

¡Inicia la Conversación!

Ayuda a construir una comunidad más saludable para todos.

Iniciar una conversación es el primer paso para que **todos tengan acceso** a opciones más saludables. Al hablar con familiares, amigos, vecinos y líderes locales, puedes ayudar a traer mejores opciones de alimentos, espacios seguros para la actividad física y bebidas más saludables a tu comunidad.

PASO 1

Identifica oportunidades para el cambio

Habla con gente de tu comunidad sobre oportunidades para facilitar la elección de hábitos saludables. Es posible que algunos estén trabajando para lograr objetivos similares.

CONSEJO

Conéctate con escuelas locales, centros comunitarios, tu programa de CalFresh Healthy Living u otras organizaciones de salud.

PASO 2

Enfócate en un cambio específico

Empieza con algo pequeño. Elige una acción específica que pueda mejorar tu comunidad.

Ejemplos:

- **Acceso a alimentos más saludables:** ¿Podríamos tener un mercado de productos frescos o animar a las tiendas locales a que ofrezcan opciones más saludables?
- **Actividad física:** ¿Y si tuviéramos rutas más seguras para caminar o parques mejorados?
- **Reducción de bebidas azucaradas:** ¿Qué tal si las escuelas o los negocios ofrecieran más agua y menos opciones de bebidas azucaradas?

PASO 3

Inicia la conversación

Ayuda a que otros entiendan por qué estos cambios son importantes, pequeñas conversaciones pueden generar grandes cambios:

Aquí tienes algunas formas sencillas de abordar el tema:

- "¿Sabías que tomar bebidas azucaradas todos los días puede aumentar el riesgo de enfermedades graves como la diabetes tipo 2 y las enfermedades del corazón?"
- "Sería bueno tener un mercado de productos frescos en nuestra comunidad. Así sería más sencillo comprar alimentos frescos y saludables."
- "Creo que podríamos hacer que nuestros parques sean más seguros y accesibles para todos. Así, más personas tendrían espacios para caminar, correr o jugar."
- "Podríamos trabajar juntos para motivar a las escuelas y negocios locales a ofrecer más agua y menos bebidas azucaradas. Es un cambio pequeño, pero haría una gran diferencia."

¡El cambio comienza hoy!

Cada conversación cuenta. Expresa tu opinión, participa y ayuda a crear un futuro más saludable para tu comunidad.



Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria - SNAP del USDA