



# Padres inmigrantes promueven la salud comunitaria

Por Julieta Santana

**P**adres hispanohablantes de toda California están asumiendo un papel de liderazgo en la salud de sus comunidades como *promotores*. Los promotores ofrecen clases de salud y apoyo a las familias dentro de su comunidad.

“[Muchas de ellas] son mamás inmigrantes, en casa con sus hijos. Ser promotoras les brinda una oportunidad para crecer, instruirse y aprender un oficio. Su autoestima aumenta porque son instructoras. Todo el mundo dice que le encantan las clases lideradas por las promotoras. [Las participantes] han aprendido mucho [y] han cambiado su forma de cocinar”, dice Aurora Flores, miembro de *Accelerated School*.

“La obesidad y la diabetes infantil son verdaderos problemas en la comunidad latina”, añade Lisa Hoffman, directora del SDPRC (sigla en inglés de Centro para la Investigación de la Prevención de San Diego). Los programas de salud comunitaria ofrecen formación en salud y en liderazgo (ver recuadro) para ayudar a los promotores a abordar estos y otros problemas de salud afectando a niños y familias.

## LOS ÁNGELES:

### **Entender las necesidades de los niños**

“No supo qué hacer”, dice la mamá de Los Ángeles María Tlapaya, cuando le preocupaba que un lunar en el rostro de su hijo tal vez fuera canceroso. Al mismo tiempo descubrió que no tenía derecho al seguro médico estatal de bajo coste; fue así que un empleado le habló de un programa de salud comunitaria coordinado por *Esperanza Community Housing Organization*.

Esperanza ha formado a 336 promotores en temas de salud en los últimos quince años. A su vez, los promotores han ofrecido clases y apoyo a más de 100.000 residentes de Los Ángeles. Uno de estos promotores ayudó a Tlapaya a conseguir un seguro de salud a través de Kaiser.

Cuando a Tlapaya le diagnosticaron depresión posparto tras el nacimiento de su segundo hijo se puso en contacto con el programa de Esperanza *Best Babies* (Mejores Bebés). “Me daba por llorar mucho, quisiera que se callara el niño”, recuerda; además no entendía lo que le explicaba su médico. Una promotora le prestó apoyo y le dio información en español. “Se acostumbre en familias



Promotores de Visión y Compromiso tras una limpieza en el barrio

Latinas las mujeres cuidan los niños”, dice Tlapaya, “pero la promotora me enseñó que mi marido también debía participar. Me ayudó comprender las necesidades del niño, pero también no relegar las mías a segundo”.

Ahora Tlapaya está haciendo un curso de nutrición dictado por una promotora. Está aprendiendo cómo ayudar a que su familia haga más ejercicio, limitar el tiempo de televisión, comer más cereales enteros y probar nuevas verduras. La asistencia que ha recibido de los programas de Esperanza también le ha ayudado a apoyar a su hijo. “Mi hijo tiene mejores calificaciones. Ya no es tan tímido”, añade.

“Me ha enseñando cuidarme mejor como persona, cuidar a mi familia” gracias a la formación que recibí para ser promotora, dice la mamá de Los Ángeles Rosa Girón. Ella se enteró del programa por la escuela de sus hijos; en el curso aprendió sobre el asma, el plomo, el cuidado prenatal y las enfermedades crónicas. “Mi madre padecía de cáncer de seno y por eso decidí aprender de las enfermedades crónicas, así como en nutrición”, añade.

Antes de convertirse en promotora Girón sentía demasiada timidez como para hablar en público. “He hablado en conferencias con mil personas, es una barrera grande

que no supe superar yo mismo”. También aprendió a utilizar PowerPoint y otros programas informáticos.

## **SAN YSIDRO: Más energía**

“En realidad no había hecho ejercicio antes de ser promotora”, dice Cecilia López, madre de tres hijos en San Ysidro. Después de completar un taller ofrecido por el SDPRC, López empezó a enseñar una clase gratuita de Zumba (una fusión de salsa y aeróbic). “He bajado el colesterol y todavía mi familia no creen que estoy haciendo este tipo de trabajo. Se sienten orgullosos de mí”.

López es una de las varias promotoras que da clases gratuitas de ejercicio en los centros de recreo, parques y gimnasios escolares de San Ysidro a través de Familias Sanas y Activas, un programa del SDPRC. Las clases buscan que los padres sirvan de modelo para sus hijos, dice Hoffman, y pueden llevar a sus hijos con ellos. Otra promotora ofrece una clase especial para padres de niños con síndrome de Down.

“Fue un poco difícil ser la líder del grupo”, añade López. Con anterioridad nunca había tenido un grupo a su cargo y no estaba familiarizada con la Zumba, pero sabía que disfrutaría porque le gusta bailar. “Las mujeres son muy pacientes con mis límites y agradecidas por las clases. Sube la autoestima. Tienes mas energía para hacer las cosas”, añade.

La mamá de San Ysidro Elsa Escalante se fijó en la clase de López en su centro comunitario local. “La maestra me vio mirando la clase y me dijo, ‘Entra, entra!’ Es muy amable. Empeze tomando la clase luego. Me ha gustado mucho”. Ahora, después de un año, dice, “He perdido peso. Me siento mejor”. Su hija también es habitual en la clase.

“Hacemos evaluaciones de fitness de todos los que participan en las clases de ejercicio a los 6 y a los 12 meses y nos encontramos con que su comportamiento cardíaco ha mejorado y que han perdido pulgadas de la cintura”, dice Hoffman.

## **CALIFORNIA: Preparados para la defensa de los derechos**

Visión y Compromiso (VYC) conecta la red estatal de promotores, ofreciendo recursos y cursos bilingües sobre salud y defensa de los derechos. VYC también organiza una jornada legislativa anual en la que los promotores hablan con los legisladores de un proyecto de ley para la atención a la salud.

“Cuando nunca antes has hablado con los legisladores estás muy nerviosa, te sientes fuera de tu elemento viendo a todo el mundo trajeado, [pero] VYC me hizo sentir muy preparada”, dice Gloria Valdés, administradora de casos en un centro de recursos familiares que ofrece servicios en Modesto y Salida.

## **Ingredientes para el éxito**

**Servicio desde el corazón:** “Piense en alguien que siempre está ayudando, una tía, una abuela”, dice María Lemus, directora ejecutiva de Visión y Compromiso. Basado en el modelo de trabajador de salud comunitaria de Latinoamérica, el programa de promotoras “ha formalizado este modelo y lo ha orientado hacia la salud. Ellos son expertos en la comunidad y han de ser respetados, aunque tal vez no tengan un título universitario o no hablen inglés”. Muchos promotores son voluntarios, si bien algunos programas ofrecen estipendios.

**Formación en profundidad:** los promotores de Esperanza hacen una formación de seis meses sobre la intoxicación por plomo, la nutrición y la diabetes, vacunación, salud bucal, bebés sanos, asma y acceso a los alimentos. SDPRC ofrece a los promotores dos talleres de formación de doce horas sobre actividad física. También pueden obtener una ayuda para realizar cursos de formación adicionales.

**Necesidades de la comunidad:** “Una comunidad puede querer un foro sobre las metanfetaminas y las bandas porque están preocupados por la seguridad de sus hijos, incluso antes de querer tratar de la diabetes o de la presión arterial alta”, dice Lemus. El programa Esperanza comenzó debido a las elevadas tasas de asma en la comunidad; de hecho los primeros promotores fueron padres de niños con asma.

**Colaboración en pro de la salud:** SDPRC trabaja con una serie de organizaciones, desde escuelas hasta clínicas. Debido a esta asociación, el Centro de Salud de San Ysidro prescribe a sus pacientes clases de fitness con las promotoras. Esperanza trabaja con *Healthy Eating, Active Communities*, una iniciativa sobre obesidad infantil financiada por *California Endowment*.

**Canales que inspiran confianza:** Los promotores anuncian sus clases gratuitas a través de los centros comunitarios, clínicas, escuelas e iglesias. “La gente confía en esas instituciones”, dice Hoffman.

**Para encontrar un programa de promotores** póngase en contacto con Isalia Zumaya, de Visión y Compromiso, 213-202-5359.

VYC ofreció información y temas de debate sobre el proyecto de ley, así como consejos sobre cómo presentarse a uno mismo frente a los miembros de la Asamblea.

“La red ha hecho posible que pensara: ‘sí, se puede’”, dice Valdés.