

## COMIENCE UN EQUIPO DE CAMINANTES

### DATOS SOBRE EL EJERCICIO A LOS 50 Y MÁS AÑOS

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.

Una caminata vigorosa de media hora, cinco o más días a la semana, puede reducir el riesgo de desarrollar:

- Enfermedades cardiovasculares
- Diabetes
- Obesidad
- Osteoporosis
- Artritis
- Algunos tipos de cáncer

Una rutina diaria de 30 minutos también fortalece el poder del cerebro, ayuda a controlar el peso, requiere una inversión mínima de tiempo y dinero, aumenta la productividad y, gracias a sus beneficios de promover la salud y el estado de alerta, un régimen de caminatas puede conducir a una reducción de los costos de la salud. Un 74 por ciento de los miembros de AARP que se mantienen activos dicen que las caminatas constituyen su ejercicio más regular.

Los estudios indican que el hecho de caminar promueve la actividad física, ya que el caminar es un “punto de entrada” al ejercicio – por ejemplo la gente que implementa rutinas diarias de caminar eventualmente comienzan a practicar el yoga, montar en bicicleta o integrarse a otras actividades atléticas – AARP considera que los programas de caminantes son un primer paso que motiva a un mayor número de americanos mayores de 50 años a mantenerse en forma.

Así que no le quepa la menor duda de que el comenzar un grupo de caminantes es una actividad de voluntario. Sus esfuerzos tendrán un tremendo impacto en la salud y el bienestar de su comunidad. Como alternativa, usted puede limitar su contribución a esta causa, al pedir a una amistad o un vecino que camine con usted en una base regular. Esta acción tan simple puede hacer una diferencia enorme. Así que no espere, ¡póngase a caminar!

*Este verano, comprométase usted y a un equipo de amigos, familiares y vecinos a aumentar los hábitos de salud y únase a United We Serve. Este paquete de información le dará los datos básicos para organizar un equipo 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 la responsabilidad por el cumplimiento de estos objetivos.

A continuación, presentamos una guía, paso por paso, para comenzar y realizar sus actividades de 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. Visite: [Serve.gov](http://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.

- Llame al centro para personas jubiladas de su localidad y pregunte cómo pueden los voluntarios colaborar con la programación de verano.
- **“Obtenga una guía para encontrar socios locales”.**
- Pregunte a las organizaciones existentes si les gustaría invitar a sus miembros a unirse a su equipo de caminantes.

## SEGUNDO PASO: FORME UN EQUIPO

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

- Organice en su casa una reunión o una comida para trazar objetivos, reclutar caminantes y planificar los pasos siguientes. [Haga enlace aquí para la Guía de Reunión en Casa]
- **“Obtenga una guía para organizar una reunión en su casa”.**
- **Nota importante: ¡La seguridad ante todo!** Antes de que se puedan establecer las metas y de que se forme un equipo, es importante que todos los miembros del grupo completen una evaluación de salud básica. Puede encontrar un ejemplo de formulario en: <http://easyforyou.info/downloads/EASYScreeningToolHardCopyFINAL040308.pdf>.
- **Cualquier miembro con problemas de salud debería hablar con su médico antes de participar en el programa.** Como coordinador de su equipo, usted debe tener en mente la salud y el nivel de actividad de sus participantes a medida que les ayuda a establecer sus objetivos y que les mantiene motivados.

## **TERCER PASO: ESTABLEZCA UN OBJETIVO**

Establezca un objetivo de servicio para el período del 22 de junio al 11 de septiembre y acepte la responsabilidad de cumplirlo. Comprométase como individuo y como equipo a un programa de caminantes. Sea ambicioso con sus metas para esforzarse, siempre teniendo en cuenta cualquier restricción de salud, como vimos anteriormente. 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: COMIENZE A CAMINAR**

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”.

## **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 hagan saber. Infórmenos sobre sus éxitos y las lecciones que ha aprendido, o solo cuéntenos historia de su servicio en: [Serve.gov](http://Serve.gov).

## **SEGUIMIENTO**

### **EXPANDA EL SERVICIO**

- Una vez que concluya cada evento, agradezca a los voluntarios y participantes, inscribálos para la próxima actividad y pídale que inviten a un amigo para asistir.
- Comparta las mejores prácticas en [Serve.gov](http://Serve.gov).

## **CÓMO ENCONTRAR SOCIOS LOCALES PARA LOS EQUIPOS DE CAMINANTES DE 50 AÑOS Y MÁS**

Hay muchas maneras de encontrar socios locales para los equipos de caminantes. Usted puede comenzar un equipo de caminantes dentro de un grupo al que usted ya pertenezca. Si quisiera ir más allá e invitar a otros, podría llamar al centro local de personas mayores, al centro comunitario o al Centro del Consejo de Parques y Recreación.

Podría preguntar cuál es la mejor manera de reclutar caminantes dentro del centro o, a lo mejor, les pueda pedir permiso para usar el local de ellos para una reunión de lanzamiento, reuniones locales, o de celebración una vez que termine el verano.

### **EJEMPLO DE GUIÓN TELEFÓNICO:**

Buenas, me llamo \_\_\_\_\_, y me gustaría comenzar un programa de caminantes este verano en la comunidad.

- ¿Existe una manera en que podría promover el equipo de caminantes en su centro?
- ¿Hay algunos grupos de personas jubiladas a quienes les puedo informar?
- ¿Cuál sería la mejor manera de hacer esto?
- Si quisiéramos usar su local como punto de reuniones para un lanzamiento, ¿con quién me comunico?
- ¿Tiene alguna otra sugerencia de cuáles organizaciones comunitarias puedo contactar para promover el equipo de caminantes?

## CÓMO ESTABLECER METAS DE CAMINATAS DE VERANO

Establecer las metas y tener un plan para lograrlas le ayudará a formar y mantener su grupo de caminantes. Planee reuniones de grupo semanales para mantener al grupo motivado y pídale que le mantengan al tanto de su progreso.

Hay tres pasos muy simples y a la vez muy importantes que le ayudarán a establecer sus metas. Pida a los miembros que:

1. **Fijen una fecha de comienzo:** Si realmente están listos, ¡no esperen! Aproveche el entusiasmo y mantenga la energía. Elijan una fecha y márkenuela en el Plan de Acción Personal.
2. **Dígalo a sus familiares y amigos:** Necesitará apoyo y sus seres queridos se lo pueden brindar. Contarles a otros sobre su plan reafirma el compromiso con usted mismo.
3. **Ponga sus objetivos por escrito:** Piense en sus metas y lo que debe hacer para alcanzarlas. Asegúrese de dar alta prioridad a su nuevo compromiso de mantenerse activo. Tenga en consideración qué tipo de ajustes requerirá su horario para que sus caminatas sean prioritarias.

*¿Qué hará para mantener motivados a los otros caminantes?*

### ESTABLEZCA OBJETIVOS CONCRETOS

El establecer objetivos y ser responsable de 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:

- Caminaremos \_\_\_\_\_ minutos diarios.
- Caminaremos \_\_\_\_\_ días a la semana.
- Caminaremos \_\_\_\_\_ pasos diarios.
- Aumentaremos nuestros pasos caminados en \_\_\_\_\_ por ciento.

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

- Comenzaremos a caminar el día \_\_\_\_\_ (fecha).
- Como equipo, reclutaremos \_\_\_\_\_ caminantes que se nos unan.
- Como individuo, reclutará \_\_\_\_\_ gente que se me una.

## 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 \_\_\_\_\_.”
- 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.

<b>Semana</b>	<b># minutos caminados</b>	<b># pasos</b>	<b># caminantes adicionales reclutados</b>
<b>Junio 22</b>			
<b>Junio 29</b>			
<b>Julio 6</b>			
<b>Julio 13</b>			
<b>Julio 20</b>			
<b>Julio 27</b>			
<b>Agosto 3</b>			
<b>Agosto 10</b>			
<b>Agosto 17</b>			
<b>Agosto 24</b>			
<b>Agosto 31</b>			
<b>Septiembre 7</b>			
<b>Total</b>			

## CONSEJOS: INICIANDO UN GRUPO DE CAMINANTES

*El caminar con personas mayores puede ser tan fácil como asociarse con su centro local de personas mayores para caminatas de dos personas o formar un equipo comunitario*

**LLAMADO A LOS CAMINANTES:** El comenzar un grupo de caminantes no necesita tomar tanto tiempo ni esfuerzo. Esto es lo que debe hacer:

**Publicidad:** Pegue volantes en su biblioteca local, centro de recreo comunitario de personas mayores, club de salud, la cafetería en el trabajo, incluso en su iglesia. Aproveche los anuncios comunitarios gratis en los periódicos o boletines locales. Los volantes deben invitar a los caminantes interesados a una reunión, dando una fecha, hora y sitio. Elija un sitio público para reunirse, como la biblioteca o una cafetería del vecindario. También puede incluir un número de teléfono para que le contacten.

**Organice una reunión:** Durante su primera reunión, escuche lo que dice el grupo. Luego, en conjunto decidan:

- Cuántas veces a la semana va a caminar el grupo.
- Dónde van a caminar.
- A qué horas se van a reunir y qué tan lejos irán.

A lo mejor le convenga trazar diferentes rutas. Y puede ir aumentando la distancia cada vez más.

También sería conveniente establecer ciertas pautas:

- ¿Caminarán si llueve o nieva?
- ¿Quiere el grupo caminar afuera y en interiores?
- ¿Quieren prohibir celulares y audífonos durante las caminatas?
- ¿Quieren tener reuniones regularmente?
- ¿Será necesario avisar a alguien en caso de ausencia o comenzará a caminar el grupo con los que estén presentes? El grupo puede ser tan informal o formal como deseen.

Otras cosas que se pueden discutir es qué ropa usar para el clima, calentamiento y enfriamiento, además de cómo registrar y medir el progreso.

Finalmente, demuestre la manera correcta de caminar: los brazos en movimiento, el pecho en alto, el estómago metido, la espalda recta, y deslizándose desde el talón hasta el dedo gordo en ambos pies.

Antes de que termine la reunión, formen un árbol telefónico para que los miembros del equipo se puedan poner en contacto entre sí. Incluya sus correos electrónicos.

**Organícese:** Una vez que su equipo esté formado y caminando, sería conveniente organizarse mejor. Estas son algunas de las cosas que se pueden hacer:

- Póngale un nombre a su equipo y mande hacer camisetas o viseras.



- Elija funcionarios.
- Participe en caminatas de caridad, desfiles comunitarios o carreras de 5 Kilómetros juntos.
- Tomen un café o almuercen juntos después de las caminatas. Formen posteriormente un club de cenas o literario. Organice un evento de todo el día o de fin de semana para explorar un sitio nuevo (lugar histórico, ciudad grande, las Montañas Apalaches).
- Comience un boletín.
- Organice una caminata comunitaria para despertar interés en las actividades. Usted puede asociarse con un hospital local u otra organización comunitaria para aumentar el apoyo y la participación.

Este tipo de actividades puede ayudar a que su equipo se mantenga interesado y motivado. Después de un tiempo, la motivación puede comenzar a disminuir, pero esto es normal. Con frecuencia, mucha gente se da cuenta que uno de los principales desafíos que enfrentan con cualquier programa para ponerse en forma es seguirlo por largo tiempo.

### **Manteniéndose Motivado**

Si su equipo decide tener reuniones de vez en cuando o regularmente, lo puede convertir en la oportunidad de mantenerse motivados al:

- Invitar a un orador local para que hable sobre la salud y la nutrición.
- Encontrar y compartir artículos o sitios de Internet sobre caminatas y probar diferentes maneras de registrar el progreso.
- Establecer objetivos de reducción de peso.
- Compartir anécdotas de éxito.
- Dar reconocimiento a los miembros del grupo que han perdido peso o han mejorado su salud caminando.
- Hacer una lista de todos los beneficios de caminar, destacándola y revisándola en todas las reuniones. Mencionar que pueden reducir el estrés, ayudar a prevenir enfermedades del corazón, mejorar el sueño y ayudarle a mantener bajo o perder peso.

Recuerde que su entusiasmo continuo como líder del equipo es muy importante. Hábleles a los miembros sobre cómo el caminar ha mejorado su vida. Déles ánimo a los miembros interesados y de la bienvenida los nuevos caminantes. Ante todo sirva de ejemplo y modelo como caminante comprometido.



## **Recursos adicionales (en inglés)**

**AARP 10-WEEK WALKING PROGRAM (PROGRAMA de Caminatas de 10 semanas de AARP) Program Coordinator's Guide (Guía del Coordinador del Programa), descargue el PDF cortando y pegando este enlace en su navegador**

[http://assets.aarp.org/www.aarp.org/articles/health/2008\\_walking\\_guide.pdf](http://assets.aarp.org/www.aarp.org/articles/health/2008_walking_guide.pdf)

Este modelo de programa de caminantes de 10 semanas comienza con un acto de lanzamiento en el que los participantes se reúnen para motivarse y aumentar la distancia que caminan durante 10 semanas. El lanzamiento incluye presentaciones educativas sobre cómo establecer metas, la manera correcta de caminar, cómo colocarse un marcador de pasos, etc. El lanzamiento permite que la gente encuentre socios o grupos para caminar y cómo llenar el FORMULARIO DE FÁCIL EVALUACIÓN . Se incluyen juegos y otras ideas divertidas junto con un evento de celebración a las 10 semanas.

### **AARP [Step Up to Better Health](http://aarp.stepuptobetterhealth.com/default.asp)**

Programa inspirador que le ayudará a aumentar el número de pasos que da diariamente, no importa cuán activo sea usted.

<http://aarp.stepuptobetterhealth.com/default.asp>

### **AARP [Get Fit on Route 66](http://aarp.getfitonroute66.com/)**

Un divertido y nostálgico viaje por la carretera más famosa de los Estados Unidos, le permite elegir entre 66 actividades, incluyendo caminar. Encuentre recetas en el Route 66 Diner o la función Conductor de la silla trasera donde los amigos pueden optar por compartir entre sí el progreso.

<http://aarp.getfitonroute66.com/>

### **AARP [Staying Motivated](http://www.aarp.org/health-active/walking/)**

Una serie de artículos que le ayudarán a mantenerse motivados.

[www.aarp.org/health-active/walking/](http://www.aarp.org/health-active/walking/)

### **[Rails-To-Trails](http://www.traillink.com/)**

Camine, corra o monte bicicleta para mejorar la salud y ponerse en forma en la red de 1,200 rutas comunitarias en las carrileras. La base de datos gratis, Rails-to-Trials, le ayudará a encontrar la ruta que le queda cerca.

[www.traillink.com/](http://www.traillink.com/)

### **[Sierra Club](http://www.sierraclub.org/)**

El Sierra Club organiza salidas que incluyen viajes en bicicleta diarios, observación de pájaros, caminatas por los canales, ascensos a montañas y exploración de áreas naturales o las principales regiones urbanas. Encuentre un capítulo cerca de usted.

[www.sierraclub.org/](http://www.sierraclub.org/)

### **[American Volkssport Association](http://www.ava.org/)**

Encuentre en su área eventos, clubes, talleres de trabajo y programas especiales. La red de 450 clubes organiza más de 3,000 eventos de caminatas no competitivas en todos los 50 estados cada año. Puede buscar un club en su área en:

[www.ava.org/](http://www.ava.org/)

### **WalkSport**

Información sobre los programas de caminantes en los centros comerciales.

[www.walksport.com/](http://www.walksport.com/)

### **The Pedestrian and Bicycle Information Center (PBIC por sus siglas en inglés)**

El PBIC es una centro nacional de información sobre salud y seguridad, ingeniería, educación, promoción de derechos, implementación acceso y movilización para peatones (incluyendo los usuarios del transporte público) y ciclistas. Provee información sobre cómo involucrarse a fin de que su comunidad sea más transitable a pie, al igual que ideas sobre cómo caminar en la comunidad y el trabajo.

[www.walkinginfo.org](http://www.walkinginfo.org)

### **Libros**

[\*Walking for Fun and Fitness\*](#) por Jerald D. Hawkins, Sandra M. Hawkins, Wadsworth, diciembre 2000

[\*Walking Magazine The Complete Guide To Walking: for Health, Fitness, and Weight Loss\*](#)

por Mark Fenton, The Lyons Press, febrero 20



## **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. Lo que aprenda este verano le servirá para cuando organice su próximo proyecto de servicio.

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

**La traducción de esta información es posible, gracias a AARP. Para leer más acerca de esta iniciativa, visite nuestra página en el Internet: [www.aarp.org/espanol](http://www.aarp.org/espanol)**