



PROGRAMA DE PREVENCIÓN
DE LA OBESIDAD EN LA REGIÓN
Central de California

Ambientes Saludables • Opciones Saludables • Gente Saludable

Trabajando unidos para
crear vecindarios
saludables en el
Centro de California.

Comiendo mejor y moviéndose más.



Esta es una producción de:

Fotonovelas



del Valle

Tome uno
es
¡Gratis!

¡Unase a CCROPP!

CCROPP es el Programa Regional de Prevención de la Obesidad en la Región Central de California; es un programa para ayudar a nuestras comunidades a tener vidas más saludables. Algunos de nuestros miembros comunitarios no pueden comprar alimentos saludables como frutas y vegetales frescos fácilmente. Asimismo, nuestras comunidades están diseñadas de una manera que en ocasiones es difícil y peligroso ser físicamente activo. Este proyecto está enfocado en cambiar nuestros medio-ambientes para hacer más fácil el comer alimentos saludables y ser activo.

CCROPP fué creada por la Asociación de Salud Pública del Centro de California y es coordinada por la Universidad Estatal de California, Fresno. CCROPP es financiada por la organización llamada The California Endowment.

CCROPP es una asociación entre los Departamentos de Salud Pública y organizaciones comunitarias en los condados de Fresno, Kern, Kings, Madera, Merced y Tulare. Junto con los miembros comunitarios están trabajando para crear cambios. Unase a los esfuerzos de CCROPP y sea parte de un movimiento para hacer nuestra región más saludable. A medida que usted lee esta fotonovela, piense en su vecindario, su comunidad, la escuela de sus niños, o su lugar de trabajo. ¿Enfrenta usted algún reto para alimentarse saludablemente y ser activo?

Hola, yo soy Genoveva Islas, y junto con Natalie y Amelia vamos a presentar esta fotonovela.



Yo soy Natalie Hernández. A lo largo de esta fotonovela esperamos compartir situaciones diarias, de la vida real, que le ocurren a algunos miembros de nuestras comunidades.



Y yo soy Amelia Peterson. Unidos podemos hacer el Centro de California un lugar más saludable para vivir.



Para aprender más tocante CCROPP llame al

559.228.2140

o visite el Internet al

www.CCROPP.org

El comer mejor y ser más activo son clave para prevenir la obesidad y otras enfermedades crónicas. Nuestros ambientes juegan un papel importante en apoyar el comer saludablemente y una vida activa.



Mira Gema, aquí vienen Elvia y Blanca.



Lo sé, tienes que tener cuidado para no tropezarte y lastimarte.

Mira Elvia, las calles están en muy mala condición aquí.



Estoy contenta de que decidieron salir a caminar.

¡Hay tanta agua aquí!



Lo sé, y lo peor es que ha estado aquí por semanas.

Esto también es peligroso para los niños y huele muy mal.



Mire a su propio vecindario e identifique los retos para la actividad física. ¿Se puede caminar en su vecindario? ¿Puede usted andar en bicicleta con seguridad? Siga leyendo para ver otras maneras en las cuales el ambiente impacta una vida activa.



Mire esta escena... Necesitamos calles completas. El caminar, andar en bicicleta y hacer ejercicio deben ser fáciles.

El problema no es solamente que se inunde el agua. El asfalto está en mala condición y hay mucha basura.

Con estas condiciones nos podemos caer y lastimarnos.



En las tardes oscurece y no hay luces.

Simplemente no es seguro para caminar.

Deberíamos de hablar con nuestro consejo de la ciudad acerca de esto.



Está bien, pero ¿cómo le hacemos para que le presten atención? Nunca hemos hecho eso antes.



Es importante que los miembros comunitarios sean activos en hacer sus ambientes saludables. Necesitamos que se involucren miembros comunitarios como usted.

Aquí conoceremos a Don José, el papá de Gema. El quiere jugar fútbol con sus nietos.



Don José, aquí no hay pasto.

Lo puedo ver Sergio, pero ¿dónde más pueden jugar los niños?



El parque no es seguro.

¿Qué tal la escuela?

Vamos a jugar abuelito.

El patio de la escuela está cerrado. Este es el único lugar que tenemos.

Bueno, creo que estás en lo cierto. Este es el único lugar que tenemos.



Los medio-ambientes deben apoyar a las personas en llevar vidas saludables. El ejercicio es una parte muy importante del bienestar.





En algunos vecindarios no hay aceras, espacio verde o parques. Los patios de las escuelas están cerrados después de la escuela. Entonces los miembros de la comunidad no tienen lugares seguros para la actividad física.



¡Cuidado, hay vidrio quebrado allí!



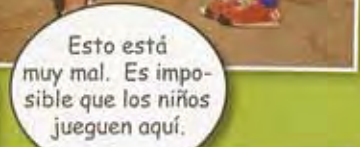
Creo que se le está saliendo el aire.

Oh no, tiene un agujero.



Lo siento niños, se terminó el juego.

¡Noooo!



Esto está muy mal. Es imposible que los niños jueguen aquí.



Pero ¿qué podemos hacer?

Todos deberían tener acceso a lugares seguros para jugar y ser activos. ¿Hay lugares para ser activos y jugar en su vecindario?



La siguiente escena es común en la vida diaria. Muchas veces las personas comen en los restaurantes de comida rápida porque es conveniente y fácil.

Vamos a comer niños. He estado trabajando todo el día y estoy cansada.



Aquí tiene, dos hamburguesas dobles y dos sándwiches de pollo, con papas fritas y sodas grandes.

Mamá, quiero mi soda



Yo sé que mis hijos deberían comer más saludable, pero no hay opciones saludables en este restaurante.



Deberíamos crear ambientes donde la comida saludable sea de fácil acceso. Los restaurantes de comida rápida deberían vender opciones más saludables. ¿Qué tan fácil es para usted encontrar alimentos saludables en su comunidad?



Queremos ambientes donde las decisiones saludables sean la elección fácil. Las frutas y vegetales frescos deberían ser fácil de encontrar.



Esas manzanas se ven deliciosas. ¿Dónde las conseguiste?

Hubo un mercado al aire libre el fin de semana pasado.

El mercado al aire libre es una excelente manera de conseguir frutas y vegetales, pero solamente vienen una vez al mes.

Abuelito, ¿puedo ir con usted al siguiente mercado al aire libre?

No puedo creer que sea tan difícil encontrar alimentos saludables en esta área.

Cuando yo era más joven, un hombre venía en una camioneta todos los días para vender frutas y vegetales en mi vecindario.

A usted tal vez le sorprenda papá, pero es más fácil conseguir una soda que una manzana en este vecindario.

Pues no tenemos una tienda de abarrotes. Todo lo que tenemos es una tienda de vinos y licores.

Para que las personas puedan comer saludablemente, tiene que haber lugares donde vendan alimentos saludables.



Desafortunadamente es más fácil conseguir comida chatarra y refrescos que frutas y vegetales en muchos vecindarios.



Te lo dije papá, esta tienda está llena de sodas!

También hay bastantes galletas, papas fritas y dulces.

¡Válgame Dios!

Si, lo puedo ver.

Con todo esto, ¿cómo puede comer alguien saludablemente?

No es fácil. Por eso realmente necesitamos una tienda de abarrotes que venda productos frescos en nuestro vecindario.

¿Dónde consigues tus frutas y vegetales? ¿Hay supermercados o mercados al aire libre en tu área?

Hay muchas maneras en las cuales las comunidades pueden trabajar unidas para vencer algunos de los retos que ya se mencionaron.



Los miembros comunitarios pueden identificar a los vecinos, amigos, y miembros de la familia que están interesados en trabajar unidos para formar una comunidad más saludable.



Gema, estábamos pensando acerca de lo que dijiste el otro día y queremos organizar una reunión comunitaria.

¡Qué idea tan buena! Pueden contar conmigo.

Yo le puedo decir a los vecinos de la siguiente calle.

¡Creo que eso es excelente! Entren para decirles a los otros vecinos que están aquí.

Sabes, yo escuché acerca de reuniones donde las personas se reúnen para hablar acerca de cosas como estas. Ellos se llaman el Programa Regional de Prevención de la Obesidad del Centro de California.

Y yo le diré a otras mamás en la escuela.

¡Qué bien! Podemos tener la reunión en mi casa.

Deberíamos de hablar con ellos.

Gracias a todos por venir. Nos estamos reuniendo hoy para compartir ideas con respecto a cómo hacer de nuestro vecindario un lugar más saludable para vivir. ¿Alguien quiere empezar?

Bueno, sería excelente si el parque fuera seguro, entonces lo podríamos usar para hacer ejercicio.



Si, necesitamos un lugar donde nuestros niños puedan ir a jugar sin peligro.

La seguridad es importante. ¿Cuáles son otros asuntos?



Involúcrese en hacer cambios saludables en su medio ambiente. En la página central de esta fotonovela usted encontrará información de los asociados de CCROPP en su condado. Llámenos; queremos trabajar con los miembros comunitarios, como usted, para crear cambio.

Algunas comunidades han trabajado para hacer sus vecindarios más seguros al abogar para tener parques limpios, mejor alumbrado y remoción de graffiti. Otras comunidades han formado grupos de caminatas como una manera de vencer los asuntos de seguridad. ¿Qué les ayudaría a ustedes?



Con las ideas de todos, podemos crear ambientes que apoyen el vivir saludablemente en el Centro de California.



La seguridad es importante, pero también tenemos que hablar acerca del acceso a los alimentos saludables. No tenemos una tienda de abarrotes en esta área.



Ese es un buen punto, pero ¿qué podemos hacer tocante a eso?

Abrir un supermercado puede tomar mucho tiempo.



Saben, tal vez podríamos pedir a la ciudad para que nos den algo de espacio para una huerta comunitaria. De esa manera podríamos crecer nuestras propias frutas y vegetales.



Tal vez podemos conseguir que el mercado al aire libre esté abierto más de una sola vez al mes.

Estas son ideas excelentes. Vamos a crear una lista para llevar a la reunión del consejo de la ciudad el siguiente mes.

Abogar por una tienda de abarrotes, un mercado al aire libre o una huerta comunitaria, todas estas son maneras de conseguir alimentos saludables en nuestro vecindario. Algunas comunidades han trabajado con pequeñas tiendas cercanas para abogar que se vendan opciones más saludables. ¿Qué clase de cambios ustedes quieren ver en su vecindario?

Nuestras comunidades pueden ser más saludables si trabajamos unidos. ¡Queremos que ustedes se unan a nosotros!



Ahora nos unimos al grupo en la reunión con el alcalde.



Estamos contentos de reunirnos con miembros de nuestra comunidad. Escuchar sus preocupaciones es muy importante para nosotros. ¿Quién quisiera empezar?



¡Yo! Gracias por reunirse con nosotros. Ustedes saben que no tenemos una tienda de abarrotes. ¿Podría la ciudad trabajar con promotores inmobiliarios de negocios para traer una tienda de abarrotes a nuestra comunidad?



También necesitamos acceso a lugares seguros para jugar y hacer ejercicio. Nuestro parque no es seguro. ¿Podríamos conseguir mejor alumbrado para que nos podamos sentir seguros en la noche?

Todas las comunidades en el Centro de California merecen acceso a alimentos saludables y lugares seguros para hacer ejercicio.



Como ustedes pueden ver, esta comunidad ya está abogando por un cambio. El primer paso es sacar a la luz los asuntos con los líderes de la ciudad.



Sr. Alcalde, como usted ya ha escuchado, algunos miembros de nuestra comunidad no pueden comprar alimentos saludables como frutas y vegetales frescos con facilidad. Nuestros vecindarios son peligrosos y diseñados de una manera que no promueven la actividad física. Realmente necesitamos su ayuda.

Las comunidades tienen que abordar las barreras a la alimentación saludable y una vida activa. Se tomará meses, y tal vez años para conseguir todos los cambios que quisieran ver. Manténganse involucrados. Tener una comunidad saludable lleva tiempo, pero vale la pena.

Esta historia está basada en un grupo de la vida real de miembros comunitarios en Bakersfield, California. Ellos han trabajado unidos con sus líderes de la ciudad para mejorar las condiciones de su vecindario. Las personas en esta fotonovela son del Grupo de Caminata Greenfield. Se juntan todos los días para caminar y hacer ejercicio en su parque. Continúan teniendo reuniones comunitarias para discutir cómo pueden mejorar aún más su comunidad. Les damos las gracias por su participación en esta fotonovela y los felicitamos por su cometido de crear una comunidad más saludable.



¡Ah! Hemos logrado mucho. Hemos limpiado nuestro parque y formado un grupo de caminata. Hasta tenemos aeróbicos.

Exactamente, y el grupo está creciendo.



Arriba, abajo, uno, dos, tres. ¡Bien hecho! ¡Unidos podemos hacer la diferencia!

Programa de Prevención de la Obesidad en la Región Central de California
 1625 E. Shaw Ave., Suite 106
 Fresno, CA 93710-8106
 559.228.2140
 www.ccropp.org

El Programa Regional de Prevención de la Obesidad del Centro de California es la iniciativa de la Asociación de Salud Pública de California para crear ambientes que apoyan el comer saludable y una vida activa en el Valle de San Joaquin. El programa es administrado por el Centro de California Central para Servicios Humanos y de la Salud, y está alojado en el Colegio de Salud y Servicios Humanos de la Universidad Estatal de California, Fresno.

El financiamiento para el Programa Regional de Prevención de la Obesidad del Centro de California es proveído por una concesión de:



The California Endowment

Programa de Prevención de la Obesidad en la Región Central de California

Personal Regional

Genoveva Islas-Hooker, MPH
Coordinadora del Programa Regional
1625 E. Shaw Avenue, Suite 106
Fresno, CA 93710
559.228.2142
gislas@csufresno.edu
www.ccropp.org

Shelley Hoff
Coordinadora de Apoyo Administrativo
559.228.2140
shoff@csufresno.edu

Robin Miller, MPH
Especialista de Proyectos
559.228.2146
rkmiller@csufresno.edu

Jennifer Partain
Planificadora de Eventos
559.228.2143
jpartain@csufresno.edu

Asociados del Condado de Fresno

Rosemarie Amaral, MPH
Departamento de Salud Comunitaria del Condado de Fresno
1221 Fulton Mall, 2nd Floor
Fresno, CA 93721
559.445.3276
ramaral@co.fresno.ca.us

Reyna Villalobos, MPH
Ministerio Metropolitano de Fresno
1055 N. Van Ness Avenue, Suite H
Fresno, CA 93728
559.485.1416
reyna@fresnometmin.org

Asociados del Condado de Kern

Avtar Nijjer-Sidhu, PhD, RD
Departamento de Salud Pública del Condado de Kern
1800 Mt. Vernon Avenue
Bakersfield, CA 93306
661.868.0328
avtar@csufresno.edu

Jennifer Lopez
Get Moving Kern
1300 17th Street
Bakersfield, CA 93301
661.636.4484
jelopez@kern.org

Asociados del Condado de Kings

Juan Ibarra
Departamento de Salud Pública del Condado de Kings
330 Campus Drive
Hanford, CA 93230
559.582.3211 x 4955
jcibarra@csufresno.edu

Marile Colindres
Proteus, Inc.
216 W. 7th Street
Hanford, CA 93230
559.582.9253
marile@proteusincw.org

Asociados del Condado de Madera

Natalie Hernandez, MPH
Departamento de Salud Pública del Condado de Madera
14215 Road 28
Madera, CA 93638
559.675.7893
nhernandez@madera-county.com

Cristina Gomez-Vidal Diaz
Programa de Prevención de la Obesidad en la Región Central de California
525 E. Yosemite Avenue
Madera, CA 93638
559.675.4033
cvidal@csufresno.edu

Asociados del Condado de Merced

Amelia Peterson
Departamento de Salud Pública del Condado de Merced
260 E. 15th Street
Merced, CA 95340
209.381.1147
apeterson@csufresno.edu

Claudia G. Corchado
Grupo Médico de Livingston
1140 Main Street
Livingston, CA 95334
209.394.7075
ccorchado@livingstonmedical.org

Asociados del Condado de Tulare

JoAnn Snell
Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de Tulare
2325 W. Main Street
Visalia, CA 93292
559.733.6669 x 268
jsnell@tularehhsa.org

Susan Elizabeth
Colaborativo de Nutrición del Condado de Tulare
P.O. Box 1348
Visalia, CA 93277
559.734.7099
skycat1941@sbcglobal.net



Central California
Public Health Partnership
California State University, Fresno



PROGRAMA DE PREVENCIÓN
DE LA OBESIDAD EN LA REGIÓN
Central de California

Ambientes Saludables • Opciones Saludables • Gente Saludable

Idea e historia original: **Genoveva Islas-Hooker, MPH**
Programa de Prevención de la Obesidad del Centro de California
Universidad Estatal de California, Fresno
Desarrollo de la fotonovela: **Helda Pinzon-Perez, PhD, RN**
Universidad Estatal de California, Fresno
Producción General: **Fermin Chávez**
Arte y Diseño Gráfico: **Luis Rodríguez Lobo**

¿Qué está haciendo usted para hacer su comunidad más saludable?

Fotonovelas  del Valle

fotonovelas@sbcglobal.net (559) 709-1063

