

Bronx Health REACH

Verano 2012

Haciendo que la Igualdad en la Salud sea una Realidad

En esta edición

Dándole Zumba a tu	2
Caminando para Mantener un Buena Salud	2-3
Aumentando la Actividad Física en las Escuelas Primarias del Sur del Bronx	3-4
Conference Salud y Bienestar en las Escuelas	4
Campaña: ¡Los Super Starions!	5
Estableciendo Actividades de Salud en Templos de Fe	5-6
De la Granja al Bronx	6-7
Trabajando por un Bronx Libre de Tabaco	7-8
Voces de Nuestra Comunidad	8-9
Recursos de Nutrición y Actividad Física	9

Bronx Health REACH/ NY CEED
Institute for Family Health
16 E. 16th St
New York, NY 10003
Teléfono: 212-633-0800 ext. 1232
Fax: 212-989-2840

www.bronxhealthreach.org
BronxHealthREACH.blogspot.com
[Facebook.com/BronxHealthREACH](https://www.facebook.com/BronxHealthREACH)
[Twitter.com/BxHealthREACH](https://twitter.com/BxHealthREACH)

Carta de Nuestra Directora de Proyecto

Estimados Lectores,

¡Espero que sus veranos estén transcurriendo de una manera sana y feliz!

Para Bronx Health REACH, el verano es un momento para disfrutar del aire libre y hacer uso de los parques y otros espacios en el Bronx. También es un buen momento para reflexionar sobre nuestros programas y actividades y celebrar la importante labor de los miembros de nuestra coalición. Este boletín de Bronx Health REACH analiza los programas que están transformando nuestra comunidad para promover la salud y el bienestar.



Este boletín contiene historias de perseverancia, como la historia de Darlisa Evans, una mujer que tomó control de su salud, entrenándose con clases de Zumba y perdió 182 libras en el proceso. Además habla sobre formas de inculcar hábitos saludables a los jóvenes a través de actividades físicas divertidas—lee la historia de Kadija. También celebra como cada día más miembros de nuestra comunidad apoyan programas que aumentan la demanda de comidas saludables en sus barrios y la reducción del consumo de tabaco. Por ejemplo, el programa de Agricultura Apoyada por la Comunidad (CSA) en el Bronx y los esfuerzos de los estudiantes para detener las grandes tabacaleras y su comercialización del tabaco dirigida solo a los jóvenes. Estamos orgullosos de estos programas y del trabajo de nuestros socios, pues juntos estamos haciendo el Bronx un lugar más sano para vivir, trabajar, jugar y orar.

Los invito a leer acerca de estos esfuerzos que están transformando la comunidad y a pensar en maneras en que usted puede llevar estos programas a sus propias comunidades. Gracias por su dedicación a la construcción de un Bronx sano y que tengan un maravilloso verano.

Atentamente,

*Charmaine Ruddock, MS
Directora del Proyecto
Bronx Health REACH*

Dandole Zumba a Tu Vida

Escrito por Susan Glass pasante de la Comunidad HealthCorps del Instituto para la Salud de la Familia

Darlisa Evans es una madre de 32 años de edad que tiene dos niños. Durante su niñez, ella siempre fue un poco más obesa que los demás niños y no pensaba mucho en lo que comía. Con los años dejó de jugar baloncesto y hacer otras actividades que disfrutaba durante su niñez. Ella comenzó a subir de peso constantemente y llegó a tal punto que cualquier forma de ejercicio era intolerable para ella. Ella llegó a pesar 411 libras y nos cuenta que solía "caminar por la calle con la cabeza mirando hacia abajo". Hace un año empezó a tratar de cambiar sus hábitos alimenticios. A pesar de que con éxito perdió algo de peso, siempre lo volvía a recuperar.

"Todo el mundo debe hacer Zumba. Esto todo un estilo de vida"

Frustrada y desesperada, llegó a la primera clase de Zumba dirigida por mí, una pasante de la Comunidad HealthCorps del Instituto para la Salud de la Familia en la centro de salud "Mt Hope". Recuerdo a Darlisa quejándose en voz alta, durante la primera clase, insistiendo en que los movimientos eran demasiado difíciles para ella. Pero ella volvía semana tras semana y se dio cuenta que por primera vez en su vida empezó a perder peso sin recuperarlo.



Grupo de Zumba en el Parque Roberto Clemente (Fotografiado por Nicki Fietzer)

Motivada por su progreso, ella pidió más clases de ejercicios, entonces Suneet Goraya y Paula Park de Bronx Health REACH ayudaron a expandir el programa de ejercicios a cuatro días a la semana. Ella vino con fidelidad a todas las clases y trotaba por su cuenta cuando el grupo no se reunía.



Darlisa Evans durante una Clase de Zumba en el Parque Roberto Clemente (Fotografiado por Nicki Fietzer)

La mujer que una vez se quejaba de lo difícil que era completar una clase de 45 minutos, ahora tenía ganas de moverse en cualquier momento que tenía disponible. Ella atribuye su cambio a Zumba, porque ella dice que es la única manera de hacer ejercicio sin darse cuenta de que está haciendo ejercicio. Como Darlisa dice: "Todo el mundo debe hacer Zumba. Esto todo un estilo de vida. Provoca volverte más activa y te anima a hacer más ejercicio. Antes de empezar yo no quería correr, yo no quería trotar, no quería caminar. Ahora yo camino, troto y lo disfruto. Mi vida me gusta mucho más". Desde que empezó a hacer ejercicio con regularidad, ella se dio cuenta que también era capaz de comer porciones de comida más pequeñas y perdió el interés en la comida chatarra.

Darlisa ahora pesa 182 libras, ósea que rebajo 229 libras de su peso y ¡ella aun no se detiene! Motivada por los cambios que veía en sí misma, empezó a enseñar clases de Zumba en la escuela primaria de su hija dos veces por semana. Como a los niños les encantó, ya otros maestros comenzaron a pedirle que visitara sus aulas. Ahora enseña un promedio de 5-6 clases por día y planea mantener el ritmo. Ella irradia una sensación de confianza en sí misma mientras habla sobre estas clases, diciendo: "Me siento como si tuviera un nuevo propósito en la vida pues cuando hago Zumba con los niños, ellos esperan que yo este hay motivándolos". Los niños incluso han comenzado a informarle las veces que han dejado de comer dulces y las veces que han elegido frutas en vez de golosinas. Sus planes son cada vez más grandes. Ella se auto describe como una "fanática del ejercicio". Darlisa quiere abrir un centro de ejercicio y nutrición para niños con el fin de prevenir que otros lleguen al punto al que ella llego. Ella dice: "Estoy lista para ser una instructora de Zumba certificada para poder hacer esto de verdad y poder ayudar a más niños en el mundo".

Caminando para Mantener una Buena Salud

Por Suneet Goraya una Pasante de la Comunidad HealthCorps en Bronx Health REACH

La actividad física es esencial para mantener una buena salud. Los recursos públicos, como parques y espacios al aire libre, juegan un papel importante para que las personas se mantengan físicamente activas, pero algunas comunidades tienen dificultades para acceder o utilizar estos recursos. Para facilitarle a los residentes del Bronx a que utilicen los parques Bronx Health REACH ha estado trabajando con miembros (continúe en la próxima página)

Caminando para Mantener una Buena Salud (Segunda Parte)

de la comunidad para fomentar el ejercicio en los parques y abogando por formas fáciles de utilizar a los parques. Este proyecto está dirigido por dos pasantes de HealthCorps en colaboración con el Servicio de Parques Nacionales.

“Tener un grupo de personas para hacer ejercicio me motiva a levantarme en la mañana y hacer ejercicio”

Desde marzo de 2012, Bronx Health REACH ha liderado grupos de caminantes con los miembros de la comunidad del Bronx. El grupo de caminantes se lleva a cabo tres veces por semana en el parque Roberto Clemente. Después de que lo grupos comenzaron muchos de sus miembros que tienen diabetes y/o están con sobrepeso ya han visto resultados positivos en su salud y los atribuyen a los beneficios del ejercicio regular. Uno de los miembros que se retiró por problemas en su rodilla dijo: "Mis oraciones han sido contestadas. Yo había estado tratando de motivarme a mí mismo a hacer ejercicio, pero es muy difícil hacerlo solo. Tener un grupo de personas para hacer ejercicio me motiva a levantarme en la mañana y hacer ejercicio". Otro miembro que tiene diabetes dijo "Yo no sería capaz de hacer esto si no fuera por ustedes", ella también ya ha visto su nivel de azúcar

bajar de manera significativa y ha perdido peso desde que se unió al grupo.

Además de proporcionar a los miembros de la comunidad una oportunidad para el ejercicio, los grupos de caminantes les han permitido a las personas ver a sus barrios y parques desde una perspectiva diferente. Muchos miembros del grupo nunca habían estado en el parque Roberto Clemente, uno de los parques que aparecen en el programa del presidente Obama "Mejores Oportunidades para Actividades al Aire Libre en América", a pesar de que viven en la zona.

Atraves de los grupos de caminantes de Bronx Health REACH muchos miembros de nuestra comunidad han descubierto nuevas áreas para hacer ejercicio al aire libre tales como bancas de parques y árboles.



Grupo de Caminantes Haciendo Ejercicio en las Bancas del Parque Roberto Clemente

Aumentando la Actividad Física en las Escuelas Primarias del Sur del Bronx

Escrito por Sigrid Aarons de Bronx Health REACH

Bronx Health REACH tiene un programa que se llama "HEA⁺LTHY Schools NY", el cual trabajo con una docena de escuelas en el Bronx. Durante el año escolar 2011-2012, el programa se enfocó que aumentar la actividad física en las aulas de K hasta 5 grado. En una encuesta a finales del 2011, se reveló que la mayoría de nuestras escuelas sólo son capaces de ofrecer 45 minutos de educación física cada semana a los estudiantes. Esto es muy inferior a lo requerido por el Departamento de Educación (DOE) quien recomienda 120 minutos de educación física, por semana, para todos los estudiantes desde los grados K-5.

Por desgracia, las limitaciones de personal y de recursos que enfrentan la mayoría de las escuelas de Nueva York hacen que este requisito del DOE sea imposible de lograr. La mayoría de las escuelas en el sur del Bronx con las que trabajamos tienen un solo profesor de educación física (algunos de los cuales trabajan a medio tiempo), y muchos tienen que compartir su gimnasio con otras escuelas cercanas. Bronx Health REACH ha dado donaciones de \$500 a las escuelas que participan en HEA⁺LTHY Schools NY para apoyar la compra de materiales y equipos que mejoren los programas de educación física, formación de docentes y para auspiciar programas de actividad

física en las aulas como *Activity Works* y *clases de Tai Chi para niños*.

“Ya que están tan concentrados en el juego de conducir, se les olvidan de que está haciendo ejercicio”

Las escuelas reportan que los estudiantes están entusiasmados con el nuevo equipo de Educación Física y ahora están más comprometidos a hacer actividad física en el gimnasio. Por ejemplo, Edith Obagu, maestra de educación física en la escuela PS 218, informa que el "Kettcar Kabrio" (un mini-auto que se mueve con propulsión del cuerpo) "les encanta a los niños pues ellos conducen estos coches alrededor de la escuela a través de una serie de obstáculos. Ya que están tan concentrados en el juego de conducir, se les olvidan de que está haciendo ejercicio".

Clases de Tai Chi para niños y Activity Works también fueron exitosamente implementados con respuestas muy positivas de los profesores, estudiantes y administradores. Los profesores de clases generales y los profesores de educación especial comparten entusiasmados como ambos

(continúe en la próxima página)

Aumentando la Actividad Física en las Escuelas Primarias del Sur del Bronx

(Segunda Parte)

programas han marcado la diferencia entre sus alumnos más hiperactivos e indisciplinados.

El programa de Tai Chi ofrece segmentos de dos minutos de movimientos guiados y se utiliza para hacer la transición entre las clases o para ayudar a los estudiantes a relajarse durante los períodos de exámenes.

Activity Works ofrece diez minutos de ejercicio cardiovascular y de fortalecimiento integrando educación de matemáticas, estudios sociales y otros temas a través de una aventura (por ejemplo, un paseo por un bosque virtual les enseña a los niños sobre los bosques en Suramérica como el Amazonas). A través

de los movimientos se fomenta el flujo de sangre y oxígeno a los músculos y el cerebro, permitiendo que los estudiantes aprendan las materias académicas durante el ejercicio.

Activity Works ha recogido datos de 86 escuelas de cuatro ciudades (Atlanta, Houston, Newark y Filadelfia), demostrando claramente el impacto en el aprendizaje y la concentración de los estudiantes. Kate Masuch, coordinadora de campo de la ciudad de Nueva York que entrenó a nuestras escuelas, es ahora la encargada de la recopilación de datos del Bronx, Brooklyn y Queens, con el fin de observar resultados similares.

Conferencia de Salud & Bienestar en las Escuelas del Bronx

Escrito por Kelly Moltzen de Bronx Health REACH

El pasado 3 de mayo, varios líderes escolares, profesionales de salud, maestros y padres de familia se reunieron en la Oficina de la Federación Unida de Maestros (UFT) del Bronx para participar en la conferencia de las Escuelas que promueven Salud & Bienestar en el Bronx.

Este evento surgió de recomendaciones planteadas por los estudiantes en la Cumbre del Presidente del Bronx en el 2011. Los organizadores de la conferencia, incluyendo Bronx Health REACH, invitaron a 32 organizaciones para demostrar varios programas de nutrición y actividad física que se pueden implementar en las escuelas del Bronx.

La conferencia se inició con una sesión de presentaciones donde los asistentes pudieron hablar con las diferentes organizaciones acerca de sus programas. Veggiecation, es un programa de educación nutricional, que ofreció degustaciones de comidas saludables al público y la Oficina de Salud Pública del Distrito del Bronx hizo actividades para mantener al público físicamente activo. Después de la sesión de presentaciones, Charmaine Ruddock, la directora del proyecto Bronx Health REACH, habló sobre el papel que desempeñan las escuelas en la salud infantil y como medio para combatir la obesidad infantil e invitó a los representantes de las

escuelas para aprovechar la conferencia como oportunidad para colaborar con las organizaciones presentes.



Asistentes Haciendo Ejercicio en una Presentación de la Conferencia

Otro presentador, Steve Ritz de Green Bronx Machine, habló sobre huertas escolares y formas de envolver a los jóvenes para cultivar y vender alimentos saludables. El lema de Green Bronx Machine es "*Creciendo hacia una nueva economía*" y destaca la nueva mentalidad en el Bronx de promover cambios y dejar de ser la ciudad más pobre y menos saludable para volverse a una ciudad físicamente y económicamente activa.

Los administradores escolares y el personal escolar también compartieron sus historias de éxito sobre la implementación de programas de nutrición y actividad física en sus escuelas. Uno de los panelistas, Dawn Brooks Dacosta,

director de Thurgood Marshall Academy en Harlem habló acerca de la asociación de su escuela con FoodFight para brindar capacitación sobre bienestar a su personal. Una lección muy importante es que la promoción de bienestar para el personal escolar sea complementada con otros programas de nutrición y actividad física en la escuela. Para lograr esto se debe hacer tiempo en el calendario escolar para hacer actividades del Consejo de Bienestar Escolar y se debe asegurar tiempo para solicitar fondos del Departamento de Educación y la Oficina de Salud Escolar. El segundo panel incluyó las organizaciones representantes de la comunidad que han implementado programas de salud escolar. Los panelistas destacaron la importancia de contar con un líder comunitario en cada escuela que promueva actividades de salud como también la importancia de adaptar los actividades de acuerdo a las necesidades de cada comunidad escolar. Felicitamos a los maestros, enfermeras escolares, directores y líderes de la comunidad, incluyendo a los políticos, que están liderando reformas en las escuelas del Bronx de manera que sean un lugar donde nuestros niños prosperen académica y físicamente. Para más información sobre estos programas en las escuelas del Bronx refiérase al "Centro de Recursos" en nuestra página de internet www.bronxhealthreach.org.

"Los Súper Starions" Campaña Para Comer Más Saludable

Escrito por Johnson de Bronx Health REACH

Bronx Health REACH ha trabajado a lo largo de los años en mejorar los hábitos alimenticios de los niños a través de una variedad de diferentes programas. Este año, REACH se asoció con la firma publicitaria Worldways Strategy & Creative para desarrollar una campaña mercadotecnia social con el fin de animar a los estudiantes a comer frutas y vegetales. Campañas de mercadotecnia social que no se deben confundir con las campañas regulares de los medios de comunicación, es un método para crear cambios en los comportamientos de la audiencia mediante el uso de estrategias de mercadeo comercial. En este caso, llegar a desarrollar una campaña de alimentación saludable para "vender" la idea de comer más frutas y vegetales a los niños de 8-10 años de edad. Para empezar, una conversación se llevó a cabo con estudiantes de cuarto y quinto grado para obtener su opinión sobre las mejores maneras de promover mensajes saludables de alimentación. Durante la conversación se le presentaron tres tipos de personajes diferentes a los niños, específicamente: astronautas, atletas y superhéroes. Los niños seleccionaron los superhéroes y decidieron que los superhéroes deben parecerse a ellos y tener nombres normales, como los estudiantes

en sus aulas. También querían que los superhéroes tuvieran frutas y vegetales como logotipos en sus trajes. Worldways fue directamente a trabajar con la información que los niños nos dijeron y poco después ¡Los Súper Starions surgieron!

"Mi misión favorita fue en la comunidad pues pude probar un banano en un Carrito de Verde por la peluquería de mi casa"

Los Super Starions, que incluyen a *Frankie Fruitman*, *Victor Veggie* y *Wanda Water*, son los protagonistas de la campaña que se está implementando actualmente en la escuela PS 218 Rafael Hernández Dual Language en el sur del Bronx. Los estudiantes de tercer grado fueron invitados a participar en una serie de misiones para ayudar a los Super Starions en la lucha para lograr una buena alimentación. Varios carteles de los Super Starions fueron colocados alrededor de la escuela para recordarles a los estudiantes que completen sus misiones. También se colocaron recordatorios en la cafetería de la escuela pidiéndoles a los estudiantes que elijan comidas saludables. Además, la campaña refuerza la educación de nutrición que los niños reciben durante sus clases como parte del Programa de Prevención de la Obesidad de Johnson & Johnson.

"Pensé que era algo que ellos no ven todos los días", dijo la enfermera escolar Verónica Echols sobre nuestra campaña para comer más saludable. "Todos los niños estuvieron muy entusiasmados".

Alejandra Romero, que está en tercer grado, dijo que ella aprendió a comer más frutas y vegetales, especialmente disfruto las misiones que implicaban explorar comidas saludables en su comunidad. Alejandra nos dijo: "Mi misión favorita fue en la comunidad porque tuve la oportunidad de probar un banano en un Carrito de Verde por la peluquería de mi casa".

La campaña está siendo evaluada a través de encuestas antes y después de las misiones. Estas encuestas se enfocan medir el impacto de la campaña en los conocimientos del estudiante, actitudes y comportamientos relacionados a comer saludable. REACH fue galardonado con fondos de la Fundación CIGNA para expender esta campaña de mercadotecnia social a otras escuelas del Bronx en el otoño del 2012.



Estudiante del Tercer Grado de la Escuela PS 218 Comiendo Vegetales para Completar una de las Misiones de los Super Starions

Estableciendo Actividades de Salud en Templos de Fe

Por Francesca Heintz de Bronx Health REACH

Vivir un estilo de vida saludable no es una tarea de tiempo parcial. Por esta razón, Bronx Health REACH ha tratado de llevar programas de salud a las instituciones que tienen una influencia positiva sobre la gente y como estos eligen vivir sus vidas. Nuestro programa de Salud para Comunidades de Fe ha trabajado con muchas iglesias en la última década para establecer ministerios de salud y llevar actividades de salud a sus congregaciones. Nuestras iglesias han formado ministerios de salud con éxito y han transformado el entorno de sus congregantes para que se comprometan a

(continúe en la próxima página)



Estableciendo Actividades de Salud en Templos de Fe (Segunda Parte)



Campamento Estilo Militar en la Iglesia
Central Baptist Church

a tener una buena salud espiritual y física. Patricia López es la coordinadora de salud de la Iglesia Central Baptist Church en Manhattan. La Sra. López puso en marcha un Ministerio de Salud en su iglesia en el 2009. Desde entonces, el Ministerio de Salud ha implementado una serie de programas de salud que se han vuelto prioridad para la Iglesia y sus miembros.

La Sra. López dice que para el 2011 su iglesia había implementado varios programas de Bronx Health REACH como *Fuerte, en Forma y Fabuloso* y el *Programa Culinario*. Estos programas inspiraron a su iglesia a crear un campamento estilo militar para promover actividad física y al mismo

tiempo salud espiritual. También crearon otro programa llamado "Sea Saludable Todos Los Días" que sirve como introducción espiritual y bíblica para personas que quieren adoptar estilos de vida saludables.

Los programas *Fuerte, en Forma y Fabuloso*, que es un programa de nutrición y acondicionamiento físico, y el *Programa Culinario*, que enseña a cocinar saludable para la congregación, son implementados por REACH. Sin embargo, otras actividades como el campamento estilo militar que motiva a sus participantes por medio de la fe son originales de Central Baptist Church y diseñados por la Sra. López. Recientemente, el ministerio de salud de la iglesia también solicitó y recibió fondos del Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York para iniciar un club de caminantes. Estos son ejemplos de programas auto-sostenibles que cada vez tienen mayor impacto positivo en la vida y la salud de la congregación y la comunidad aledaña.

Formar ministerios de salud en las iglesias pueden transformar a su comunidad y a sí mismos sostenerse componentes claves de los programas de salud como REACH. Por varios años nuestras iglesias han estado poniendo en marcha sus propios programas de salud y al mismo tiempo están intercambiando ideas entre ellos. El entusiasmo expresado por los coordinadores de salud de nuestro programa y sus estrategias innovadoras de promocionar salud demuestran la eficacia de apoyar la comunidad para eliminar las desigualdades raciales y étnicas en la salud.

De la Granja al Bronx

Escrito por Francesca Heintz de Bronx Health REACH

Por mucho tiempo tener acceso a productos agrícolas frescos en las zonas urbanas significaba manejar al norte del estado y recoger las manzanas o pagar altos precios en las tiendas gourmet.



Pero gracias a la reciente aparición de los programas de Agricultura Apoyada por la Comunidad conocidos como CSA, ahora el campo está más cerca de la ciudad del Bronx. Los CSA dan acceso directo a productos frescos de alta calidad cultivados por agricultores locales a un costo razonable. Los productos se envían a un lugar determinado por los clientes semanalmente.

Los participantes pagan una contribución a la granja, que por lo general es suficiente para alimentar una familia de cuatro. Con frecuencia los CSA reciben los cupones para alimentos como método de pago. El último reporte de CSA dice que hay aproximadamente 12.000 en los Estados Unidos de los cuales solo 350 están del estado de Nueva York.

Uno de los proyectos de Legado de Bronx Health REACH, se llama la Coalición contra el Hambre en Nueva York (NYCCHA). Esta organización recibió financiación nuestra en el 2010 para iniciar un programa de CSA en el sur del Bronx. En la primera temporada del programa, NYCCHA reclutó 60 clientes que han estado comprando verduras frescas y hierbas de la granja Fresh Radish. En época de cosecha de este año, NYCCHA continuará esta asociación, y al mismo tiempo va a añadir a su cuota una variedad de frutas de las granjas de Hepworth; después de que muchos clientes expresaron su interés en comprar

(continúe en la próxima página)

De la Granja al Bronx (Segunda Parte)

fruta fresca que no están disponibles en sus vecindarios. "La gente empezó a preguntar por las frutas, por lo que se decidió añadirlo para la segunda temporada del programa", dice Filomena Acevedo, organizadora de NYCCAHA.

Acevedo dice que la comunidad del Bronx ha estado muy entusiasmado con el CSA. Muchos de sus cupos para nuevos clientes en el 2012 se están llenando rápidamente. "Esto es importante para el Bronx, porque la gente está aprendiendo a integrar los vegetales en sus dietas y a llevar alimentos desde la granja hasta la mesa", dice Filomena.

El CSA del Sur del Bronx comenzará a distribuir productos semanalmente en la iglesia Grand Concourse Seven Day Adventist localizada en el 1275 Grand Concourse Avenue. Desde el 19 de junio y se extenderá hasta noviembre.

El precio se determina de acuerdo a sus ingresos financieros, pero los clientes que se benefician del programa SNAP (estampillas de comida) solo tienen que pagar \$5,45 por semana para recibir todos los productos.

Para obtener más información acerca del CSA en el Sur del Bronx, visite: <http://bronxcsa.wordpress.com>



Cientes Recibiendo los Productos del CSA en la Iglesia Grand Concourse Seven Day Adventist (Fotografiado por NYCCAHA)

Trabajando para un Bronx Libre de Tabaco

Escrito por Emma Rodgers de Bronx Health REACH

Según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, el consumo de tabaco sigue siendo la causa principal de muertes prevenibles, enfermedades y discapacidades en los Estados Unidos. A pesar de que las tasas de consumo de tabaco del 2002 hasta 2010 han disminuido a niveles históricos, las disparidades persisten. Por lo menos 151.000 adultos y 3.000 estudiantes de secundaria siguen fumando en el Bronx - 1 de cada 3 morirán prematuramente como consecuencia directa del consumo de tabaco. A medida que desarrollamos programas integrales y políticas para reducir las enfermedades crónicas y su mortalidad, debemos seguir concentrando nuestros esfuerzos en reducir el consumo de tabaco en el Bronx.

En los últimos años, Bronx Health REACH se ha asociado con *Bronx Smoke-Free Partnership* y líderes comunitarios de toda la ciudad para desarrollar programas innovadores, basados en la comunidad, y reformas políticas que impidan a los jóvenes fumar y ayudar a los fumadores dejar de

fumar. Dos hechos recientes destacaron el progreso que hemos hecho y el trabajo que hay que hacer.

El 23 de mayo, Bronx Health REACH se unió al Senador Gustavo Rivera, *Bronx Smoke-Free Partnership*, La Asociación Americana del Pulmón en Nueva York, El Distrito de Salud Pública del Bronx, *Bronx BREATHE*s y miembros de la comunidad en el parque Tremont se reunieron para celebrar el primer aniversario de la legislación que prohíbe fumar en todos los parques



Senador Gustavo Rivera Hablando con una Familia del Bronx durante la Conferencia del 23 de Mayo

públicos, playas y plazas peatonales de Nueva York. De acuerdo con David Lehmann, director de *Bronx Smoke-Free Partnership*: "una breve exposición al humo de segunda mano puede provocar un ataque de asma en un niño asmático". En una ciudad donde las tasas de asma son tan altas, los parques y playas libres de humo animan a nuestros hijos y seres queridos a ejercitarse y disfrutar de nuestros parques sin tener miedo de tener un ataque de asma. "El Bronx es el hogar de 7,000 hectáreas de parques - la mayor parte de la ciudad. Ampliación de áreas libres de humo es una estrategia que promueve una vida sana y el ejercicio físico. ¡Esperamos un verano libre de humo en los parques y playas del Bronx!"

El Día Mundial Sin Tabaco/Cigarrillos, un evento anual, internacional creado por la Organización Mundial de la Salud que brindó una nueva oportunidad para que REACH pudiera explicar los peligros de fumar y la publicidad del tabaco entre los jóvenes.

(continúe en la próxima página)

Trabajando para un Bronx Libre de Tabaco (Segunda Parte)

El 31 de mayo, Bronx Health REACH se unió a la asociación *Bronx Smoke-Free Partnership*, estudiantes de la escuela PS73 en el Bronx y otros jóvenes de toda la ciudad hicieron una manifestación en Washington Square Park, para poner un alto a las campañas de mercadeo que las grandes compañías tabacaleras han usado para promover cigarrillo a los jóvenes. De acuerdo a Juan Ríos, Coordinador de *Highbridge Community Life Center*: "Nuestro mensaje fue claro. Los jóvenes de Nueva York han visto suficiente y no quieren convertirse en la próxima generación de fumadores. Fue muy inspirador ver a nuestros jóvenes tomar esta posición y que tomaran control de sus vidas".



Jóvenes en la Manifestación durante el Día Mundial Sin Tabaco

Bodegas y farmacias son algunos de los últimos lugares donde la industria tabacalera puede comercializar sus productos a nuestros hijos.

En Nueva York, hay 11,500 vendedores autorizados de tabaco, el 75% de los cuales se encuentran dentro de mil pies de una escuela. Las investigaciones demuestran que mientras más publicidad los jóvenes ven, más probabilidades hay de que fumen.

Bronx Health REACH espera asociarse con los líderes comunitarios, dueños de bodegas, el Distrito de Mejoramiento Comercial y diferentes asociaciones de comerciantes en todo el Bronx, para comprender mejor cómo la publicidad del tabaco afecta a nuestra juventud y así desarrollar programas que protegen a nuestros niños y les prevenga una vida de adicción al tabaco.

Voces de Nuestra Comunidad: El programa "Girls on the Run"

Escrito por Kadija una Estudiante de Quinto Grado en la Escuela PS 43X

Girls on the Run es un programa de desarrollo juvenil para niñas de 8-13 años. El programa anima a las jóvenes a ser físicamente activas y saludables, mientras que se les enseñan a pensar de manera positiva, evitar la presión social de la escuela, y a que se abstengan de chismes y hostigamientos. Las participantes aprenden cómo incorporar el atletismo dentro su actividad física, pero lo más importante del programa es que se trabaja en la autoestima con el fin de ayudar a las niñas a que se conviertan en jovencitas fuertes y seguras de sí mismas.

"puedo correr y sentir que estoy en una isla donde solo existo yo y nadie me va a molestar"

Este año, Bronx Health REACH se asoció con Girls on the Run para ofrecer este programa en cuatro de nuestras escuelas en el Bronx. El evento final de la temporada fue una carrera de 5 kilómetros en Manhattan.

Girls on the Run es un programa muy grandioso y estoy muy triste porque finalizó. Girls on the Run es la mejor cosa que he hecho. Por ejemplo, ahora estoy más activa. También me siento más feliz y alegre. Por último, pero no menos importante, es que he aprendido a ponerme en los zapatos de otras personas. Lo que aprendí de Girls on the Run es que puedo ser yo misma y no necesito forzarme a ser popular, ya que se deben ganar las amistades. También aprendí a no creer en las caras bonitas de los anuncios publicitarios, ya que la mayoría de estas imágenes están computarizadas y todas y cada uno de nosotras somos hermosas a nuestra manera.

Girls on the Run me enseñó que el atletismo te ayuda cuando te sientes enfadada o molesta. Cuando me siento de esa manera, puedo correr y sentir que estoy en una isla donde solo existo yo y nadie me va a molestar. No necesito luchar contra alguien o algo en mi isla, porque las personas que tratan de hacerme daño están muy

lejos. También me ayuda saber que mis amigos y familiares están esperando a ver qué cruce la línea de la meta y eso es todo lo que importa.

De hoy en adelante cuando tengo problemas, voy a utilizar lo que aprendí en *Girls on the Run* para mantenerme positiva y correr con motivación. Sé que puedo llegar lejos en la vida y sé que habrá personas que tratarán de ponerme abajo, pero si no dejo que las personas se interpongan en mi camino, aquel camino será infinito. La mejor manera de hacer esto es correr y dejar ir todos mis problemas para así mantenerme fuerte.



Foto de la Carrera de 5K en Junio

Voces de Nuestra Comunidad: Historia de Dos Bodegas Tratando de Ofrecer Comida Saludable

Escrito por Catelyn Halusic pasante de Bronx Health REACH

Francisco es el propietario de la Bodega La Sirena, ubicado en la calle 165 y McClellan, cruzando la calle de Sheridan Academy for Young Leaders, una de las escuelas asociada a Bronx Health REACH. Él parece estar en todas partes a la vez, cuida la caja registradora después abastece la bodega y luego hace un sándwich para algún cliente. A pesar de que ha trabajado 18 años en esta bodega, sólo recientemente comenzó a vender opciones de comidas más saludables.

"Tengo un plan para vender más frutas frescas y secas en la bodega"

"Quiero hacer un montón de cosas", dijo Francisco. "Cuando se trata de hacer un cambio, o poner algo nuevo en la tienda, quiero que la gente siempre diga "wow" similar cuando empecé a vender comida caliente en la bodega". "Quiero que sea un gran éxito. Tengo un plan para vender más frutas frescas y secas en la bodega".



La Estudiante Asha de Sheridan Academy Colocando el Cartel de Fruta Frescas en La Sirena

Francisco ya vende fruta picada pero estaban muy escondidas en un refrigerador que usa para refrigerar cerveza. Por eso cuando Asha, estudiante Sheridan Academy, hizo un colorido letrero con imágenes de frutas que dice "todo tipo

de frutas", Francisco se mostró a gusto en colocar el letrero en el refrigerador. Aunque Francisco sabe que esto es sólo un pequeño paso hacia el suministro de alimentos sanos, él cree que el mayor desafío para una alimentación saludable de los niños son sus padres.

"El punto es, en su casa, usted necesita entrenar al niño sobre la nutrición y lo que se supone que debe comer. Tienes que decirles a los niños que no coman dulces y que coman esto en su lugar [señalando las frutas]. Francisco dice "Es necesario establecer reglas. Mi madre hizo las decisiones por mí en casa, pero aquí, los niños toman sus propias decisiones."

Otra bodega en el sur del Bronx es Deli & Grocery Reem que está al otro lado de la calle de PS 218 y cuyo muchos de sus clientes durante el día son niños. Ellos tienen muchas opciones de donde escoger, que van desde papas fritas, galletas hasta dulces y refrescos, pero un esfuerzo concertado se está haciendo en la bodega para que los niños coman otras cosas. El propietario Nash, es muy abierto a las sugerencias hechas por los padres e hijos sobre vender más alimentos sanos.

"Hacemos fruta picada y ensalada cuando la gente pregunta por ella, es fácil, pero tienen que pedirlo"

Nash dice: "Si usted me dice lo que la gente quiere ver y va a comprar, y lo puedo conseguir, entonces lo voy a surtir". "Quiero que la gente coma más sano, pero es difícil porque si no lo saben no lo van a comer o pedir", dice Sam, uno de los empleados de Nash. "Hacemos fruta picada y ensalada cuando la gente pregunta por ella, es fácil, pero tienen que pedirlo."

Una opción saludable en la bodega es la nueva estación de batidos que reemplazo una plataforma de galletas y pasteles en la

parte delantera de la tienda. Hay una licuadora y un exprimidor en el mostrador que Nash decoro con frutas de plástico. El menú todavía se está terminando, pero él ya tiene una idea de lo que quiere incluir. "Vamos a hacer batidos y zumos de fruta con yogur, y si el cliente quiere, tendremos proteína disponible y ese tipo de cosas para agregar", dijo Nash.

Recursos de Nutrición y Actividad Física

Bronx Health REACH tiene muchos materiales educativos y folletos gratis en Inglés y en Español acerca de la nutrición saludable y como mantenerse físicamente activo. Todos estos materiales están disponible en el "Centro de Recursos" de nuestra página de Internet. Le animamos a que visite www.bronxhealthreach.org para utilizar estos recursos o llámenos al 212-633-0800 ext. 1232 para obtener copias de estos materiales.

A continuación le mostramos una lista de recursos adicionales que puede utilizar para aprender más sobre cómo mantenerse sano:

- Alimentos de Nueva York: <http://www.nyc.gov/nycfood>
- El Instituto de Prevención: <http://www.preventioninstitute.org/>
- El USDA buscador de recetas saludables: <http://recipefinder.nal.usda.gov/>
- BeFitNYC: <http://www.nycgovparks.org/befitnyc>
- Girls on the Run: <http://www.girlsontherun.org>
- Shape Up NYC: <http://www.nycgovparks.org/programs/recreation/shape-up-nyc>

Fotos de Eventos de Bronx Health REACH



El Equipo de Bronx Health REACH en la Bodega West Tremont Deli Grocery Corp. Bodega que fue Adoptada por los Estudiantes de MS 331 para Surtir a la Comunidad con Comidas más Saludables



Senador Gustavo Rivera Hablando con una Estudiante de MS 331 sobre el Proyecto Adoptando la Bodega (Fotografiado por Nicki Fietzer)



Niños haciendo Ejercicio en el Parque Roberto Clemente durante un Evento de Bronx Health REACH y el Servicio Nacional de Parques el pasado 27 de Abril



Jugando al Ula-Ula en el Día Nacional de los Parques (Fotografiado por Nicki Fietzer)



La Reunión Comunitaria el pasado 28 de Abril: Haciendo que la Igualdad en la Salud sea una Realidad



La Iglesia Mt. Zion CME Church nos Dice por que Debemos tener Igualdad en la Salud durante Nuestra Reunión Comunitaria del pasado 28 de Abril