

Conversaciones para el Cambio en la Comunidad del Bronx

Apoyando un estilo de vida saludable en el Bronx



Guía de Discusión:

Una Conversación en la comunidad acerca de como vivir una vida activa



INTRODUCCIÓN

Hay una gran cantidad de personas en el Bronx que están sobrepasadas o sufren de obesidad. Este es un gran problema de salud, debido a su relación con las enfermedades crónicas como la diabetes y las enfermedades del corazón. Mientras tanto, hay muchos factores que impiden que los residentes del Bronx se mantengan físicamente activos en sus comunidades. Preocupaciones financieras, problemas de seguridad, problemas de saneamiento y escasos de mantenimiento son las causas señaladas frecuentemente por los residentes del Bronx. Al tener conversaciones con la comunidad, podemos encontrar soluciones para resolver estos problemas y mejorar nuestra salud.

Las comunidades tienen que encontrar respuestas y tomar medidas en diferentes niveles. El proceso de diálogo junta a todo tipo de personas para compartir diferentes puntos de vista y experiencias. En el proceso, se comienzan a construir relaciones más fuertes y a trabajar juntos para encontrar soluciones para resolver estos problemas y mejorar nuestra salud. Las conversaciones comunitarias son una oportunidad para aprender de los demás y hacer un plan para crear mejores comunidades para nuestras familias y vecinos. Nuestra esperanza es que al hablar y escucharnos unos a otros, vamos a empezar a construir un mejor Bronx por y para la gente que vive en el Bronx.

Nuestras conversaciones se centrarán en hacer a nuestras comunidades:

- Más seguras
- Mas Saludables
- Hermosas
- Con Entorno amigable

Vamos a pensar en maneras de crear oportunidades para sentirse bien y mantenerse saludable con ayuda de nuestros parques públicos, calles y otros espacios abiertos. Todo comienza con una conversación.

Como usar esta guía de discusión

Esta guía no está diseñada sólo para leerse, está diseñada para su uso. Queremos tener estas conversaciones para que podamos contar las historias de los vecinos y organizaciones que trabajan en conjunto para resolver problemas y fortalecer nuestra comunidad.

Este es el esquema básico de las sesiones de debate en esta guía:

Sesión Uno: da a los participantes en el grupo la oportunidad de hablar acerca de sus conexiones con el Bronx y oír las experiencias de otras personas. Asimismo, se ofrecen algunos puntos de vista diferentes sobre el estado de salud en el Bronx y los desafíos fundamentales para estar físicamente activo / activo en la comunidad..

Sesión Dos: es una oportunidad para hablar sobre los posibles enfoques para apoyar la actividad física / estilos de vida saludables en el Bronx, llegar a ideas de acción y pensar en cuáles serían mejor para nuestra comunidad.

SESIÓN 1: CONOCIMIENTO Y UNOS A LOS OTROS VIDA ACTIVA EN EL BRONX

PARTE 1: Introducción de unos a otros - ¿Quiénes somos y cuál es nuestra visión para un Bronx mas saludable? (50 minutos)

Actividad 1: Cómo llegar a conocerse unos a otros (10 minutos)

Bienvenidos todos y gracias por acompañarnos hoy. En esta sesión, vamos a llegar a conocernos unos a otros, hablar de lo que es importante para nosotros, y ver cómo queremos trabajar juntos. A continuación, vamos a discutir acerca de lo que otras personas están diciendo acerca de una vida saludable en nuestra comunidad.

Cada quien responderá a las siguientes preguntas:

1. ¿Quién es usted?
2. ¿Por qué has venido hoy?
3. ¿Cuánto tiempo ha vivido o trabajado en el Bronx?
4. ¿Cuáles son tus esperanzas para este esfuerzo?

Actividad 2: Establecer reglas y la designación de roles / responsabilidades (5 minutos)

La creación de algunas reglas nos ayudara a facilitar nuestras discusiones. Aquí están algunas ideas. ¿Hay otras reglas que le gustaría añadir?

1. Comience a tiempo. Termine a tiempo.
2. Escucharse le unos al otro. Tratar a los demás con respeto.
3. Cada persona debe tener la oportunidad de hablar.
4. Hable por usted. Use "yo" en vez de tratar de hablar en nombre de su grupo.
5. Una persona habla a la vez. No interrumpa a sus compañeros.
6. Está bien estar en desacuerdo.
7. Se adhieren a la cuestión.
8. Si usted habla de personas que no están aquí, no diga sus nombres.
9. Algunas de las cosas que vamos a discutir van a ser muy personales. No vamos a contar estas historias a otras personas, a menos que todos estemos de acuerdo en que está bien. "Lo que se dice aquí, se queda aquí".

10. Ayudar al facilitador mantener las cosas en marcha.

La asignación de funciones específicas para los miembros del grupo nos asegurará de que podamos hacer todo lo que nos proponemos y que la voz de todos sea escuchada. Aquí están algunas ideas. ¿Nos falta alguna?

1. Cronometrador
2. Escritor de notas

Actividad 3: ¿Cuál es tu relación con el tema? (15 minutos)

1. ¿Por qué es importante hablar de un estilo de vida saludable y estar físicamente activo?
2. ¿Qué le preocupa más sobre este tema?
3. ¿Cómo el vivir o trabajar en el Bronx ha afectado su capacidad para estar saludable? Háblenos de su experiencia para encontrar formas accesibles y fáciles de hacer ejercicio.
4. Sobre la base de la discusión hasta ahora, ¿qué has aprendido de otras personas en este grupo?
5. ¿En qué estamos de acuerdo? ¿En qué no? ¿Por qué?

Actividad 4: Ejercicio de Visión - ¿Cuáles son nuestras esperanzas de un Bronx mas saludable? (20 minutos)

Una "Vision" es una imagen de lo que esperamos para el futuro, un objetivo a perseguir.

"Visión" es un proceso que puede utilizarse para identificar y nombrar los valores y creencias que representan sus esperanzas para su comunidad. Por ejemplo, si usted dice: "Espero que podamos crear una comunidad donde todo el mundo tenga la oportunidad de tener éxito", la palabra que resume esta idea es la oportunidad.

Por qué es importante mantener una visión para nuestra comunidad:

- Crear una visión motiva a la gente. Les da la energía y el espíritu para hacer el trabajo.
- Una visión clara implica y promueve el cambio.
- Una visión que represente valores culturales y las creencias puede inspirar y guiar a través de una manera en la cual los miembros de la comunidad se traten entre sí.
- "Se tiende a mover en la dirección que estás buscando"

Instrucciones

El objetivo de este ejercicio es llegar a 4 ó 5 palabras que describen las esperanzas del grupo para la comunidad. ¿Qué tipo de cosas positivas queremos ver en nuestra comunidad? ¿Que demostraría que estamos viviendo estilos de vida saludables?

- En un pedazo de papel escriba: Nuestra visión comunitaria. Déjelo a un lado para utilizarlo al final del ejercicio.
- En un pedazo de papel escriba: Ideas para iniciar nuestro proceso de visión, y las palabras de la lista, como: oportunidad, respeto, seguridad, salud, diversidad, espiritualidad y cultura. Utilice esta lista para comenzar el ejercicio.
- Pídale al grupo que imaginen que van a construir un monumento en el parque de la localidad que se destaque por las cosas que les gustan de su comunidad. Su trabajo consiste en llegar a 4 ó 5 palabras que describan su visión de esperanza para la comunidad. Estas palabras serán grabadas en el monumento.
- Haga un proceso de lluvia de ideas. Escriba las ideas en su papel con notas para iniciar nuestro proceso de visión. (Puede incluir palabras que describen a la comunidad como lo es hoy.)

Use estas preguntas para ayudar al grupo a llegar a ideas:

- ¿Cuáles son las cosas que hacen que una comunidad sea un buen lugar para vivir y estar sano?
- ¿Qué palabras describen las cosas que te gustan de esta comunidad y que hacen que sea más fácil de tomar buenas decisiones acerca de la comida y el ejercicio?
- ¿Cómo podemos tener parques limpios, seguros y accesibles y otros espacios al aire libre, apoya estas ideas?

Una vez que la lluvia de ideas se ha completado, pregúntele al grupo que hable sobre:

- ¿Qué significan las palabras para ellos?
- ¿Qué ideas más nos importan?
- ¿Como otros miembros de la comunidad pueden sentir sobre estas ideas?
- Las palabras que les gustaría agregar.

Ahora, la lista se reducirá a 4 o 5 ideas principales:

- Pida a los miembros del grupo que voten por sus tres mejores opciones. Se puede hacer esto con una votación a mano alzada, o poner adhesivos al lado de las 3 palabras que prefieran.
- Enumerar las 4 o 5 palabras en el papel marcado Nuestra visión comunitaria.

DESCANSO (5 minutos)

PARTE 2: ¿Qué se dice sobre la vida sana en nuestra comunidad? (60 minutos)

Durante la primera parte de nuestra reunión, hablamos sobre nuestra relación personal con el Bronx. A continuación, vamos a hablar de los problemas y desafíos relacionados con el mantenimiento de un estilo de vida saludable en nuestras comunidades, como por ejemplo tener acceso a los parques y sentirnos seguros caminando o en bicicleta en nuestras calles. También vamos a discutir una serie de puntos de vista que nos ayudaran a explorar las raíces del problema. Esto nos ayudará a desarrollar ideas para su aplicación en sesiones posteriores.

Actividad 1: Discuta la hoja de información (15 minutos)

Por favor revise la hoja de información adjunta y utilice las siguientes preguntas para hablar de los datos:

1. Cuando nos fijamos en la información, que se destaca. ¿Por qué?
2. ¿Hay algo que te sorprende? ¿Por qué?
3. ¿Qué temas y tendencias globales ves?

Actividad 2: Explorando Diferentes puntos de vista del estado de salud en el Bronx (45 minutos)

¿Cómo podemos apoyar estilos de vida más saludables y una vida activa en nuestra comunidad? Aquí hay una serie de puntos de vista que algunas personas pueden tener. Las personas tienen diferentes ideas acerca de la situación, esto significa que con un punto de vista no podemos saber la historia completa. Podemos estar de acuerdo entre sí en algunos puntos y en desacuerdo en otros. Eso está bien.

Por favor recuerde que no todos los puntos de vista están representados. Estos son sólo ejemplos de lo que algunas personas podrían pensar.

Puntos de Vista

1. Los residentes y la policía necesitan encontrar mejores maneras de trabajar juntos para mantener nuestros parques y calles seguras y libres de crimen.

Podemos hacer mucho más cuando los residentes y la policía tratan de trabajar juntos, en lugar de culpar a los demás por los problemas del barrio. Hay muchas maneras en las cuales los ciudadanos pueden ayudar a la policía a cuidar de los parques y otros espacios públicos, incluyendo los grupos de vigilancia vecinal, patrullas ciudadanas, incluso grabando videos de la actividad de drogas o la prostitución. Los oficiales de policía pueden ayudar a los ciudadanos, especialmente a los jóvenes, llegando a conocerlos y tomando en serio sus preocupaciones. La reducción de la delincuencia y la violencia en los parques y en las calles exige tanto a los ciudadanos y la policía. Además, las preocupaciones sobre la seguridad deben ser llevadas al Oficial de Asuntos Comunitarios (Community Affairs Officer) de la comisaría local.

Las personas pueden solicitar que un oficial de la Patrulla de Parques (Park Enforcement Patrol) sea asignado a patrullar el parque con más frecuencia.

2. Los jóvenes deben tener voz en los asuntos de la comunidad.

La mayoría de las decisiones tomadas en el barrio de los parques y otros espacios públicos afectan directamente a los jóvenes, pero rara vez se les pide que compartan sus inquietudes, ideas o soluciones. Su conocimiento, energía e inteligencia no debe ser ignorada. Los jóvenes pueden ayudar con la limpieza de los parques y proyectos de embellecimiento y jardines comunitarios. También se debe asegurar de que estén votando por los miembros de nuestras asociaciones vecinales o asistiendo a reuniones públicas donde nuestros funcionarios locales participen. Tenemos que hacerles saber que valoramos la contribución que pueden hacer a la comunidad.

3. Tenemos que evitar que los jóvenes se metan en problemas.

Muchos jóvenes se meten en problemas porque tienen demasiado tiempo libre por lo que terminan haciendo las cosas poco saludables. Si planeamos actividades para ellos y demostramos que nos preocupamos, nuestros jóvenes estarán más dispuestos a llevar una vida sana. Tenemos que darles oportunidades para trabajar con adultos, interactuar positivamente con otros, y para que hagan de su parte en la comunidad. Ellos pueden ayudar a que el vecindario y los parques sean más seguros al participar en la limpieza del vecindario, y unirse a los programas de baloncesto de medianoche y proyectos de arte comunitario. También podemos establecer juntas y mantener un ojo en los jóvenes que han estado en problemas.

4. Las personas están tomando malas decisiones personales.

Somos responsables de tomar nuestras propias decisiones. Si nos decidimos a vivir una vida poco saludable, entonces estamos creando nuestros propios problemas de salud. Hay demasiadas personas que optan por comer alimentos que no son saludables o no toman ventaja de salir a los parques para hacer algo de ejercicio. Si hicieran mejores decisiones, tendrían menos problemas de salud.

5. El racismo histórico y el racismo estructural tienen un papel clave en por que el vecindario no es saludable y tiene bajos recursos.

Tenemos la mayor cantidad de áreas verdes en la ciudad, pero el menor número de policías para mantener los parques seguros. Tampoco tenemos los mismos tipos de servicios y programas de actividades en nuestras comunidades que otros barrios más acomodados o barrios que no tienen una gran cantidad de gente de color. Más gente usaría los parques si hubiera más actividades como programas deportivos para jóvenes y programas de lectura con bancas en los parques, más personas montarían bicicleta para divertirse e ir trabajar, si hubiera más bicicletas gratuitas, clases para andar en bicicleta, mas carriles para ciclistas y racks en la ciudad. El Bronx es uno de los

últimos lugares en cuanto a recursos económicos y es por lo tanto uno de los lugares en cuanto a actividades de recreación. No tenemos estas cosas porque el racismo juega un papel importante en cómo nuestros parques y espacios públicos se financian y por lo tanto qué actividades se llevan a cabo aquí.

6. Hay obstáculos que impiden la utilización de los parques y otros espacios públicos.

No hay un buen acceso a los parques y otros espacios como los jardines de la comunidad. Los parques no están abiertos en momentos cuando las personas en la comunidad le gustaría usarlos, o el proceso de obtener la aprobación para utilizar el espacio es demasiado difícil de navegar. Los parques y otros espacios públicos no están en buen estado, no hay iluminación suficiente, y hay muy pocas actividades para hacer en los parques. También debe haber acceso a alimentos saludables, tales como puestos de frutas y vegetales, cerca de los parques para promover la alimentación saludable alrededor de ellos. La gente usaría los parques y caminaría o montaría bicicleta si otras personas recogieron el excremento de sus mascotas. No tener suficientes baños o fuentes de agua también hacen de los parques y caminos menos atractivos para la actividad física, especialmente para familias con niños pequeños. Los parques no están equipados para acomodar a los niños con necesidades especiales o discapacidades. Y, a veces, las personas no se sienten seguras en los parques debido a la delincuencia, el acoso, o gente ruidosa.

7. Debemos tener voz y voto en las decisiones que afectan a nuestra salud y nuestro barrio.

Nuestros hogares y calidad de vida se ven afectados por lo que sucede en el barrio que nos rodea. Debemos crear planes de uso del suelo y ordenanzas para asegurarse de que tengamos algo que decir acerca de los cambios y las ideas para los parques y espacios públicos. Debemos tener voz y voto en las decisiones que se están realizando sobre la ubicación de carreteras, plantas de manufactura, y otros proyectos que pueden tener un impacto negativo en la calidad del aire, y asegúrese de que las regulaciones sobre vehículos y otros contaminantes sean creadas y se apliquen. Al trabajar juntos y trabajar con el gobierno local, también podemos tratar otras cosas, como los residuos de animales, grafiti y juegos infantiles dañados. Si dejamos que estas cosas se nos escapen, nuestros parques y barrios irán cuesta abajo, lo que significa que habrá menos oportunidades para que la gente tenga espacios limpios y seguros para la actividad física.

8. Es necesario que haiga más educación y concienciación acerca de la conexión entre la actividad física, condición física y salud general y la reducción de las enfermedades crónicas.

Si contáramos historias reales acerca de cómo otros han cambiado sus hábitos de ejercicio y mejorado su salud, más personas se sentirían motivadas a cambiar sus estilos de vida. Los medios de comunicación deben estar más centrados en la promoción de oportunidades para vivir una vida más sana. Las personas estarían más interesadas en el ejercicio si supieran a dónde ir para obtener información acerca de las oportunidades que promueven la salud, tales como la ubicación de los parques cercanos y dónde tomar bicicletas prestadas.

Mire a la persona que esta a su lado. Discuta las siguientes preguntas por los próximos cinco minutos y luego vamos a discutir las en grupo.

- ¿Qué puntos de vista asimilan mas su propia manera de pensar? ¿Por qué?
- ¿Hay algo en lo que no está de acuerdo o que lo sorprenda?
- ¿En qué puntos de vista estamos de acuerdo? ¿Cuáles son las cosas con las que no estas de acuerdo?
- ¿Qué otros puntos de vista crees es posible que falten?

Para la próxima vez: Piense acerca de estos puntos de vista. Y a ver si los oye en la comunidad. También, observe y escuche las ideas sobre lo que podría hacer para mejorar la situación.

Actividad 3: Resumen (5 minutos)

Para finalizar esta sesión, cada quien va a responder a los siguientes puntos brevemente (5 minutos)

- Nombre una cosa que disfruto durante este período de sesiones.
- Nombra una cosa que le sorprendió.
- Nombra una forma en que podemos mejorar la próxima sesión.

SESIÓN 2: ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Parte 1: Métodos de construcción para un Bronx sano (45 minutos)

En la sesión anterior, hablamos de retos para mantener saludable a nuestra comunidad. Hoy, vamos a hablar de cómo podemos empezar a resolver algunos de estos problemas a través de ideas para acciones específicas.

Actividad 1: Introducción (5 minutos)

1. Antes de empezar, vamos a repasar las reglas del juego. ¿Estamos todos de acuerdo con la lista? ¿Hace falta añadir algo?
2. Desde cuando tuvimos nuestra última reunión, ¿ha ocurrido algo que se relaciona con este tema que le gustaría compartir?
3. He aquí un breve resumen de lo que hemos hablado durante la sesión 2 para ayudarnos a estar preparados para nuestro trabajo de hoy.

Actividad 2: Métodos para el Cambio (40 minutos)

Hemos hablado de las condiciones de nuestro barrio. Ahora, vamos a explorar algunas maneras de mejorar las cosas. ¿Qué métodos funcionan bien? ¿Qué nos ayudará a hacer frente a las disparidades en la salud y la actividad física? ¿Qué podemos lograr dentro de un año?

A continuación se muestra una lista de los posibles enfoques. Por favor tome 5 minutos para revisar la lista y luego discútala con la persona más cercana a usted (15 minutos). Use estas preguntas para pensar sobre los diferentes enfoques:

1. ¿Hemos usado alguno de estos enfoques? Si es así, ¿qué pasó?
2. ¿Qué enfoques te gusta más? ¿Por qué?
3. ¿Qué otros métodos se te ocurren?
4. ¿Qué enfoques están relacionados a las disparidades en actividad física en diferentes tipos de instituciones (gobierno, empresas, escuelas, organizaciones no lucrativas, etc.)
5. ¿Qué métodos podríamos ser capaces de ayudar a avanzar, si ya tienen tracción en Nueva York?
6. ¿Qué enfoques no funcionarían? ¿Por qué?

Enfoques

1. Enfoque en la responsabilidad personal.

Las personas tienen que ser responsables y aprender acerca de los beneficios de la actividad física. Deben hacerse cargo de su salud para tomar mejores decisiones sobre el ejercicio, incluso si tienen que sacrificarse en otras áreas para hacer que esto suceda. En última instancia, el acceso, la educación y la asequibilidad están limitados hacia el cambio de nuestro sistema.

Cambios en su dieta solo pueden venir de un compromiso personal. Todos podemos tomar acciones para elegir ir al gimnasio o al parque para hacer ejercicio e incrementar nuestra actividad física para darles ejemplo a nuestros hijos. Tenemos que llegar a ser participantes activos en la toma de decisiones saludables para nuestras comunidades.

Alguien que apoya este enfoque puede disfrutar de estas ideas:

- Haga ejercicio por lo menos 20 minutos al día
- Comience un club de caminata en un parque
- Inscríbase a un gimnasio o centro de recreación

2. Centrarse en la comunidad.

Aun cuando las personas desean tener estilos de vida saludables y activos, necesitan vivir en una comunidad que apoya esos objetivos. Más recursos y tiempo deben ser dedicados a la comunidad para que las personas puedan tener opciones saludables. La creación de estilos de vida saludables requiere que tengamos una comunidad saludable que valore que todos tengan el espacio y el tiempo para la actividad física. Nuestra comunidad tiene que ser el tipo de lugar que apoya la buena salud, no un lugar que hace que la gente se enferme o sea obesa. Las comunidades deben asegurarse de que los parques, calles y otros espacios abiertos sean seguros para todos y estén mantenidos de modo que los residentes de la comunidad puedan llevar una vida activa.

Alguien que apoya este enfoque puede disfrutar de estas ideas:

- Crear más espacios dedicados a la actividad física, incluyendo parques, plazas, promover “Play Streets”
- Trabajar con organizaciones no lucrativas, gubernamentales y locales para crear programas asequibles y recreativos en los parques y otros espacios al aire libre
- Construir caminos para bicicletas en las calles y en los parques para fomentar el ciclismo
- Aumentar la iluminación en las calles y poner en reductores de velocidad

3. Centrarse en los niños, las escuelas y los programas después de la escuela (Sala de Tareas).

Al impedir que los niños sean afectados por la obesidad u otros problemas relacionados con la salud, invertimos en su futuro y el nuestro. Cuando le ofrecemos a los niños oportunidades para que se mantengan físicamente activos, los ayudamos a mejorar en la escuela, se establecen hábitos para toda la vida y demostramos nuestra responsabilidad de proteger a la próxima generación. Debido a que muchos niños pasan tiempo en la escuela, las escuelas son un buen lugar para comenzar a ofrecerles a los niños oportunidades para jugar y hacer ejercicio al aire libre.

Alguien que apoya este enfoque puede disfrutar de estas ideas:

- Aumentar el tiempo dedicado a la educación física (clase de gimnasia)
- Programas después de la escuela que ofrecen actividades en los parques públicos y gimnasios escolares
- Organizar eventos deportivos o días de campo en los parques para que los estudiantes participen
- Apoyar a los padres a través de ideas para que puedan ayudar a sus niños a mantenerse activos en el hogar
- La creación de murales en las escaleras de las escuelas para animar a los niños a usarlas

4. Educar a la gente sobre los beneficios de la actividad física en sus vidas diarias.

La educación y la divulgación de información pueden proporcionar a las personas con formas creativas y atractivas para tomar decisiones saludables, la opción más fácil durante todo el día. Un sistema de educación alimentaria y educación física construido por los grupos comunitarios y organizaciones religiosas puede proporcionar el apoyo y las ideas creativas que muchas personas necesitan para mantener un compromiso con el cambio de vida. Además, al preparar comidas más sanas y tener más opciones de actividades, las comunidades pueden utilizar su poder de compra para desplazar la demanda del mercado hacia opciones más saludables y atraer a abastecedores de productos saludables en sus barrios.

Alguien que apoya este enfoque puede disfrutar de estas ideas:

- Clases de educación para la salud que se ofrecen en las comunidades religiosas y centros comunitarios
- Promover la actividad física a través de los medios de comunicación y las campañas de social marketing
- Aumentar el número de grupos comunitarios dedicados a enseñar a las personas sobre los beneficios de jugar o hacer ejercicio en los parques, ir en bicicleta al trabajo, y el rediseño de nuestras calles y banquetas para promover la actividad física
- Trabajar con organizaciones comunitarias y religiosas para adoptar su bodega local y obtener alimentos más saludables en su vecindario

5. Enfoque en el trabajo con las autoridades municipales y departamentos de la ciudad

Con el fin de obtener los recursos y programas que nuestro barrio necesita, tenemos que construir relaciones con los funcionarios electos y agencias gubernamentales, especialmente la policía, los Departamentos de Parques y Transporte de Nueva York y las Juntas Comunales. Tenemos que trabajar en conjunto para crear el tipo de comunidad saludable que queremos ver.

Alguien que apoya este enfoque puede disfrutar de estas ideas de acción:

- Trabajar con el Departamento de Parques y Recreación de Nueva York para crear áreas en los parques que estén aptas para perros y reducir las tarifas de los centros de recreación.
- Trabajar con los funcionarios electos y líderes comunitarios para asignar fondos para la compra de equipo nuevo para las áreas de recreación y tener más Patrulleros en los Parques.
- Solicitar al Departamento de Transporte de Nueva York que agregue más lugares donde las personas puedan dejar sus bicicletas y también que aumenten el alumbramiento en nuestro barrio.
- Unirse a las Juntas de Comunidades locales para hacer recomendaciones sobre cómo mejorar nuestras calles y parques para promover la actividad física
- Unirse o crear un "Amigos de _____ Park", un grupo en su parque local a través de la Asociación de Parques, que da a los miembros de la comunidad más influencia cuando se habla con las Juntas Comunales, el personal del Departamento de Parques, u otros funcionarios de la ciudad.

6. Crear más oportunidades para que las personas participen en actividades organizadas, deportes y otras actividades recreativas en la comunidad.

Hay una gran cantidad de actividades que suceden en parques y espacios al aire libre a través de Nueva York que podríamos traer a nuestros barrios también. Algunas de estas actividades incluyen:

- Zumba y / u otros ejercicios / clases de baile
- Más ligas deportivas para los jóvenes
- La creación de más calles de juego "Play Streets"
- La promoción de embellecimiento / Jardinería y programas de plantación de árboles
- Mejorar el acceso a los muelles del sur del Bronx para practicar piragüismo y otras actividades
- Organizar más actividades para promover que nuestros parques y ríos estén limpios
- Organiza más oportunidades para enseñar a jóvenes y adultos como montar bicicleta
- Iniciar programas de vigilancia en la vecindad con otros ciudadanos interesados

Ahora vamos a informar a todo el grupo. ¿Qué piensas de estos enfoques? (20 minutos)

DESCANSO (5 minutos)

PARTE 2: Pasando de la conversación a la acción. ¿Qué podemos hacer? (70 minutos)

En esta sesión, vamos a pasar a la acción. Primero, vamos a ver los puntos fuertes o los recursos que tenemos. Después, vamos a pensar en ideas de acción. Al terminar ese paso, vamos a conectar nuestras ideas con nuestros recursos. Y, por último, vamos a establecer prioridades para la acción.

Actividad 1: Recursos comunitarios Brainstorm o lluvia de ideas (15 min)

Cada pueblo o ciudad tiene recursos. Los recursos pueden ser personas, lugares u organizaciones - lo que hace que nuestra comunidad sea un mejor lugar es un recurso.

"Lluvia de ideas" o mejor conocido como Brainstorming es una manera creativa que un grupo puede usar para llegar a un montón de ideas en un corto período de tiempo. Podemos añadir nuestros pensamientos a las ideas de los demás. Todas las ideas están bien. No se detenga a discutir o a juzgar las ideas. El facilitador anotara cada idea. Utilice estos títulos como guía:

RECURSOS COMMUNITARIOS				
Personas	Lugares	Instituciones/Organizaciones	Fuentes de Fondos	Otros

Use estas preguntas para ayudar a los participantes a comenzar la lluvia de ideas:

1. ¿En la comunidad, quién tiene talentos y habilidades que se pueden ofrecer?
2. ¿Qué grupos de la comunidad pueden ayudarnos?
3. ¿Qué fuentes de financiamiento tenemos en nuestra comunidad?
4. ¿A qué grupos pertenece usted? ¿Cómo pueden ayudar?
5. ¿Se te ocurre algo más?

Actividad 2: Lluvia de ideas de acción (20 minutos)

Piense en los enfoques. Trate de llegar a acciones concretas que se ajusten a estos criterios. ¿Cuántas ideas diferentes logramos?

Haga una lista de estas ideas de acción en las siguientes categorías:

- Las cosas que usted puede hacer por su cuenta
- Las cosas que se pueden hacer con otros grupos pequeños de personas
- Nuevas alianzas, colaboraciones o proyectos
- Las nuevas políticas
- El cambio institucional

Actividad 3: Conexión: Ideas de acción con Recursos (15 minutos)

Publique la lista de ideas de acción al lado de los recursos, y hable acerca de cuáles pueden ser vinculados. Mantenga estas conexiones en mente a medida que va dándole prioridad a las ideas de acción.

Actividad 4: Estableciendo prioridades para la acción (10 minutos)

Mire la lista de ideas para la acción. Ahora nos vamos a limitar a unas pocas ideas para enfocarnos en ellas en el foro de acción, donde la gente de todos los grupos de discusión se reunirá para compartir sus ideas.

Estas preguntas le ayudarán a establecer prioridades para la acción:

- ¿Qué ideas son más fáciles de llevar a cabo?
- ¿Quién trabajaría con nosotros en estas ideas?
- ¿Qué ideas pueden tener el mayor beneficio para nuestra comunidad?
- ¿Qué ideas pueden tener un impacto a largo plazo?

Como grupo, deben elegir dos o tres ideas que sean importantes y factibles. Entonces, considere las siguientes preguntas:

- ¿Qué haría falta para que esto suceda?
- ¿Qué recursos de la comunidad podríamos utilizar para realizar esta idea?
- ¿Qué tipo de apoyo necesitamos para tomar estas medidas? ¿Con quién más nos podemos asociar?
- ¿Cómo empezamos?

Escriba las dos o tres ideas en un pizarrón (o un papel) y márkelas “ideas prioritarias de acción”.

Actividad 5: Prepárese para el Foro de Acción (10 minutos)

El facilitador explicará la agenda para el foro de acción y el grupo seleccionara a alguien para que presente sus primeras 2 ó 3 ideas de acción en el evento.

FORO DE ACCIÓN

Los programas comunitarios de conversación conducen a la acción de muchas maneras. Una forma de hacerlo es a través de un foro de acción. Esta es una reunión de un grupo al final de una ronda de conversación. Las ideas de todos los círculos de conversación son presentadas en el Foro de Acción. Por lo general hay varias ideas de acción que muchas personas apoyan.

Para proceder con estas ideas, la gente forma grupos de acción o grupos de trabajo. Algunas personas pueden unirse a estos grupos de acción. Algunos pueden elegir ayudar en otras maneras. Los programas de conversación de la comunidad que continúan a través del tiempo, más y más personas se involucran, y se producen muchos tipos de acciones.

Agenda: Action Forum o un Foro de Acción (1,5 a 3 horas)

1. Hora Social: Refrescos, entretenimiento, Walk Gallery (oportunidad de leer los resúmenes de cada círculo)
2. Bienvenida y presentaciones
 - El moderador da la bienvenida a todos e introduce patrocinadores.
 - Revisión del programa
 - Hable sobre el esfuerzo durante el círculo de conversación en la comunidad.
 - Agradezca a los facilitadores y otros voluntarios que fueron claves en la realización del proyecto.
3. Informes de las Conversaciones Comunitarias
 - Un representante de cada círculo de conversación habla por unos cuantos minutos.
 - Asegúrese de incluir los recursos de la visión y de la comunidad.
4. Pasando a la Acción

El Moderador identifica los temas más comunes para la acción de todas las conversaciones de la comunidad, e invita a los participantes que se inscriban en un grupo de acción o grupo de trabajo.

 - La gente elige los grupos de acción, y se registran.
 - El líder de cada grupo de acción recoge los nombres y establece una fecha para la primera reunión.
 - Las personas se pueden inscribir para la capacitación de facilitadores, o para ayudar a organizar conversaciones futuras en la comunidad.
5. Palabras de clausura
 - Palabras de clausura. (Describa cómo los esfuerzos de acción serán objeto de seguimiento y conexión a la organización.)
 - Próximos pasos. (Incluir los planes para una nueva ronda de conversaciones, celebración o check-in (reunión))

HOJA DE INFORMACIÓN

La siguiente información puede ayudarnos a entender cuáles son los desafíos y las oportunidades que tenemos en nuestra comunidad, especialmente en relación a la vida activa.

¿Es la obesidad un problema importante en el Bronx?

- Cerca de 2 de cada 3 adultos y 1 de cada 3 estudiantes de escuelas secundarias públicas están sobre pesados o son obesos. En el sur del Bronx, casi 4 de cada 10 estudiantes de escuelas primarias públicas están sobre pesados o son obesos. (3)
- Los afro-americanos y los latinos tienen mayores niveles de obesidad que las personas blancas en el Bronx. Los jóvenes afro-americanos e hispanos están tres veces más propensos a ser obesos que los blancos. (2)
- Casi 1 de cada 4 adultos que viven en el Bronx calificaron su salud como regular o mala, con los residentes hispanos o latinos estando más propensos que otros grupos al calificar su salud como regular a pobre. (1)

¿Qué tan activos están los residentes del Bronx?

- Siete de cada 10 adultos del Bronx informan que se han ejercitado en los últimos 30 días, pero sólo 6 de cada 10 adultos cumplen con los 30 minutos de actividad diaria que son recomendados. (1)
- Ocho de cada 10 jóvenes del Bronx no cumplen con las recomendaciones diarias de ejercicio. (2)
- Casi la mitad de todos los adultos en el Bronx ven tres horas o más la televisión al día. (1)
- Casi 6 de cada 10 adultos en el Bronx reportaron que han caminado o montado en bicicleta en el último mes para transportarse, pero sólo 1 de cada 10 camina o monta bicicleta como el único medio de transporte para ir al trabajo. (1)
- Casi 9 de cada 10 adultos sube al menos un tramo de escaleras al día. (1)

¿Por qué es tan importante la vida activa?

- La falta de ejercicio está directamente relacionada con la obesidad, que puede conducir a la diabetes, enfermedades del corazón, derrame cerebral, presión arterial alta y la depresión.
- Aproximadamente 1 de cada 8 adultos en el Bronx han sido informados por un profesional de salud en algún momento que tienen diabetes. Esta es la tasa más alta en la ciudad de Nueva York. (1)
- En los adultos, la obesidad está relacionada a una disminución de 2-4 años de vida. Mientras más joven sea la persona cuando el/ella se vuelva obesa, la mayor cantidad de años de vida se pierden. (2)

¿Dónde están las oportunidades para una vida activa en el Bronx?

- Las personas que viven en las comunidades donde se sienten seguros al aire libre y pueden caminar o andar en bicicleta tienen una mejor salud. Además, hay estudios que demuestran que "el diseño activo" - la forma en que diseñamos nuestras comunidades, pueden reducir el riesgo de obesidad y enfermedades crónicas.

- Las Directrices de diseño (NYC activos www.nyc.gov/adg) incluyen una serie de estrategias de diseño urbano y la construcción que fomentan una vida activa, donde la gente vive, trabaja y juega. A continuación se presentan ejemplos de programas de diseño de recursos disponibles para los residentes de El Bronx. Cualquier organización o residente puede solicitar estos programas en su comunidad, pero deben trabajar con su Junta Comunitaria local, administrador de la propiedad, y los Departamentos de Transporte, Parques y Salud de Nueva York para implementar la mayoría de estos programas.

o Recreación Activa: Play Streets, plazas públicas, Domingos libres de Carros, Summer Streets (Calles de Verano)

o Edificios Activos: iniciaciones de escaleras y murales, estacionamiento para bicicletas, espacios de recreación bajo techo y al aire libre

o Transporte activo: Compartir Citi Bikes, Safe Streets (Calles Seguras) alrededor de Escuelas y para las personas mayores, Arte Urbano, Slow Zones (Zonas de Baja Velocidad)

Hay 7.000 hectáreas de parques en el Bronx - la mayor cantidad de espacio de parques en Nueva York. La página de internet del Departamento de Parques y Recreación de Nueva York (nycgovparks.org) tiene información sobre lugares, horarios y programación en los parques y centros de recreación de Nueva York (4). Además, el City Parks Foundation ofrece artes libres y accesibles, deportes, educación y la creación de programas comunitarios dentro de los parques de Nueva York. A través de su Asociación de Parques, ofrecen asistencia técnica en el inicio de grupos como "Amigos de ___ Park", y en la programación de "Its my Park Day "Es mi Día de Parque", y Asociaciones de Parques Workshops (mesas de trabajo) (5).

¿Cuáles son los principales obstáculos / preocupaciones para vivir un estilo de vida activo en el Bronx?

- Muchos gimnasios son demasiado caros. Las cuotas anuales para el programa NYC Parks Recreation Center son de \$ 150 para los adultos (18-61), y de \$100 para centros sin piscinas cubiertas. Para las personas mayores (62 +), la cuota de socios es de \$ 25 y los jóvenes (menores de 18) obtienen una membresía de forma gratuita.

- A partir de 1995-2009, la intersección más peligrosa para ciclistas y peatones en el Bronx fue Webster Avenue y East Fordham Road. La intersección de Grand Concourse y la calle 183 es el tercer cruce más peligroso para los niños peatones y ciclistas en Nueva York. (6)

- De acuerdo a un informe sobre ciclistas del 2010 (7) más de la mitad de los ciclistas reportaron que el problema número uno es que los carriles para bicicletas son bloqueados por conductores que manejan en esa sección.

- El Programa de Citi Bike Share está programado para ser lanzado a finales mayo del 2013. Habrá más de 10,000 bicicletas en 600 estaciones en Manhattan, Brooklyn y Queens. No ha habido discusiones para que este programa sea implementado en el Bronx.
- A partir del 2011, el Departamento de Parques tenía sólo 9 oficiales de Patrulla de Parques en el Bronx. En comparación, hay 34 oficiales en Manhattan, 13 en Staten Island, 12 en Queens, y 10 en Brooklyn. (8)
- En 3 de los 4 años entre 2004 y 2007, el Bronx recibió la menor cantidad de fondos de capital para parques que cualquier otro condado. (9)
- Algunos parques tienen una valla dedicada para que los perros jueguen. En el Bronx, hay 6 parques con estas vallas, y 18 áreas adicionales donde a los perros se les permite andar sin correa. En comparación, hay 29 en Manhattan, con 4 áreas adicionales designados para que los perros anden sin correas. (10)
- El Programa de Inspección de Parques evalúa las tasas de limpieza y mantenimiento de los parques. En julio de 2012, el estado general de los parques del Bronx fue 76.5% con una tasa de limpieza de 79%, mientras que en Manhattan el estado general fue del 84.1% y la limpieza fue de 90.2%. (11)
- La organización New Yorkers for Parks (neoyorquinos para el apoyo de Parques) creó un reporte sobre las condiciones de mantenimiento de los parques grandes (20-500 hectáreas) de Nueva York. Los parques del Bronx (Crotona, Claremont, Soundview, St. Mary, y las Cataratas del Seton) obtuvieron la calificación mas baja de todos los condados, con Claremont Park y el Parque Crotona siendo los peores de los cinco.

Fuentes

1. Departamento de Salud e Higiene Mental de Nueva York Epiquery: NYC Health Interactive Data System - New York City Encuesta de Comunidad Saludable 2010.
<http://nyc.gov/health/epiquery>
2. Departamento de Salud e Higiene Mental de Nueva York Epiquery: NYC Health Interactive Data System - New York City Youth Encuesta de Comportamiento de Riesgo 2011.
<http://nyc.gov/health/epiquery>
3. Mate T, JA Ellis, J Bedell, selénico D, Young C, D. Deitcher obesidad en el sur del Bronx: Una mirada a través de las generaciones. Nueva York, Nueva York: Departamento de Salud e Higiene Mental de Nueva York 2007.
4. Departamento de Parques y Recreación de la ciudad de Nueva York: Shape Up NYC.
<http://www.nycgovparks.org/programs/recreation/shape-up-nyc>

5. City Parks Foundation. <http://www.cityparksfoundation.org/>
6. Alternativas de Transporte "Las 10 mas populares por tipo de accidente y Condado". Obtenido de <http://crashstat.org/resources>
7. Informe del Cumplimiento de Alternativas de Transporte de bicicletas 2010 http://bikingrules.org/biking/report_card
8. Departamento de Parques y Recreación de la Ciudad de Nueva York: Patrulla Parques de Aplicación. <http://www.nycgovparks.org/about/urban-park-service/park-enforcement-patrol>
9. La prensa de Riverdale: "Bronx parques despojado de los fondos prometidos?" 2011. <http://riverdalepress.com/stories/Bronx-parks-cheated-out-of-promised-funds,49651>
10. Departamento de Parques y Recreación de la Ciudad de Nueva York: carreras de perros. <http://www.nycgovparks.org/facilities/dogrunds>
11. Departamento de Parques y Recreación de la Ciudad de Nueva York: Programa de Parques Inspección. <http://www.nycgovparks.org/park-features/parks-inspection-program>