



¡AÑO NUEVO, UNA VERSIÓN
MÁS SALUDABLE DE MI MISMO!





CONTENIDO

Página 1: Carta de bienvenida

Página 2: Cómo definir una meta

Página 3: Metas SMART

Página 4: Los bancos de alimentos contribuyen al éxito

Página 5: Previendo los obstáculos

Página 6: Volantes para distribución

Página 7: Recapitulación y recursos adicionales



ESTIMADOS ALIADOS:

¡Estamos encantados de tenerlos a bordo en este comienzo de año centrado en sentirse bien y tomar decisiones saludables!

Las metas, cuando se crean con una mentalidad positiva, y con el apoyo de una comunidad, ¡tienen el poder de transformar no solo nuestras acciones sino también toda nuestra forma de vivir! En lugar de fijarse solo en los resultados, considere el recorrido. Intente pensar en las metas no como exigencias inflexibles sino como un recorrido de crecimiento para su comunidad. Celebre el progreso y aprenda de las experiencias. ¡Reconozca que los retrocesos son parte del recorrido!

En esta campaña buscamos equiparlo a usted y a su centro con algunas herramientas necesarias para capacitar a sus vecinos y a su comunidad para que tengan éxito en lograr sus metas, sin importar en qué momento del año empiecen.

Leerá sobre cómo establecer metas SMART, entendiendo su papel de apoyo a los miembros de la comunidad en sus objetivos y estrategias para superar las barreras que impiden el éxito. En las últimas páginas de esta campaña, encontrará útiles folletos que le animamos a imprimir y entregar a sus vecinos.

Nos comprometemos a suministrarle las herramientas y el conocimiento para capacitar a aquellas personas a quienes presta servicio.

Atentamente,

Equipo de educación sobre nutrición
Community Food Bank of New Jersey
(Banco Comunitario de Alimentos de New Jersey)





CÓMO

ESTABLECER UNA META

Al aprovechar el enorme potencial del nuevo año, no nos limitemos a establecer propósitos, sino creemos, más bien, metas con intención y estrategia. El establecimiento de una meta eficaz no es un destino sino un recorrido, uno en el que el crecimiento y éxito personales se vuelven inevitables.

¿Qué es una buena meta? Exploremos algunas características de las metas que hacen posible el éxito.

Metas SMART (inteligentes):

- ESpecíficas
- Medibles
- Alcanzables
- Relevantes
- Con Tiempo limitado



Desglosemos el establecimiento de metas SMART. Responder las siguientes preguntas de forma clara y específica, sentará las bases para el éxito a la hora de establecer una meta:

1. ESpecíficas

¿Qué quiere lograr? ¿A quién(es) debe incluir?

¿Cuándo quiere hacer esto?

¿Por qué es esto una meta?

2. Medible

¿Cómo puede medir el avance y saber si ha logrado su meta con éxito?

3. Alcanzable

¿Tiene usted las habilidades necesarias para alcanzar la meta? De no ser así, ¿puede adquirirlas?

¿Cuál es la motivación para esta meta?

¿La cantidad de esfuerzo necesario está a la par de lo que la meta logrará?

4. Relevante

¿Por qué estoy estableciendo esta meta ahora?

¿Está alineada con los objetivos generales?

5. Con Tiempo limitado

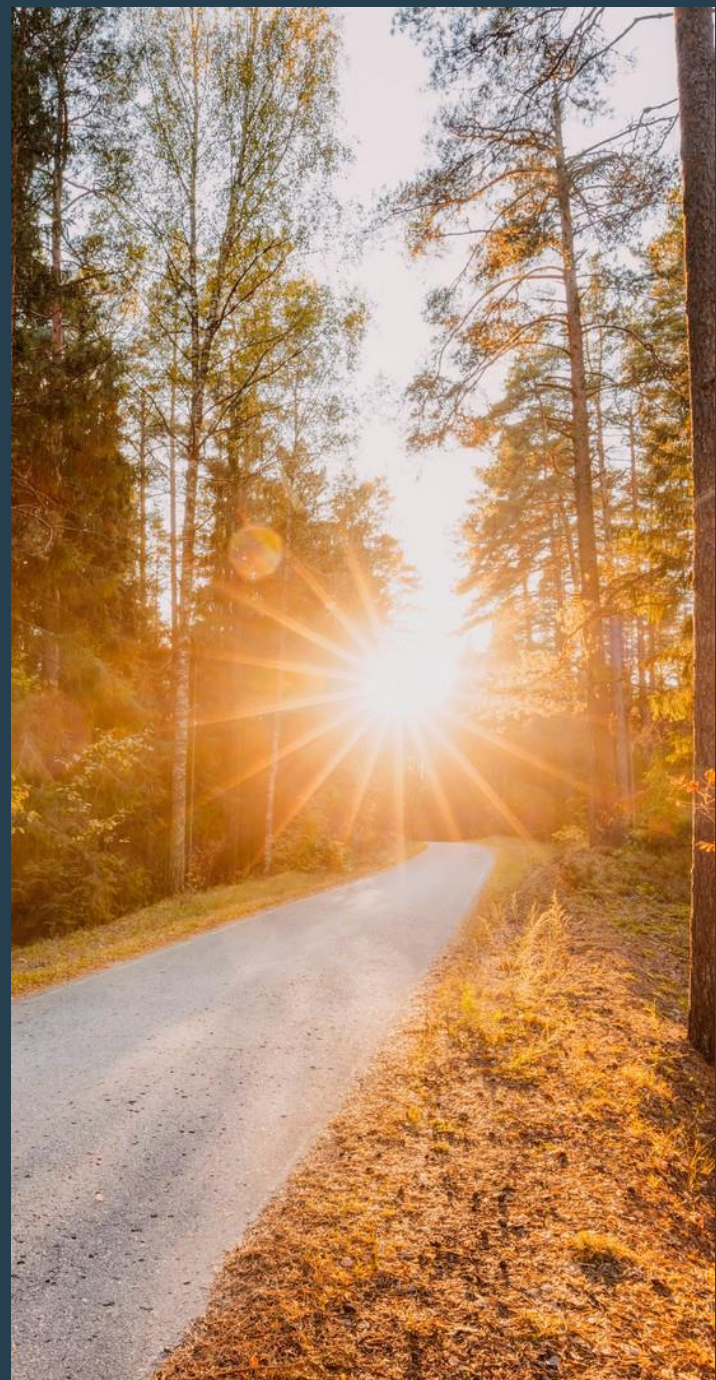
¿Cuál es la fecha límite y es realista?

AQUÍ ES DONDE USTED ENTRA EN ACCIÓN.

Los miembros de la comunidad como usted, conocen bien a sus vecinos y clientes. Usted puede escuchar a su comunidad de primera mano.

Usando estas conexiones personales, aquí presentamos algunas sugerencias para capacitar a su comunidad para que alcancen sus metas.

- Animar a los miembros de la comunidad a compartir sus metas en un entorno grupal. Pídales que destaquen los éxitos, obstáculos y motivaciones para seguir avanzando.
- Declarar la intención: "Este es un espacio seguro y libre de juicios".
- Recuerde a los vecinos que las metas no solo tienen que establecerse en enero, siempre es un buen momento para invertir en su propio bienestar.
- Anime a los participantes a tomar los recursos suministrados en las páginas finales de este catálogo para mantener el rumbo hacia sus metas.



Previendo los obstáculos

Estas son algunos obstáculos comunes y formas de superar dichos obstáculos, en el recorrido de lograr las metas:



No prever los momentos difíciles.

Haga una lluvia de ideas de los posibles desafíos y cree un plan para superarlos.



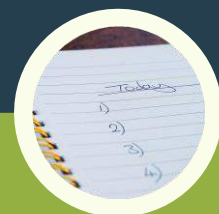
Ver las equivocaciones como un fracaso.

Vea las equivocaciones como lecciones de aprendizaje y desarrolle un plan para volver al rumbo cuando las equivocaciones ocurran.



Darse por vencido antes de ver resultados.

Evite la gratificación instantánea y sea paciente y constante con el proceso.



No hacer de su meta una prioridad.

Intente dar pasos hacia su meta cada día. Sea amable consigo mismo si no lo logra.

Referencia

Morin, A., (2016, julio 26). *Cómo superar los 9 obstáculos más comunes que impiden que las personas vivan sus sueños.* Extraído de <https://www.inc.com/amy-morin/9-things-that-will-prevent-you-from-reaching-your-goals-and-how-to-avoid-those-c.html>

Folletos/volantes

4 Razones por las que la Salud mental es tan importante en las comunidades importante en asiático estadounidenses y de las islas del Pacífico (AAPI, por sus siglas en inglés)



Presiones culturales

Tanto la identidad cultural como la personal son factores importantes en estas comunidades. Especialmente para los inmigrantes de primera y segunda generación, la presión por mantener ciertas tradiciones culturales o normas, con frecuencia, puede ser abrumadora y puede aumentar la necesidad de buscar apoyo para la salud mental. Hallar la propia identidad como minoría no es fácil, pero puede hacerse más llevadero con un apoyo adecuado en materia de salud mental y bienestar.



Trauma racial

Ambas comunidades lidian con violencia y odio motivado por la raza, tal como la xenofobia, que con frecuencia puede conllevar a traumas extremos. Existe un miedo no expresado asociado con las experiencias estresantes traumáticas asociadas a la raza, que si no se maneja adecuadamente puede resultar en obstáculos para la salud mental a largo plazo. Por tanto, acceder al apoyo de la salud mental puede ser útil al intentar abordar esos sentimientos y experiencias incómodos.



El suicidio está en aumento

El suicidio es la principal causa de muerte entre los jóvenes AAPI (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU, 2021). Los miembros de la comunidad AAPI siguen lidiando con presiones sociales, trauma y estrés que se suma a estos problemas de salud mental.

Dado que la estigmatización continúa en ambas comunidades, desafortunadamente siguen siendo menos propensas a buscar y utilizar los servicios de salud mental.



Acabar con los estigmas

No debería ser vergonzoso hablar de salud mental. Aunque el silencio es común en estas comunidades pues existe el temor de deshonrar o avergonzar a la propia familia, el impacto de dicho silencio sigue siendo un obstáculo para la atención de la salud mental.

Pero, a medida que más miembros de la comunidad aprenden cuán poderoso y valiente es expresarse y buscar atención para su salud mental, estas comunidades pueden comenzar a disipar los estigmas y a recibir apoyo para la salud mental.



Revise estos útiles recursos. Obtenga más información sobre la comunidad AAPI. [¿La ansiedad y la depresión.](#)

WWW.ADAA.ORG

