

## OBJETIVOS

Al final de esta sesión, sabremos:

- Identificar qué es una comunidad saludable.
- Cómo fomentar una comunidad saludable, más allá de los cambios a nivel individual.
- Identificar acciones básicas que pueden realizar para promover la salud en su comunidad.

# SESIÓN 8

*¿Nuestra comunidad es saludable?*





# ¿Mi comunidad es saludable?

Haz un recorrido por tu comunidad para responder las siguientes preguntas:

*Observaciones:*

## Aspectos que promueven la actividad física:

- Banquetas
- Carriles para bicicletas
- Parques
- Buen transporte público
- Espacios accesibles

(puedo llegar caminando o en bicicleta, y son accesibles para personas de todas las edades o con discapacidad)

---

---

---

---

---

## Aspectos que promueven la alimentación saludable:

- Opciones saludables en el supermercado
- Opciones saludables en comida rápida
- Opciones saludables en tiendas de autoservicio
- Pocos lugares donde venden alcohol
- Muchas fruterías y verdulerías
- Jardines para el cultivo colectivo
- Espacio en el hogar para cultivo de hortalizas

---

---

---

---

---

---

---

## Aspectos que promueven la seguridad y la convivencia:

- Buen alumbrado público
- Cruces peatonales y señalamientos de tránsito
- Autos transitan a baja velocidad
- Poca delincuencia
- Espacios placenteros donde se pueda convivir con la familia y los vecinos

---

---

---

---

---

## Otros:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

---

---

---

