

## ¿Que Estamos Haciendo?

Bronx Health REACH recibió fondos del Departamento de Salud de Nueva York para Transformar la Salud de la Ciudad del Bronx. Como tal, estamos haciendo varias actividades para hacer el Bronx un lugar más sano para vivir. Estos son algunos de los ejemplos de cómo estamos transformando el Bronx con tu ayuda:

### **COLABORAMOS CON BODEGAS**

Trabajamos directamente con bodegas para promover estrategias que limitan la publicidad de alcohol y tabaco. Por ejemplo, colaboramos para quitar la publicidad del nivel de los ojos de los niños y eliminar la pared de tabaco atrás del mostrador del almacén. Nosotros también trabajamos con propietarios de bodegas para que vendan artículos más sanos como agua, bebidas sin azúcar, frutas y verduras.

### **TRABAJAMOS CON ESCUELAS PARA AUMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA BUENA NUTRICIÓN**

Bronx Health REACH trabaja con escuelas públicas en el Bronx para promover alimentos más sanos dentro de las escuelas y para proporcionar educación sobre nutrición a los estudiantes. Nosotros también trabajamos con el personal de las escuelas para que los estudiantes reciban 120 minutos de educación física a la semana.

### **PROMOVEMOS EL USO DE LOS PARQUES**

Bronx Health REACH trabaja con el Servicio Nacional de Parques y el Departamento de Parques en NYC para animar a residentes del Bronx a que utilicen los parques para hacer actividades físicas. Nosotros también trabajamos con juntas comunitarias y otros líderes en la comunidad para elaborar maneras de hacer los parques más seguros para residentes.



Transforma tu Comunidad en un lugar de Salud y Bienestar



Abril es Mes Nacional de la Salud de las Minorías: La Igualdad En La Salud No Puede Esperar.

¡Actúa Ahora En Tu ComUNIDAD!

*“y consideremos cómo estimularnos unos a otros al amor y a las buenas obras, no dejando de congregarnos, como algunos tienen por costumbre, sino exhortándonos unos a otros, y mucho más al ver que el día se acerca”(Hebreos 10:24-25)*

# ¿Que es la Transformación de la Comunidad?

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades lanzaron el programa “Transformación de la Comunidad” para apoyar los esfuerzos de las comunidades que trabajan para reducir las enfermedades crónicas y promover estilos de vida saludables. Bronx Health REACH dirige estos esfuerzos en el Bronx en asociación con el Departamento de Salud de NYC.

# ¡TE NECESITAMOS!

¡Necesitamos tu ayuda para transformar nuestra comunidad en un lugar de salud y de bienestar!

Llama al 212-633-0800 ext. 1232 para aprender formas de promover estilos de vida mas sanos en tu comunidad.

## Lo que puedes hacer para hacer tu comunidad un lugar sano para vivir, trabajar y jugar

### Nutrición Sana:

En un estudio reciente, 17% de los residentes del Bronx reportaron que no comieron ni frutas o verduras el día anterior—la tasa más alta en NYC. Haga su barrio más sano con comidas sanas. Exige alimentos más saludables a las tiendas de tu vecindario. Anima a las bodegas de tu vecindario a que ofrezcan frutas, verduras, bebidas sin azúcar, y bocadillos saludables.



### Vida Activa:

Casi 30% de los residentes en el Bronx reportaron que no tuvieron actividad física en los últimos 30 días. ¡Haga su vecindario un lugar para el ejercicio! Comience un club de caminantes u organice actividades de ejercicio en un parque local. Usted también puede solicitar que algunas calles sean cerradas en el fin de semana para promover el jugar en la calle.



### Controla el uso de Tabaco:

¡Haga el aire del Bronx libre de humo! El Bronx tiene los más altos porcentajes de fumadores adultos en NYC y promedia 21 tiendas de tabaco por 1000 personas. Pida a las tiendas locales que disminuyan la publicidad de tabaco que se concentra en los jóvenes. Planea un evento en tu vecindario para el “Día Mundial Sin Tabaco” el próximo 31 de Mayo y otros acontecimientos sobre ambientes libres de humo.



### Controla el uso de Alcohol:

34% de los estudiantes de las escuelas secundarias públicas del Bronx ha probado una bebida alcohólica en el mes pasado. Trabaje con sus tiendas locales para restringir la publicidad de alcohol dirigida a los jóvenes y promueva la educación acerca de los peligros del uso excesivo de alcohol.



\* Toda la información es basada en resultados de encuestas hechas por el Departamento de Salud de Nueva York