

El programa Youth Empowered Ambassadors for Health (YEAH! - Jóvenes embajadores acreditados de la salud) fue desarrollado por el Departamento de Salud de Florida para ayudar a estudiantes como tú a promover la conciencia y la defensa de conductas saludables entre tus amigos y en tu comunidad.

Podrían trabajar juntos para contar con opciones de alimentos saludables en la cafetería de la escuela o para tener un sendero para caminatas en un área concurrida de la ciudad. Tú y otros estudiantes pueden trabajar junto a socios locales, como el departamento de salud de tu condado, gimnasios, parques, escuelas y otras empresas y organizaciones para hacer realidad estos cambios.

Las metas de YEAH! son:

- Aumentar la actividad física de por vida
- Aumentar los hábitos alimenticios saludables de por vida
- Disminuir el tiempo frente a la pantalla (el tiempo total que se pasa frente a la TV o la computadora)
- Formar embajadores de estilos de vida sanos, a través del liderazgo y la tutoría entre estudiantes

En las páginas siguientes, encontrarás información sobre cómo puedes lograr un enorme impacto en la salud, tomando tan solo unas pocas medidas. Este kit de herramientas te enseñará a identificar las necesidades y a elaborar soluciones realistas para promover cambios saludables en tu escuela y en tu comunidad. La mejor manera de hacerlo es crear sociedades con amigos y líderes de la comunidad que tengan las mismas inquietudes que tú. Este kit de herramientas te ayudará a formar un equipo exitoso y a proponer ideas creativas para que tu escuela y tu comunidad sean más saludables y estén en mejor estado físico.

DEFENSA Y ACTIVISMO

¿Soy un defensor?

Cuando surge un problema y actúas para hacer un cambio, eres un *defensor*. Un defensor (o grupo de defensores) propone una solución para un problema, elabora un plan para hacer un cambio y toma medidas para influenciar el proceso de toma de decisiones para lograr ese cambio. Estas medidas y estrategias ayudan a crear un impacto positivo en tus amigos y en tu comunidad. Allí donde se necesita un cambio, la defensa puede ser eficaz.

Para tener en cuenta:

El IMC (índice de masa corporal) es un número que se calcula a partir del peso y la altura. Se puede utilizar para determinar si una persona tiene sobrepeso o está en riesgo de tenerlo.

Puedes calcular tu IMC en la Internet en FloridaYEAH.com.

¿De qué manera los jóvenes pueden ser defensores de los estilos de vida sanos?

Los problemas que causa el sobrepeso están afectando a la juventud en tu propia comunidad y en toda la nación. Si los estudiantes como tú no se involucran, este problema continuará afectando a tu escuela, tu comunidad, tu familia y tus amigos. Ahora, más que nunca, tienes la oportunidad de participar en las decisiones que afectan tu propia vida y la de los demás. Es por esto que es importante que los jóvenes sean defensores.

Históricamente, los jóvenes han sido grandes defensores de causas como aumentar el uso de los cinturones de seguridad, enfrentar a las empresas tabacaleras y hacer cambios positivos en sus propias escuelas y comunidades. En todo el país, estudiantes como tú están haciendo grandes cambios en sus propias comunidades para beneficio de todos.

Existen distintas maneras en las que tú y tu grupo pueden hacer cambios positivos. Puedes lanzar un programa en tu escuela, organización o comunidad para centrarte en un área que consideres importante. Aquí te damos algunos ejemplos de lo que los estudiantes como tú pueden hacer cuando trabajan juntos para lograr un impacto local:

- Un miembro de una organización estudiantil creó un programa para ayudar a los jóvenes que sufren de obesidad. La joven aprendió a aplicar una nutrición sana a sus hábitos alimenticios diarios y perdió 23 kilos (50 libras). Se sintió tan bien que quiso ayudar a otros niños como ella a disfrutar del mismo logro.
- Otro grupo de estudiantes recaudó \$30,000 para equipar a los perros de la policía

con chalecos antibalas, porque vieron la necesidad de proteger a estos héroes, que, a menudo, no son tenidos en cuenta.

- Otro grupo de estudiantes logró que se aprobara la ley de seguridad para vehículos todo terreno (ATV, por sus siglas en inglés), que exige usar equipo de protección y tomar clases de seguridad.

Tú puedes marcar la diferencia siendo el líder y la voz de tu comunidad. Las personas encargadas de tomar decisiones quizá no estén al tanto de los problemas que tú enfrentas o de los efectos que tienen en tu comunidad y en tu grupo de estudiantes. Incluso, es probable que no sepan cómo solucionar los problemas que contribuyen a los estilos de vida poco saludables. Por este motivo, tú tienes que tomar la iniciativa para informarlos.

Para tener en cuenta:

Los encargados de tomar decisiones son personas de tu escuela o tu comunidad, como el alcalde, el director o el superintendente escolar, que tienen la autoridad para cambiar las reglas y crear nuevas normas. A pesar de que tienen esta autoridad, es probable que desconozcan todas las áreas que necesitan cambios. Por esto, es importante que tú les brindes información sobre los problemas que debes enfrentar y sugieras formas de solucionarlos. Son importantes para ayudarte a hacer cambios importantes.

Como defensor para lograr cambios positivos, existen distintas maneras de crear una estrategia eficaz para modificar tu entorno. Si hay un problema, en la escuela, la comunidad o en un nivel superior, siempre hay algo que puedes hacer al respecto. Ya se trate de necesidades de mejoras en tu escuela o comunidad, o quieras introducir un cambio en tu gobierno, existen distintas maneras en que la defensa puede ayudarte a alcanzar tus metas para un cambio positivo.

Al principio, esto podrá parecerte un poco intimidante o complicado, pero este kit de herramientas te ayudará a evaluar tu situación actual, identificar problemas, crear soluciones prácticas y decidir cómo ponerse en contacto con las personas indicadas para que tu solución se haga realidad. Tú y los miembros de tu club pueden hacerlo, paso a paso.

Comencemos:

Ahora que estás entusiasmado para cambiar tu comunidad, puedes comenzar a trabajar a través de los siete pasos de la defensa. Estos pasos te llevarán de la idea al hecho que dará resultados.

Utiliza este kit de herramientas para guiarte a través de una serie de pasos para llegar al resultado final: un cambio sano y positivo que creas necesario para tu escuela, organización

o comunidad.

A continuación, encontrarás una lista de pasos de defensa que puedes utilizar para promover la conciencia de la defensa para conductas sanas.

1. Forma un equipo
2. Identifica el problema
3. Sugiere posibles soluciones
4. Elige una solución realista
5. Crea un mensaje claro
6. Ponte en contacto con las personas indicadas a cargo de tomar decisiones
7. Comunica el mensaje e informa al público

Para tener en cuenta:

En este kit de herramientas, nos referimos a los *recursos* como lugares o cosas que les dan la oportunidad a la gente de acceder a un estilo de vida sano. Tanto una clase de baile como un parque público son recursos para actividades físicas saludables. Una clase sobre nutrición o un almuerzo escolar bien equilibrado también son recursos para una alimentación sana.

Primer paso: Forma tu equipo de defensa

Has decidido ser un defensor y sabes qué pasos seguir para comenzar a modificar el mundo que te rodea. Si crees que no podrás lograrlo todo solo, tienes razón. Afortunadamente, no trabajarás solo.

Tu primera tarea como defensor es formar un equipo con el que puedas trabajar para alcanzar tus metas.

Formar un equipo es muy importante. Las personas que formen parte de tu equipo trabajarán contigo para hacer cambios en tu escuela o comunidad, por lo que debes elegir gente que verdaderamente se preocupe por los problemas. Incluye en tu equipo tanto a estudiantes como a adultos. Si bien la mayor parte del trabajo la harán tú y otros estudiantes, siempre es útil contar con el apoyo de algunos adultos.

Son muchas las tareas que habrá que hacer, por lo tanto, querrás incluir a personas que se destaquen en determinadas actividades. Piensa en las tareas que se enumeran a continuación. Será muy beneficioso contar con la ayuda de personas que puedan hacer una o más de las siguientes cosas:

- a. Preocuparse verdaderamente por los problemas que están abordando
- b. Ser creativo
- c. Hablar en público
- d. Llevar registro de los números (ser bueno en matemática)
- e. Ser organizado
- f. Escribir bien

Trabajar con tu equipo es una parte muy importante de la defensa, y es necesario para realizar una campaña exitosa. Si bien dentro de los proyectos hay distintas tareas, todos deberán trabajar juntos. Por eso es importante que todos sean respetuosos y considerados con los demás. Recuérdale a tu equipo que todas las opiniones son importantes. Todos tienen una manera distinta de ver las cosas y, escuchando las ideas de todos, tu equipo podrá encontrar grandes soluciones.

Para ayudarte a formar tu equipo de defensa, utiliza la hoja de trabajo "Developing a Team" (Formar un equipo) que encontrarás en FloridaYEAH.com.

Segundo paso: **Identificar el tema o problema que quieres cambiar**

El segundo paso es identificar un tema o problema que quieras cambiar. Esto implica evaluar las necesidades y deseos de tus pares y vecinos. ¿Qué necesita tu escuela, club o comunidad para promover la actividad física y una nutrición sana?

Antes de identificar un problema específico, observa distintas áreas relacionadas con conductas sanas y piensa de qué manera tu comunidad, escuela o club les brinda a las personas acceso a elecciones sanas. Todos en tu escuela y comunidad deberían tener acceso a recursos que les permitan llevar vidas sanas.

Tu comunidad también debería brindarles a sus residentes distintas maneras de mantenerse activos físicamente, tales como senderos para caminatas, actividades deportivas y piscinas, disponibles a través del departamento de parques y recreación local. Estas instalaciones deberían estar disponibles para que todos las utilicen.

También debería haber opciones de comidas sanas que promuevan hábitos alimenticios sanos y equilibrados. Estos incluyen, entre otros, comidas escolares equilibradas, opciones de refrigerios sanos en las máquinas expendedoras y la oportunidad de contar con opciones sanas en los restaurantes locales. Puedes comenzar a evaluar tu comunidad haciendo una lista de oportunidades sanas que ya se encuentren disponibles para ti y los demás residentes.

Comencemos haciendo una investigación simple. Haz una breve encuesta en tu escuela u organización con las preguntas que se encuentran a continuación. Asegúrate de hacer una lista con todas las respuestas. Pregúntate a ti mismo y pregúntales a otros estudiantes:

- ¿Cuáles son los lugares en tu área que ofrecen oportunidades para que las personas disfruten de la actividad física?
- ¿Con qué opciones de alimentos sanos cuenta ya tu escuela o comunidad?

Una vez que hayas identificado los recursos disponibles para tu comunidad, podrás comenzar a pensar en qué se debe hacer. ¿Es necesario que tu comunidad ofrezca más oportunidades para hacer actividad física (como construir un sendero para caminatas) o mejore los recursos existentes (como limpiar un parque)?

Podrás hacerlo si continúas con la investigación que has comenzado. Pregunta en tu escuela, comunidad y a tus pares:

- ¿Existen suficientes opciones de nutrición y actividad física en nuestra comunidad?
- Las que hay, ¿son seguras? (¿Están bien iluminadas? ¿Son seguras? ¿Están bien mantenidas?)
- ¿Son económicamente accesibles? (¿Están abiertas a la comunidad en forma gratuita o a un costo relativamente bajo?)
- ¿Están abiertas a los miembros y estudiantes de la comunidad a horarios razonables?

Recuerda, no existe una lista de verificación estándar de recursos saludables que toda comunidad deba tener. Los recursos que se utilizan para mantenerse físicamente activo y llevar una dieta sana pueden ser únicos en cada comunidad, según la ubicación y las preferencias de las personas que viven en el lugar. Es importante que utilices las respuestas a las preguntas que se mencionaron arriba para evaluar tu comunidad, escuela o club, poder conocer sus necesidades y trabajar para encontrar una solución positiva.

Para tener en cuenta:

Una manera importante de mantenerte físicamente activo es caminar. Caminar a la tienda, por el parque o a la escuela son todas maneras de mantenerte físicamente activo. Puedes completar el PBS Neighborhood Walking Quiz (Cuestionario del PBS sobre caminatas por el vecindario) en FloridaYEAH.com para determinar si tu comunidad les brinda a los residentes suficientes oportunidades para caminar.

Concentra tu esfuerzo evaluando cada problema y haciendo las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las normas o políticas actuales relacionadas con este problema?
 - (Por ejemplo: A los estudiantes les gustaría poder ejercitarse con equipos de gimnasios pero no pueden pagar la membresía del gimnasio. En la escuela hay un gimnasio para los atletas y las clases de E.F., pero está cerrado para los demás estudiantes después del horario escolar.)
- ¿Cuáles son tus metas para resolver esta necesidad?
 - (Por ejemplo: Trabajar con el director y los maestros de E.F. para implementar horarios de gimnasio después de la escuela, disponibles para otros estudiantes y miembros de la comunidad)
- ¿Qué esperas lograr?
 - (Por ejemplo: Que 40 estudiantes asistan al gimnasio en los horarios determinados cada semana.

Una vez que conozcas mejor las necesidades de tu comunidad y las complicaciones en torno de los problemas, puedes avanzar para encontrar soluciones realistas.

Para definir mejor tu tema o problema, usa la hoja de trabajo "Analyzing the Issue" (Analizar el problema), que encontrarás en FloridaYEAH.com.

Tercer paso: **Sugerir posibles soluciones**

Durante este paso, es importante que no solo consideres las *necesidades* de tus pares y comunidad, sino también sus *deseos*. Por ejemplo, si tu escuela necesita mayor acceso a alimentos nutritivos, ¿deberías sugerir que cambien los refrigerios de las máquinas expendedoras o deberías sugerir que agreguen más ensaladas en el almuerzo? ¿Y en el caso de que tu comunidad necesite mayor acceso a la actividad física? ¿Sugieres que se construya una senda para bicicletas o que se cree un club de fútbol en la escuela?

Para ayudarte con la evaluación de los deseos específicos de tu comunidad, puedes usar la encuesta que encontrarás en FloridaYEAH.com para obtener sugerencias de las personas de tu escuela o comunidad.

La encuesta te ayudará a descubrir qué tipo de actividades disfrutan más tus pares y qué alimentos sanos prefieren comer. Te permitirá concentrarte en las soluciones que todos apreciarán y querrán usar. Si satisfaces los deseos de tus pares y vecinos, tus esfuerzos tendrán más apoyo y demostrarán su éxito a largo plazo.

Piensa por un momento cómo podría funcionar esto en tu escuela. Si a la mayoría de los estudiantes que entrevistas les gusta jugar baloncesto después de la escuela, no tendría sentido el esfuerzo por tener una cancha de voleibol. Sin duda, estos estudiantes estarían más preocupados por tener una cancha de baloncesto bien iluminada. Con su apoyo, todos pueden trabajar juntos para que el distrito de parques locales instale luces en las canchas del parque local. Una vez que lo hayan logrado, será más probable que esos estudiantes jueguen baloncesto después de la escuela en lugar de ir a ver TV en sus casas.

Los resultados de esta encuesta te guiarán para crear una lista de soluciones realistas. Sabrás con mayor certeza si deberías sugerir más senderos para caminatas, parques públicos más seguros, o canchas de tenis o baloncesto para solucionar el problema del acceso limitado a la actividad física. También sabrás si los estudiantes de tu escuela prefieren opciones de desayunos sanos, refrigerios sanos en las máquinas expendedoras o más frutas y verduras durante el almuerzo.

Para conocer mejor los deseos de tus pares y tu comunidad, utiliza la hoja de trabajo "Needs and Solutions" (Necesidades y soluciones), que encontrarás en FloridaYEAH.com.

Trabajar en equipo: Crea un comité dentro de tu grupo para presentar una lista de soluciones a partir de la información obtenida de la investigación en los pasos 1 y 2. De esta manera, podrás estar seguro de que las soluciones que plantees tu comité satisfarán las necesidades descubiertas en tu encuesta. En este comité, puedes incluir a miembros del grupo y a otros líderes de estudiantes.

Las soluciones pueden variar desde cambiar la manera de pensar de la gente acerca de las actividades sanas y los hábitos alimenticios sanos (poner pósteres en la cafetería con recordatorios para elegir alimentos sanos) hasta cosas que requieran llegar al comité

escolar, como cambiar normas y políticas (implementar una semana nacional de conciencia acerca de la actividad física).

Cuarto paso: **Elegir una solución realista**

Para tener en cuenta:

A Una *solución adecuada para las políticas* es una solución que puedes implementar con la ayuda de otras organizaciones y personas a cargo de tomar decisiones. (Por ejemplo, los miembros y consejeros de un club que se pongan de acuerdo para servir solo refrigerios sanos durante las reuniones.)

Una *solución adecuada para el entorno* es una solución que proporciona las herramientas para alcanzar las metas de alimentación sana y de actividad física. (Por ejemplo, poner pósteres y carteles en los pasillos para recordarles a los estudiantes que pueden mantenerse físicamente activos caminando después de la escuela en lugar de ver TV.)

Ahora que has identificado las necesidades de tu escuela o comunidad, y has enumerado algunas posibles soluciones, deberías estar entusiasmado para ponerte en acción. Es una buena sensación, pero no te adelantes demasiado rápido. Muchas soluciones exigen más investigación para estar seguro de poder implementarlas.

Por ejemplo, podrías reconocer que tu escuela necesita más refrigerios sano, por lo tanto, propones comprar máquinas expendedoras con refrigerios sanos para tu escuela. Sin embargo, si tu escuela tiene un contrato vinculante con la empresa de máquinas expendedoras que no se puede rescindir, no podrás traer otra máquina expendedora. Pero podrías reunirte con la empresa y hablar con ellos para que cambien los refrigerios de sus máquinas. Otra solución para el problema es vender refrigerios sanos en la escuela para juntar fondos para tu organización.

Una vez que tengas una lista de posibles soluciones que cubra tanto las necesidades como los deseos de tu escuela y comunidad, es importante que te concentres en una solución a la vez. Lo mejor es identificar una solución adecuada para las políticas en la que puedas trabajar como grupo. Las soluciones adecuadas para las políticas suelen ser más fáciles de encarar porque tan solo requieren conseguir apoyo de tus pares o cambiar la mentalidad de las personas.

Para identificar una solución adecuada para las políticas, hazte las siguientes preguntas:

- Como una organización, ¿qué soluciones podemos proponer para que sean implementadas?
- ¿Qué soluciones son relevantes o interesantes para las personas de nuestro club, nuestra escuela o comunidad?
- ¿Qué soluciones se pueden implementar cambiando las normas o agregando nuevas normas?
- ¿Qué solución realista se puede obtener dentro de un determinado marco de tiempo?
- ¿Qué soluciones podemos proponer consiguiendo la ayuda de nuestro director,

legislador, alcalde o nuestros maestros?

En general, las organizaciones y las personas encargadas de tomar decisiones prefieren brindar apoyo a aquellos cambios que ellos saben que darán resultados. Por lo tanto, es importante que tu solución sea medible, es decir, que se puedan describir los resultados durante y después de la implementación de tu solución. Estos son algunos ejemplos de soluciones medibles:

- Un club de limpieza de playas/parques de fin de semana para promover la salud medioambiental y estimular a los estudiantes a estar físicamente activos durante el fin de semana. Puedes medir tu éxito contando el número de estudiantes que asisten a este programa cada semana y la cantidad de basura que se recoge durante la limpieza.
- Una clase de ejercicio físico después de la escuela, con la ayuda del maestro de E.F. como entrenador. Puedes medir tu éxito controlando cuántas horas de actividad física se hacen cada semana o cuántos estudiantes asisten regularmente a la clase.
- Un club de desayuno que venda desayunos sanos, como fruta y yogur, a los estudiantes antes de la escuela. Puedes medir tu éxito contando cuántas frutas y verduras se venden y consumen.

Tomar una decisión final acerca de cuál solución elegir puede requerir más esfuerzo, no te sientas frustrado. Puede implicar entrevistar a más estudiantes o miembros de la comunidad. Ya has identificado qué soluciones son realistas y cuáles se adaptan a las necesidades de tu escuela y comunidad. Asegúrate de preguntarles a otros en tu club, grupo de estudiantes y comunidad si creen que la solución que han elegido tú y tu comité sería eficaz. Después de todo, esta nueva idea, norma o este nuevo programa posiblemente los afecte a ellos también.

Para definir mejor tu solución propuesta, utiliza la hoja de trabajo "Realistic Solutions" (Soluciones realistas), que encontrarás en FloridaYEAH.com.

Quinto paso: **Crear un mensaje claro**

Ahora que has identificado la solución que vas a implementar, es importante que tú y tu club **creen un mensaje claro** para comunicarles a otros estudiantes, miembros de la comunidad, los medios de comunicación y a las personas a cargo de tomar decisiones. Es importante tener un mensaje claro y que refleje tus inquietudes acerca del problema.

El mensaje que elijas debería reflejar la necesidad que descubriste a través de la encuesta realizada en el primer paso, debería explicar por qué es importante satisfacer esa necesidad y debería plantear brevemente la solución final que tú y tu equipo eligieron en el tercer paso.

Sé específico: usa un lenguaje simple, que tu audiencia (otros estudiantes, miembros de la comunidad, los medios de comunicación o las personas a cargo de tomar decisiones) pueda comprender. La mayoría de los grupos de defensa notan que lo mejor es limitar el mensaje a tres oraciones como máximo. De esta manera, tu mensaje es claro y fácil de recordar.

Este podría ser un ejemplo de un mensaje claro:

"Las comidas sanas son importantes para tener estudiantes sanos. Implementar un programa de comidas sanas después de la escuela estimula a los estudiantes a participar en actividades saludables y positivas."

También puedes usar una versión más corta a modo de eslogan:

"Comidas sanas, estudiantes sanos."

Cada miembro de tu organización debería entender claramente el mensaje. Te harán muchas preguntas sobre el problema y la solución, por lo que es importante que tú y los demás miembros de tu club estén preparados para responder a las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es el problema? ¿Por qué es un problema?
- ¿Cuáles son las normas o políticas existentes acerca del problema que están intentando resolver?
- ¿Qué solución proponen? ¿Cómo funcionará?
- ¿Cuál es tu plan para implementar la solución?
- ¿Qué metas están tratando de alcanzar?
- ¿Qué esperan lograr?
- ¿Cómo sabrán si han alcanzado las metas? ¿Cómo medirán el éxito?

Para definir mejor tu mensaje, utiliza la hoja de trabajo "Clear message" (Mensaje claro), que encontrarás en FloridaYEAH.com.

Para tener en cuenta:

La *credibilidad* de tu mensaje depende de qué tan convincente sea para hacer que se entienda. Darle credibilidad y apoyo a tu mensaje es una herramienta importante que

aumentará la fuerza del mensaje y lo hará más creíble.

Obtener apoyo y trabajar junto con otras organizaciones y estudiantes en tu escuela y comunidad ayudará a maximizar la credibilidad de tu mensaje. Mientras más personas apoyen el mensaje, más probable será que las personas a cargo de tomar decisiones hagan lo que sea necesario.

Sexto paso: **Ponte en contacto con las personas indicadas a cargo de tomar decisiones**

Ahora que tú y tu equipo están trabajando juntos hacia una meta clara y común, es importante lograr que se involucren las personas a cargo de tomar decisiones. Hay muchas personas en tu escuela y comunidad que pueden ayudarte a implementar tu solución.

Deberías comenzar por hacer una lista de todas las personas a cargo de tomar decisiones en tu comunidad. Asegúrate de incluir sus nombres completos, los títulos profesionales y la información de contacto de cada una de ellas. Utiliza la "Decision-Maker List" (Lista de personas a cargo de tomar decisiones), que encontrarás en FloridaYEAH.com.

Esta lista debería incluir a las personas que puedan ayudarte a hacer los cambios que deseas. Estas son algunas de las personas a cargo de tomar decisiones que tienen mayor influencia en las políticas relativas a comidas escolares, actividades y programas:

1. Tu director
2. Tu maestro de salud
3. Tu maestro de E.F.
4. Tu consejero orientador
5. El presidente de tu grupo de estudiantes
6. Tu alcalde
7. Profesionales de la salud, como médicos, enfermeras, especialistas en nutrición y empleados del departamento de salud del condado
8. Dueños de gimnasios, instructores personales y entrenadores deportivos
9. Todo profesional en la comunidad que pueda brindar asistencia y guía

Una vez que hayas completado la lista, puedes comenzar a ponerte en contacto con cada uno de ellos. Es importante tener en cuenta que estas personas a cargo de tomar decisiones pueden ser recursos muy útiles para continuar con tus proyectos.

Es importante obtener su compromiso; para ello, debes demostrarles que te tomas muy en serio el problema. Para que las personas a cargo de tomar decisiones se unan a tu proyecto, debes ser respetuoso, profesional y organizado en el momento de ponerte en contacto con ellas. Estas son algunas sugerencias:

-Maximiza la credibilidad de tu mensaje

- Utiliza las hojas de información que apoyen tu mensaje (puedes encontrar una muestra de hoja de información en FloridaYEAH.com)
- Incorpora gráficos o ilustraciones que apoyen tu mensaje
- Usa un programa como PowerPoint para crear presentaciones formales y comunicar tu mensaje
 - Incorpora los resultados de tus encuestas para mostrarles a las personas a cargo de tomar decisiones que muchas otras personas sienten de la misma manera que tú y los miembros de tu club

-Decide cuál es la mejor manera y el mejor momento de ponerte en contacto con las personas a cargo de tomar decisiones

- Una reunión formal o informal (puedes encontrar una muestra de invitación para una reunión en FloridaYEAH.com)
- Una visita a sus oficinas
- Una llamada telefónica (puedes encontrar una muestra en FloridaYEAH.com)
- Cartas de tu parte, tu organización, y otros individuos u organizaciones involucrados (puedes encontrar una muestra de carta en FloridaYEAH.com)

Séptimo paso: Utilizar los medios de comunicación y otros canales para comunicar tu mensaje

Una vez que hayas completado todos los pasos anteriores y hayas conseguido apoyo de las personas a cargo de tomar decisiones, puedes comenzar a comunicar tu mensaje e informar al público. Al hacerlo, probablemente generarás más apoyo de otros.

Puedes informar al público de distintas maneras. Usa una combinación de ellas para que las personas de tu comunidad conozcan tu problema. Cuanto más lo vean o lo escuchen, más probable será que lo recuerden.

Puedes generar noticias con los medios de comunicación locales, colocar avisos en la comunidad, pedirles a la radio o estación de TV local que pase anuncios de servicios públicos (PSAs, por sus siglas en inglés) o leer tu mensaje durante los anuncios matutinos de tu escuela.

Generar Noticias

Los medios de comunicación pueden ser una herramienta poderosa para informar al público acerca de lo que sucede en la comunidad. También pueden comunicar tu mensaje a grandes audiencias, para crear conciencia y obtener apoyo para tu problema. Sin embargo, lograr que los medios lo hagan puede ser un desafío, ya que se suceden muchas historias al mismo tiempo en tu comunidad. Debes convencer a los medios de que tu problema es interesante para los televidentes, radioyentes y lectores.

En primer lugar, deberías identificar los periódicos y las estaciones de radio y televisión de tu área. Una vez que obtengas esta información, haz una lista de contactos de medios de comunicación. Puedes encontrarlos navegando por los sitios Web de las estaciones o llamando a cada canal de comunicación de tu área para saber quién sería la persona que debes contactar. Recuerda, tu lista de contactos de los medios de comunicación debe incluir el nombre del canal de comunicación (por ej., FOX13 News), el nombre del contacto (reportero o editor), el número de fax, de teléfono y la dirección de correo electrónico. Los números de fax y las direcciones de correo electrónico son los más importantes porque el correo postal, generalmente, es demasiado lento para comunicarse con los medios. Este proceso puede tomar tiempo, por lo tanto, deberás ser paciente y persistente. Para armar tu lista, utiliza la hoja de trabajo "Media Contact List" (Lista de contactos de medios de comunicación), que puedes encontrar en FloridaYEAH.com.

Cuando tengas la lista de medios de comunicación, comienza el proceso de armar tu historia. La mejor manera es enviar un comunicado de prensa. Un comunicado de prensa informa a los medios de comunicación acerca de una historia, evento, problema u otra noticia. El comunicado de prensa debe ser interesante y captar la atención del lector. Recuerda, los medios de comunicación leerán muchos comunicados de prensa ese día y tú quieres que cubran tu historia. Asegúrate de incluir detalles claros sobre el problema, quiénes están involucrados, qué sucede, por qué la historia es importante para la comunidad y a quiénes pueden contactar para entrevistas o mayor información. Asegúrate de que tu comunicado de prensa sea prolijo y fácil de leer. Usa el encabezado de tu organización o tu escuela. Y lo más importante, haz que un amigo o líder del club revise tu comunicado de prensa para que no tenga errores gramaticales. Puedes ver una muestra de comunicado de

prensa en FloridaYEAH.com.

Cuando te pongas en contacto con los medios, ten en cuenta que trabajan con tiempos muy ajustados y necesitan información rápida y precisa. Antes de que decidas llamarlos por teléfono, asegúrate de que sabrás cómo vender tu historia. Prepárate. Haz una lista de los puntos de interés para incluir en la conversación y asegúrate de decirles de qué manera tu historia se relaciona con lo que sucede en la comunidad.

Sé claro y responde a preguntas básicas, tales como: quién, qué, cuándo, dónde, por qué y cómo. Siempre sé honesto y considerado con los tiempos, pero no dejes de ser firme y tener confianza en ti mismo.

Cuando hables con los reporteros, recuerda estas cosas importantes:

- Siempre asegúrate de conocer quién es tu audiencia y qué les interesa saber.
- Tu mensaje debe ser corto y simple. Decide qué puntos son los más importantes para la audiencia y concéntrate en ellos.
- Sé honesto. No temas decir que volverás a llamar para dar una respuesta si no la sabes en el momento.
- Respeta los tiempos. Trata de enviar el material antes de la fecha convenida.
- Practica entrevistando a amigos o a un líder del club. Haz que te hagan las preguntas que el reportero podría hacerte durante la entrevista.

Haz publicidad:

Los anuncios también son una buena manera de comunicar tu mensaje a tu escuela y comunidad. Sin embargo, a diferencia de la cobertura de los medios, los anuncios llevan más tiempo y esfuerzo y requieren recursos adicionales (*la mayoría de los anuncios cuestan dinero*).

Estas son algunas sugerencias en caso de que decidas hacer publicidad:

- Usa pósteres, carteles y volantes (puedes encontrar la muestra de un póster en FloridaYEAH.com.)
 - Esta es una manera económica de comunicar tu mensaje. Muchos establecimientos te permitirán colgar pósteres en sus vitrinas o en los tableros de anuncios de la comunidad. Si pides permiso, es muy probable que tu escuela te permita colgar carteles en la cafetería o en los pasillos.
 - Sé creativo. Por ejemplo, diseña pósteres divertidos que brinden información sobre eventos locales para estimular la actividad física, o que brinden consejos sobre alimentación sana.
- Crea un PSA para pasar en tu escuela o radio y televisión local (puedes ver una muestra de un PSA, en formato plantilla para que puedas crear el tuyo, en FloridaYEAH.com.)
 - Si tu escuela cuenta con un departamento de producción televisiva, puedes

crear un PSA protagonizado por estudiantes. Las estaciones de TV pueden pasar el PSA gratuitamente o a un costo mínimo. En caso contrario, puedes buscar una organización o empresa que patrocine tu PSA.

- Crea un anuncio impreso para publicar en el periódico de tu escuela.
 - Puedes utilizar este anuncio para:
 - Recordarles a los estudiantes que coman más frutas y verduras
 - Recordarles a los estudiantes que se mantengan físicamente más activos
 - Que los estudiantes se enteren de algún evento (como TV Turnoff Week - Semana del televisor apagado)

Para tener en cuenta:

Un *PSA* (Anuncio de servicio público) es como un comercial, pero en lugar de vender un producto, les da un mensaje a los miembros de la comunidad que los beneficiará a ellos y a otros.

Conoce a tu audiencia:

Para poder comunicar tu mensaje, primero debes buscar el mejor canal de comunicación que llegue a la audiencia que tratas de alcanzar. Por ejemplo, ¿la gente de tu comunidad escucha radio durante el día? Una buena idea puede ser que le pidas a la estación de radio local que pase un PSA o haga una entrevista.

Con solo preguntarle a tu audiencia qué medio de comunicación usan más a menudo, podrás saber cuál es la mejor manera de llegar a ellos. Hasta puedes hacer un PSA, un anuncio o una entrevista en español, si muchas personas de tu comunidad se sienten más cómodas hablando español que inglés.

Para asegurarte de que tu mensaje llegue al grupo objetivo, debes elegir el lenguaje adecuado y saber qué canal de comunicación es el más usado.

Ideas para aumentar las oportunidades saludables

Tan solo un recordatorio:

Cuando pienses en los cambios que se necesitan en tu comunidad, recuerda que puedes trabajar en distintos tipos de soluciones para implementar.

Están los *cambios en el entorno*, que se concentran en que las personas tengan acceso a más cosas. Entre ellas, instalar soportes para bicicletas, organizar limpiezas de playas o parques u organizar un desafío de caminata durante un mes.

Un *cambio de política* incluye temas que necesitan atención por medio de un cambio de normas o de la creación de nuevas normas. Por ejemplo, se consideran cambios de políticas a las normas que permitan que un nuevo club (como un club de caminatas) forme oficialmente parte del registro escolar. Otros cambios de políticas pueden incluir una norma que permita que el gimnasio de las escuelas permanezca abierto después del horario escolar, o una política que estimule la participación en una clase de danzas después de la escuela.

Ahora que sabes cómo identificar y abordar los problemas, aquí te damos más ideas que te pueden ayudar a promover estilos de vida sanos en tu escuela y comunidad.

Quizá tu escuela necesite más oportunidades para la actividad física o, quizá, más opciones de comidas sanas en los campus. Cualquiera sea el problema, aquí te damos algunas ideas creativas para que tú y tu equipo puedan comenzar:

Meta: Comenzar con la actividad física

Son muchos los factores que llevan a tener sobrepeso o estar en riesgo de tenerlo, pero una de las principales razones es la falta de actividad física. Para mantener un estilo de vida sano, los estudiantes deberían participar todos los días en actividades físicas de 60 minutos o más. Para alcanzar esta meta, te damos una lista de algunas ideas divertidas que te ayudarán a comenzar:

Programas para después de la escuela:

- Busca un líder de la comunidad o maestro que dé clases u organice clubes después de la escuela. Piensa en actividades divertidas como patinar, montar en bicicleta, bailar o, incluso, defensa personal.
- **Control de políticas:** ¿El gimnasio de tu escuela permanece abierto después de hora? ¿Y los fines de semana? Esta puede ser una política en la que tú y tu equipo pueden trabajar si es necesario cambiarla.

- **Estudio de caso:** La Francisco Bravo Medical Magnet School (Escuela de Magnetoterapia Francisco Bravo) de California ofreció demostraciones de judo para los estudiantes. Fue un esfuerzo exitoso y una excelente manera de que los niños estuvieran en movimiento mientras aprendían sobre disciplina, respeto y actividad física.

Desafíos para los estudiantes:

- Crear desafíos divertidos, diseñados para estimular la actividad física.
 - **Control de políticas:** Implementar la “TV Turn Off Week” (Semana del televisor apagado) en tu escuela puede ser una manera divertida de hacer que la vida sana sea una de las políticas de tu escuela.
 - **Estudio de caso:** Una escuela de Florida desafió a sus estudiantes a no mirar televisión durante una semana. En lugar de mirar televisión, encontraron otras maneras creativas de pasar el tiempo, como caminar, hacer deportes en el vecindario o ser voluntarios en el área local de juegos. Al final de la semana, los estudiantes notaron que no habían necesitado la TV para divertirse, y muchos estudiantes continuaron el desafío durante más de una semana.
- Crear un desafío de caminata durante un mes. Busca una empresa u organización local que done podómetros y reparte uno a cada estudiante. Haz que cada tutor de curso registre cuántos pasos caminaron cada día sus estudiantes. Luego, al final del mes, entrégale un premio al curso que haya caminado más. Puede ser la donación de una membresía gratuita de un mes en el YMCA o en otro gimnasio.
 - **Cambiar el entorno:** Al entregarle podómetros a los estudiantes, estás agregando una herramienta a su entorno que les ayudará a integrar prácticas sanas a sus rutinas diarias.
- Organiza un día de campo escolar. Usa este día para estimular la alimentación sana y la actividad física. Organiza carrera de postas y otros desafíos para que los estudiantes compitan entre sí. Arma puestos para probar comidas y refrigerios sanos, y ofrece demostraciones de actividades físicas divertidas.
 - **Cambiar el entorno:** Entrégales a los estudiantes una tabla para que se lleven a sus hogares a modo de recordatorio, para que registren sus 60 minutos de actividad física.

Meta: Estimular la alimentación sana

La alimentación sana juega un papel muy importante en la prevención de la obesidad. Además, puede ayudarles a tener más energía, reducir el estrés y ayudarles a que mejoren el rendimiento escolar. Esto significa que la alimentación sana es una necesidad y debería ser una de tus principales prioridades. Aquí te damos algunas ideas que te ayudarán

a comenzar:

Escuela:

- Habla con tus padres, maestros, tu director y el consejo escolar y sugiéreles que ofrezcan alimentos sanos en la cafetería de la escuela y en las máquinas expendedoras.
 - **Control de políticas:** Cambiar el tipo de alimentos ofrecidos, trabajando junto con el director y los dueños de las empresas, es una excelente manera de hacer cambios eficaces en las políticas sobre comidas.
 - **Estudio de caso:** Un grupo de estudiantes de la King City High School de California trabajó con su director y la compañía de refrigerios para ofrecer refrigerios sanos en las máquinas expendedoras de la escuela. Ahora, los estudiantes pueden comprar pretzels de bajo contenido de grasa y barras de cereales en lugar de papas fritas y dulces.
- Poner carteles con información sobre nutrición y consejos de alimentación sana en las máquinas expendedoras, paredes de la cafetería e, incluso, en los pasillos.
 - **Cambiar el entorno:** Al agregar pósteres y carteles, estás cambiando el entorno y recordándoles a los estudiantes qué tipos de alimentos deberían comer para mantener una dieta sana.
- En las reuniones de tu club, ofrece refrigerios sanos en lugar de galletas y papas fritas. Esto promoverá la alimentación sana y estimulará a los miembros a explorar distintas maneras de hacer que los alimentos sanos sean divertidos.
 - **Control de políticas:** Pregúntale a tu líder 4-H cómo incorporar esta política de refrigerios sanos en las reuniones de tu club.

En la comunidad:

- Trabaja con las personas de tu comunidad para plantar y mantener jardines vecinales de frutas o verduras. Puedes planificar un banquete de comidas sanas con las frutas y verduras que cultivas. Asegúrate de invitar a todos los que trabajaron duro para cultivarlas. También puedes ofrecer clases de cocina gratuitas que incorporen abundantes frutas y verduras en las recetas.
 - **Cambiar el entorno:** Agregar un jardín en tu comunidad puede recordarles a las personas que deben comer más frutas y verduras.
- Trabaja con los miembros de tu club para armar un stand en concesión que ofrezca refrigerios sanos durante los partidos de fútbol de la escuela u otras actividades de la comunidad. Puedes ofrecer ensaladas y frutas, o incluso versiones más sanas de refrigerios deportivos tradicionales, como hamburguesas de pavo y semillas de girasol.
 - **Cambiar el entorno:** Las personas pueden elegir comer alimentos más sanos cuando se les brinda la oportunidad.

- Trabaja con el dueño de un restaurante para catalogar las opciones que tienen en sus menús de alimentos sanos para el corazón. Al hacerlo, las personas tendrán la información necesaria para elegir alimentos más sanos, aun cuando coman fuera de sus hogares.
 - **Control de políticas:** Trabaja con el dueño del restaurante, e incluso con un experto en nutrición, para catalogar correctamente los alimentos. Crear un estándar para opciones de alimentos sanos en tu comunidad es una excelente manera de hacer que las políticas de alimentos sanos formen parte de tu ciudad.

Para más ejemplos de lo que los niños han estado haciendo en las escuelas de todo el país, visita FloridaYEAH.com.

Padres: ¡Otro recurso!

No olvides que tus padres también son miembros de la comunidad y es muy probable que sean unos de tus mayores apoyos. Aprovechalos para que ayuden a estimular las actividades sanas en tu comunidad.

Habla acerca de incorporar hábitos de alimentación sana en tus comidas del hogar. Ve de compras con tus padres y pídeles que compren refrigerios sanos en lugar de refrigerios de altas calorías. Incluso, puedes hacer una lista para que la usen como recordatorio. Si tus padres provienen de otro país, es muy probable que conozcan frutas y verduras que para ti son desconocidas; entonces, pídeles que te enseñen sobre ellas y las maneras más sabrosas de comerlas.

También puedes estimular a tus padres para que te ayuden a promover actividades y hábitos sanos hablando con sus amigos y compañeros de trabajo. Entrégales pósteres para que los coloquen en el trabajo y les recuerden a los demás trabajadores que coman alimentos y refrigerios sanos.

Tu ejemplo podría persuadir a tus padres para que adopten los mismos hábitos sanos que tú has aprendido: comer comidas sanas y estar físicamente más activos, como caminar después de la cena o reunir a más amigos para jugar béisbol o fútbol los fines de semana. Recuérdales que haciendo estas cosas no solo mejorarán la salud, sino que también tendrán más energía para hacer las tareas diarias.

Poner en práctica el kit de herramientas

Este kit de herramientas fue creado para brindarte un plan de acción básico, de manera que puedas hacer cambios sanos y positivos en tu escuela, organización y comunidad. Ten en cuenta que esto es solo el punto de partida. Pronto sabrás que para verdaderamente cambiar las políticas y tu entorno, deberás ir más allá de estas páginas. Si bien aquí se establecieron los fundamentos de la defensa, deberás averiguar qué es lo que mejor funciona para ti. Recuerda, no existe un camino correcto: cada escuela, cada vecindario y cada club son distintos.

También recuerda que no estás solo con tus esfuerzos para lograr que tus pares y tu entorno sean más saludables. Son muchos los pares y adultos de la comunidad que conocen la importancia de la actividad física diaria y de una dieta bien equilibrada. Usando este kit de herramientas, esperamos que puedas establecer vínculos con personas como tú.

Además de tus amigos y las personas a cargo de tomar decisiones, existen distintos recursos en línea donde podrás encontrar más información sobre la defensa de la salud. Para obtener más recursos, visita FloridaYEAH.com y encontrarás una lista completa.

Buena suerte con tan importante tarea.