

# SESIÓN 8

*¿Nuestra comunidad es saludable?*



## IDEAS PRINCIPALES

Esta sesión se tratará de:

- Identificar qué es una comunidad saludable.
- Qué podemos hacer para alcanzar y mantener una comunidad saludable.
- Los pasos básicos para lograr cambios en la comunidad.

## OBJETIVOS

Al final de esta sesión, las y los participantes:

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

## MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores de *Meta → Salud* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- Varias hojas grandes de rotafolio, un marcador y cinta adhesiva. Opcional: revistas para recortar, tijeras y pegamento.
- Equipo de sonido y música.

## Esquema de la sesión y actividades



### Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Repaso de la sesión de la semana anterior.
3. Acerca de esta sesión.



### La sesión en acción

1. Qué es una comunidad saludable.
2. Recorrido por la comunidad.
3. Dibuja tu comunidad ideal.
4. Gestión comunitaria para la salud.
5. Grupo de actividad física.



### Periodo de actividad física



### Meta semanal



### Repaso de los puntos más importantes



### Cierre de la sesión



## Introducción de la sesión

### 1. Bienvenida

- **Recibe** cordialmente a los participantes que llegan a la sesión y **entrega** el gafete con su nombre a cada participante.



00:03:00

### 2. Exposición: Repaso de la sesión de la semana anterior



**Objetivo:** Repasar la información de la sesión anterior, y reforzar que es más importante adquirir hábitos saludables de alimentación y actividad física para toda la vida, que bajar de peso muy rápido o estar “a dieta”.

**Tiempo:** 5 minutos.

### Menciona:

“La semana pasada hablamos de cómo tratar de mantener un peso saludable”.



#### Pregunta:

“¿Alguien recuerda por qué es importante mantener un peso saludable?”

#### Respuesta:

Si tienes sobrepeso, corres más riesgo de tener enfermedades del corazón, derrame cerebral, presión arterial alta, colesterol alto en la sangre y algunos tipos de cáncer.



#### Pregunta:

“¿Cuál es la manera más saludable de bajar de peso?”

**Respuesta:**

La manera más saludable de bajar de peso es comiendo porciones más pequeñas de una variedad de alimentos con bajo contenido de grasa y calorías. También es necesario hacer más actividad física.



**Pregunta:**

“¿Cómo ayuda la etiqueta de los alimentos a las personas que están tratando de bajar de peso?”

**Respuesta:**

La etiqueta de los alimentos indica el tamaño de la porción y el número de calorías que hay en una porción.



00:08:00

### 3. Acerca de esta sesión

**Menciona:**

“Hasta este momento hemos hablado de muchas estrategias para mejorar nuestra salud. En la sesión de hoy seguiremos viendo cómo mejorar nuestra salud, además de cómo mejorar la salud de nuestra comunidad. Principalmente observaremos nuestro entorno, ya que lo que nos rodea afecta directamente nuestra salud y nuestros comportamientos”.

**Menciona:**

“Podemos hacer cambios en la comunidad que ayudarán a nosotros y a nuestras familias a ser más saludables, si sabemos dónde o a quién pedir ayuda. Cuando termine esta sesión, espero que sintamos que sí podemos hacer algunos cambios en nuestra comunidad, aunque sean pequeños. Vamos a pasar mucho tiempo hablando acerca de nuestra comunidad y va a ser más divertido e interesante si todos participamos en las discusiones”.



00:10:00



## La sesión en acción



**Nota:** La sesión se enfoca al trabajo en equipo. Anima a los participantes para que participen con el grupo.

### 1. *Actividad en equipos:* Qué es una comunidad saludable



**Objetivo:** Hacer una definición colectiva de lo que es una comunidad saludable.

**Tiempo:** 10 minutos.

#### **Menciona:**

“En la primera sesión hicimos una definición de lo que es la salud, qué implica estar saludable o tener salud. Ahora vamos a discutir qué es una comunidad saludable, y qué necesitaría tener una comunidad para promover la salud en sus habitantes”.

#### **Instrucciones:**

1. Pide a las y los participantes que formen equipos de cinco personas y entrega a cada equipo plumones y una hoja de rotafolio.
2. Cada equipo deberá definir qué es una comunidad saludable. No necesita ser una definición muy elaborada, puede ser una lluvia de ideas acerca de las características que tendría una comunidad saludable.
3. Pide a cada equipo que comparta su definición y pega las hojas de rotafolio en la pared. Al final de la sesión, podrán modificar su definición si así lo desean.

#### **Menciona:**

“La Organización Mundial de la Salud define una comunidad saludable como ‘una comunidad que constantemente busca crear y mejorar los ambientes físicos

y sociales, así como aumentar los recursos comunitarios que permiten a las personas apoyarse mutuamente para cumplir con todas las funciones de sus vidas y desarrollar su potencial máximo'. Cuando vivimos en una comunidad saludable, no es difícil adquirir hábitos saludables de alimentación y actividad física porque el entorno mismo los promueve”.



### **Pregunta:**

1. “¿Hay aspectos de nuestra comunidad que promueven que las y los habitantes sean saludables? ¿Cuáles son?”
2. “¿Hay aspectos de nuestra comunidad que sean obstáculos para la salud?”



00:20:00

## **2. Actividad grupal: Recorrido por la comunidad**



**Objetivo:** Hacer un diagnóstico de la comunidad promoviendo la reflexión acerca de cómo el ambiente influye en las decisiones de las y los individuos.

**Tiempo:** 30 minutos.

### **Menciona:**

“Para poder identificar qué podemos hacer para mejorar nuestra comunidad, primero tenemos que hacer un diagnóstico, es decir, tenemos que ver qué características tiene. Vamos a hacer un recorrido de esta colonia, utilizando la hoja que tienen en su Cuaderno de Trabajo”.



**Vayan a la página 103 del Cuaderno de Trabajo:**  
**¿Mi comunidad es saludable?**



### Instrucciones:

1. Acompaña al grupo en un recorrido de 20 minutos alrededor de la colonia.
2. Al hacer el recorrido, pide que vayan identificando los aspectos que contiene la hoja “¿Mi comunidad es saludable?” del Cuaderno de Trabajo, anotando sus observaciones en el espacio proporcionado.
3. Si el grupo es muy numeroso se puede dividir en equipos que hagan recorridos distintos.
4. Una vez que regresen al salón, pide que compartan sus observaciones.



### Pregunta:

1. “¿Qué observaron?”
2. “¿Qué cosas buenas tiene su comunidad y qué se puede mejorar?”



00:50:00

## 3. Actividad en equipos: Dibuja tu comunidad ideal



**Objetivo:** Identificar qué características tendría que tener nuestra comunidad para ser más saludable, y empezar a pensar qué podría hacer este grupo para lograrlo.

**Tiempo:** 30 minutos.



### Pregunta:

1. “Seguramente esta colonia es muy diferente ahora que hace veinte años. ¿Hay alguien que recuerde cómo era antes?”
2. “¿Qué ha cambiado y cómo es ahora?”
3. “¿Cómo nos gustaría que fuera?”





**Nota:** Da a las y los participantes 5 minutos para responder. En este momento, empieza a guiar la discusión para que el grupo reflexione acerca de cómo el ambiente en el que estamos puede facilitar o dificultar la adquisición de hábitos saludables.

## Menciona

“Vamos a visualizar qué se puede hacer para que nuestra comunidad se acerque más a nuestra visión de una comunidad saludable”.

### Instrucciones:

1. Forma equipos de cinco personas y entrega a cada equipo una hoja de rotafolio y plumones de distintos colores.
2. Pide a cada equipo que haga un mapa de su comunidad tomando como base lo observado en el recorrido, pero agregando elementos que harían a la comunidad más saludable (Por ejemplo: pueden agregar un parque donde hay un lote baldío, pueden señalar negocios y carretas de comida rápida que podrían vender opciones más saludables, pueden agregar banquetas y carriles para ciclistas, etcétera. Recuerda a los equipos que su visión debe ser lo más específica posible).
3. Es importante que los equipos identifiquen recursos que se encuentran en su comunidad, como por ejemplo: centros de salud, organizaciones comunitarias, agencias gubernamentales como ministerios públicos, etcétera.
4. Opcional: Pueden utilizar revistas recicladas para recortar imágenes que quieran agregar a su mapa.
5. Para finalizar, pide a cada equipo que comparta su visión de la comunidad saludable ideal, promoviendo la reflexión acerca de qué tan factible sería lograr los cambios que señalaron.



01:20:00

## 4. Exposición: Gestión comunitaria para la salud



**Objetivo:** Guiar una discusión grupal acerca de los recursos con los que cuenta la comunidad, cuál es el cambio prioritario para esa comunidad, y qué puede hacer el grupo para lograrlo.

**Tiempo:** 15 minutos.



**Nota:** Dependiendo de la disposición del grupo, puedes guiar una discusión en torno a una o varias de las siguientes preguntas. Si el grupo decide organizarse para lograr un cambio, puedes utilizar los recursos que vienen al final de la sesión para apoyarlo.



### Pregunta:

1. “¿Qué se pudiera hacer en esta colonia para mejorar los aspectos que hemos identificado?”
2. “¿Qué le toca hacer a las personas individuales, qué le toca hacer a la familia, qué le toca hacer a los vecinos, qué le toca hacer a los grupos comunitarios, qué le toca hacer al gobierno?”
3. “¿Existe algún grupo en la comunidad que intente hacer cambios para ayudar en la prevención de la diabetes y otras enfermedades? ¿Si pudieran sugerirle algo, qué indicarían?”
4. “¿Cuál consideran que sería el cambio más importante que tendríamos que hacer en nuestra comunidad para promover la salud?”
5. “¿Podríamos organizarnos como grupo para lograr este cambio?”

### Menciona:

“Me da mucho gusto poder compartir esta discusión con ustedes. Es importante saber que aunque son muy importantes los cambios que nos propongamos hacer a nivel individual, también necesitamos tener comunidades saludables para poder

ser saludables, y eso requiere un esfuerzo compartido de cada uno/a de nosotros/as, la sociedad civil organizada, y las agencias gubernamentales. Juntos y juntas podemos lograr tener comunidades que promuevan la salud”.



01:35:00

## 5. Grupo de actividad física



**Objetivo:** Dar seguimiento al grupo de actividad física y motivar al grupo para que se siga reuniendo.

**Tiempo:** 5 minutos.



**Nota:** No debes asistir al grupo de actividad física más de una vez esta semana con el grupo; debes fomentar que hagan actividad física sin ti. El grupo debe elegir a alguien para llenar la lista de asistencia del grupo de actividad física. Recógela la próxima semana.



### **Pregunta:**

“¿Cómo les fue en la actividad física sin mi presencia?”



**Nota:** Si hubo inconvenientes al llenar la lista de asistencia de la actividad física, discute los inconvenientes y cómo resolverlos.

### **Menciona:**

“Planeamos reunirnos a las mismas horas y los mismos días de la semana pasada. Nuestra meta es realizar actividad física tres veces con todo el grupo o en grupos pequeños, antes de la próxima sesión”.



**Nota:** Pide a dos voluntarios mantener la lista de asistencia durante la actividad física a la cual no asistirás.



01:40:00



## Periodo de actividad física



**Nota:** En esta sesión, el recorrido que se hizo para el diagnóstico comunitario puede sustituir el periodo de actividad física.



## Meta semanal

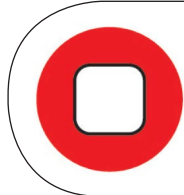
**Tiempo:** 20 minutos.

### Instrucciones:

1. Pide a cada participante que mencione su(s) meta(s) hasta el momento, sus logros y sus obstáculos.
2. Recuerda fomentar un espacio de apoyo mutuo, y reforzar que lo más importante es hacer pequeños cambios en incrementos, para poder mantener estos cambios de ahora en adelante.
3. Después de la participación de cada quien, pide que el grupo dé un aplauso a su compañero o compañera.



02:00:00



## Cierre de la sesión

### Menciona:

“Gracias por asistir hoy. ¿Qué comentarios me pueden dar acerca de la sesión? Espero verlos en la próxima sesión, donde aprenderemos sobre el azúcar y la glucosa y cómo se relacionan con la diabetes”.



**Nota:** No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía para la autoevaluación que se encuentra en la introducción a este Manual.

Reflexiona acerca de tu experiencia facilitando el grupo. ¿Qué has aprendido? ¿Qué más te gustaría aprender? ¿Qué has aprendido del grupo? ¿Cuáles son los temas que más mencionan durante las sesiones? Recuerda que la promoción de la salud es un proceso dialéctico, donde tú y el grupo aprenden los unos de los otros y en conjunto construyen el conocimiento y promueven la salud.

### Para profundizar:

- Entornos y comunidades saludables (Secretaría de Salud Pública de México): [http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/programas/comunidades\\_saludables.html](http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/programas/comunidades_saludables.html)
- Programa de Acción: Comunidades Saludables (Secretaría de Salud Pública de México): [http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/comunidades\\_saludables.pdf](http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/comunidades_saludables.pdf)
- Municipios, ciudades y comunidades saludables (Organización Panamericana de la Salud): <http://www.eligevivirsano.cl/wp-content/uploads/2012/01/Munic-y-ciudades-saludables-Recom-OPS.pdf>
- Manual para la gestión comunitaria (Secretaría General de Gobierno de Chile): <http://es.scribd.com/doc/29131807/Manual-Para-La-Gestion-Comunitaria>
- Recursos de salud comunitaria de la organización Hesperian (en particular, se recomienda descargar el libro *Aprendiendo a promover la salud*): <http://hesperian.org/books-and-resources/resources-in-spanish/>