

Muestra



Una carta para mí

He aprendido que puedo hacer muchas cosas para mejorar mi salud y tener menos probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón. También puedo ayudar a mis familiares a tomar decisiones saludables. Durante los 3 meses siguientes trataré de hacer lo siguiente para proteger mi corazón:

1. En el trabajo usaré las escaleras en lugar de tomar al ascensor.

2. Comeré dos a tres porciones de fruta todos los días.

3. Cuando coma afuera, escogeré comidas hechas al horno, a la parrilla o a la

4. Pasaré a tomar leche con menos grasa (2%) por 1 mes, luego la cambiaré por leche con bajo contenido de grasa (1%) por 1 mes, y a los 3 meses por leche sin grasa (descremada).

5. Me haré medir la presión arterial en la clínica local.

Firmado: Roberto García

Fecha: 3 de Mayo de 2024

Una cara para mí



Community Heart
Health Actions for
Latinos at Risk

En el programa CHARLAR he aprendido que puedo hacer muchas cosas para mejorar mi salud y tener menos probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón. También puedo ayudar a mis familiares a tomar decisiones saludables. Durante los 3 meses siguientes trataré de hacer lo siguiente para proteger mi corazón:

1.

2.

3.

4.

5.

Firma _____

Fecha _____



Comentarios de los participantes de la clase CHARLAR

Muchas gracias por participar en el programa CHARLAR. Para mejorar este programa para futuros participantes, nos gustaría hacerte algunas preguntas sobre tu experiencia con las clases. A la derecha hay una lista de las sesiones de CHARLAR para su referencia.

Sesiones de Charlar

#	Nombre de la sesión
1	¿Están listos para lograr su mejor la salud del corazón?
2	Introducción a la salud menta
3	Atender nuestra salud mental
4	Alimentación Saludable
5	Estar más activos físicamente
6	Proponerse lograr un peso sano
7	Glucosa en la sangre
8	Controlando los niveles de colesterol
9	Cómo controlar la presión arteria
10	Un recorrido virtual por la tienda
11	Cómo conseguir un sueño saludable
12	Sesión de repaso

1. ¿A cuántas clases pudiste asistir?

- ☐ Menos de 3
- ☐ 3-5
- ☐ 6-7
- ☐ 8 o más

2. ¿Cuál fue tu motivación para participar en las clases de CHARLAR? (Seleccione todo lo que corresponda).

- ☐ Para obtener más información sobre la salud del corazón
- ☐ Para aprender a mejorar mis hábitos de salud
- ☐ Para reducir mi riesgo de enfermedad cardíaca y sus factores de riesgo
- ☐ Para aprender cómo mejorar la salud de los miembros de mi familia
- ☐ Para sentirse mejor
- ☐ Otros, especifique: _____

3. ¿Las clases de CHARLAR cumplieron con tus expectativas? (Por favor circule su respuesta)

Para nada	Más o menos	Mucho
0	1	2
		3
		4

4. ¿Cuál de los métodos de enseñanza siguientes le resultó más útil para aprender a mejorar la salud de su corazón? (Seleccione hasta 5).

- ☐ Conferencias dirigidas por el instructor
- ☐ Interactuar con otros participantes en parejas o grupos pequeños
- ☐ Discusiones grupales y compartir con toda la clase
- ☐ Actividades de clase interactivas (ejercicios de relajación, alimentación consciente, visita virtual al supermercado)
- ☐ Revisar los resultados personales del examen de salud
- ☐ Folletos para llevar a casa
- ☐ Ver vídeos en clase (6 consejos para dormir)
- ☐ Establecer promesas personales semanales para probar en casa

5. ¿Qué tan seguro estás incorporando nuevos hábitos saludables en tu vida diaria?

	Para nada		Más o menos		Mucho
a. más actividad física	0	1	2	3	4
b. elegir opciones de alimentos saludables	0	1	2	3	4
c. practicar estrategias para controlar el estrés	0	1	2	3	4
d. mejorando tus hábitos de sueño	0	1	2	3	4

6. ¿Tiene alguna sesión favorita? Si es así, ¿cuál(es) y qué te gustó de él?

7. ¿Qué posibilidades hay de que compartas lo que aprendiste de CHARLAR con otros?

Para Nada		Más o menos		Mucho
0	1	2	3	4

8. ¿Tiene sugerencias que le gustaría compartir para mejorar este programa para futuros participantes?

9. ¿Estaría bien si lo llamáramos para pedirle comentarios adicionales sobre el programa?

____ Sí; En caso afirmativo, proporcione su nombre _____

____ No

Una vez más, ¡muchas gracias por participar en CHARLAR! Tus comentarios son invaluable.