

El Cambio Tiene que Provenir de Nosotros Mismos



Mayra es una joven madre de 25 años de edad, residente de la vecindad Mayfair, quien siempre lidio con el sobrepeso. Trato actividades como caminar y correr pero siempre terminaba perdiendo interés.

El otoño pasado, Mayra andaba corriendo por el parque Emma Prusch cuando le llamó la atención un grupo de mujeres. Las mujeres eran parte del Proyecto de Obesidad y Diabetes de Somos Mayfair y estaban practicando Zumba— un tipo de baile de ejercicio a base de ritmo Latino. A Mayra le impresionó cuanto se divertía el grupo con el ejercicio. Se acercó a las mujeres y preguntó cómo podría participar.

Mayra se inscribió a nuestro Proyecto de Obesidad y Diabetes y de Febrero a Junio asistió a las clases semanales de ejercicio y nutrición. Empezó hacer ejercicio todos los días, fortalecida del apoyo de las demás mujeres. Ahora el ejercicio es una fuerte pasión que Mayra no puede ignorar. Además, Mayra ha cambiado su alimentación. Ella dice que antes acostumbraba a, “solo agarrar la comida en la tienda y colocarla en el carro”, ahora, ella se detiene a leer las etiquetas. ¡La combinación de ejercicio regular y una mejor alimentación ayudaron a Mayra perder 24 libras en solo cinco meses!

Mayra también ha hecho cambios en la alimentación de su familia. Ella no quiere que su hijo Nathan, de cuatro años de edad, se convierta en uno de cada dos niños Latinos que eventualmente desarrollan la diabetes. Afortunadamente, a Nathan le encantan las verduras incluyendo el cilantro, el repollo, y los ejotes. Ella comenzó enseñarles a sus hermanas como analizar la etiquetas de nutrición de la comida y ya recluto a su madre para acompañarla en su caminata diaria.

El compromiso de Mayra de hacer cambios positivos para la salud se extiende más allá de su familia. En la graduación del proyecto de obesidad y diabetes, Somos estaba reclutando participantes para ser promotoras para el siguiente grupo de residentes. Mayra se puso de pie y dijo, “Yo soy una promotora. Una vez que comencé a aprender, comencé a pensar más sobre mi salud. Quiero hacer eso para otras personas”. Mayra sabe que existen muchos obstáculos que los Latinos de bajos ingresos enfrentan, “Estamos tan ocupados tratando de cubrir nuestros gastos, que no tomamos el tiempo para pensar sobre lo que necesitamos hacer para cuidar de nosotros mismos”.

Mayra ahora esta trabajando con Somos Mayfair motivando un nuevo grupo de participantes en nuestro proyecto de obesidad y diabetes. Ella ya tiene en mente por lo menos una persona a quien invitar para que aproveche la oportunidad de aprender sobre la salud, “Nosotros somos las que tenemos que hacer el cambio”.

We Have to Be the Ones to Make Change

Mayra is a 25 year old mother in the Mayfair neighborhood who always struggled with her weight. She had tried to walk and even jog but never found anything she could stick with.

Last fall, Mayra was jogging in Emma Prusch Park when a group of women caught her eye. The women were part of the Somos Mayfair Obesity and Diabetes Project and they were practicing Zumba—a dance exercise with a Latin beat. Mayra was impressed with the fun the group was having while they got in shape. She approached the women and asked how she could get involved.

Mayra signed up for our Obesity and Diabetes Project, and from February through June attended weekly exercise and nutrition classes. She also worked out every day, finding that the support of other women helped her most. For Mayra, exercise is a now a strong desire that she can't ignore. And, she has changed the way she eats. While she says she used to, “just grab food at the grocery store and put it in my cart,” she now stops to read the label. The combination of regular exercise and healthy eating helped Mayra lose 24 pounds in just five months, and she feels great!

She has also made changes in how her family eats. Mayra didn't want her four year old son Nathan to become a statistic: one of every two Latino children will develop diabetes in his lifetime. Fortunately, Nathan loves his vegetables including cilantro, cabbage, and green beans. Mayra's mother and sisters noticed the change, and they, too, wanted to know more. She began teaching her sisters about analyzing food labels and has recruited her mother to join her for daily walks.

Her commitment to making change extends beyond her family. At the Obesity and Diabetes Project graduation, Somos was recruiting participants to be promotoras for the next group of residents. Mayra stood up and said, “I'm a promotora. Once I started learning, I started thinking more about my health. I want to do that for others.” Mayra knows that there are lots of obstacles that low-income Latinos face, “We are so busy trying to make ends meet, that we don't stop to think about what we need to do to take care of ourselves.”

Mayra is now working with Somos Mayfair to motivate a new group of participants in our Obesity & Diabetes Project. She already has her eye on at least one woman who she will encourage to take full advantage of the opportunity to learn about health, “We have to be the ones to make change.”



¿Qué es una Promotora?

Una promotora es alguien que promueve la salud en la comunidad. Trabajando junto con el personal de Somos, las promotoras de la comunidad llevan mensajes positivos de cambio a los miembros de su familia, a sus vecinos, y actúan como personas ejemplares para los demás. Aunque las promotoras ven el trabajo que ellas hacen en la comunidad como un servicio a los demás, también les beneficia a ellas. Muchas encuentran un sentido de comunidad y aprenden nuevas habilidades de enseñanza y oportunidades de unirse a las redes de contactos regionales y estatales. A través de Somos, las promotoras aprenden cuales son las raíces de los problemas en Mayfair. También, aprenden cómo ayudar a los miembros de la comunidad y a crear el cambio social, no solamente el cambio a nivel individual.

What is a Promotor?

A promotor is someone who promotes health in the community. Working alongside Somos staff, community promotoras carry positive messages of change to their family members, friends, and neighbors, and act as role models to others. While promotoras see the work they do in the community as a service to others, it benefits them also. Many find a sense of community, and gain new skills with regular trainings, and opportunities to join regional and statewide networks. Through Somos, promotores learn about the root causes of problems in Mayfair and how to help community members create social change, rather than focusing on individual change alone.

¡Salud es Poder! Health is Power!



Inaccesibilidad a seguro medico, lugares inseguros para hacer ejercicios, y comida malsana en las escuelas - los niños y las familias de Mayfair se enfrentan a una alarmante crisis de salud. ¡Los líderes comunitarios del programa de Acción Cívica de Somos Mayfair quieren cambios!

En el mes de julio lanzaron una campaña de entrevistas en toda la comunidad para escuchar las preocupaciones de los residentes de Mayfair en cuanto a la salud. El 18 de septiembre se organizo un foro comunitario para compartir los resultados de las entrevistas y para pedirles a los asistentes elegir los tres temas, de entre los resultados, de mas interés para una campaña. Estos son los tres temas con mas votos:

1. Acceso a los servicios de salud
2. Acceso al seguro médico
3. Comida escolar sana para los niños

A partir de aquí, el personal y los líderes comunitarios de Somos Mayfair investigarán y decidirán cual será el tema sobre el que se desarrollara una campaña. Por favor únanse a nosotros para reclamar nuestro derecho a tener un Mayfair sano.

Informarse:

Evelyn Sánchez: (408) 937-2577

Denied access to healthcare, unsafe places to exercise, and unhealthy food in schools, Mayfair children and families face an alarming health crisis. Community leaders from Somos Mayfair's Civic Action program want this to change! In July they launched a community-wide listening campaign to hear the concerns of Mayfair residents regarding health. Results in hand, they organized a community forum on September 18 to share what they had heard, and ask those attending the meeting to vote on three issues from within the results they would like to organize a campaign on. Here are the top three:

1. Access to health services
2. Access to medical insurance
3. Healthy school meals for children

From here Somos Mayfair staff and community leaders will research and then decide on one single issue we will act on this year. Please join us in reclaiming our right to a healthy Mayfair!

For more information:

Evelyn Sánchez: (408) 937-2577