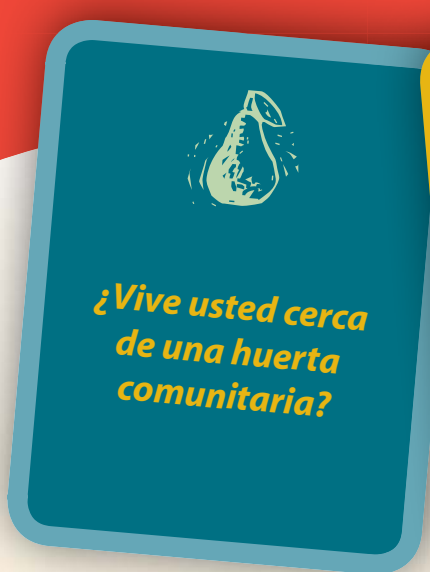
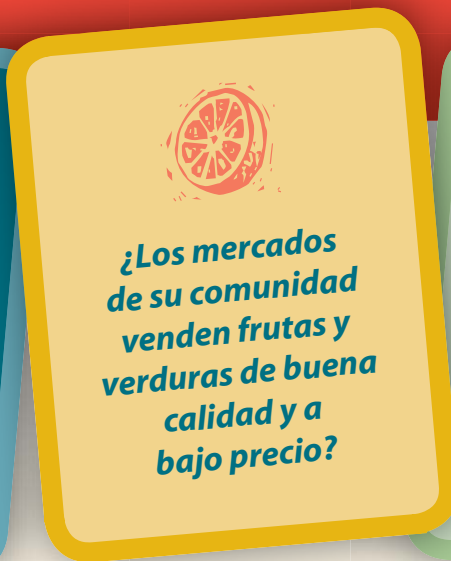


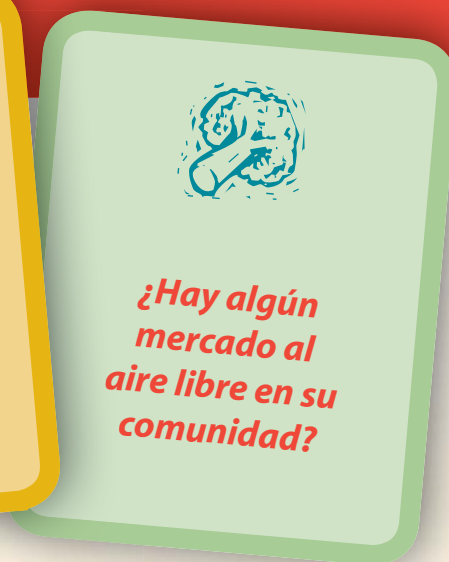
Cómo hacer cambios saludables en su comunidad



¿Vive usted cerca de una huerta comunitaria?



¿Los mercados de su comunidad venden frutas y verduras de buena calidad y a bajo precio?



¿Hay algún mercado al aire libre en su comunidad?

Si su respuesta es “no” a cualquiera de estas preguntas, su comunidad está lista para hacer algunos cambios saludables.

Cada comunidad merece tener lugares limpios y seguros para comprar frutas y verduras—y usted y su familia pueden ayudar a hacer estos cambios saludables. No es fácil, pero si trabaja con organizaciones locales usted puede tener acceso a más mercados, huertas comunitarias, y a mercados al aire libre en su comunidad.

CÓMO PUEDE AYUDAR

Cada ciudad y condado en California tiene una agencia gubernamental local llamada **Departamento de Planeamiento** o **Departamento de Desarrollo Comunitario**. Estas agencias están a cargo de tomar decisiones acerca de dónde se construyen los mercados, huertas comunitarias, y mercados al aire libre.

Estas decisiones son escritas en un documento llamado plan general. **El plan general** contiene los detalles para la realización de cualquier cambio futuro en la comunidad.

Conforme la comunidad crece, el plan general también debe cambiar. Para hacer que esto suceda, la comunidad se une con el gobierno local para escribir un nuevo plan. A esto se le llama **actualización del plan general**.

Cualquier persona que viva en la comunidad tiene derecho de ayudar a actualizar el plan general. Este es un buen momento para hablar a favor de algunos cambios saludables para su comunidad.



public health
law & policy

planning for
healthy places

(510) 302-3380
www.healthyplanning.org

Traducido al español por el Programa de Prevención de la Obesidad en la Región Central de California (CCROPP).

Public Health Law & Policy es un proyecto de Public Health Institute. Esta información fue pagada por la Fundación California Endowment y la Sección de Nutrición y Prevención del Cáncer del Departamento de Salud Pública de California.

¡8 PASOS para obtener más frutas y verduras en su comunidad!

1

Averigüe cuando se actualizará el plan general de su comunidad.

Usted puede obtener esta información llamando a su departamento local de planeamiento o buscando la información en Internet.

Pregunte cómo puede involucrarse.

Si su departamento de planeamiento está actualizando el plan general, tiene que realizar reuniones públicas. Pregunte cuándo se llevará a cabo la próxima reunión. Si su departamento de planeamiento no hará una actualización del plan general pronto, pregunte cómo puede compartir sus ideas—es muy probable que el departamento de planeación le invite a una reunión o le pida mandar sus comentarios por escrito.

2

5

Piense en cómo le hablará al departamento de planeamiento.

Algunas comunidades llevan a los encargados de tomar decisiones en un paseo por los mercados de la comunidad para mostrarles las pocas frutas y verduras que se venden. Otras toman fotografías de mercados locales para mostrar los tipos de alimentos que se venden—y cómo muchos de estos alimentos no son saludables.

Trabaje en grupo para decidir que tipo de cambios desea ver en su comunidad.

Usted puede querer un nuevo mercado, o tal vez pueda decidir si su vecindario necesita una huerta comunitaria, o un mercado al aire libre. Usted puede tener una o varias ideas para los cambios que desea ver.

4

Forme un grupo de vecinos u otras personas importantes para que le ayuden a buscar soluciones.

Invite a líderes religiosos y líderes de negocios locales, incluso a jóvenes—ellos también pueden tener buenas ideas. Pregúntele a su departamento de salud local si tiene ideas de quienes pueden estar interesados en hacer cambios saludables.

3



6

Dígale al departamento de planeamiento acerca de los cambios saludables que quiere ver.

7

Permanezca involucrado. Tomará varios meses—tal vez años—para que sucedan los cambios que usted desea ver. El hacer una comunidad saludable toma tiempo, pero vale la pena.

8

**¡Celebre su éxito!
¡Dígale a otros cómo hizo de su comunidad un mejor lugar para vivir!**