

## Unidad B: Cómo ayudar a las personas a tomar decisiones saludables

En la Unidad B, aprendimos que podemos ayudar a otras personas a alcanzar una meta de salud:

- Dándoles información e ideas.
- Ayudándoles a conocer las opciones que tienen.
- Ayudándoles a pensar en cuáles opciones les ayudarán a alcanzar su meta de salud.
- Ayudándoles a hacer un plan de acción.

### Conceptos Clave

**Decisión Saludable:** es una opción que nos ayuda a alcanzar una meta para mejorar nuestra salud

**Hábito:** una manera usual de hacer algo<sup>i</sup>

**Empoderamiento:** la manera en que una persona reconoce el poder que ya tiene<sup>ii</sup>

**Recurso:** algo que se puede usar para obtener ayuda<sup>iii</sup>

**Plan de Acción:** una guía para alcanzar una meta Un plan de acción incluye las acciones que tomará una persona todos los días para poder alcanzar una meta

¿Cómo ayudo a otras personas a tomar decisiones saludables?

Como *promotores de salud*, podemos ayudar a otras personas a tomar decisiones saludables:

- Dándoles información e ideas.
- Ayudándoles a conocer las opciones que tienen.
- Ayudándoles a pensar en cuáles opciones les ayudarán a alcanzar su meta de salud.

Cuando ayudamos a personas a creer que son capaces de alcanzar metas nuevas, estamos **empoderando** a esas personas.

### ¿Qué recursos nos ayudan a tomar decisiones saludables?

Cuando sabemos qué recursos están disponibles y cómo usarlos, podemos compartir esa información con las personas con las que trabajamos en la comunidad. Esta información hará que sea más fácil para nosotros ayudar a las personas a tomar decisiones saludables.

Algunos lugares donde puede conseguir recursos son: su comunidad, el gobierno e internet (recursos en línea).

### ¿Cómo ayudo a otras personas a tomar acciones saludables?

Como promotores de salud podemos enseñarle a alguien

- Que las decisiones que tomamos en nuestras vidas diarias nos acercan o nos alejan de nuestras metas de salud.
- Cómo tomar decisiones saludables que le ayudarán a alcanzar una meta de salud.

¿Cómo ayudamos a que alguien pase de tomar decisiones saludables a tomar acciones saludables? Bueno, podemos ayudar a esa persona a hacer un **plan de acción**.

### ¿Cómo ayudo a otras personas a hacer un plan de acción?

Para ayudar a alguien a hacer un plan de acción, podemos ayudarle a:

- Pensar en cómo convertir las decisiones saludables en hábitos saludables.
- Aprender a empezar con pequeños cambios y luego hacer cambios más grandes.
- Hacer una lista de las acciones saludables que tienen que tomar para alcanzar una meta de salud.
- Definir cómo y cuándo tomarán esas acciones saludables.
- En su plan de acción, marcar cada vez que hace una acción saludable.

## Unidad B: Cómo ayudar a las personas a tomar decisiones saludables

### Recursos comunitarios

Es posible que su comunidad ofrezca algunos recursos relacionados con el trabajo que hace.

¿Cómo puede encontrar recursos en su comunidad para ayudar a las personas a tomar decisiones saludables?

- Puede ir a una iglesia o un templo en su zona y preguntar qué servicios de salud ofrece a los miembros de la comunidad.
- Puede ir a un centro comunitario en su zona y preguntar qué recursos, servicios y eventos relacionados con la salud están disponibles para los miembros de la comunidad.
- Es posible que pueda llamar al 2-1-1 para averiguar sobre los recursos y servicios en su zona. Visite <http://www.211.org/> para ver si está disponible en su zona, y visite <http://211us.org/> para más información sobre el servicio de 2-1-1.

Una vez que conozcamos los recursos que están disponibles y cómo usarlos, podemos compartir esa información con las personas con las que trabajamos en la comunidad. También podemos ayudar a las personas a usar estos tipos de recursos:

- Acompañándolas a usar ese recurso. Por ejemplo, acompañando a alguien a una despensa de alimento.
- Dándoles materiales, como por ejemplo un folleto o un panfleto, con información sobre ese recurso.

Estos son algunos recursos que pueden estar disponibles en su comunidad y ayudan a las personas a acceder a alimentos saludables.

<b>Recursos comunitarios</b>	<b>Descripción</b>
<b><i>Mercados de agricultores</i></b>	Un mercado de agricultores le vende alimentos directamente de los agricultores. En general, los mercados de agricultores están ubicados en un lugar público, como por ejemplo en un estacionamiento. Ese espacio se convierte en un mercado de agricultores una o dos veces a la semana. Los mercados de agricultores venden alimentos frescos de la zona, incluyendo carne, leche, y frutas y verduras.
<b><i>Jardines comunitarios</i></b>	Un jardín comunitario es un terreno cultivado por un grupo de personas, como por ejemplo un vecindario o una escuela. Los jardines comunitarios que cultivan verduras pueden ser una fuente de productos frescos para una comunidad.
<b><i>Despensas de alimentos</i></b>	Una despensa de alimentos es un lugar que les da comida a las personas necesitadas. Si conoce a alguien que necesita alimentos de inmediato, es posible que una despensa de alimentos le pueda ayudar.  Las despensas de alimentos reúnen donaciones de alimentos y luego los dan a miembros de la comunidad que pasarían hambre sin esos alimentos. Las despensas de alimentos a menudo están ubicadas en edificios en la comunidad, como por ejemplo una iglesia. La mayoría de los alimentos están envasados, enlatados o son secos. En general las despensas de alimentos no tienen alimentos frescos, como frutas o verduras.

## Unidad B: Cómo ayudar a las personas a tomar decisiones saludables

### Recursos del gobierno

El gobierno ofrece muchos recursos para muchos asuntos diferentes relacionados con la salud. Estos recursos pueden hacer que sea más fácil que las personas tomen decisiones saludables.

¿Cómo puede encontrar un programa del gobierno que ayudará a otras personas a tomar decisiones saludables?

- Puede ir al departamento de salud en su zona y preguntar qué servicios brindan.
- Puede ir a una agencia del gobierno en su zona y preguntar qué recursos y servicios están disponibles en la comunidad.
- Puede ir a la escuelas y preguntar qué recursos ofrecen para familias y niños.

Hay muchos programas del gobierno que ayudan a las personas a obtener alimentos. A continuación hay un poco de información sobre algunos de estos programas.

Programa del gobierno	Descripción
<b>Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés)</b>	El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria que comúnmente también se llama cupones para alimentos (en inglés, <i>Supplemental Nutrition Assistance Program</i> , o SNAP), es un programa del gobierno que ayuda a algunas personas y familias a pagar por los alimentos. Puede usar SNAP en muchos supermercados, farmacias, mercados de agricultores y otras tiendas.
<b>Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés)</b>	WIC son las siglas en inglés para Mujeres, Bebés y Niños ( <i>Women, Infants, and Children</i> ). WIC es un programa del gobierno que ayuda a algunas mujeres, bebés y niños pequeños (hasta los 5 años de edad) a pagar por los alimentos.  En las clínicas de WIC, las madres pueden recibir información sobre los alimentos saludables. Las mujeres, los bebés y los niños también pueden obtener ayuda para encontrar otros servicios sociales, de salud y de bienestar.
<b>Programa Nacional de Almuerzos Escolares</b>	El Programa Nacional de Almuerzos Escolares ( <i>National School Lunch Program</i> ) es un programa del gobierno que les da desayunos y almuerzos saludables durante todo el año a algunos niños en edad escolar. Las comidas son gratis o de muy bajo costo.

Niños con ciudadanía estadounidense y ciertos inmigrantes cualificados son elegibles para SNAP (cupones de alimentos).

Independientemente de su estatus migratorio y si son de bajos ingresos, mujeres y niños son elegibles para participar en WIC y en los programas escolares de desayuno y almuerzo. Recomendamos que visite los enlaces de estos programas (listados arriba) o que llame a sus oficinas para averiguar cómo cada programa decide quién puede participar.

## Unidad B: Cómo ayudar a las personas a tomar decisiones saludables

### Recursos en línea

Como promotores de salud, también podemos usar recursos en línea para ayudarnos a aprender y a enseñar a los demás a tomar decisiones saludables.

¿Cómo puede encontrar recursos en línea que ayudarán a otras personas a tomar decisiones saludables?

- Puede escribir una descripción de lo que está buscando en un sitio web de búsqueda, como [www.google.com](http://www.google.com) o [www.bing.com](http://www.bing.com).
- Puede hacer una búsqueda en los sitios web de agencias del gobierno que ofrecen servicios sociales, como [www.hhs.gov](http://www.hhs.gov).
- Puede hacer una búsqueda en los sitios web de organizaciones comunitarias y basadas en la fe para ver qué recursos en línea ofrecen.

**Cuando hace una búsqueda en línea para encontrar un recurso, estos son algunos pasos que puede tomar:**

- Encuentre la casilla de búsqueda.
- En la casilla de búsqueda, escriba una palabra o frase para lo que está buscando. Por ejemplo, si está buscando comidas saludables para hacer en casa, escriba "recetas saludables para la cena" en la casilla de búsqueda.
- Luego presione la tecla "Enter" en su teclado.
- Aparecerá una lista de sitios web. Puede mirar la lista y leer las descripciones breves.
- Haga clic en un enlace para ir a un sitio web que parece tener la información que está buscando.

¿Cuáles son algunos recursos en línea relacionados con el trabajo que hace usted?

Estos son algunos ejemplos de recursos en línea sobre alimentos saludables.

Recurso en línea	Descripción
<b><i>ElijaMiPlato (ChooseMyPlate)</i></b>	MiPlato ( <i>MyPlate</i> ) es una guía de nutrición. Nos enseña los cinco grupos de alimentos y cómo comer bien de esos grupos de alimentos. ElijaMiPlato es un sitio web que ofrece mucha información sobre los alimentos y la nutrición, incluyendo MiPlato. El sitio web es operado por el Departamento de Agricultura de los EE.UU. ( <i>U.S. Department of Agriculture</i> ).
<b><i>Recetas latinas deliciosas y saludables (Delicious Heart Healthy Latino Recipes)</i></b>	Este recurso proporciona muchas recetas para platillos latinos saludables y deliciosos. Este sitio web está operado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. ( <i>U.S. Department of Health and Human Services</i> ).
<b><i>Academia de Nutrición y Dietética – Coma Bien</i></b>	La campaña Coma Bien (en inglés, <i>Eat Right</i> ) de la Academia de Nutrición y Dietética (en inglés, <i>Academy of Nutrition and Dietetics</i> ) le brinda ayuda sobre cómo tomar decisiones saludables ofreciéndole información actualizada sobre alimentos y nutrición. Este sitio web ofrece recursos en español e inglés sobre diferentes temas, como por ejemplo, sobre consejos para usar menos sal y sobre meriendas saludables para sus hijos.

## Unidad B: Cómo ayudar a las personas a tomar decisiones saludables

### Logre su Meta de Salud – *Creando un Plan de Acción*

**Instrucciones:** *Conteste las siguientes preguntas y use sus respuestas para completar el "Plan de Acción – Meta de Salud" en la próxima página.*

¿Cuál es su *meta de salud*? (Por ejemplo: *Comer más saludablemente*)

---

¿Cuáles son algunos *pequeños cambios* con los que puede empezar? (Por ejemplo: *Comer frutas en lugar de dulces.*)

---

¿Cuáles son algunos cambios más grandes que puedo hacer más adelante? (Por ejemplo: *Comprar menos dulces y más frutas.*)

---

¿Qué *hábitos de salud* le ayudarán a lograr su meta de salud? (Por ejemplo: *Cuando vaya al supermercado cada semana, compre fruta en lugar de dulces.*)

---

¿Qué *tiempo específico* añadirá para sus acciones de salud? (Por ejemplo: *Durante mis visitas cada semana al supermercado.*)

---

