians-now-have?source=infinite](http://www.mercurynews.com/health/ci_28562918/obamacare-70-percent-previously-uninsured-californians-now-have?source=infinite)

### Sección 2: Promoviendo la salud: Videos/podcasts

Talithia Williams, Platica TED (TED Talk) (17 min 03.): *Apodérense de los datos de sus cuerpos (Own your body's data)*.

Doctores médicos son expertos en la población, pero tú eres el experto en ti mismo. [http://www.ted.com/talks/talithia\\_williams\\_own\\_your\\_body\\_s\\_data](http://www.ted.com/talks/talithia_williams_own_your_body_s_data)

NPR Podcast (5 min 17 sec), *Puede ser curado el sistema medico de prejuicios raciales (Can Healthcare Be Cured of Racial Bias)*

<http://www.npr.org/sections/health-shots/2015/08/20/432872330/can-health-care-be-cured-of-racial-bias?sc=tw>

### Sección 2: Uso de la tierra: Investigaciones disponibles

Instituto de Terreno Urbano (Urban Land Institute), Iniciativa para el desarrollo de lugares saludables (Building Healthy Places Initiative), (2013), Intersecciones: Salud y el entorno construido (*Intersections: Health and the Built Environment*), Un informe completo que

explora la conexión entre la salud y el entorno construido (viviendas, lugares de trabajo, parques, etc.) mediante la perspectiva de la planificación urbana.

<http://uli.org/wp-content/uploads/ULI-Documents/Intersections-Health-and-the-Built-Environment.pdf>

Schlomo A. (1968). *Desalientando la delincuencia mediante la planificación municipal (Discouraging Crime Through City Planning)*. (Paper No. 75). Berkeley, CA: Centro para la Investigación de la Planificación y el Desarrollo (Center for Planning and Development Research), Universidad de California en Berkeley (University of California at Berkeley). Fuentes de información primarias para CPTED.

Sorensen, S., Hayes, J., Walsh E., and Myhre, M. (1995, 1997, 1998, 2000 editions). *Prevención de la delincuencia mediante el diseño de entornos (Crime Prevention Through Environmental Design - CPTED)*: Libro de trabajo (Workbook), Departamento estadounidense de Viviendas y el Desarrollo Urbano (U.S. Department of Housing and Urban Development), División de Seguridad y Conservación Comunitaria (Community Safety and Conservation Division); Washington, DC). Fuentes de información primarias para CPTED.

## **Sección 2: Uso de la tierra: Sitios de internet**

Oficina de Planificación e Investigación del Gobernado (Governor's Office of Planning and Research). (2003). Guías para el plan general del estado de California (*State of California General Plan Guidelines*). [http://opr.ca.gov/docs/General\\_Plan\\_Guidelines\\_2003.pdf](http://opr.ca.gov/docs/General_Plan_Guidelines_2003.pdf)

Soluciones del Laboratorio de Cambio (Change Lab Solutions). *Como crear e implementar planes generales saludables (How to Create and Implement Healthy General Plans)*. <http://www.changelabsolutions.org/publications/toolkit-healthy-general-plans>

## **Sección 2: Uso de la tierra: Libros**

Jackson, R. with Sinclair. S. (2011). *Diseñando comunidades saludables (Designing Healthy Communities)*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Dunham-Jones, E. and Williamson, J. (2011). *Revitalizando áreas suburbanas: Soluciones de diseño urbano para rediseñar áreas suburbanas (Retrofitting Suburbia: Urban Design Solutions for Redesigning Suburbs)*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

## **Sección 2: Uso de la tierra: Videos**

Geografía nacional ciudades más inteligentes del mundo: San Diego (National Geographic's World's Smart Cities: San Diego) (46 min).

[http://www.sandiegobusiness.org/goglobalsandiego/national-geographic-channels-worlds-smart-cities-san-diego?utm\\_source=EDC+Communications&utm\\_campaign=73cfd477f3-Nat\\_Geo\\_email7\\_30\\_2015&utm\\_medium=email&utm\\_term=0\\_fb4498dd6c-73cfd477f3-68615749](http://www.sandiegobusiness.org/goglobalsandiego/national-geographic-channels-worlds-smart-cities-san-diego?utm_source=EDC+Communications&utm_campaign=73cfd477f3-Nat_Geo_email7_30_2015&utm_medium=email&utm_term=0_fb4498dd6c-73cfd477f3-68615749)

Ciudades 8 80 (8 80 Cities). Video Introductorio: La importancia de la transitabilidad peatonal (Introductory Video: The importance of walkability). (1 min 18 sec).

<https://vimeo.com/118453984>

El programa de Travis Smiley (Travis Smiley Show). *Diseñando comunidad saludable – entrevista con Richard Jackson, MD (Designing Healthy Community - Interview with Richard Jackson, MD)*. (23 min 32 sec).

<http://www.pbs.org/wnet/tavissmiley/interviews/dr-richard-jackson-ucla-school-of-public-health/>

Visión Utah (Envision Utah). Niños grandes, ciudad pequeña (*Big Kids, Little City*). Serie videos cortos explicando el uso de la tierra y asuntos del medio ambiente. (14 videos más o menos 1 minuto 30 segundos cada uno).

<https://www.youtube.com/watch?v=9UHTgcHy22A&index=10&list=PLjD0Mnwna3y3uy4HU3ADhrvgd1Mx2QCgp>

Prevención de la Delincuencia Mediante el Diseño de Entornos (*Crime Prevention Through Environmental Design*). CPTED mediante la perspectiva policiaca (10 min 56 seg).

<https://www.youtube.com/watch?v=Xetxsxy1nK8>

Ellen Dunham-Jones' platica TED (TED Talk) (19 min 16 sec), *Revitalizando áreas suburbanas*.

[https://www.ted.com/talks/ellen\\_dunham\\_jones\\_retrofitting\\_suburbia?language=en](https://www.ted.com/talks/ellen_dunham_jones_retrofitting_suburbia?language=en)

## **Sección 2: Transporte activo: Sitios de internet adicionales**

Walkscore. Puntuación de la transitabilidad peatonal y ciclista de un área por ciudad o zona postal.

<https://www.walkscore.com/bike-score-methodology.shtml>

## **Sección 2: Transporte activo: Artículos de revistas y periódicos**

Montgomery, K. (2015). Organización Cívica para la Transitabilidad Ciclista (*Community Organizing for Bikeability*). Semanal de San Francisco (San Francisco Weekly).

<http://m.sfweekly.com/thesnitch/2015/07/30/this-is-what-happened-when-bicyclists-obeyed-traffic-laws-along-the-wiggle-yesterday>

## **Sección 2: Transporte Activo: Videos**

Peñalosa, G. (2014). Platica TED (TED Talk). *Movilidad como una fuerza para la salud, riqueza, y felicidad (Mobility as a Force for Health, Wealth and Happiness)*. (16 min 45 sec).

<https://www.youtube.com/watch?t=512&v=vKfuSdQDTA8>

Sadik-Khan, J. (2013). Platica TED ¿Calles de Nueva York? ¿Ya no tan groseras? (TED Talk *New York's streets? Not so mean anymore?*) (14 min 2 sec).

[https://www.ted.com/talks/janette\\_sadik\\_khan\\_new\\_york\\_s\\_streets\\_not\\_so\\_mean\\_any\\_more](https://www.ted.com/talks/janette_sadik_khan_new_york_s_streets_not_so_mean_any_more)

Planeadores de Ontario (Ontario Planners). (2013). Básicos de la transitabilidad peatonal (*Walkability 101*). Transitabilidad Peatonal por miedo de la perspectiva de la planificación urbana/ uso de la tierra. (2 min 26 sec).

<https://www.youtube.com/watch?v=EZEjDwjNxRg>

Speck, J. (2013). Platica TED (TED Talk). ¿Que hace a una ciudad transitable para peatones? (*What makes a Walkable City*). (18 min 46 sec).

<https://www.youtube.com/watch?v=uEkgM9P2C5U>

## **Sección 2: Sistemas alimentarios: Sitios de internet adicionales**

La Tabla Centro de Alimentos Comunitarios (The Table Community Food Centre). (2013). *Tierra fértil: Sembrando las semillas del cambio en el sistema alimentario de Canadá* (*Fertile Ground: Sowing the seeds of change in Canada's food system*). Un informe sobre como motivar a comunidades.

<http://www.thetablecfc.org/fertile-ground-sowing-seeds-change-canadas-food-system>

Centros para la Inclusión Social (Center for Social Inclusion). *Construyendo un caso para la igualdad racial en el sistema alimentario* (*Building the Case for Racial Equity in the Food System*).

<http://www.centerforsocialinclusion.org/building-the-case-for-racial-equity-in-the-food-system/>

Universidad del Estado de Virginia (Virginia State University), Extensión Cooperativa de Virginia (Virginia Cooperative Extension). (2015). Del campo a la mesa en Virginia (*Virginia Farm to Table*). Datos e información sobre la inseguridad alimenticia.

<http://blogs.ext.vt.edu/farm-to-table/category/health/>

Piensa en el Progreso (Think Progress). (2014). *Hospitales son menos probables de motivar a madres afroamericanas a amamantar* (*Hospitals Are Less Likely To Encourage Black Mothers To Breastfeed*).

<http://thinkprogress.org/health/2014/08/25/3475383/hospitals-black-mothers-breastfeeding/>

## **Sección 2: Sistemas alimentarios Artículos de revistas y periódicos**

Aubrey, A. (2015). Para tratar con el desperdicio de alimentos, cadenas grandes de supermercados venderán frutas y verduras rechazadas (*To Tackle Food Waste, Big Grocery Chain Will Sell Produce Rejects*). *Radio Publico Nacional* (National Public Radio).

<http://www.kpbs.org/news/2015/jun/17/to-tackle-food-waste-big-grocery-chain-will-sell/>

Burke M., Cavanaugh M., and Pico P. (2015). *La diferencia entre el plan de zero desperdicios de San Diego y reciclaje común de papel y plástico* (*How San Diego's Zero Waste Plan Is Different From Standard Paper and Plastic Recycling*). KPBS

<http://www.kpbs.org/news/2015/jul/16/how-san-diegos-zero-waste-plan-different-standard/>

Gunders D. (2012). *Desperdiciado: Como los Estados Unidos está perdiendo hasta 40 por ciento de los alimentos del campo al tenedor al vertedero* (*Wasted: How America Is Losing*

*Up to 40 Percent of Its Food from Farm to Fork to Landfill*). Concilio Nacional para la Defensa de los Recursos (Natural Resource Defense Council).  
<http://www.nrdc.org/food/files/wasted-food-ip.pdf>

## **Sección 2: Sistemas Alimentarios Saludables: Libros**

Gottlieb, R. and Joshi, A. (2010). *Justicia de alimentación (Food Justice)*. MIT Press.

## **Sección 2: Sistemas alimentarios: Videos/podcasts**

NPR podcast. (2013). *Porque alimentos procesados son más baratos que opciones más saludables (Why Processed Food is Cheaper Than Healthier Options)*.  
<http://www.npr.org/2013/03/01/173217143/why-process-food-is-cheaper-than-healthier-options>

Diccionario de sustentabilidad (Lexicon of Sustainability). Episodio 90: Huerto de refugiados (*Episode 90: Refugee Garden*) (6 min 7 sec).  
<http://lexiconofsustainability.com/food-day/>

Hermanas de la cocina en el Radio Publico Nacional (Kitchen Sisters at National Public Radio). *Cocinas escondidas (Hidden Kitchens)*. Podcasts sobre los alimentos de diferentes culturales. (por medio de 8 minutos cada uno).  
<http://www.npr.org/series/91851784/hidden-kitchens-the-kitchen-sisters>

Hurt, B. (Director). (2013). *Adicto a la comida del alma (Soul Food Junkie)*. Película completa disponible en la biblioteca, conecta la comida del alma a enfermedades crónicas. (Tráiler para el documental es 2 minutos 13 segundos).  
<http://www.pbs.org/black-culture/shows/list/soul-food-junkies/>

Toma parte (Take Part). (2015). Celebrities leen las etiquetas de alimentos. Sitio de internet también contiene información sobre sistemas alimentarios saludables (1 min)  
<http://www.takepart.com/video/2015/01/15/watch-these-celebrities-try-pronounce-mystery-ingredients?cmpid=longtailshare?cmpid=organic-share-mailto>

## **Sección 3: Tomando acción**

### **Sección 3: Tomando acción: Participación cívica**

Jthunderflash. (2014). El gobierno estadounidense explicado en 5 minutos (U.S. Government Explained in 5 Minutes). (4 min 49 sec).

<https://www.youtube.com/watch?v=buQQuyWFtZU>

Gobierno de la ciudad (municipal)

Ciudad de San Diego. *Mapa de los Distritos de la ciudad de San Diego con información de contacto para cada miembro del concilio (Map of San Diego City Council Districts with contact information for each member). Lugar para poner to zona postal y encontrar el representante municipal elegido de tu área.*

<http://www.sandiego.gov/citycouncil/>

Gobierno del Condado

Condado de San Diego. *Mapa de los distritos de los supervisores del condado de San Diego con información de contacto para cada miembro del concilio.*

<http://www.sandiegocounty.gov/general/bos.html>

Gobierno del Estado

Estado de California. *Encuentra el miembro de la asamblea del estado y el senador estatal de tu distrito y su información de contacto.*

<http://findyourrep.legislature.ca.gov/>

Estado de California, *Listas de agencias del estado de California.*

<http://www.ca.gov/About/Government/index.html>

Gobierno Federal

Gobierno Federal, *Encuentra el miembro al congreso federal para tu área y su información de contacto.*

<http://www.house.gov/representatives/find/>

Gobierno Federal, *Encuentra el miembro al senado federal para tu área y su información de contacto.*

<http://www.senate.gov/senators/contact/>

### **Sección 3: Tomando acción: Investigaciones disponibles**

Academia del medio-oeste (Midwest Academy). Tabla de estrategias (*Strategy Chart*). Estrategias fáciles de usar para organizar una campaña de abogacía.

[www.midwestacademy.com](http://www.midwestacademy.com)

Ohmer, M.L. and DeMasi, K. (2009) Organización de consenso: un libro de trabajo para desarrollo comunitario (*Consensus organizing: A comunista development workbook*).  
[http://www.sagepub.com/sites/default/files/upm-binaries/24166\\_Chapter4.pdf](http://www.sagepub.com/sites/default/files/upm-binaries/24166_Chapter4.pdf)

Asociación Americana del Pulmón (American Lung Association). (2015). *Éxito en campanas de políticas: 5 etapas a la victoria (Success in Policy Campaigns: Five Phases to Victory)*.  
<http://center4tobaccopolicy.org/community-organizing/organizing-tools/>

Instituto de Abogacía (Advocacy Institute). (2001). "Nuevas preguntas" una herramienta para la planificación de estrategia para campañas de abogacía ("*Nine Questions*" A Strategy Planning Tool for Advocacy Campaigns). Washington D.C.  
<https://www.ndi.org/files/Handout%201%20-%20Nine%20Advocacy%20Questions.pdf>

Pillsbury J.B. Teoría de contribuciones alineadas, una teoría emergente de la Iniciación del cambio (*Theory of Aligned Contributions, An Emerging Theory of Change Primer*). Un documento sobre la manera en que líderes motivan a las personas hacia el cambio.

### **Sección 3: Tomando acción: Sitios de internet adicionales**

Empodera al congreso (Empower Congress). *Un modelo de mejoramientos y participación cívica dirigido por comunidades (Model of neighborhood-driven improvement and civic engagement)*.  
<http://empowermentcongress.org/>

Lifhack. 15 Pasos para cultivar aprendizaje por vida (*15 Steps to Cultivating Lifelong Learning*).  
<http://www.lifhack.org/articles/lifestyle/15-steps-to-cultivate-lifelong-learning.html>

Investigación sobre el aprendizaje activo (Active Living Research). *Mejores prácticas, información, y datos promoviendo el transporte activo (Best practices, information and data promoting active transportation)*.  
<http://activelivingresearch.org/toolsandresources/all>

La Prensa de las Academias Nacionales (The National Academies Press). (2004). *Alfabetización sobre la Salud (Health Literacy)*.  
[http://books.nap.edu/openbook.php?record\\_id=10883](http://books.nap.edu/openbook.php?record_id=10883)

Oficina de la Prevención de Enfermedades y la Promoción de la Salud (Office of Disease Prevention and Health Promotion). (2014). *Alfabetización sobre la salud (Health Literacy)*.  
<https://www.healthypeople.gov/2020/topics-objectives/topic/health-communication-and-health-information-technology>.

Departamento Estadounidense de la Salud y los Servicios Humanos (U.S. Department of Health and Human Services). (2008). *Alfabetización sobre la salud (Health Literacy)*.  
<http://www.health.gov/communication/literacy/>

Estado de Oregon. Activación del paciente (*Patient Activation*).  
<http://www.oregon.gov/oha/Patient-Engagement-Resources/Pages/Strategies.aspx>

Condado de San Diego, Servicios para el Envejecimiento y la Independencia (Aging and Independent Services), Horarios para clases sobre el bienestar y cómo manejar las enfermedades crónicas (*Fitness and chronic disease self-management class schedules*).  
[http://millionhearts.hhs.gov/be\\_one\\_mh.html](http://millionhearts.hhs.gov/be_one_mh.html)

Departamento de la Salud Pública de California (California Department of Public Health). Investigación, recursos, y herramientas para programas para el control de tabaco en California.  
<http://www.cdph.ca.gov/programs/tobacco/Pages/default.aspx>

Soluciones el Laboratorio del Cambio (Change Lab Solution). Estrategias y programas para el control del trabajo en base de mejores prácticas y la más reciente información sobre el uso del tabaco.  
<http://changelabsolutions.org/tobacco-control>

Centro para Políticas de Tabaco (Center for Tobacco Policy), Herramientas para abogacía y políticas para el entorno comercial de tabaco.  
<http://center4tobaccopolicy.org/>

Americanos por los Derechos de los No-Fumadores (Americans for Non-Smokers Rights - ANR). *Referencia para información sobre leyes locales, estatales, y nacionales (Reference for information about local, state and national laws)*.  
<http://no-smoke.org/>

San Diego libre de humo de tabaco - Una referencia fácil para información sobre leyes locales, estatales, y nacionales: MTS – Sistema Metropolitana del Transito prohíbe ESDs en todos los troles, paradas de camión, y centros de tránsito (Smoke free San Diego - *Easy reference for information about local, state, and national laws including: ---MTS – Metropolitan Transit System banning ESDs on all Buses, Trolleys, Bus Stops, and Transit Centers*). *Cuales ciudades en el Condado de San Diego ya tienen reglamentos sobre TRLs o comedores al aire libre libres de tabaco, o ESD.*

Programa de recursos para el control de tabaco (Tobacco Control Resource Program - TCRP), *Herramientas para incrementar la concienciación, reducir el acceso de jóvenes, y dar referencias a programas para dejar de fumar (Tools to increase awareness, reduce youth access and provide referrals to cessation programs)*.  
[http://www.sandiegocounty.gov/hhsa/programs/phs/tobacco\\_control\\_resource\\_program/index.html](http://www.sandiegocounty.gov/hhsa/programs/phs/tobacco_control_resource_program/index.html)

Enlace de Políticas (Policy Link). (2014). Portal de acceso sobre alimentos saludables (*Healthy Food Access Portal*). *Información, oportunidades de financiamiento, estrategias para comerciantes.*  
<http://www.policylink.org/focus-areas/healthy-food-access-portal>

### **Sección 3: Tomando acción: Herramientas de evaluación**

Centros para el Control y la Prevención de la Enfermedad (Centers for Disease Control and Prevention). (2014). *Venta de alimentos más saludables: Comenzando el proceso de*

*evaluación en tu estado o comunidad (Healthier Food Retail: Beginning the Assessment Process in Your State or Community).*

<http://www.cdc.gov/obesity/downloads/hfrassessment.pdf>

Centros para el Control y la Prevención de la Enfermedad (Centers for Disease Control and Prevention). (2014), *Venta de alimentos más saludables: una guía de acción para practicantes en la salud pública (Healthier Food Retail: An Action Guide for Public Health Practitioners).*

<http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/state-local-programs/pdf/healthier-food-retail-guide-full.pdf>

El Departamento de la Salud Pública de California (California Department of Public Health). (2015), *Recursos (PSE) para programas-política, sistemas, y cambios de entorno en ventas (Retail Program-Policy, Systems and Environmental Change in (PSE) Resources),* Contiene estrategias para el desarrollo de políticas y cambio.

<http://www.cdph.ca.gov/programs/cpns/Pages/RetailPSE.aspx>

*Herramienta de evaluación de comunidades saludables (Healthy Community Assessment Tool - HCAT). Posiciones y comparaciones de niveles de salud por comunidad.*

<http://hci-sandiego.sandag.org/neighborhood-ranking>

Herramientas mentales (Mind Tools). *Evaluación de habilidades de liderazgo (Leadership Skills Assessments).*

[http://www.mindtools.com/pages/article/newLDR\\_50.htm](http://www.mindtools.com/pages/article/newLDR_50.htm)

Escuela de Administración Kellogg (Kellogg School of Management), Universidad del Noroeste (Northwestern University). *Herramientas para la evaluación de liderazgo (Leadership Assessment Tools).*

<http://www.kellogg.northwestern.edu/faculty/uzzi/htm/teaching-leadership.htm>

### **Sección 3: Tomando acción: Artículos de revistas y periódicos**

La Colima (The Hill). (2015). Estudio encuentra a 16 millones de personas más con aseguramiento médico desde Obamacare (*Study Finds 16 million fewer uninsured since Obamacare*).

[http://thehill.com/policy/healthcare/250911-158m-fewer-uninsured-since-obamacare-study-finds?utm\\_campaign=socnet\\_fb\\_ECON\\_20150812\\_bo\\_fewer-uninsured\\_hill\\_1&source=socnet\\_fb\\_ECON\\_20150812\\_bo\\_fewer-uninsured\\_hill\\_1&utm\\_source=fb&awesm=ofa.bo\\_h9lq&utm\\_content=20150812\\_bo\\_fewer-uninsured\\_hill\\_1&utm\\_medium=socnet](http://thehill.com/policy/healthcare/250911-158m-fewer-uninsured-since-obamacare-study-finds?utm_campaign=socnet_fb_ECON_20150812_bo_fewer-uninsured_hill_1&source=socnet_fb_ECON_20150812_bo_fewer-uninsured_hill_1&utm_source=fb&awesm=ofa.bo_h9lq&utm_content=20150812_bo_fewer-uninsured_hill_1&utm_medium=socnet)

Piensa en el Progreso (Think Progress). (2015). Prejuicios en el cuidado de la salud (*Bias in Healthcare*).

[http://thinkprogress.org/health/2015/08/15/3691615/solving-implicit-bias/?utm\\_content=buffer3d152&utm\\_medium=social&utm\\_source=twitter.com&utm\\_campaign=buffer](http://thinkprogress.org/health/2015/08/15/3691615/solving-implicit-bias/?utm_content=buffer3d152&utm_medium=social&utm_source=twitter.com&utm_campaign=buffer)

### **Sección 3: Tomando acción: Libros**

Heifetz, R. A., and Linsky, M. (2002). *Liderazgo de por medio: manteniendote intacto entre los peligros de dirigir (Leadership on the line: Staying alive through the dangers of leading)*. Boston, Mass: Impresa de la Escuela de Negocio de Harvard (Harvard Business School Press).

<http://www.summary.com/book-reviews/ /Leadership-on-the-Line/>

### **Sección 3: Tomando acción: Videos/podcasts**

Asociación Americana del Pulmón (American Lung Association). (2015). *Ampliando las comunidades libres de trabajo (Expanding Smoke-free Communities)*, Historias videografías de la comunidad (Community Video Stories).

<http://www.lung.org/stop-smoking/tobacco-control-advocacy/states-communities/smokefree-communities/>

Primer paso en salud (StepOneHealth). (2012). El sistema moderno del cuidado de la salud en los Estados Unidos (*The Modern Healthcare System in the United States*). (6 minutos).

<https://www.youtube.com/watch?v=S9zRjKqv9Qo>

Asociación de Colegios Americanos de Medicina (Association of American Medical Colleges). (2015). *Explorando prejuicios inconscientes en medicina académica (Exploring Unconscious Bias in Academic Medicine)*. (Video 29 minutos y 24 segundos).

<https://www.aamc.org/initiatives/diversity/learningseries/346528/howardrossinterview.html>

Blackwell A.G. (2015). Discurso principal en la conferencia de la igualdad importa en el impacto colectivo (*Equity Matters in Collective Impact Conference*). Trata con asuntos de liderazgo e igualdad social; incluye casos de Oakland, CA.

<https://www.youtube.com/watch?v=zEL67OLXWiw>

Hoffman, M. (2015). *Porque es tiempo de olvidar la jerarquía en el lugar de trabajo (Why it's time to forget the pecking order at work)*. Platicas TED (TED Talk). Discusión sobre el liderazgo y equipos con alta calidad de emprendimiento.

[https://www.ted.com/talks/margaret\\_heffernan\\_why\\_it\\_s\\_time\\_to\\_forget\\_the\\_pecking\\_order\\_at\\_work#t-284843](https://www.ted.com/talks/margaret_heffernan_why_it_s_time_to_forget_the_pecking_order_at_work#t-284843)

Dudley, D. (2010). *Liderazgo cotidiano (Everyday Leadership)*. Platica TED (TED Talk). (6 minutos 7 segundos).

[https://www.ted.com/talks/drew\\_dudley\\_everyday\\_leadership](https://www.ted.com/talks/drew_dudley_everyday_leadership)

Sistema Americano de Difusión (American Broadcasting System). (1973). *¡Rock escolar! Soy solo una propuesta (Schoolhouse Rock! I'm Just A Bill)*. Caricatura que explica el proceso legislativo federal.

<https://www.youtube.com/watch?v=nlka6fTnDnl>

## Sección 4: Evaluación and celebración

### Sección 4: Evaluación and celebración: Investigaciones disponibles

La Red CED de Canada (The Canadian CED Network). (2012). *Investigación de evaluación del desarrollo comunitario: Repaso de literatura de los métodos y metodologías de evaluación (Community Development Evaluation Research: Literature Review of Evaluation Methods and Methodologies)*.

<https://ccednet-rcdec.ca/en/toolbox/community-development-evaluation-research-literature-review>

### Sección 4: Evaluación and celebración: Herramientas

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention). *Creando una cultura de vivir saludable (Creating a Culture of Healthy Living)*. Como guiar la creación de un plan de evaluación.

[http://www.cdc.gov/nccdphp/dch/programs/healthycommunitiesprogram/communities/pdf/hcp\\_brochure.pdf](http://www.cdc.gov/nccdphp/dch/programs/healthycommunitiesprogram/communities/pdf/hcp_brochure.pdf)

Servicios NSW para el Tratamiento y la Rehabilitación de los Sobrevivientes de Tortura y Trauma (NSW Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors - STATTS). *Manual para la evaluación del desarrollo Comunitario (Community Development Evaluation Manual)*.

<http://toolkit.pellinstitute.org/wp-content/uploads/2009/12/Evaluation-101-Worksheet1.pdf>

Trabajos de Vecinos America (NeighborWorks America). (2006). *Mapa de historias de evaluación comunitaria, un libro de guía (Community Evaluation Story Map, Guidebook)*.

<http://www.successmeasures.org/sites/all/files/Community%20Development%20Eval.pdf>

Red de Tienditas Saludables (Healthy Corner Store Network). *Recursos de evaluación e historias del campo (Evaluation resources and stories from the field)*.

Recursos que ayudan a mercados locales a vender alimentos más saludables.

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

### Sección 4: Evaluación and celebración: Sitios de internet adicionales

Trabajos de Vecinos América (NeighborWorks America).

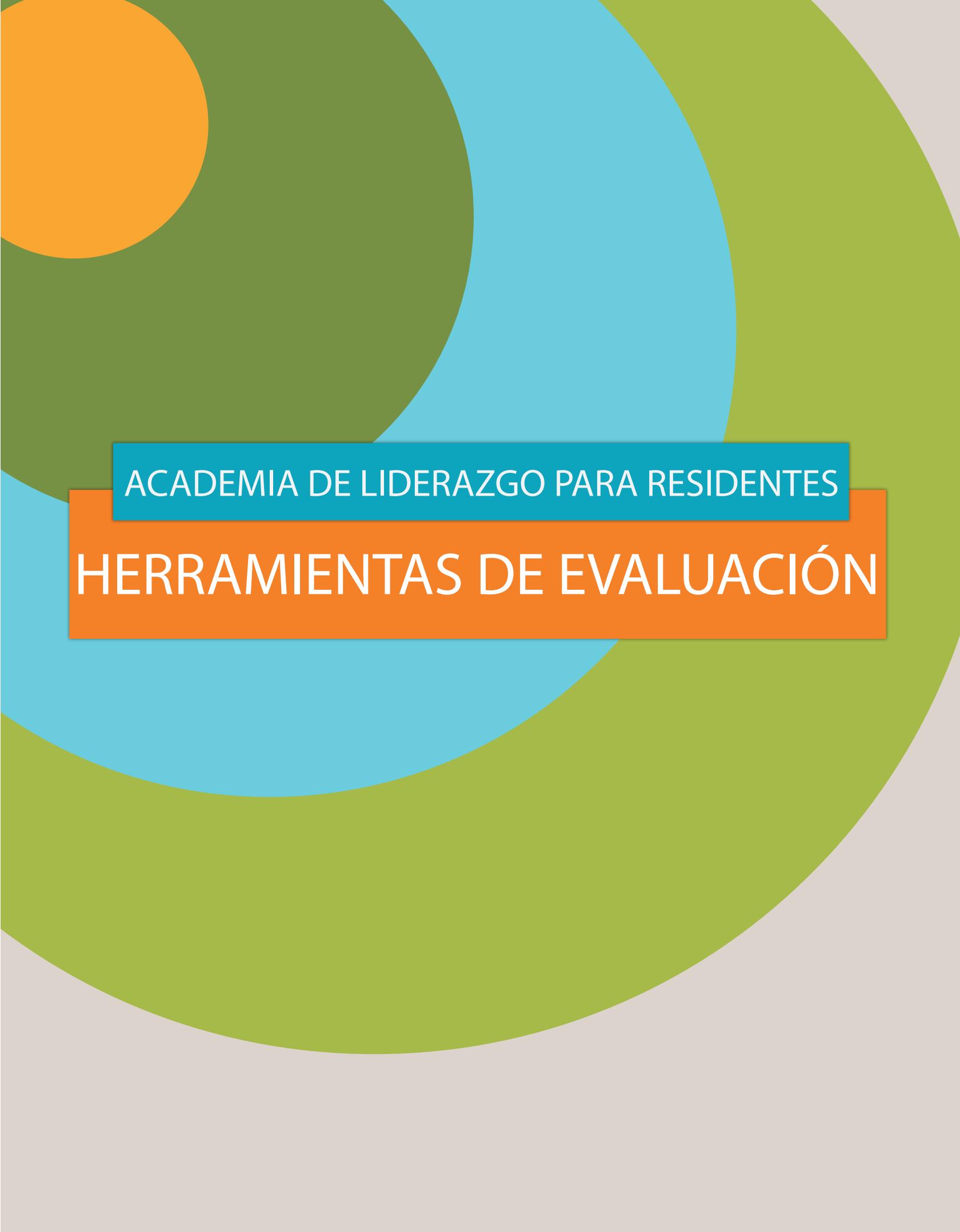
<http://www.successmeasures.org/about-success-measures>

Grieve, M., *Medidas de Compartir: Promoviendo la evaluación de los resultados del desarrollo comunitario (Share Measurement: Advancing Evaluation of Community Development Outcomes)*.

<http://www.whatcountsforamerica.org/portfolio/shared-measurement-advancing-evaluation-of-community-development-outcomes/>

Winkler, M., Thedos, K., and Grosz, T. (2009). Lecciones de organizaciones ayudando a jóvenes (*Lessons from Youth-Serving Organizations*). Instituto Urbano (Urban Institute).  
<http://www.urban.org/research/publication/evaluation-matters>

Organización Mundial de la Salud (World Health Organization). *Evaluación de las intervenciones en la energía hogareña y salud (Evaluation Household Energy and Health Intervention)*.  
[http://www.who.int/indoorair/publications/methods/com\\_choosing\\_evaluation\\_methods.pdf](http://www.who.int/indoorair/publications/methods/com_choosing_evaluation_methods.pdf)



ACADEMIA DE LIDERAZGO PARA RESIDENTES

HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN



# Programa *Healthy Works*: Iniciativa para la prevención

## Academia de Liderazgo para el Residente (RLA, por sus siglas en inglés) Encuesta preliminar

### Introducción

La Academia de Liderazgo para el Residente (RLA, por sus siglas en inglés) utilizará la presente encuesta preliminar para determinar la eficacia de la capacitación que ofrece. Al inicio de su participación en la academia RLA, se le pide contestar esta encuesta y otra similar durante el último día de capacitación. Por favor, conteste lo mejor posible. No es necesario que escriba su nombre en esta encuesta. Sin embargo, sí le pedimos que conteste las preguntas proporcionándonos algunos datos personales con el fin de vincular su encuesta preliminar con su encuesta posterior, de manera anónima. El propósito de dichas encuestas, es determinar qué cambio hubo, de principio a fin, en los conocimientos de quienes participaron en la capacitación.

Atención: Contestar la encuesta debe tomar menos de 10 minutos.

### Acerca de usted

Fecha: \_\_\_\_\_

Lugar de capacitación: \_\_\_\_\_

La inicial de su nombre: \_\_\_\_\_

Las dos primeras letras de su apellido: \_\_\_\_\_

Domicilio (Solo el núm.): \_\_\_\_\_

### 1. ¿Cuál es su conexión con esta ciudad o vecindario? (Seleccione todas las respuestas que correspondan.)

Residente.

Frecuentemente estoy en el área por motivos personales (hacer compras, actividades con amistades y familiares, etc.)

Trabajo en el área.

Otro (Por favor, especifique.): \_\_\_\_\_

### 2. El lugar en donde vive, trabaja o juega puede afectar su salud. A estos factores se les conoce como factores sociales determinantes de la salud. **Por favor, marque su respuesta en cada una de las siguientes preguntas.**

	Sí	No	No estoy seguro
Los miembros de la comunidad, ¿pueden acceder a vivienda segura?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Los miembros de la comunidad, ¿pueden acceder a los servicios de atención médica?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Los miembros de la comunidad, ¿pueden acceder a los alimentos saludables?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Los miembros de la comunidad, ¿reciben apoyo para alimentarse saludablemente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Los miembros de la comunidad, ¿cuentan con recursos comunitarios que apoyen vivir en comunidad y oportunidades recreativas y pasatiempos (p.ej., grupos comunitarios; actividades comunitarias) en su tiempo libre?




En la comunidad, ¿se está expuesto a la delincuencia, la violencia y al desorden social (p.ej., hay basura, falta de colaboración comunitaria)?




Otro (Por favor, especifique.)

**3. Por favor, indique la frecuencia con la que está de acuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones:**

	<b>Nunca</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Siempre</b>	<b>No estoy seguro</b>
Sé cómo mantener o mejorar mi salud y la de mi familia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé cómo acceder a los recursos para mejorar a mi comunidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conozco los puntos fuertes y los débiles de mi comunidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entiendo el papel que desempeñan las distintas personas y grupos en mi comunidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soy líder en mi comunidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé cómo contactar a quienes toman las decisiones en mi comunidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hablo con seguridad con quienes toman las decisiones sobre asuntos de la salud en mi comunidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé cómo lograr que distintas personas y grupos lleguen a un acuerdo sobre algún tema de interés mutuo o a tomar una decisión.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé cómo hacer planes para un proyecto y cómo llevar a cabo dichos planes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**4. Por favor, ordene con números, las siguientes afirmaciones acerca de sus expectativas del proceso de capacitación. La expectativa de prioridad más alta se indicaría con "1", mientras que la más baja sería "4".**

Estoy aquí para...

- |   |   |
|---|---|
| _____ aprender a mejorar mi salud y la de mi familia; | _____ desarrollar mis habilidades como líder, como organizador comunitario y como defensor de derechos; |
| _____ aprender a realizar cambios en mi comunidad;    | _____ conocer a otros miembros de la comunidad con inquietudes similares.                               |

**5. Comente, por favor, qué habilidades, conocimientos o estrategias son las que desea aprender o desarrollar durante su capacitación:**

**6. Aprendo mejor por medio de... (Señale todas las respuestas que correspondan):**

- la lectura de la información;
- realizar actividades;
- observar a otros;
- escuchar hablar a otros.

# Programa *Healthy Works*: Iniciativa para la prevención

## Academia de Liderazgo para el Residente (RLA, por sus siglas en inglés) Encuesta posterior

### Introducción

La Academia de Liderazgo para el Residente (RLA, por sus siglas en inglés), utiliza la encuesta posterior para determinar qué cambios hubo, de principio a fin, en los conocimientos de quienes participaron en la capacitación que se ofreció. No es necesario que escriba su nombre en la presente encuesta. Sin embargo, sí le pedimos que conteste las preguntas proporcionándonos algunos datos personales al igual que lo hizo en la encuesta preliminar; con esos datos se podrá vincular su encuesta preliminar con su encuesta posterior de manera anónima.

Atención: Contestar la encuesta debe tomar menos de 10 minutos.

### Acerca de usted

Fecha: \_\_\_\_\_

Lugar de capacitación: \_\_\_\_\_

La inicial de su nombre: \_\_\_\_\_

Las dos primeras letras de su apellido: \_\_\_\_\_

Domicilio (Solo el núm.): \_\_\_\_\_

1. El lugar en donde vive, trabaja o juega puede afectar su salud. A estos factores se les conoce como factores determinantes sociales de la salud. **Por favor, marque su respuesta a cada una de las siguientes preguntas.**

	Sí	No	No estoy seguro
Los miembros de la comunidad, ¿pueden acceder a vivienda segura?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Los miembros de la comunidad, ¿pueden acceder a los servicios de atención médica?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Los miembros de la comunidad, ¿pueden acceder a los alimentos saludables?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Los miembros de la comunidad, ¿reciben apoyo para alimentarse saludablemente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Los miembros de la comunidad, ¿cuentan con recursos comunitarios que apoyen vivir en comunidad y oportunidades recreativas y pasatiempos (p.ej., grupos comunitarios; actividades comunitarias) en su tiempo libre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En la comunidad, ¿se está expuesto a la delincuencia, la violencia y al desorden social (p.ej., hay basura; falta de colaboración comunitaria)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Otro (Por favor, especifique.)

2. **Por favor, indique la frecuencia con la que está de acuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones:**

	Nunca	Algunas veces	Siempre	No estoy seguro
Sé cómo mantener o mejorar mi salud y la de mi familia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé cómo acceder a los recursos para mejorar a mi comunidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conozco los puntos fuertes y los débiles de mi comunidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entiendo el papel que desempeñan las distintas personas y grupos en mi comunidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soy líder en mi comunidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé cómo contactar a quienes toman las decisiones en mi comunidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hablo con seguridad con quienes toman las decisiones sobre asuntos de la salud en mi comunidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé cómo lograr que distintas personas y grupos lleguen a un acuerdo sobre algún tema de interés mutuo o a tomar una decisión.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé cómo hacer planes para un proyecto y cómo llevar a cabo dichos planes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. **Por favor, ordene con números, las siguientes afirmaciones acerca de sus expectativas del proceso de capacitación. La expectativa de prioridad más alta se indicaría con "1", mientras que la más baja sería "4".**

La capacitación me ayudó a...

\_\_\_\_\_ aprender a mejorar mi salud y la de mi familia;

\_\_\_\_\_ desarrollar mis habilidades como líder, como organizador comunitario y como defensor de derechos;

\_\_\_\_\_ aprender a realizar cambios en mi comunidad;

\_\_\_\_\_ conocer a otros miembros de la comunidad con inquietudes similares.

4. **Comente, por favor, qué habilidades, conocimientos o estrategias son las que más disfrutó aprender o desarrollar durante la capacitación.**

5. **Durante la capacitación, sentí que aprendí mejor por medio de... (Indique todas las respuestas que correspondan.):**

la lectura de la información;

realizar actividades;

observar a otros;

escuchar hablar a otros.

6. **¿Qué elementos del plan de estudios fueron los más importantes para aumentar sus conocimientos y habilidades clave (p.ej., secciones del manual, las actividades, los oradores, o los videos que más disfrutó y con los que más aprendió)?**

7. **¿Qué hizo falta? Por favor, comente qué conocimientos o habilidades deseaba adquirir, pero que no se ofrecieron durante la capacitación.**

8. **Por favor, señale su nivel de satisfacción con todo lo que aparece a continuación:**

	<b>Insatisfecho</b>	<b>Satisfecho</b>	<b>Muy satisfecho</b>	<b>Extremamente satisfecho</b>
El plan de estudios, en general, de la academia RLA.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La forma en que se enseñó el plan de estudios de la academia RLA.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El número de sesiones que ofreció la academia RLA.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Registro de evaluaciones por sección para facilitadores del RLA

El enfoque de evaluaciones en cada sección es que los participantes hayan entendido el material lo suficiente para formar conexiones entre la información y sus vidas y su comunidad. El recordar información específica no es importante, la meta es que recuerden los conceptos en general y como están relacionados. Por favor lee las preguntas de reflexión y la actividad de SEM en secciones 1-3, y las actividades dentro de cada de los pasos de evaluación en la sección 4. Cuente y anote un número o palomilla por cada respuesta que demuestre por lo menos un entendimiento parcial de la pregunta y del material. Participantes tienen que guardar sus libros de trabajo entonces sugerimos que periódicamente recoja los libros y haga sus cuentas mientras esté enseñando un video, este un orador invitado, o pídale a su co-facilitador que lo haga.

	Número de personas que dieron una respuesta apropiada	Número de personas que NO dieron una respuesta apropiada
Sección 1 – Resumen Preguntas de reflexión		
Sección 1 – Resumen Actividad SEM		
Sección 2.1 – Acceso al cuidado de la salud Preguntas de reflexión		
Sección 2.1 – Acceso al cuidado de la salud Actividad SEM		
Sección 2.2 – Uso de la tierra Preguntas de reflexión		
Sección 2.2 – Uso de la tierra Actividad SEM		
Sección 2.3 – Transporte activo Preguntas de reflexión		
Sección 2.3 – Transporte activo Actividad SEM		
Sección 2.4 – Sistemas alimentarios Preguntas de reflexión		
Sección 2.4 – Sistemas alimentarios Actividad SEM		
Sección 3.1 – Políticas y organización de la comunidad Preguntas de reflexión		
Sección 3.1 – Políticas y organización de la comunidad Actividad SEM		
Sección 3.3 – Planificación e implementación del CIP Preguntas de reflexión		

Sección 4 – Paso 1 Actividad de partes interesadas		
Sección 4 – Paso 2 Metas de evaluación, “¿Que quiero aprender?”		
Sección 4 – Paso 2 Definiendo sus metas para el CIP		
Sección 4 – Paso 3 Actividad para definir sus indicadores		
Sección 4 – Paso 4 Actividad de indicadores y colección de Datos		
Sección 4 – Paso 4 Actividad de sistemas de colección de datos		
Sección 4 – Paso 5 Actividad para la planificación de la celebración		





ACADEMIA DE LIDERAZGO PARA RESIDENTES

EVALUACIONES COMUNITARIAS



## **Evaluación comunitaria**

La evaluación comunitaria le permite medir los lugares en su comunidad que promueven o crean barreras a la buena salud. Típicamente, las evaluaciones son específicas a ciertos temas, por ejemplo, acceso a frutas y verduras frescas y a comida saludable; transitabilidad peatonal y ciclista; seguridad comunitaria; o promoción y disponibilidad de tabacos a menores de edad. Son una buena manera de identificar las áreas que requieren cambios para apoyar la buena salud de residentes. Al llevar a cabo evaluaciones comunitarias, también puede encontrar fortalezas de su comunidad y desarrollar alianzas con comerciantes, escuelas, y/u oficiales de gobierno que le pueden ayudar en su Proyecto de Mejoramiento Comunitario. La siguiente auditoría de transitabilidad peatonal fue creada por Circula San Diego (conocido como Circulate San Diego, en inglés) y es parte de su tarea durante los cursos de la Academia de Liderazgo para Residentes (conocido como Resident Leadership Academy o RLA por sus siglas, en inglés). También hay la aplicación BestWALK que puede usar para hacer la evaluación, si tiene un celular con plan de datos. Hay más evaluaciones comunitarias disponibles por medio de su facilitador(a) que evalúan tabaco en sus mercados locales, acceso a alimentos saludables, y la seguridad de su vecindad y parques locales. Además de las evaluaciones que le proveemos, puede buscar más por el internet.

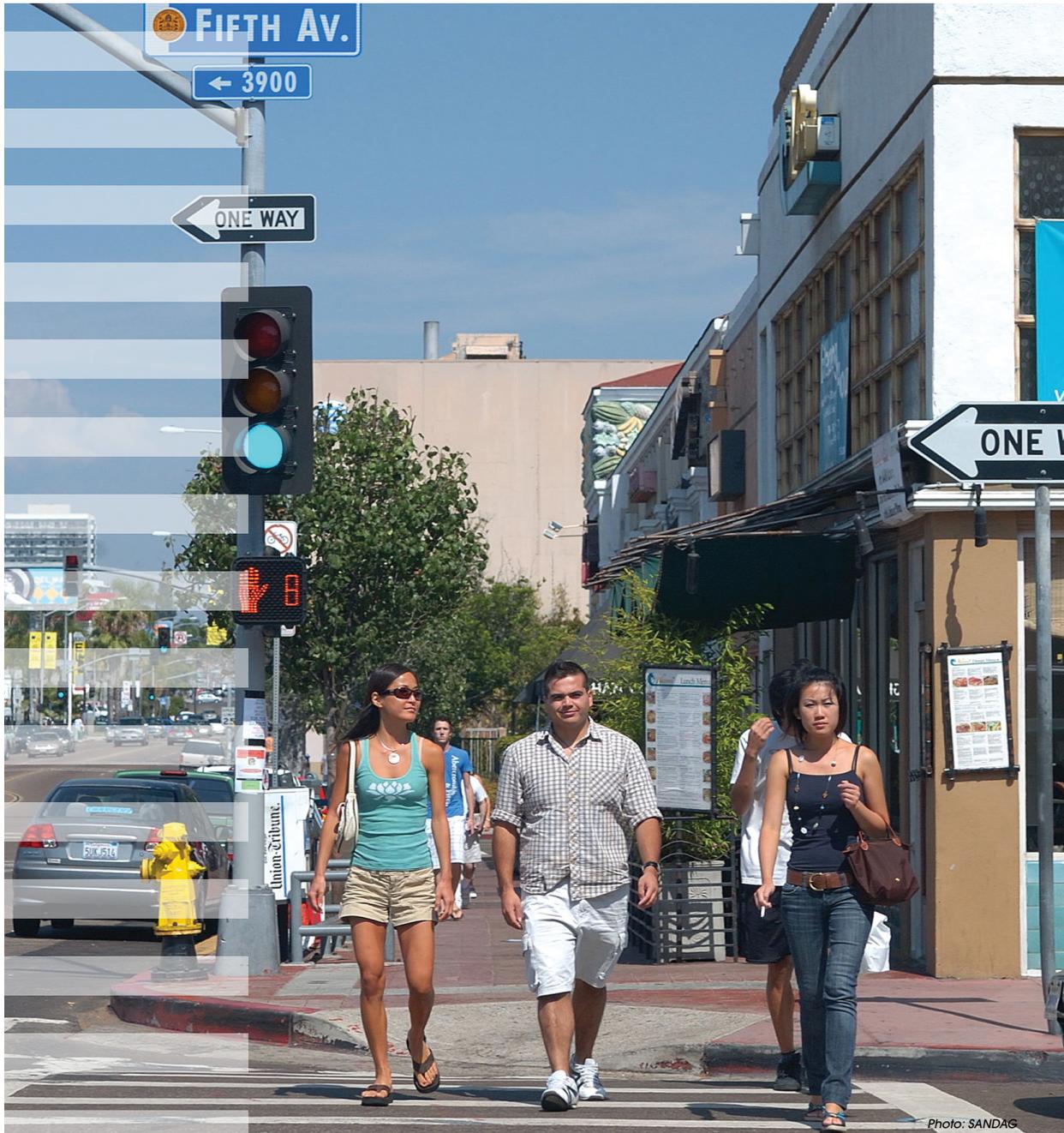


Photo: SANDAG

# Guía de Caminata

*¿Disfruta caminar  
en su comunidad?*

Utilice esta guía para aprender  
más sobre caminabilidad y las  
maneras en que puede hacer  
que su comunidad sea más  
segura para caminar



# Sobre Esta Guía

WalkSanDiego cree que cada residente de la región de San Diego debería poder caminar de manera segura en su comunidad. A mucha gente le gustaría hacer su vecindario más amigable para los peatones pero no saben cómo. La Guía de Caminata fue creada para ayudarle. Continúe leyendo para aprender sobre los 5 ingredientes para crear una comunidad caminable y sobre consejos que le ayudarán a participar con su ciudad y obtener lo que desea. Las páginas 4-7 también explican lo que es una Lista de Caminabilidad y como puede llenarla con información de su vecindario y presentarla a su ciudad.

## Cinco Ingredientes Importantes Para Una Comunidad Caminable

¿Qué es lo que hace caminable a una comunidad caminable? Hay 5 ingredientes básicos para crear una comunidad caminable, las cuales son lugares en donde la gente de todas las edades y habilidades pueden sentirse seguras, disfrutar y que pueden tener acceso a su comunidad a pie<sup>1</sup>.

### 1. Buenas Banquetas



Photo: K. Ferrier

**El diseño básico de una buena banqueta debería incluir:**

- **Zona peatonal:** un área amplia en donde se pueda caminar en la banqueta que esté libre de quebraduras y desniveles
- **Área de jardinería:** una franja entre el área peatonal de la banqueta y la calle donde se puede plantar vegetación y crear una separación entre los peatones y los vehículos
- **Borde de la Banqueta:** divide la banqueta de la calle teniendo rampas en cada esquina para gente discapacitada

### 2. Cruces Seguros y Fáciles de Cruzar

**Debería haber cruces peatonales cada 300 pies (más o menos la mitad de lo que mide una cuadra) y deberían incluir:**

- **Cruces Peditonales con Pintura o Texturizados:** Así los cruces peatonales son más visibles
- **Barra de Alto:** una línea pintada que indica donde deben parar los autos antes de entrar al cruce peatonal
- **Extensión en las Esquinas:** Reduce la distancia del cruce peatonal y ayuda a que los conductores puedan ver mejor a los peatones
- **Camellones/ Isletas:** se ubican a la mitad de la calle y es un refugio para los peatones que permite cruzar la calle de manera segura



Photo: SANDAG

1. Bicycle Federation of America. (1998). Campaña para Crear una América Caminable: Creando Comunidades Caminables.

## 3. Reducir Las Velocidades



**Las mejoras en las calles pueden reducir las velocidades vehiculares e incrementar la seguridad peatonal:**

- **Extensiones en las Esquinas:** reducen la velocidad de los vehículos que dan vuelta
- **Dieta de las calles:** reduce las velocidades vehiculares al reducir el número y ancho de los carriles
- **Otros:** glorietas, camellones, isletas peatonales y estacionamiento en diagonal

## 4. Seguridad, Comodidad y Belleza

**El mejoramiento de las calles hace que salir a caminar sea más seguro, más cómodo y más ameno:**

- **Alumbrado peatonal**
- **Plantas y arboles**
- **Banquetas limpias y con buen mantenimiento**
- **Amenidades:** bebederos, baños, bancas para sentarse y descansar
- **Arte pública**



## 5. Buenos Destinos



**Una comunidad es más caminable cuando hay buenos destinos a donde caminar y cuando estos cumplen con los requisitos básicos, tal como son:**

- **Comercio:** tiendas, abarrotes, restaurantes, etc
- **Servicios:** clínicas, farmacias, bancos, etc
- **Transporte:** trolley, paradas de autobús, tren
- **Recreación:** parques, centros comunitarios, etc

# Seguridad Peatonal



¿Sabía usted que un peatón fallece a causa de un accidente de tráfico cada 109 minutos en los Estados Unidos? WalkSanDiego quiere que usted esté sano(a). Aquí tiene algunos consejos:

- Obedezca las señales y señalamientos de tráfico.
- Camine en la banqueta. En caso de no haber, camine por el lado izquierdo de la calle caminando en contra del tráfico vehicular.
- Utilice los cruces peatonales en caso de haber, o cruce en alguna intersección.
- Antes de cruzar la calle, (1) pare, (2) mire a la izquierda, a la derecha, y a la izquierda nuevamente, y (3) escuche al tráfico vehicular que se aproxima y (4) haga contacto visual con los conductores para asegurarse de que lo han visto.
- Esté alerta a la hora de cruzar. No se distraiga con su celular o texteadando.
- Tenga precaución de los carros estacionados y tenga cuidado en las entradas y salidas vehiculares.
- Sea predecible, no corra de repente hacia la calle.



Mantengase seguro. Camine dentro del cruce peatonal, en caso de haber uno.

# Lista de Caminabilidad

Realice una auditoria de las calles y busque haya estos 5 ingredientes. Para realizar una evaluación de las calles efectiva, complete los siguientes pasos:

- Paso 1** Escoja una ruta para caminarla y escriba la ubicación en las líneas que se encuentran abajo.
- Paso 2** Lea todas las secciones de la guía de caminata para clarificar lo que estará buscando hacer.
- Paso 3** Inicie su caminata. Marque la caja seguida al problema(s) que usted encuentre y escriba el nombre correspondiente de la calle. Repítalo en cada sección.
- Paso 4** Sume el número total de cajas marcadas en cada sección y escriba el número correcto en la página 7 para tener el resultado final de su caminata. Las áreas con un resultado alto tienen una mala caminabilidad y las áreas con buena caminabilidad tendrán un resultado menor.

## Ubicaciones

Domicilio inicial: \_\_\_\_\_ Domicilio Final: \_\_\_\_\_  
Calle #1 \_\_\_\_\_ Calle #2 \_\_\_\_\_  
Calle #3 \_\_\_\_\_ Calle #4 \_\_\_\_\_

## Sección 1: Banquetas

*Marque los espacios apropiados aquí abajo y escriba la ubicación en el espacio provisto si encuentra un problema como:*

- Falta de banqueta o caminos para caminar \_\_\_\_\_
- Las banquetas estaban rotas o desniveladas \_\_\_\_\_
- Las banquetas estaban bloqueadas por postes, señalamientos, arbustos, vehículos, etc. \_\_\_\_\_
- No hay continuidad en las banquetas \_\_\_\_\_
- Las banquetas estaban interrumpidas por las entradas vehiculares dificultando la movilidad  
\_\_\_\_\_
- Las banquetas no eran lo suficientemente anchas para que quepan dos personas de lado a lado (por lo menos 5 pies de ancho) \_\_\_\_\_
- La banqueta no tenía área de jardinería entre la zona peatonal y la calle \_\_\_\_\_
- Las intersecciones no tenían rampas de acceso para sillas de rueda, carriolas y carritos \_\_\_\_\_
- Otros problemas \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Número total de problemas: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

## Sección 2: Al cruzar la Calle

*Marque los espacios apropiados aquí abajo en cuanto a cada problema que encuentre y escriba la ubicación en el espacio provisto:*

- La vialidad estaba muy ancha como para cruzarla de manera sencilla \_\_\_\_\_
- El semáforo nos hizo esperar mucho tiempo \_\_\_\_\_
- El semáforo no nos dió mucho tiempo para cruzar la calle caminando \_\_\_\_\_
- El cruce peatonal no estaba marcado o no estaba bien \_\_\_\_\_
- Tuve que caminar mucho (más de 300 pies) para encontrar un cruce peatonal seguro, un cruce peatonal marcado \_\_\_\_\_
- No había camellón en la calle para permitir cruzar con más seguridad \_\_\_\_\_
- El cruce no tenía un botón para activar el semáforo peatonal \_\_\_\_\_
- Otros problemas \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Número total de problemas: 0 1 2 3 4 5 6 7 8

## Sección 3: Conducta de los conductores

*Marque los espacios apropiados aquí abajo si los conductores hicieron las siguientes cosas y escriba la ubicación en los espacios provistos:*

- No cedieron el paso a los peatones que cruzaban la calle \_\_\_\_\_
- Se aventaron hacia la gente que iba cruzando la calle \_\_\_\_\_
- Iban manejando muy rápido como para hacer que la gente se sienta segura \_\_\_\_\_
- Le aceleraron para alcanzar a cruzar el semáforo o se pasaron el semáforo \_\_\_\_\_
- No se pararon en el alto \_\_\_\_\_
- Pararon dentro del cruce peatonal \_\_\_\_\_
- No se fijan cuando van en reversa saliendo de la entrada vehicular \_\_\_\_\_
- Otros problemas \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Número total de problemas: 0 1 2 3 4 5 6 7 8

## Sección 4: Seguridad

Marque los espacios apropiados por cada problema que le haga sentirse inseguro y escriba la ubicación en los espacios provistos:

- Gente holgazaneando fuera de los edificios \_\_\_\_\_
- Presencia de mendigos y/o indigentes \_\_\_\_\_
- Vehículos a altas velocidades \_\_\_\_\_
- No hay o falta alumbrado \_\_\_\_\_
- Lotes baldíos o edificios deteriorados \_\_\_\_\_
- Perros sueltos y/o ruidosos \_\_\_\_\_
- Grafiti \_\_\_\_\_
- Otros problemas \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Número total de problemas: 0 1 2 3 4 5 6 7 8

## Sección 5: Comodidad y Belleza

Marque los espacios apropiados aquí abajo para todos los problemas que encuentre y escriba la ubicación en los espacios provistos:

- No hay pasto, flores o arboles \_\_\_\_\_
- No hay suficiente luz para hacerme sentir seguro \_\_\_\_\_
- La parada de autobús no tiene caseta o sombra \_\_\_\_\_
- La parada de autobús no tiene bancas \_\_\_\_\_
- Mucha basura y/o colillas de cigarro \_\_\_\_\_
- Aire sucio debido a las emisiones de los automóviles \_\_\_\_\_
- Malos olores \_\_\_\_\_
- No hay lugares donde sentarse y descansar sobre mi ruta \_\_\_\_\_
- Otros problemas \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Número total de problemas: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

## Sección 6: Conducta de los Peatones

Marque en los espacios apropiados aquí abajo cada problema que encuentre y escriba la ubicación en donde era difícil para:

- Encontrar un cruce peatonal marcado \_\_\_\_\_
  - Ver a los conductores y/o haga que los conductores le vean \_\_\_\_\_
  - Caminar en las banquetas por que los arbustos/plantas/arboles estaban sobrecrecidos \_\_\_\_\_
  - Cruzar la calle antes de que cambie el semáforo \_\_\_\_\_
  - Encontrar el botón del semáforo peatonal si es que hay uno \_\_\_\_\_
  - Otros problemas \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Número total de Problemas: 0 1 2 3 4 5 6

## Calificación de Caminabilidad en el Vecindario

Escriba la calificación total de cada una de las secciones anteriores y sume esos números para que encuentre su calificación final en cuanto a la caminabilidad de su vecindario.

\_\_\_\_\_

Sección 1 + Sección 2 + Sección 3 + Sección 4 + Sección 5 + Sección 6 = Caminabilidad Total

0-9	Muy caminable	Celebre! Usted tiene un gran vecindario para caminar.
10-19	Caminable	Bueno. Con algunas mejoras, su vecindario será caminable.
20-29	Algo caminable	Está bien. El vecindario necesita trabajo para mejorar la caminabilidad.
30-39	No es muy caminable	Necesita mucho trabajo. Empiece a hacer cambios.
40-49	Nada caminable	Empiece a trabajar. Su vecindario no es nada seguro.

Fecha

\_\_\_\_\_

Nombre

\_\_\_\_\_

### Lea más para ver de qué manera puede involucrarse.

Esta herramienta de caminabilidad es una adaptación del manual de entrenamiento YEAH! ([www.ourcommunityourkids.org](http://www.ourcommunityourkids.org)) y fue adaptada de la siguiente::

La Lista de Caminabilidad de "The Pedestrian and Bicycle Information Center"

Por el Departamento de Servicios de Salud de California de la Red de Nutrición de California, Proyecto Familias Activas para las Comunidades de Excelencia en Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad.

Evaluación del Entorno Urbano desarrollado por Samuels & Associates ([www.samuelandassociates.com](http://www.samuelandassociates.com)) para el programa Alimentación Saludable, Comunidades Activas

El Formulario de Auditoria de Caminabilidad del Proyecto de Comunidades Caminables para Gente de la Tercera Edad de Boyle Heights por Consultoria Safe & Healthy Communities.

Aportación de las continuas evaluaciones de la calles de WalkSanDiego.

# ¿Cómo Puedo Ayudar a Hacer Mi Vecindario Más Caminable?

## A Corto Plazo:

- Llame a su ciudad y dele una copia de la Lista de Caminabilidad. Ellos se apoyan en miembros de la comunidad como usted para saber donde hay problemas y ellos deben responder a su llamado.
- Haga que sus amigos también les llamen, para que se dé un énfasis en cuanto a la preocupación por la seguridad. Fíjese en la parte de atrás de esta Guía para ver la información o contacte a WalkSanDiego.
- Para áreas de problemas específicos, haga una cita con personal de su ciudad en el sitio específico y evalúen el área juntos.
- Algunas ciudades tienen un comité en el que se tratan este tipo de problemas. Averigüe cuales ciudades tienen estos comités en [walksandiego.org](http://walksandiego.org).
- Manténgase en contacto con la ciudad para averiguar cuáles soluciones se han propuesto y cuando se implementarán.
- Contacte a su regidor para hacerle saber sobre su preocupación.
- Reporte a la policía sobre vehículos estacionados de manera ilegal, grafiti y conductores que manejan de manera insegura.
- Contacte a WalkSanDiego para más información, [walksandiego.org](http://walksandiego.org), 619-544-9255.

## A Largo Plazo:

- Involúcrese con un grupo de planeación comunitaria para educar a más personas acerca de los problemas encontrados y trabajar juntos para realizar un cambio.
- Contacte a su Departamento de Planeación, y pregúnteles sobre información de los grupos existentes de planeación comunitaria.
- Continúe trabajando con la ciudad para asegurarse de que el problema es abordado. Involucre a otros vecinos para enfatizar la preocupación en la seguridad.
- Junte a un grupo de vecinos interesados en crear una coalición y monitorear los problemas de seguridad peatonal dentro de su comunidad.

# Beneficios de Comunidades Caminables

¿Sabía usted que la gente que vive en comunidades caminables realizan hasta cuatro veces más el número de trayectos caminando y en bicicleta, tres veces más trayectos en transporte público, utilizan menos el vehículo y manejan menor número de millas?<sup>1</sup> En una comunidad caminable, las velocidades vehiculares y del tráfico son menores y más controladas, lo que hace un lugar más seguro para caminar.<sup>2</sup> Continúe leyendo para que sepa más sobre los muchos beneficios de caminar.

## Salud

### Las comunidades caminables promueven la actividad física y al buena salud.

- Los niños que caminan son más activos y desarrollan un sentido de independencia que contribuye a crear el hábito de caminar de por vida.<sup>2</sup>
- El caminar 30 minutos por día puede reducir el riesgo de padecer de obesidad, cáncer, problemas del corazón, alta presión y diabetes y mejora nuestro humor y funcionamiento mental.<sup>3,4</sup>
- La gente de la tercera edad que vive en comunidades caminables tiene mayor movilidad e independencia, lo que reduce caídas y les brinda más energía para que realicen las actividades que les gustan hacer.<sup>5</sup>



## Económico



### Los vecindarios caminables benefician de manera económica a la gente que vive y trabaja allí.

- La gente que viven en comunidades caminables puede caminar a las tiendas de abarrotes, ir a la lavandería o realizar otros mandados cerca de sus casas, esto da apoyo a los comercios locales y ahorra dinero que de otra forma se iba a gastar en gasolina.<sup>4</sup>
- Hay menos carros en la calle lo que resulta en menor uso y desgaste de las vialidades, lo que reduce la necesidad de que la ciudad gaste dinero en mejoras viales.<sup>2</sup>
- En comunidades caminables es más factible que los valores de las propiedades residenciales incrementen, lo que beneficia a los dueños de propiedades residenciales.<sup>6</sup>

## Prevención de Delitos y Seguridad



### Caminar pone 'más ojos en las calles'.

- El caminar en sus vecindarios ayuda a prevenir delitos por que hay más gente en los alrededores cuidando unos de los otros.<sup>7</sup>
- Una comunidad caminable tiene calles y entornos más seguros para caminar, lo que significa que un peatón es menos propenso a ser golpeado o lesionado por un vehículo.<sup>4</sup>

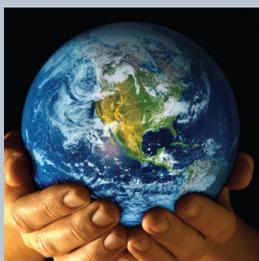
## Comunidades Más Solidas

### El caminar en su vecindario crea un sentido de comunidad.

- La gente que vive en vecindarios caminables cuentan con un mayor sentido de orgullo y sentido de propiedad.<sup>8</sup>
- El caminar en su vecindario le permite interactuar con sus vecinos, creando una mejor conexión y apoyo social.<sup>3,8</sup>



## Medio Ambiente



### Piense global, actúe local.

- Cuando más gente camina, hay menos vehículos en nuestras calles y menos congestión vial. Se reduce la contaminación aérea y auditiva, también se utiliza menos gasolina, lo que resulta en un mundo más saludable para todos!<sup>2,3</sup>

#### References:

1. **Parsons, Brinkerhoff, Quade, & Douglas.** (1993). The Pedestrian Environment: Making the Land Use Transportation Air Quality Connection.
2. **Bicycle Federation of America.** (1998). Campaign to Make America Walkable: Creating Walkable Communities.
3. **National Center for Environmental Health.** (2008). Walkable Communities. Centers for Disease Control and Prevention.
4. **U.S. Department of Transportation.** (2008). A Resident's Guide for Creating Safe and Walkable Communities.
5. **Centers for Disease Control and Prevention.** (2009). Physical Activity and Health: The Benefits of Physical Activity.
6. **Litman, T.** (1999). Evaluating Traffic Calming Benefits: Costs and Equity Impacts. Victoria Transport Policy Institute.
7. **Envision Utah Partnership.** (2002). Urban Planning Tools for Quality Growth: Making Our Community a Good Place to Walk.
8. **Burden, D.** (2001). Distinguished Lecture Presentation to the Transportation Research Board, Washington, D.C.

# Recursos



Contacte al ingeniero de transito de su ciudad para decirle acerca de sus preocupaciones. También, puede encontrar información en el cómo cada ciudad responde a las solicitudes de los residentes en relación a la seguridad peatonal y sugerencias en que decir en nuestra página de internet [www.walksandiego.org](http://www.walksandiego.org)

Ciudad de Carlsbad	760-602-2730
Ciudad de Chula Vista	619-691-5026
Ciudad de Coronado	619-522-7383
Ciudad de Del Mar	858-755-3294
Ciudad de El Cajon	619-441-1653
Ciudad de Encinitas	760-943-2298
Ciudad de Escondido	760-839-4595
Ciudad de Imperial Beach	619-423-8311
Ciudad de La Mesa	619-667-1144
Ciudad de Lemon Grove	619-825-3810
Ciudad de National City	619-336-4350
Ciudad de Oceanside	760-435-4373
Ciudad de Poway	858-668-4668
Ciudad de San Diego	619-527-7500
Ciudad de Santee	619-258-4100 x 167
Ciudad de San Marcos	760-744-1050 x 3229
Ciudad de Solana Beach	858-720-2470
Ciudad de Vista	760-726-1340 x 1383

Photo: R. Van Vleck

**WalkSanDiego.org**  
740 13th Street, Suite 502  
San Diego, CA 92101  
619-544-9255

Esta guía creada con apoyo de



**KAISER PERMANENTE®**  
Diseñado cerca Freemind Graphx





County of San Diego  
Health and Human Services Agency  
Public Health Services  
Chronic Disease and Health Equity Unit  
Health Services Complex  
3851 Rosecrans Street, MS: P511H  
San Diego, CA 92110  
(619) 542-4110

Este plan de estudios fue apoyado por el Acuerdo Cooperativo Número DP005528-01, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades por medio del condado de San Diego, Agencia de Salud y Servicios Humanos e implementado por Arboreta Group, LLC. Su contenido es exclusivamente la responsabilidad de los autores y no necesariamente representa las opiniones oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o el Departamento de Salud y Servicios Humanos.