

OBJETIVOS

Durante esta sesión:

- Reflexionaremos sobre la influencia que ejerce el entorno en la toma de decisiones saludables.
- Identificaremos qué aspectos de la comunidad promueven o dificultan la adopción de hábitos saludables.
- Conoceremos el papel que juegan distintas personas y grupos para gestionar y construir comunidades saludables.
- Tendremos una guía para gestionar mejoras en nuestra comunidad.

AFIRMACIÓN SEMANAL

Soy parte importante de mi comunidad y puedo hacerla un mejor lugar.

SESIÓN 9

¿Nuestra comunidad
es saludable?



Seguimiento a mi meta: semana 9

Reúnete con tu equipo para platicar acerca de los patrones destructivos de pensamiento que identificaste la semana pasada. Apoya a tus compañeras y compañeros para transformarlos en patrones constructivos, haciendo la siguiente reflexión: ¿Por qué creo eso? ¿Qué pasaría si simplemente suelto esa idea que tengo de mí o de mi situación y empiezo a crear otra realidad donde soy más feliz y más saludable?

Semana 9

Generar estrategias para superar los patrones destructivos de pensamiento.

No olvides seguir registrando tus hábitos en las tablas que vienen en el anexo de “Monitoreo de hábitos” para seguir midiendo tu avance.

¿La comunidad promueve la adopción de hábitos saludables?

Haz un recorrido por tu comunidad y observa si los siguientes aspectos promueven o no la adopción de hábitos saludables. Marca con una “√” los que sí y con una “X” los que no.

¿Promueven los siguientes aspectos la actividad física?

- Banquetas.
- Carriles para bicicletas.
- Parques.
- Espacios accesibles (puedo llegar caminando o en bicicleta y están acondicionados para personas de todas las edades o con discapacidad).
- Centros comunitarios.
- Escuelas.
- Grupos deportivos.
- Gimnasios.

Observaciones:

¿Promueven los siguientes aspectos la alimentación saludable?

- Supermercados.
- Tiendas de autoservicio.
- Fruterías y verdulerías, mercados, tianguis.
- Opciones de comida rápida.
- Huertos para el cultivo comunitario.
- Espacio en los hogares para el cultivo.
- Publicidad de alimentos y bebidas.
- Lugares donde venden bebidas alcohólicas.
- Lugares donde venden cigarros o tabaco.

Observaciones:

¿Promueven los siguientes aspectos la seguridad y la convivencia?

- Alumbrado público.
- Cruces peatonales y señalamientos de tránsito.
- Reglas de tránsito.
- Transporte público.
- Vigilancia y atención de la policía.
- Perros y otros animales sueltos.
- Espacios donde se pueda convivir con la familia y los vecinos.

Observaciones:

¿Hay personas, instituciones y grupos que promueven una comunidad saludable?

- Grupos comunitarios.
- Grupos de apoyo o de ayuda mutua.
- Grupos religiosos.
- Centros de salud.
- Sanadores, curanderos, masajistas.
- Lugares o personas que ofrecen apoyo psicológico.
- Asociaciones juveniles.
- Promotores y promotoras de salud.
- Líderes comunitarios.
- Líderes de partidos.
- Voluntarias/os.
- Comedores y desayunadores.
- Asociaciones de vecinos.
- Comités de salud.
- Dispensarios.
- Grupos de actividad física y deporte.

Observaciones:

Gestión comunitaria para la salud

Para gestionar una mejora para nuestra comunidad debemos:

- 1 Identificar la problemática que queremos mejorar. Se puede empezar por la opción más sencilla o retomar el trabajo que hicieron otros grupos o personas para aprender de su experiencia.
- 2 Hacer un plan de acción considerando los pasos que hay que seguir, los recursos que se necesitan, quién nos puede ayudar, quiénes serán los encargados de coordinar y dar seguimiento a la gestión, y las fechas para hacer cada una de las actividades.
- 3 Delegar funciones de acuerdo con las habilidades y la disponibilidad de los miembros del grupo. Hay que escuchar todas las opiniones y sugerencias antes de tomar decisiones. Las decisiones deben tomarse en grupo.
- 4 Buscar recursos que puedan facilitar personas cercanas al grupo como familiares, amistades, compañeras/os de trabajo, líderes comunitarios, líderes vecinales y políticos, así como contactos en el centro de salud, en la escuela, en los grupos de apoyo, en las agrupaciones religiosas, comunitarias y de voluntarios, y en las instancias de gobierno.
- 5 Buscar apoyo de otros grupos que estén trabajando ese tema o algo parecido en la comunidad, es probable que puedan unir fuerzas.
- 6 Dar seguimiento a la gestión y mantener la comunicación entre el grupo.
- 7 Considerar los plazos oficiales de respuesta a solicitudes, días feriados y días hábiles, así como posibles inconvenientes.



También debemos tener en cuenta lo siguiente:

- Los planes son siempre modificables. Surgirán nuevas oportunidades que no habían considerado en un principio o tal vez enfrentarán algunos retos, lo importante es estar abiertas/os al cambio y reorganizarse cuando sea necesario.
- Las habilidades y talentos del grupo o de las personas cercanas también son un recurso (por ejemplo, la habilidad para redactar cartas o dirigir grupos).
- Es importante tomar notas o hacer un resumen de los acuerdos en las reuniones de trabajo, son muy útiles en el futuro.
- Organicen reuniones con fines sociales para generar mayor confianza y estrechar lazos entre los miembros del grupo.
- Una vez que consigan lo propuesto celébralo entre ustedes y con la comunidad, háganlo saber y notar. Inviten a esa celebración a quienes hayan contribuido a su logro.



Ejemplo de carta petitoria

Hermosillo, Sonora, 15 de agosto de 2017

Lic. Cristina Montes Alvarado
Directora del Área de Mantenimiento Urbano
H. Ayuntamiento de Hermosillo
Presente

Por medio de la presente, las y los integrantes del Grupo de Ayuda Mutua (GAM) del Centro de Salud de la colonia El Sauce comunicamos que se necesita remodelar el parque ubicado en las calles Álamos y Mezquite, con el fin de hacer actividad física en instalaciones adecuadas para la comunidad.

Tomando en cuenta que usted y su instancia pueden ayudarnos a resolver esta situación, pedimos respetuosamente incorporar contenedores de basura, hacer rampas para personas con discapacidad, así como renovar los aparatos de gimnasio al aire libre.

Como grupo nos comprometemos a mantener el área verde del parque en conjunto con el ayuntamiento, así como vigilar el buen uso de los aparatos en la medida de lo posible.

Sin más por el momento, agradecemos su atención y esperamos su respuesta, dejando a su disposición nuestros datos de contacto.

Atentamente

Grupo de Ayuda Mutua del Centro de Salud El Sauce



Lorenia Bonilla Rodríguez
Representante del GAM El Sauce

Calle Sauce mayor #97, Colonia El Sauce. Teléfono de casa: 215-4846,
celular: 662-489-7895. Correo electrónico: loreniabr@gam.son.mx

Recomendaciones para elaborar la carta petitoria

- Es recomendable que la carta se redacte en una computadora y se imprima en papel, pero si esto no es posible pueden escribirla a mano con letra legible.
- Fotocopien la carta y asegúrense de que la persona que la recibió la firme de recibido.
- Sean amables con la persona que reciba la carta.
- Estén pendientes de la respuesta por parte de la institución o de la persona a quien dirigieron la petición.
- No olviden dar las gracias por escrito a cada persona o institución que las/os haya apoyado. Esto dejará las puertas abiertas para futuras gestiones.

