

SESIÓN 9

¿Nuestra comunidad es saludable?



OBJETIVOS

Durante esta sesión, las y los participantes:

- Reflexionarán sobre la influencia que ejerce el entorno en la toma de decisiones saludables.
- Identificarán qué aspectos de la comunidad promueven o dificultan la adopción de hábitos saludables.
- Conocerán el papel que juegan distintas personas y grupos para gestionar y construir comunidades saludables.
- Tendrán una guía para gestionar mejoras en su comunidad.

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores de *Meta Salud Diabetes* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- El rotafolio con los acuerdos de convivencia elaborados en la sesión 1.
- Varias hojas de rotafolio, marcadores y cinta adhesiva.
- Suficientes elásticos o retazos de tela para todo el grupo, para el “Período de actividad física”.

Esquema de la sesión y actividades



Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Afirmación semanal.



Seguimiento a mi meta



La sesión en acción

1. *Dinámica grupal*: El entorno y su influencia sobre mis hábitos de salud (10 minutos).
2. *Actividad en equipos*: Recorrido por la comunidad (25 minutos).
3. *Actividad en equipos*: Dibuja tu comunidad saludable (20 minutos).
4. *Actividad en equipos*: ¿A quién le toca trabajar para construir comunidades saludables? (20 minutos).
5. *Lectura en colectivo*: Gestión comunitaria para la salud (10 minutos).



Período de actividad física



Repaso de los puntos más importantes



Cierre de la sesión



Introducción de la sesión

1. Bienvenida



Nota: Antes de iniciar la sesión, mide el nivel de glucosa y la presión arterial de cada participante y pídeles que registren sus resultados en las tablas que vienen al inicio del Cuaderno de Trabajo en las páginas 9-11.

- Da la bienvenida a las y los participantes a medida que lleguen y menciona que estás muy contenta/o de verlas/os.
- Da a cada participante el gafete con su nombre.
- **Recuérdales** que los acuerdos de convivencia siguen vigentes y que aún pueden anotar otro que consideren importante.



00:04:00

2. Afirmación semanal

Menciona:

“Hasta este momento hemos visto muchas estrategias para mejorar nuestra salud. En la sesión de hoy hablaremos sobre varios aspectos de la comunidad que tienen que ver con nuestros hábitos de salud. La afirmación que repetiremos durante esta semana es: ‘Soy parte importante de mi comunidad y puedo hacerla un mejor lugar’”.



00:05:00



Seguimiento a mi meta

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Para empezar la sesión, vamos a tomar 10 minutos para compartir cómo nos fue la semana pasada con nuestra meta y revisar el ejercicio de monitoreo que vamos a hacer esta semana”.



Vayan a la página 155 del Cuaderno de Trabajo:
“Seguimiento a mi meta: semana 9”.

Instrucciones:

1. Pide al grupo que se reúna en equipos según la meta que escogieron.

a) Alimentación

- **Meta 1:** Comer 5 porciones o más de verduras diariamente.
- **Meta 2:** Sustituir las bebidas azucaradas por agua.
- **Meta 3:** Sustituir las harinas por granos enteros.

b) Actividad física

- **Meta 4:** Caminar 30 minutos todos los días.
- **Meta 5:** Hacer la rutina de actividad física de *Meta Salud Diabetes* dos veces al día todos los días (30 minutos en total).
- **Meta 6:** Cada 15 minutos, levantarme y moverme 5 minutos (en total son 15 minutos cada hora).

2. Pide que lean las instrucciones para la semana 9, que vienen en su Cuaderno de Trabajo, y recuérdales que registren su avance en las tablas de “Monitoreo de hábitos”.

3. Menciona que estás dispuesta/o a resolver dudas individuales si es necesario.

Menciona:

“En el transcurso de la semana, no olviden usar las tablas que vienen en el anexo de ‘Monitoreo de hábitos’, en su Cuaderno de Trabajo, para registrar los hábitos correspondientes a la meta que escogieron. Recuerden que el cambio de hábitos se construye poco a poco, lo importante es que seamos consistentes”.



00:15:00



La sesión en acción

1. DINÁMICA GRUPAL: El entorno y su influencia sobre mis hábitos de salud



Objetivo: Reflexionar sobre la influencia que ejerce el entorno en la toma de decisiones saludables.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Vamos a comenzar con una actividad muy divertida que nos va a permitir reflexionar sobre nuestros comportamientos”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que se pongan de pie y que se coloquen frente a ti.
2. Diles que deberán escucharte bien y seguir las instrucciones que vayas dando.
3. Deberás dar instrucciones distintas a lo que haces. Por ejemplo, si dices: “tóquense los pies”, tú te tocarás la cabeza; si dices: “levanten el pie derecho”, tú levantarás la mano derecha; si dices: “tóquense la nariz”, tú te tocarás las orejas, y así sucesivamente durante 2 minutos.
4. Al terminar pídeles que se sienten en círculo.



Pregunta:

“¿Qué sucedió mientras hacíamos este ejercicio?”

Menciona:

“Lo mismo nos pasa en la vida, no siempre hacemos lo que realmente queremos porque terminamos siendo fuertemente influenciadas/os por lo que vemos. Así como verme a mí influyó lo que ustedes pensaban y querían hacer, lo que vemos en nuestro entorno influye lo que hacemos en la vida cotidiana.

Por ejemplo, pensemos en lo que sucede cuando vamos al súper o a la tienda de la esquina.

1. ¿Qué productos tienen mayor publicidad? ¿Las frutas y las verduras o las papitas y los refrescos? ¿Cuáles compramos más? ¿Qué es lo que encontramos más a la mano?
2. Cuando llegamos a casa y prendemos la televisión, ¿qué productos se anuncian? ¿Son productos saludables?
3. ¿Cómo nos venden la actividad física? Por ejemplo, la publicidad nos dice que debemos comprar tenis y ropa especial para hacer ejercicio, o que la actividad física es solo para gente joven que quiere verse atlética y atractiva. ¿Qué otros mensajes nos dicen sobre este tema?”



Pregunta:

“¿Nuestro entorno dificulta o facilita que tomemos la decisión de alimentarnos sanamente y que hagamos más actividad física?”

Menciona:

“Ahora que sabemos hacia dónde nos lleva el entorno, podemos unir esfuerzos y entre todas y todos crear una comunidad más saludable. Tomemos decisiones conscientes e informadas sobre nuestra salud, no nos dejemos llevar por la corriente”.



00:25:00

2. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Recorrido por la comunidad



Objetivo: Identificar qué aspectos de la comunidad ayudan o dificultan la adopción de hábitos saludables.

Tiempo: 25 minutos.



Nota: Antes de esta sesión realiza un recorrido por la comunidad y elige la ruta más conveniente para todo el grupo. Deberás elegir una ruta que: 1) permita visualizar la mayor cantidad de aspectos que vienen en las páginas 156-157 del Cuaderno de Trabajo; 2) pueda realizarse en el tiempo establecido (20 minutos); y 3) que no pase por zonas problemáticas.

Menciona:

“Ahora vamos a realizar un recorrido para identificar qué aspectos de nuestra comunidad dificultan o facilitan el cumplimiento de las metas que nos hemos propuesto a lo largo del programa. Vamos a pensar si nuestro entorno nos ayuda a tomar decisiones y emprender acciones saludables como dejar de fumar, hacer más actividad física y comer de forma saludable”.



Vayan a las páginas 156-157 del Cuaderno de Trabajo:
“¿La comunidad promueve la adopción de hábitos saludables?”

Instrucciones:

1. Pide al grupo que forme 4 equipos.
2. Descríbeles la ruta del recorrido, diles que durará aproximadamente 20 minutos y pídeles que se preparen con su gorra o sombrero y su botella de agua.
3. Explícales que se trata de un ejercicio de observación y que si alguien les pregunta qué hacen y quiénes son, deberán identificarse como integrantes de *Meta Salud Diabetes*.

4. Asigna una temática a cada equipo: 1) Actividad física, 2) Alimentación saludable, 3) Seguridad y convivencia, y 4) Personas, instituciones y grupos clave.
5. Diles que la actividad consiste en identificar los aspectos de la comunidad que promueven o dificultan la adopción de hábitos saludables en el área que les tocó observar. Para esto hay que basarse en la guía de las páginas 156-157 del Cuaderno de Trabajo: “¿La comunidad promueve la adopción de hábitos saludables?”
6. Pide a las y los participantes que marquen con una “palomita” (✓) o con una “X” los aspectos que promueven o no la adopción de hábitos saludables.



Nota: Al regreso del recorrido, da unos minutos para que los equipos puedan terminar de hacer sus anotaciones. Diles que escriban en la columna de observaciones si hay mucho o poco de cada aspecto, si está en buen o mal estado, si está disponible o no, etcétera.

Menciona:

“El objetivo de hacer este inventario de recursos y necesidades es dar el primer paso hacia la construcción de entornos más saludables. A lo largo de esta sesión seguiremos trabajando y detallando cómo podemos organizarnos para lograrlo”.



00:50:00

3. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Dibuja tu comunidad saludable



Objetivo: Identificar las características que podría tener la comunidad para apoyar la adopción de hábitos saludables.

Tiempo: 20 minutos.

Menciona:

“Basándonos en lo observado durante el recorrido, pensemos en lo que necesita tener esta comunidad para que nos resulte más fácil adoptar los hábitos saludables que nos hemos propuesto. Aunque no todas/os vivimos en esta zona, en este lugar nos reunimos y convivimos”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que formen equipos de 4 personas. Cada equipo deberá tener una persona que haya observado una temática distinta durante el recorrido (actividad física, alimentación saludable, seguridad y convivencia, y personas, instituciones y grupos clave).
2. Entrega a cada equipo hojas de rotafolio y plumones.
3. Pídeles que compartan lo que observaron en el recorrido y que hagan un mapa de su comunidad saludable. El mapa deberá incluir:
 - a) Los recursos existentes que facilitan la adopción de hábitos saludables.
 - b) Elementos nuevos y/o mejoras que pudieran hacerse para que el entorno promueva hábitos saludables de alimentación y de actividad física, así como estrategias para dejar de fumar.
4. Pide a cada equipo que comparta con el resto del grupo su visión de una comunidad saludable.

Menciona:

“Vivir en una comunidad que promueva y facilite la adopción de hábitos saludables no es solo un deseo que compartimos, también es un derecho. Todas y todos tenemos el derecho de vivir en entornos que nos ayuden a preservar la salud. Esta visión forma parte de los proyectos gubernamentales de nuestro país. Sin embargo, no todo es tarea del gobierno. Nosotras/os podemos participar activamente en la construcción de comunidades saludables presentando propuestas y llevando a cabo acciones en conjunto”.



Pregunta:

“¿Qué propuestas fueron las más comunes en sus comunidades saludables?”



Nota: Anota en un rotafolio lo que te vayan diciendo y déjalo pegado en una pared. Volverás a utilizarlo en la próxima actividad.

Menciona:

“Esta información recabada entre todo el grupo es muy valiosa y la usaremos en la siguiente actividad”.



01:10:00

4. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: ¿A quién le toca trabajar para construir comunidades saludables?



Objetivo: Discutir el papel que distintas personas y grupos clave juegan en la gestión de necesidades para construir comunidades saludables.

Tiempo: 20 minutos.



Nota: En esta actividad vas a utilizar el rotafolio de la actividad anterior.

Menciona:

“Muy bien, ya identificamos qué es prioritario mejorar en nuestra comunidad. Ahora veremos a quién le toca trabajar para que esa mejora se haga realidad. Para ello pueden participar individuos (como nosotras/os), familias (como las nuestras), grupos de la comunidad (como este), asociaciones civiles, funcionarios públicos y/o instancias gubernamentales”.



Nota: Antes de la sesión, prepara 4 hojas de rotafolio con la siguiente información: 1) Individuo: levantar basura del parque donde camino; 2) Familia: hacer actividad física en casa; 3) Grupos de la comunidad: salir a caminar en grupo; 4) Funcionarios públicos y/o instancias de gobierno: mejorar el alumbrado público.

Instrucciones:

1. Pide al grupo que forme 4 equipos.
2. Entrégales hojas de rotafolio y plumones.
3. Pide a las y los participantes que elijan del rotafolio de la actividad anterior, la mejora que consideran más importante hacer en su comunidad.
4. Asigna a cada equipo un actor de la comunidad: 1) Individuo, 2) Familia, 3) Grupos de la comunidad y 4) Funcionarios públicos y/o instancias de gobierno.
5. Pídeles que anoten en su rotafolio lo que le tocaría hacer al actor de la comunidad que les fue asignado, para conseguir que la mejora elegida se haga realidad.
6. Diles que compartan con el grupo sus conclusiones.

Menciona:

“Como podemos ver, todas y todos jugamos un papel importante en la construcción de comunidades saludables. A nosotras/os nos toca identificar lo que queremos, participar activamente, gestionar el apoyo que necesitamos de los demás actores y darle seguimiento. Pero además, no podemos esperar que los procesos de gestión terminen para adoptar hábitos saludables. Así que también nos toca pensar en estrategias que en el corto plazo nos faciliten cumplir nuestras metas de salud.

Por ejemplo, que no haya banquetas en buen estado y que la gestión para mejorarlas tome varios meses, no puede impedirnos hacer actividad física. En este caso, debemos buscar otras alternativas como caminar en el parque o en la cancha de la escuela, andar en bicicleta, etcétera. Recuerden que en el anexo de ‘Actividad física’ se incluyen rutinas que podemos hacer en casa, por ejemplo, mientras limpiamos”.



Pregunta:

“¿Qué podemos empezar a hacer desde ahora mientras conseguimos la mejora para nuestra comunidad?”



Nota: Escribe tres respuestas en una hoja de rotafolio.

Menciona:

“Perfecto, empecemos por alguna de estas opciones. Esto no significa que descuidaremos o pondremos menos esfuerzo para que nuestra comunidad sea más saludable. En la siguiente actividad veremos cómo podemos organizarnos para conseguir la mejora que queremos”.



01:30:00

5. LECTURA EN COLECTIVO: Gestión comunitaria para la salud



Objetivo: Conocer los pasos básicos para gestionar mejoras y construir comunidades saludables.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“En esta actividad vamos a aprender una forma sencilla de organizarnos para gestionar las mejoras que necesita nuestra comunidad”.



Pregunta:

“¿Cuál es la ventaja de trabajar colectivamente para lograr cambios positivos en nuestra comunidad, en lugar de hacerlo de forma individual?”

Menciona:

“Trabajar en equipo aumenta la posibilidad de lograr mejoras en nuestra comunidad, ya que nos complementamos con las distintas habilidades, recursos y relaciones que tenemos. Al compartir responsabilidades optimizamos nuestro tiempo. Además, al

trabajar en grupo nos hacemos más visibles, ganamos más fuerza y aumentamos nuestras posibilidades de éxito”.



Vayan a las páginas 158-161 del Cuaderno de Trabajo:
“Gestión comunitaria para la salud”, “Ejemplo de carta petitoria” y
“Recomendaciones para elaborar la carta petitoria”.

-Pide voluntarias/os para leer.



Pregunta:

“¿Podemos adaptar el ejemplo de carta petitoria a alguna de las necesidades que acabamos de identificar?”

Menciona:

“El ejemplo de carta petitoria y las recomendaciones para elaborarla que vienen en el Cuaderno de Trabajo, nos pueden servir de guía para llevar a cabo las gestiones que nuestra comunidad requiere. Ahora sabemos que no es tan complicado organizarnos y que es posible generar cambios si unimos mentes y esfuerzos. ¡Empecemos a construir una comunidad más saludable!”



01:40:00



Período de actividad física

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“Ahora vamos a prepararnos para hacer actividad física. Recuerden que es muy importante mantenernos activas/os todos los días. La rutina que vamos a hacer incluye movimientos terapéuticos que nos van a ayudar a flexibilizar y fortalecer nuestro cuerpo, también vamos a respirar de manera consciente para oxigenar la sangre. La rutina viene en el anexo de ‘Actividad física’ del Cuaderno de Trabajo, así que podemos repetirla en nuestras casas e invitar a nuestra familia o a nuestras amistades a que nos acompañen”.



Nota: Antes de la sesión, practica la rutina para que te familiarices con ella. La rutina propuesta en este programa puede ayudar a prevenir las enfermedades cardiovasculares, pero si el grupo ya hace otra actividad con la que se sientan cómodas/os (como zumba, tai chi, yoga, etcétera), pueden seguir haciéndola como acostumbran. También puedes hacer las rutinas del Cuaderno de Trabajo durante un par de sesiones para que las y los participantes las conozcan y puedan repetirlas en casa (es recomendable que empieces con la rutina para hacerse en silla por si algunas personas presentan dificultades de movilidad).



Ve a las páginas 213-219 del Cuaderno de Trabajo:
“Anexo de ‘Actividad física’: Rutina para hacerse de pie”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que se pongan de pie y que tomen su elástico o tela.
2. Colócate en un lugar visible para todo el grupo.
3. Dirige la rutina para hacerse de pie.

Menciona:

“¡Muy bien! Recuerden que es muy importante traer ropa y zapatos cómodos a la sesión. Es normal sentir un poco de dolor muscular si no acostumbramos hacer actividad física regularmente. Si identificamos un dolor más fuerte díganme al final de la sesión para ver si es necesario que lo comentemos con el personal médico”.



01:55:00



Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 3 minutos.

Menciona:

“Repasemos lo que aprendimos hoy”.



Pregunta:

1. “¿Alguien quisiera compartir qué fue lo que más le gustó de esta sesión?”
2. “¿Alguien más puede comentar algo que aprendió y no sabía antes?”



Nota: Trata de fomentar la participación de quienes no lo hayan hecho.



01:58:00

Cierre de la sesión

Menciona:

“Gracias por asistir hoy. La próxima semana hablaremos sobre el bienestar emocional. Recuerden repetir en sus casas la afirmación semanal: ‘Soy parte importante de mi comunidad y puedo hacerla un mejor lugar’. Pueden leerla todas las veces que quieran en su Cuaderno de Trabajo”.



Nota: Apunta los comentarios de las y los participantes en caso de que los haya, pueden servir para mejorar el programa. No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía que se encuentra en la “Introducción” de este Manual.



02:00:00

Tarea para la próxima semana

Para la siguiente sesión:

- Recuerda a las y los participantes que durante la semana registren sus hábitos de alimentación y de actividad física, de acuerdo con la meta que escogieron, en las tablas que vienen en el anexo de “Monitoreo de hábitos” en su Cuaderno de Trabajo.
- Lee y prepara con tiempo la siguiente sesión (“Disfruta de la vida con bienestar emocional”), las dinámicas de esta sesión están diseñadas para generar un efecto emocional en las y los participantes.
- Investiga qué instituciones o grupos ofrecen apoyo para enfrentar el proceso de depresión en tu comunidad.
- Consigue varios globos (suficientes para todo el grupo) y un par de alfileres.
- Recuerda llevar o pedir a las y los participantes los materiales para la rutina de actividad física (tela o elástico).

