

AUMENTE EL ACCESO A ALIMENTOS LOCALES SALUDABLES

DATOS SOBRE HUERTOS COMUNITARIOS

Este verano, el Presidente Obama y el Congreso trabajarán en conjunto para implementar reformas en la salud que reduzcan los costos del cuidado de la salud para las familias, las empresas y el gobierno; que a la vez garanticen la elección de doctores, hospitales y planes de seguro; y aseguren a todos los americanos un cuidado de la salud de alta calidad que sea accesible. Esperamos que usted promueva estilos de vida saludables en su comunidad – la clave para evitar costosas enfermedades y mejorar la salud de la nación.

En 2007, solo 21.4% de los estudiantes de secundaria reportaron que habían comido frutas y vegetales cinco o más veces durante los últimos 7 días.

Los huertos comunitarios proveen acceso a productos tradicionales o alimentos ricos en nutrición que pueden de otra manera no estar disponibles para familias e individuos de bajo ingreso económico.

Los huertos comunitarios dan a las familias e individuos que no poseen tierra la oportunidad de producir alimentos. A menudo los jardineros se aprovechan del conocimiento por experiencia de los mayores, para producir una cantidad significativa de alimentos para la familia.

En 1999, quince huertos de Nueva York que se organizaron como el programa “City Farms”, del grupo “Just Food” cosecharon cerca de 11,000 libras de vegetales y frutas frescas. Casi el 50 por ciento se donó a los comedores gratuitos¹

Este verano, comprométase junto con un equipo de sus amigos, familiares y vecinos para ayudar a aumentar las opciones saludables de alimentos para los americanos y únase a “United We Serve”. Este paquete de información le dará las bases para planificar su actividad, reclutar un equipo, organizar su grupo y tener un impacto este verano.

CÓMO COMENZAR

Cada proyecto de United We Serve será único, dependiendo de la localidad, objetivos e intereses de los voluntarios. Un equipo sólido:

- Establece una estructura que comparte los esfuerzos de planificar una actividad de servicio.
- Traza objetivos específicos basados en resultados.
- Acepta responsabilidad por el cumplimiento de estos objetivos.

El reto: Numerosas organizaciones locales no tienen la capacidad necesaria para manejar un gran número de voluntarios, por ello requieren que usted se organice en coordinación con ellos. Este paquete de información está diseñado para ayudarle a organizar un grupo y ser un agente de cambio positivo junto a una organización basada en la comunidad. Si no existe tal organización, formar un grupo independiente bien organizado que llena una necesidad clara en la comunidad.

¹ (Just Food 1999 Summary Report, as cited by Englander, 2001, p. 14).

A continuación, encontrará una guía paso por paso para iniciar y llevar a cabo las actividades del servicio. United We Serve es sólo el comienzo del llamado del Presidente a Servir – nos hacen falta sus comentarios para saber qué es lo que funciona y cómo podemos mejorarlo. Por favor, déjenos saber cómo está funcionando su proyecto y lo que ha aprendido en: Serve.gov.

PRIMER PASO: IDENTIFIQUE LOS SOCIOS LOCALES

Infórmese sobre las organizaciones en su área que ya están haciendo un buen trabajo. Muchos de los grupos de servicio existentes ya han establecido las necesidades de las comunidades y acumulado las experiencias que brindan soluciones.

- Busque un huerto comunitario en su vecindario [community garden in your neighborhood](#) y pregunte cómo puede ayudar.
- **“Obtenga una guía para encontrar socios locales”.**
- Busque en Internet los grupos locales que trabajan con jóvenes de bajos ingresos.
- Si no existen huertos comunitarios en su área, plante uno nuevo [plant a new one](#), con su equipo.

SEGUNDO PASO: FORME UN EQUIPO

Los equipos pueden ayudar a apoyar y motivar a los miembros y a hacer que cada cual sea responsable. Los equipos forman comunidades. Pida a sus familiares, amigos, colegas, vecinos y miembros de grupos religiosos que presten servicio con usted.

- Organice en su casa una reunión o una comida para trazar objetivos, reclutar voluntarios y planificar los pasos siguientes.
- **“Obtenga una guía para organizar una reunión en su casa”.**
- Ponga sus actividades de servicio en Serve.org para reclutar nuevos voluntarios.

TERCER PASO: ESTABLEZCA UN OBJETIVO

Establezca un objetivo de servicio para el período del 22 de junio al 11 de septiembre y acepte responsabilidad de cumplirlo. Averigüe cuáles son las necesidades de la organización a la se ha asociado y luego trabaje para llenar esas necesidades. Comprométase como individuo y como equipo a un programa para cultivar cierto número de pies cuadrados y llevar un número de niños al jardín. Sea ambicioso con sus metas para esforzarse. Luego, manténgase pendiente de su desarrollo y asigne a alguien la responsabilidad de actualizar al grupo sobre el progreso hacia su meta. Le va a sorprender lo mucho que puede lograr cuando existen el compromiso, el enfoque y el seguimiento.

- **“Obtenga una guía para establecer objetivos”**

CUARTO PASO: AL SERVICIO DE SU COMUNIDAD

La clave para un servicio eficaz es la planificación. Organice sus materiales, haga llamadas de confirmación y, si tiene el tiempo, antes de ofrecerse de voluntario lea los materiales complementarios.

- **“Obtenga una hoja de sugerencias para su actividad de servicio”**
- La Asociación Americana de Huertos Comunitarios provee información sobre cómo empezar un huerto [starting a new community garden](#), y cómo hacerlo con niños [gardening with kids](#) .



QUINTO PASO: REPORTE Y CELEBRE CADA ÉXITO

Los miembros de su equipo, la comunidad y el Presidente quieren enterarse de sus éxitos igual que de lo que ha aprendido en el proceso a través de sus errores. Comparta sus logros, reportando resultados y anécdotas. Destacaremos las mejores narraciones a través del verano y ofreceremos recompensas especiales para aquellos que han realizado labores admirables y nos las hacen saber. Infórmenos sobre sus éxitos y las lecciones que ha aprendido, o solo cuéntenos la historia de su servicio en: Serve.gov.

SEGUIMIENTO

EXPANDA EL SERVICIO

- Una vez que concluya cada evento, agradezca a los voluntarios y participantes, inscribálos para la próxima actividad.
- Comparta las mejores prácticas en Serve.gov.

ENCONTRANDO SOCIOS LOCALES: HUERTOS DE LA COMUNIDAD

Contacte a las organizaciones que ya están haciendo una labor destacada. Usted y su grupo pueden vincularse en vez de tratar de hacerlo todo. Muchos de los grupos de servicio existentes ya han identificado las necesidades de la comunidad y acumulado la experiencia que provee soluciones. Unas cuantas llamadas telefónicas pueden resultar en la información que necesita para comenzar

Para huertos de la comunidad:

- Busque localmente los huertos de la comunidad usando la base de datos de ACGA [ACGA database](#) o las páginas amarillas.
- Pregunte en el huerto cómo pueden involucrarse las nuevas personas, (ejemplo de guión telefónico abajo).

EJEMPLO DE GUIÓN TELEFÓNICO:

- Buenas, mi nombre es _____ y estoy interesado en trabajar en su huerto. ¿Puedo hablar con alguien acerca de las oportunidades?
- ¿Como asignarme una parcela? (Si no hay parcelas disponibles, aún puede involucrarse.)
- ¿Cuántas parcelas tiene disponibles? ¿Si tengo un grupo de amigos interesados en trabajar en el huerto, podemos compartir la parcela o debemos tener una parcela por separado?
- ¿De qué otra manera puedo apoyar el huerto? ¿Necesita voluntarios?
- ¿Cuántos días a la semana necesita voluntarios?
- ¿Tiene programas que trabajen con niños o con las escuelas locales?
- ¿Qué clase de antecedentes/entrenamiento proveen?
- ¿Estoy hablando con la persona apropiada?

Recuerde de mantener un registro de las personas a quienes ha contactado para hacer el seguimiento necesario. Puede usar el cuadro siguiente o crear uno que sea más adecuado para su proyecto.

CÓMO PLANIFICAR METAS PARA HUERTOS COMUNITARIOS

Los huertos comunitarios proveen acceso a productos tradicionales o alimentos ricos en nutrición que pueden de otra manera no estar disponibles para familias e individuos de bajo ingreso económico.

Los huertos comunitarios dan a las familias e individuos que no poseen tierra la oportunidad de producir alimentos. A menudo los jardineros se aprovechan del conocimiento por experiencia de los mayores, para producir una cantidad significativa de alimentos para la familia.

En 1999, quince huertos de Nueva York que se organizaron como el programa “City Farms”, del grupo “Just Food”, cosecharon cerca de 11,000 libras de vegetales y frutas frescas. Casi el 50 por ciento se donó a los comedores gratuitos²

¿Qué hará usted para aumentar el acceso a alimentos locales saludables?

ESTABLEZCA OBJETIVOS CONCRETOS

El establecer objetivos y ser responsable por su cumplimiento también aumenta la responsabilidad del grupo. Los objetivos claros al comienzo de un proyecto también le permitirán determinar cómo va a trabajar su proyecto y cuál será el papel de cada miembro del grupo. Una vez que se han establecido los objetivos, usted podrá seguir su progreso, comparar resultados con los otros miembros del grupo y ver qué es lo que mejor funciona para que todos puedan alcanzar (o exceder) sus objetivos.

Así que establezca una meta del 22 de junio al 11 de septiembre y manténgase responsable.

Estos son algunos objetivos impactantes que puede establecer para usted o con su equipo este verano: determine el objetivo, manténgase al día, y comparta el progreso con el grupo:

- Como individuo, cultivaré _____ pies cuadrados de tierra este verano.
- Como equipo, cultivaremos _____ pies cuadrados de tierra este verano.
- Como individuo, donaré _____ lb. de productos alimenticios a los bancos de alimentos este verano.
- Como equipo, donaremos _____ lb. de productos alimenticios a los bancos de alimentos este verano.

Parte de establecer buenos objetivos con resultados es pensar en la manera de lograrlo. Como grupo o como individuo, piense en objetivos basados en progreso, a la vez que planea la manera en que logrará cada objetivo:

- Como individuo, le pediré a _____ amigos, miembros de mi familia y colegas que se unan a nuestro grupo de servicio para apoyar los huertos comunitarios.
- Reclutaré _____ voluntarios para que se unan a nuestro grupo de servicio para apoyar los huertos comunitarios.

² (Just Food 1999 Summary Report, as cited by Englander, 2001, p. 14).

MIDA EL PROGRESO DEL GRUPO HACIA LA META

- Establezca una fecha límite semanal o quincenal para reportar el progreso. Por ejemplo, “nuestro equipo reportará su progreso cada Viernes. La persona responsable de reportar los resultados de su equipo es_____.”
- Asegúrese de que todos los miembros del grupo estén al tanto. Designe un miembro del grupo para que mida y comparta los resultados. Por ejemplo, “Nuestro equipo compartirá el progreso con todos los miembros por correo electrónico/teléfono todas las semanas. La persona responsable de compartir el progreso es _____.”
- Mantenga un registro de su progreso. Este tipo de formularios le pueden ser útiles

CONSEJOS: CÓMO APOYAR UN HUERTO COMUNITARIO

Hay numerosas formas de apoyar un huerto comunitario, ¡aunque no tenga buena mano!

SERVICIO TRADICIONAL

Adopte una parcela y ofrezca su tiempo como voluntario:

- Cada huerto comunitario tiene leyes y requisitos únicos. Sin embargo, la mayoría le proveen de una parcela de tierra y algún entrenamiento a cambio de su compromiso de unas horas y una pequeña cuota. Encuentre el huerto que le quede cerca [the garden near you](#), e involúcrese. Para los que lo hacen por primera vez, hay un gran caudal de información en Internet [on line](#)

Done los alimentos cosechados a los bancos de alimentos locales:

- Muchos huertos comunitarios proveen de frutas y vegetales frescos a los bancos de comida y a las iglesias. Encuentre un banco de comida local [local food bank](#), y enliste a otros en plantando una hilera [planting a row](#), para los hambrientos.

TRABAJANDO CON NIÑOS

Trabaje con los líderes calificados para ayudar con los huertos de niños o de la clase:

- Los efectos de un huerto comunitario son particularmente pronunciados entre niños de bajo ingreso, con acceso limitado a frutas y vegetales frescos. Ofrezcense como voluntario en un huerto de una organización o escuela que esté dirigido especialmente a los jóvenes. Una vez han pasado una evaluación, los voluntarios ayudan en el huerto, ofrecen cursos de nutrición, proveen apoyo administrativo y mucho más. Para ponerse en contacto con el grupo apropiado, llame a la secundaria local o busque grupos comunitarios como [Cultivating Youth](#), con base en Seattle.

Organice programas de educación pública en su huerto comunitario:

- Las sociedades entre las escuelas locales y los huertos comunitarios están floreciendo por todo el país. Si usted ya está trabajando en un huerto comunitario, considere invitar a estudiantes locales o dar un taller gratis a jóvenes de escasos recursos durante el verano. Hay recursos [resources](#), y manuales [manuals](#) disponibles para ayudarlo a diseñar un currículo.

MANTENGA EL HUERTO FUNCIONANDO

Cree un boletín mensual para el huerto comunitario local:

- El compartir los éxitos e identificar las mejores prácticas ayudará a fomentar el sentido de comunidad en su huerto y mantendrá a la gente involucrada. Hay muchas tácticas, tanto de alta como de baja tecnología, para compartir la información. Considere empezar un cuaderno de la comunidad [community notebook](#), en su huerto de la escuela o crear un boletín para Internet [e-newsletter](#), subrayando las oportunidades de servicio y temas para apoyar.

Ayude con subsidios por escribir o recaudación de fondos a favor del huerto:

- La recaudación de fondos puede servir para pagar el alquiler del huerto, comprar nuevas herramientas, apoyar proyectos de servicio y mantener el huerto creciendo. Los recursos en



Internet [Online resources](#), le pueden ayudar a navegar en el mundo de fundaciones privadas, donantes individuales y las tradicionales ventas de pasteles.

EMPIECE UN HUERTO COMUNITARIO

Para una guía paso por paso para empezar, visite [the American Community Garden Association](#).

CELEBRE SUS LOGROS Y REPÓRTELOS

Su trabajo este verano debe celebrarse. Una vez terminado el proyecto, asegúrese de mantener un registro de lo que funcionó y no funcionó. Usted aprenderá sobre su experiencia este verano cuando organice su próximo proyecto de voluntariado.

Recuerde de ir a [Serve.gov](#) y contarnos la historia de servicio más significativa que tiene de este verano. Cuéntenos qué funcionó y qué se puede mejorar.

Esta información fue traducida por AARP. Para leer más acerca de esta iniciativa, visite nuestra página en el Internet: www.aarp.org/espanol