

ABUELA MAMA Y YO

FORTALECIENDO LA SALUD
DE TRES GENERACIONES



¡Bienvenidos!

ABUELA MAMA Y YO
— FORTALECIENDO LA SALUD DE TRES GENERACIONES —



Agenda

- Dinámica para presentarnos
- Introducción a Abuela, Mamá y Yo
- Metas y objetivos
- Actividad: La salud de la comunidad Latina
- Video: La epigenetica y nuestras elecciones
- Lluvia de ideas: Factores positivos y factores negativos
- Reflexion: Que puedo hacer para ser un lider en mi propia salud?
- Preguntas



¿ Que es Abuela, Mamá y Yo?

Este programa está basado en investigaciones y es ofrecido por y para nuestra comunidad. Busca **mejorar el conocimiento de prácticas saludables y el desarrollo de habilidades** que apoyen la defensa en torno a la relación entre **justicia alimentaria, determinantes sociales y equidad** de salud en las familias.





Abuela, Mamá y Yo

3 generaciones aprendiendo juntas a:

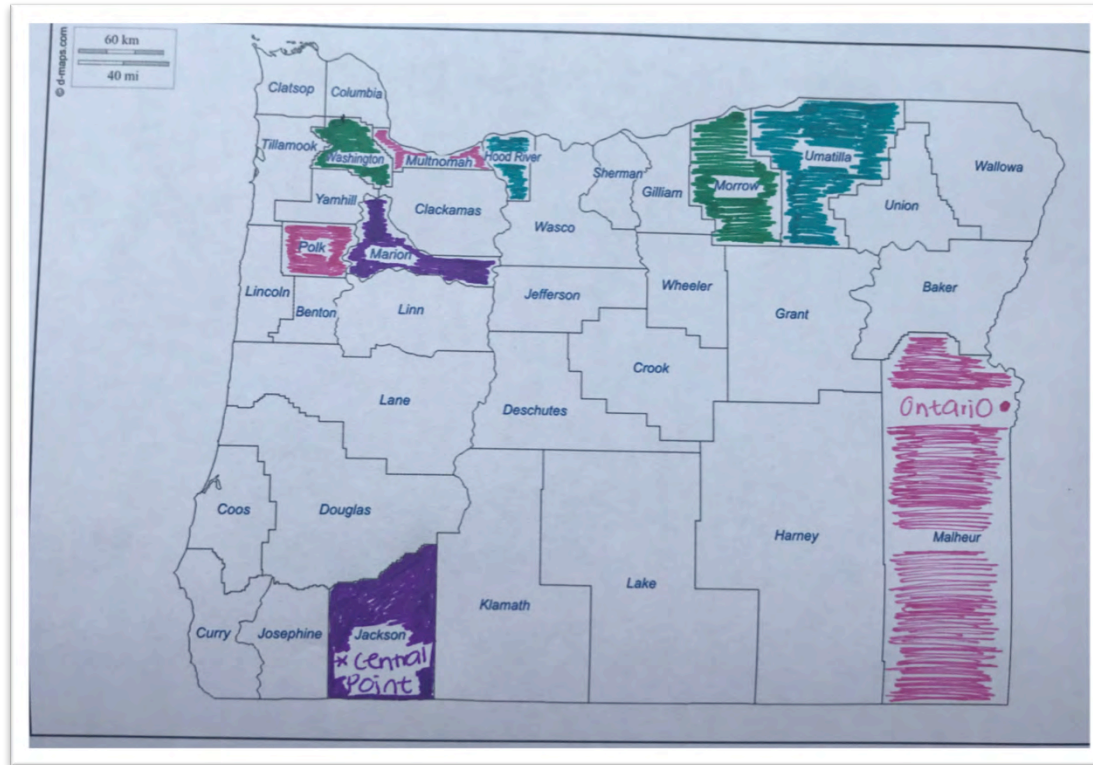
- Construir desde la fuerza, la resiliencia y la identidad de las familias latinas
- Equilibrar su ideal “Sueño Americano” con el desafío y el deseo de criar niños saludables
- Valorar el papel que tiene la sabiduría tradicional para formar un mañana saludable
- Defender y luchar por nuestros valores para tener un lugar saludable donde criar a la familia



El objetivo principal de “Abuela, Mamá y Yo” es reducir el impacto de la inequidad en la alimentación y la salud para construir comunidades que formen niños fuertes que se conviertan en adultos saludables.



Nuestro alcance y nuestras metas



Actividad: La Salud de la comunidad Latina



¿Qué nos dice la ciencia?

Orígenes del Desarrollo de la Salud y la Enfermedad (DOHaD)

- La experiencia en útero y en sus primeros años afectan significativamente la salud de una persona. Estrés ambiental

Primeros mil días de vida

- Desde la concepción hasta el 2nd año de vida es un momento crucial donde se forma la salud del niño

Epigenética

- Factores ambientales que afectan la aparición o prevención de enfermedades en nuestras futuras generaciones

Políticas públicas equitativas pueden cambiar nuestra biología y mejorar la salud de futuras generaciones



Sesión 1:
Sembrando
Resiliencia

Sesión 2: Los
primeros mil
días de vida

Sesión 3: Volver
al Maíz

Sesión 4:
Familia que está
unida se
fortalece unida



Sesión 1: Sembrando Resiliencia

Proverbio/dicho: Siembra hoy y cosecha una buena salud mañana

Preguntas inspiradoras: ¿El mañana se encargará de sí mismo? ¿Qué pasaría si nos hacemos cargo nosotros? ¿Cuál es el atractivo de la dieta o el estilo de vida estadounidense? Podemos tener el “sueño americano” sin la dieta estadounidense? ¿Qué debería hacerse?

La epigenética y nuestras decisiones

La epigenética y nuestras decisiones



Lluvia de ideas

Después de haber visto el video, hagamos una lluvia de ideas

¿Cuáles son algunos factores positivos (de protección para nuestra salud)?

¿Cuáles son algunos factores negativos o nocivos que afectan nuestra salud?



Reflexión

Comparte que puedes hacer tu para ser un líder de tu salud y la de tu familia



¡ Mil gracias por su atención!



Rebeca Márquez

Health Education Manager

Familias en Acción

rebeca@familiasenaccion.org

503-939-4734



Maria Segura

Promotora de Salud

Familias en Acción

