

# Las Voces Comunitarias Sobre La Salud de Lincoln

Presentado por:  
La Coalición por la Equidad en Salud de  
Lincoln

---



# Presentado por: La Coalición por la Equidad en Salud de Lincoln

---

La Coalición por la Equidad en Salud de Lincoln es un proyecto del programa de Well Connected Communities (WCC, por sus siglas en inglés). Well Connected Communities es una iniciativa nacional de la salud y el bienestar del Sistema de la Extensión Cooperativa—en conjunto con el Consejo Nacional de 4-H y con el apoyo de la Fundación Robert Wood Johnson (RWJF, por sus siglas en inglés)—que funciona para asegurar que la salud y el bienestar estén al alcance para todos para toda la vida.

Visitar al sitio web de la Coalición por la Equidad en Salud:  
<https://lancaster.unl.edu/wellconnectedcommunities>

Investigaciones hechas de marzo a mayo de 2021  
Publicado en octubre de 2021

#### Investigadores:

Dra. Lisa Franzen-Castle, Decana adjunta, Universidad de Nebraska-Lincoln

Dr. Paul Springer, Decano adjunto, Universidad de Nebraska-Lincoln  
Emily Gratopp, Educadora de la Extensión, Universidad de Nebraska-Lincoln

#### Documento recopilado por:

Emily Gratopp  
Educadora de la Extensión  
Alimentación, Nutrición & Salud  
Condado de Lancaster, Nebraska



# La Coalición por la Equidad en Salud

La Coalición por la Equidad en Salud (*Health Equity Coalition*) fue creada para aumentar la acción intencional, centrada y colaborativa para reducir las disparidades de la salud en Lincoln, Nebraska. La comunidad de Lincoln experimenta hasta 20 años de diferencia entre las expectativas de vida entre los vecindarios además de las varias disparidades agravantes de la salud entre regiones de la ciudad. Con colaboración y al hacer uso de las fortalezas individuales y organizacionales, estas disparidades de la salud podrían eliminarse. Mayor esperanza de vida y mejor calidad de vida podría estar al alcance de cada residente de Lincoln. La Coalición por la Equidad en Salud de Lincoln está trabajando para hacer realidad esta visión de la equidad en la salud para todos los residentes de Lincoln.



Los valores de la Coalición por la Equidad en Salud

- La salud es un derecho humano.
- Creemos en la abundancia: hay suficientes recursos para mantenernos todos sanos
- Creemos que necesitamos a todos: todas las voces nos importan y aceptamos la responsabilidad compartida
- Creemos en el concepto de "both/and"
- Reconocemos y defendemos el valor inherente de todas las personas
- Haremos el trabajo con la humildad, la empatía, la escucha, la inclusividad y el enfoque centrado en las fortalezas

La Extensión de Nebraska | Well Connected Communities

# ¿Cuáles inequidades en salud les importan más a los residentes de Lincoln? Una análisis cualitativa.

La Coalición por la Equidad en Salud de Lincoln determinó que necesitaba buscar y escuchar las voces de los miembros de la comunidad para que pudiera entender la equidad en salud de sus perspectivas. Los datos cuantitativos sobre las disparidades de la salud entre los vecindarios de Lincoln son robustos gracias a la recolección de datos a nivel de las zonas del censo y la creación de mapas organizada y patrocinada por Community Health Endowment de Lincoln. La recolección de datos y la creación de mapas es hecho como una colaboración entre organizaciones, los departamentos de salud, las clínicas, los epidemiólogos, los cartógrafos y aún más.

La Coalición quería más que las estadísticas y los datos; la Coalición quería escuchar de la gente que experimenta las inequidades en salud acerca de lo que le importa más. Estas voces comunitarias proveen la senda para la Coalición por la Equidad en Salud y la comunidad entera a tomar acción y abordar las inequidades en salud.



## La Extensión de Nebraska | Well Connected Communities

Para escuchar las voces de la comunidad acerca de la equidad en salud en Lincoln, las partes interesadas y los miembros de la comunidad fueron reclutados para participar en grupos focales. Los grupos focales proveyeron una muestra de perspectivas de dos categorías de participantes: los quien habían experimentado las disparidades de la salud personalmente y los quien trabajaban en agencias de servicios sociales, organizaciones sin ánimo de lucro, institutos educativos, clínicas y otra gente que sirve individuos y familias que experimentan las disparidades de la salud.

El reclutamiento ocurrió a través de volantes, redes sociales y solicitudes de los miembros de la Coalición por la Equidad en Salud. Hubo un total de 92 participantes (seis grupos focales de miembros de la comunidad [núm.=59] y tres grupos focales de partes interesadas [núm.=33]). La mayoría de los grupos reunieron por Zoom, con dos grupos comunitarios llevado a cabo en persona: individuos sin hogar o apenas anteriormente sin hogar e individuos del pueblo Karen (inmigrantes de Myanmar). Dos grupos focales eran dirigidos con traductores de los idiomas español y karen. La edad promedio de los participantes fue de 43 años, el rango de edades de 19 a 80 años. La mayoría de los participantes tenía alguna educación universitaria (34%) o una licenciatura (38%). Los demográficos raciales y étnicos de los participantes están mostrados abajo en la Figura 1.

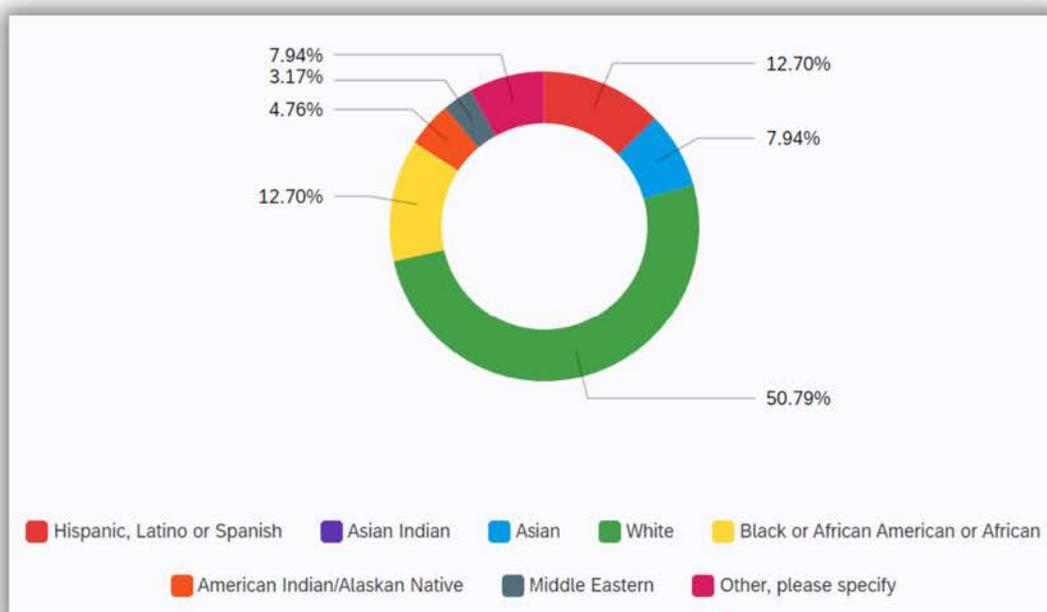


Figura 1: Los demográficos raciales y étnicos de los participantes de los grupos focales.

# La Extensión de Nebraska | Well Connected Communities

Había nueve preguntas que contestaron los participantes de los grupos focales para evaluar la equidad en salud en Lincoln. Se pidió que los participantes describieran un estilo de vida y una comunidad saludables. Luego, se pidió que describieran los obstáculos y retos de llevar un estilo de vida saludable, lo que incluyó una discusión sobre los retos antes de la pandemia de COVID-19, durante la pandemia y actualmente. A continuación, se pidió que los participantes describieran las oportunidades disponibles a la comunidad para abordar tales obstáculos y retos, conjuntamente con qué más aumentaría la calidad de vida para la comunidad entera. Por último, se preguntó a los participantes qué podrían hacer, personalmente, para afectar más la salud de la comunidad.

Los resultados de los grupos focales pasaron por un análisis temático por tres investigadores independientes. Los temas que emergieron de los grupos focales están incluidas en las Figuras 2 y 3. Aunque salieron diferencias leves entre el orden de importancia y los detalles temáticos entre los grupos de miembros de la comunidad frente los grupos de las partes interesadas, cinco temas principales emergieron:

1. El Estilo de vida saludable y equilibrado
2. El acceso a la atención médica
3. El transporte
4. El acceso a la educación, la información y los recursos
5. La creación de las comunidades y los vecindarios más saludables



Figura 2: Los temas de los grupos focales de miembros de la comunidad



Figura 3: Los temas de los grupos focales de las partes interesadas

# Los estilos de vida saludables: encontrar el equilibrio

---



¿Qué significa vivir un estilo de vida saludable? Se hizo esta pregunta a los participantes de los grupos focales. Definir la salud permite acción deliberado en los áreas que les importan lo más a los miembros de la comunidad. Las respuestas de los participantes acentuaron un equilibrio entre los elementos de la salud: físico, intelectual, emocional y espiritual. Los participantes entendieron que la salud tiene muchos factores que son valiosos y que valen la pena desarrollar dentro de una comunidad. La salud afecta a la persona entera, su vida entera, y nuestra comunidad entera.

---

Yo diría, en primer lugar, [que es] el cuerpo, la mente y la alma. Si tenemos todos esos tres juntos, parece que es un equilibrio mágico en las personas. Si puedes lograr el equilibrio entre el cuerpo, la mente y la alma y mantenerlo en tu vida diaria, entonces vas a estar muy bien.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

---

Los participantes expresaron que la salud es una elección por sí mismo y algo para fomentar dentro de la familia de sí mismo. También entendieron claramente que la comunidad provee el acceso a la salud y puede tener impacto de manera significativa en la salud de individuos y familias basado en el nivel y la equidad de tal acceso.

---

Pienso que es todo lo que los de más han mencionado previamente...tener todo bajo control. Tener acceso a los alimentos saludables, tener acceso a los servicios de la salud mental, ya sabes, para cuando no te sientas bien - tener acceso para llamar al médico o a la clínica, pero también a la vez un estilo de vida saludable es...simplemente vivir sin dolor - física o mental.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

---

# Los estilos de vida saludables: encontrar el equilibrio

La salud = los alimentos saludables, la actividad física, y el acceso a la atención médica

Tomar buenas decisiones para ti mismo. Decidir qué es lo correcto para tu cuerpo para consumir, no comer demasiado comida rápida y no fumar ni tomar alcohol excesivamente.

—Participante de grupo focal comunitario

Entonces, comer los alimentos que son ricos en nutrientes en vez de la comida chatarra e intentar de comer las comidas caseras frescas o comidas con los alimentos frescos, pero también no comer tanto que comas de más porque la obesidad es un problema...

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Para mí, también significa poder conseguir las tiras de prueba de la glucosa dado que soy diabético.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Tener acceso a los alimentos saludables, un profesional médico, los servicios de la salud mental sin problema.

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

Acceso a los alimentos saludables. Sí, las tiendas cercanas tienen una buena variedad de comidas frescas, orgánicas, y también a buen precio. A veces, desafortunadamente, los alimentos poco saludables y la comida chatarra son más baratos que los buenos alimentos saludables.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Pienso, por ejemplo, que el ejercicio es una cosa buena...comer buenos alimentos saludables, tomar mucha agua, simplemente salir afuera y disfrutar del buen tiempo.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad



# Los estilos de vida saludables: encontrar el equilibrio

La salud = las relaciones sanas, la salud mental, y el cuidado de sí mismo

Sí, y pienso también, que si proveyéremos los servicios de la salud mental en las escuelas, en agencias, y en la comunidad, tal disminuiría todas estas gran preocupaciones sobre nuestro estilo de vida saludable.

—Stakeholder Focus Group Participant

La salud mental es algo grande...tienes que reagruparte...aclarar los pensamientos, tomar tiempo para ti sólo para pensar, y cuidarte mentalmente.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Siempre tenemos estrés en la vida y necesitamos tener una manera de soltarlo...grupos religiosos o espirituales pueden ayudarnos con ello. Cuanta más estrés podamos soltar y reducir, lo mejor sería para nuestro cuerpo y nuestra salud mental.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Los vínculos sociales y el bienestar espiritual también son partes grandes de [la salud].

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

Algunos de nuestros [clientes] no se asocian a ninguna iglesia cuando vienen a nosotros y necesitan esa camaradería con otras personas en una ambiente de fe... entonces, les animamos...y luego cuando se sientan cómodos en eso área, pienso que muchas cosas simplemente cambien para ellos.

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

Pienso...pasar tiempo con gente, con familia, con ser queridos. Te han expuesta a cómo compartir cosas juntos. Sabes que no estás solo y sabes que se animan uno a otro.

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

# Los estilos de vida saludables: encontrar el equilibrio

La salud = las relaciones sanas, la salud mental, y la vivienda

Bueno, [se ríe], tener un lugar para vivir...comprar los alimentos que necesitas para tener una dieta balanceada. Es la cosa más importante en la calle. Aquí es que tienen que dar suficientes calorías a la gente que viven en la calle. Tengo un coche, pues, no necesito tantas calorías. Tengo la diabetes tipo 2...justo al filo de ella. No tomo. No uso las drogas...me gustaría tener un lugar para llamar hogar. Así siento yo.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Vivo en un área de mucha vivienda en alquiler, o sea, al norte de mi casa 97% están en vivienda en alquiler, y los edificios de departamentos no cumplen con los códigos de salud. Son algo asquerosos...vemos estas familias [con] muchas alergias, asuntos de moho que no se aborda.

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

Creo que ser saludable también es pensar primero en su propia salud porque sé que si pienso primero en mis hijos o si pienso primero en el trabajo, tal vez falte ir al examen físico o...chequeo médico o comer de manera saludable, hacer ejercicio...si no pienso primero en mi salud, no podré estar allá para las cosas que me importan.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Me concentro realmente en cuidarme primero y si no, [no] puedo cuidar a los demás. Es que si mamá esté bien, los hijos van a estar bien. Si la maestra esté bien, los niños van a estar bien...pues, para mí, ser saludable es poder cuidarme a mí mismo, para que pueda realmente dar lo que quiero dar a otros.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

# Los estilos de vida saludables: encontrar el equilibrio

La salud = las relaciones sanas

Pienso que mover hacia la aceptación saludable de uno con el otro es muy importante, y para tener conversaciones sobre la atención médica y los métodos de la atención médica, tenemos que poder tener tal diálogo y tengan que respetar el hecho de que les respetamos lo suficiente puesto que les estamos escuchando.

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

Una comunidad saludable para mi es la capacidad de reaccionar a ciertas cosas que corren por la comunidad. Es una cultura positiva en que todos están concentrados y quieren marcar una diferencia.

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

También, una vida equilibrada entre la casa y el trabajo. Cuando los padres pueden tener tiempo de recreación/jugar con sus hijos regularmente.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad



# El acceso a la atención médica

La asistencia médica de alta calidad y el acceso a la atención médica son indicadores de salud – de acuerdo con los participantes de los grupos focales de los miembros de la comunidad y de las partes interesadas. Cuando se les pidió a definir ‘la salud’ y ‘el estilo de vida saludable’, los participantes expresaron el acceso a la atención médica y los seguros médicos constantemente. Los participantes de los grupos focales de los miembros de la comunidad describían más que la falta supuesta de acceso a la asistencia médica; describían muchos niveles de discriminación lo que ocurre al acceder la atención médica.

Se puede resumir la discriminación descrita por los participantes a cuatro categorías principales:

1. La discriminación racial y étnica
2. La discriminación socioeconómica
3. La discriminación contra padres solteros
4. La discriminación relacionada a las políticas de COVID-19

*La educación, educar a la gente que proveen [la asistencia médica.]*

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad



“

*...he tenido experiencias con médicos o personal médico que muchas veces suponían que no tengo ningún seguro médico y querían explicarme esto y aquello. Hay la idea de que cuanto oscuro la piel, lo más insensible sea la persona... Otra cosa es que mi esposa es blanca, y entonces muchas veces cuando hay cosas con nuestros hijos, es mejor que ella va con ellos porque los médicos les tratan mejor de que si vaya yo con los hijos.*

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

# El acceso a la atención médica

## La discriminación racial y étnica en la atención médica

Entre los participantes de los grupos focales, hubiera un nivel de sorpresa, aun entre las personas de color, de cuánto racismo y discriminación étnica aún existen. La educación de este racismo cae sobre los padres de los hijos quienes experimentan el racismo. Los datos de nivel comunitario indican claramente que las inequidades en salud existen entre grupos raciales y étnicos diferentes en los Estados Unidos y en Lincoln. La Coalición por la Equidad en Salud de Lincoln llama a la acción a todos de la atención médica, los de las agencias

Una cosa que no tenía en cuenta es cuánto racismo sistémico hay todavía, y por ser latina y cosas así, entendí que el racismo siempre ha sido aquí. No es algo que puede desaparecer mágicamente.

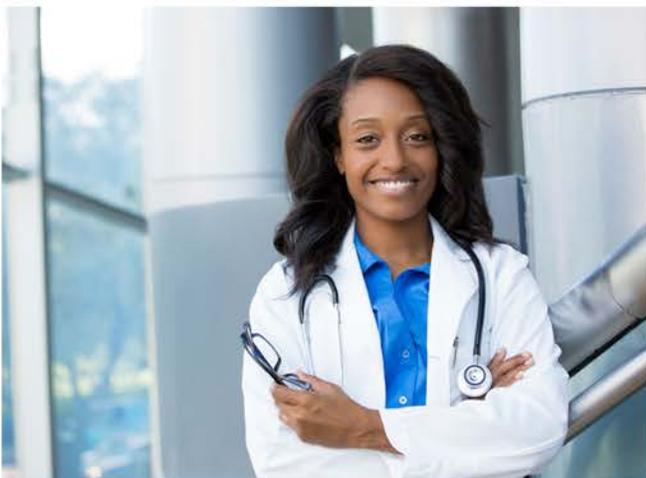
—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad



Dado que soy negro, entonces mi hija es biracial, pues, ella es de raza blanca y de raza negra y algunas personas podrían insultarla, ya sabes, con otro nombre...estoy intentando enseñarla que no es lo correcto. ¿Sabes que estoy diciendo? Porque el hecho es que no tenemos suficientes personas que de verdad hablan sobre el racismo en las escuelas. Y pienso que deben tener el tema más en cuenta.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad



# El acceso a la atención médica

## La discriminación racial y étnica en la atención médica

Muchos de los muertos o casos serios de hospitalización son de las personas de color, lo que es una reflexión de las deficiencias del sistema de la atención médica. Los hispanos y los latinos son 1.7 veces más propensos a contraer COVID-19 que sus homólogos blancos no hispanos, también 4.1 veces más propensos a ser hospitalizados por COVID-19 y 2.8 veces más propensos a morir de COVID-19. ¿y por qué? ¿Por qué estamos casi tres veces más propensos a morir? Me molesta mucho. Francamente, me da miedo.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad



Hay algunas veces en las cuales el personal médico o los proveedores de la atención a la salud mental o cualquier tipo de profesional puedan causar daño a ciertas comunidades porque no sean competentes culturalmente de cómo aportar los cuidados.

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

Hay muchos factores que lo han hecho difícil para nosotros en la comunidad latinx para tener el acceso a la atención médica o acceso a las vacunas...las personas indocumentadas no tendrán el acceso...aun si tenemos el acceso... ¿confiamos en ello? ¿o no? Recibí la vacuna la semana pasada y todo bien... [la gente latinx] está sufriendo de [COVID] y no hay esfuerzo adicional hasta ahora hoy. ¿Hay gente que habla español para administrar las vacunas? ¿Hay información disponible en español? ... ¿o campañas para acceder ni un poco esta población?

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

# El acceso a la atención médica

## La discriminación racial y étnica en la atención médica

He visto de primera mano a los médicos usar, digo, no usar el lenguaje centrado en la persona y llamarles un adicto a sus caras. Y los he visto suponer que están viniendo porque quieren los analgésicos, quieren drogas y [los médicos] no toman en serio sus asuntos de salud física. He visto que este tratamiento les repugna a las personas hasta que ni quieren ir al doctor porque cuando van, se sienten vergüenza y se sienten tratados de forma condescendiente y pues, ¿por qué querrían volver? Entonces, he visto a las personas realmente abandonar su salud física debido a ese miedo y esa vergüenza.

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

La comunicación es muy importante. Muchos anglos tienen la actitud de 'anteojeras de caballos' hacia otras culturas.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Pues, nuestro enfoque es definitivamente las tasas de mortalidad y morbilidad infantil y materna para los bebés y las mujeres negras, entonces, para nosotros, el acceso a la atención médica es la educación. [Los pacientes necesitan] saber qué son las opciones para que puedan hacer decisiones informadas. Y también la atención médica segura y culturalmente competente - es la parte más grande de lo que estamos trabajando para proveer a nuestros clientes porque es un obstáculo enorme...casi cada mamá que servimos hasta ahora en el programa - no se sienten seguras ni escuchadas en los espacios donde van. No estaríamos en el medio de una crisis de salud materna negra en este país si no fueran problemas dentro de los redes de proveedores y los enfermeros y los consultores de lactancia y cosas así. Hay algunos fenomenales aquí en Lincoln, claro que sí; pero no tendríamos las disparidades e inequidades que tenemos si no hubiera un problema.

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

Sé que nuestra educación sobre la presión arterial y la diabetes no llega a todos.

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

# El acceso a la atención médica

## La discriminación socioeconómica

El acceso a la atención médica = Saber cómo recibir la atención médica que necesitas, saber cuándo la necesitas, saber dónde la necesitas, y poder pagar por ella.

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

He notado que con la expansión de Medicaid, la gente tiene dificultades de visitar al proveedor preferido y pienso que estaba pasando aun antes que ocurrió la expansión, pero muchas personas se relegan a sitios que quizás sean menos personalizados, tal vez no puedan tomarse tanto tiempo...me preocupa porque hay muchos proveedores que simplemente no aceptan Medicaid - los dentistas y los proveedores de la atención médica y los proveedores de la salud mental.

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

He estado de ambos extremos del espectro. He tenido los seguros privados, y, ¿sabes? de vez en cuando tengo Medicaid...mi experiencia es como el cambio del día a la noche entre los seguros privados frente Medicaid. Creo que la calidad de cuidado de los lugares que he ido, o de dónde he llevado a mis hijos - no sea lo mismo.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Sí, y he trabajado antes en la oficina de una clínica dental, y sé que con Medicaid no pagan al dentista tanto como paguen los seguros privados, ¿no? Es así. Por eso intentan evitar ciertos cuidados que deberías tener.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

¿Cómo podemos entusiasmar a los proveedores a trabajar con nuestras familias?

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

# El acceso a la atención médica

## La discriminación socioeconómica

Ser saludable es tener acceso a los seguros, pero aquí es muy complicado tener seguros o muy caro...no sabes qué es lo mejor, ahorrar lo dinero o gastarlo en estos seguros.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Sí, he conocido a personas que hagan eso. Es que no tienen los seguros de salud, no tienen el dinero para ir a la clínica de cuidado urgente, entonces se los obliga a ir a la sala de emergencias porque saben que no les pueden negar los servicios.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Pues, en primer lugar, es simplemente demasiado totalmente caro. Y sabes, una de las razones principales porque soy ayudante... ¿sabes? Sólo gano como \$18,000 por año...entonces no gano tanto, pero quedo por los seguros que recibo. Es que por ello vale la pena...y aún es caro.

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

Pero muchos padres no entienden el sistema y cómo navegarlo - ¿sabes? «Vale, me digan 'no' mucho», entonces si voy a llamar a un proveedor y de inmediato me van a decir, «No, no te aceptamos», no voy a querer llamar [a otros proveedores] porque no quiero recibir la misma reacción negativa. Ayudarles entrar cuando les han aceptado... es el primer gran paso - ayudarles ir. Luego tienen que volverse cómodos con quien [provee] el cuidado.

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

Yo [tengo] esta medicina y no tengo seguros. Pues, pagué más por el medicamento que pagué por la cita.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad



# El acceso a la atención médica

## La discriminación socioeconómica

Los participantes de los grupos focales, especialmente los que están sin hogar o apenas anteriormente sin hogar, expresaron soluciones de la atención médica que tienen éxito tal como exámenes de la vista gratuitos y chequeos dentales gratuitos. Sin embargo, los grupos focales discutieron las graves brechas en el cuidado médico preventivo para individuos que experimentan el sinhogarismo, para incluir los servicios de cuidado preventivo que son gratis bajo la cobertura de la mayoría de los programas de seguros de salud. ¿Cómo podemos aprender de los éxitos del cuidado ocular y dental y proveer servicios similares para el cuidado médico?



El asunto más grande, en mi opinión personal, es la cuestión de la salud para las personas que experimentan el sinhogarismo. Está encima de la lista, número 1. Digo, hay programas maravillosos aquí, pero no puedes tener una mamografía, no puedes hacer una prueba de sangre, ni tener un chequeo físico... ¿sabes? Pero hay cosas que puedes hacer. Puedes visitar al dentista una vez al año. Puedes recibir un examen de la vista. Puedes ir a la calle 17 para recibir ayuda. Lo podrías. Y, todos son programas maravillosos. Lo digo, porque los he utilizado. Pero sin tener un chequeo físico completo o prueba de sangre para saber cómo es en el cuerpo...es que, no sabes. No sabes si tengas la diabetes, no sabes si haya problemas con la tiroides - cosas así de ese tipo.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

# El acceso a la atención médica

## La discriminación relacionada a COVID-19

Una vez [durante la pandemia de COVID-19] llevé a mis hijos de visita al médico y quería llevar también a mi mamá porque yo no podría cuidar a ambos de mis hijos a la vez. Pero no dejaron entrar a mi mamá porque no fue paciente...entonces no vimos al médico.

En otra ocasión...mi hija estaba enferma, pero no le dejaron entrar a mi hijo, mi hijo solo tenía 2 años y no podría dejarlo en el coche. Pues, les explique que mi hijo era joven y soy madre soltera, y aún me dijeron, «Encuentre alguien para venir con usted.» No tengo cualquier familia en Lincoln y entonces tuve que cancelar la cita. Pues, es algo grande, especialmente si eres un padre soltero sin un sistema de apoyo grande en la comunidad. Entonces, ¿qué haces?

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Antes de la pandemia de COVID-19, había un médico que venía a la casa para hacer chequeos, ver la presión arterial y la glucemia y todas esas cosas. Y luego podría contarles si los niveles eran altos o bajos, así. Es simplemente vinculándose a ellos, pero ahora, no hay muchas visitas a domicilio debido a la pandemia.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad



# El acceso a la atención médica

El acceso a los servicios específicos de la atención médica

La telemedicina es increíble. No tengo que faltar al trabajo si puedo programar una cita justo antes o después de mi turno.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Pero, sí, otra cosa era el acceso a la telemedicina. No todo el mundo tiene un teléfono inteligente con Internet o Internet fiable o una computadora o Internet suficiente rápida para tener una visita de telemedicina.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Otra cosa ventajosa para la comunidad sería...si [las clínicas] tengan más horas abiertas. Digo, en el mundo perfecto estarían abiertos las 24 horas, pero unas horas más extensas...para los servicios...con las farmacias dentro de las clínicas y también los servicios de la salud mental allá, todo en un lugar...necesitamos más así

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

[Las clínicas médicas] tuvieron que expandir sus consultas en muchos lugares en tanto que tuvieron que abrir los fines de semana. Es horrible decirlo, pero la pandemia abrió los ojos a todos... «Oye, la gente necesita estas cosas.»

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

He dado cuenta de que haya muchas personas que vienen al hospital porque son diabéticos. No tienen suficientes recursos sobre esas cosas, entonces creo que si Lincoln trabaje mejor en los recursos médicos, será beneficioso.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Clinic with a Heart es increíblemente importante, y sería genial si podríamos tener más organizaciones así que puedan ayudar a la gente con regularidad porque no tengo palabras para expresar todo sobre esa organización.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

# El acceso a la atención médica

## El acceso a la atención médica

Pienso que necesitamos abordar la salud mental y la salud mental preventiva y la trauma. Y digo eso por mis [experiencias] en el trabajo... y también entender sobre la epigenética y el cerebro y cómo transferimos nuestros traumas por generaciones. Creo que debemos ocuparnos de la trauma y la salud mental... meternos más con el lado preventivo... Creo que se debe ocuparse de la salud mental y la trauma como prioridad.

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

Tratar de encontrar un proveedor de salud que habla español es como encontrar una aguja en un pajar.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Los servicios de la salud mental son horribles, son horribles, digo...necesitamos algo para las personas que se encuentran en las situaciones tan peligrosos y gravemente, desesperadamente malas. Están en la misión, viven debajo de los puentes...de verdad es, me da miedo y me pone triste que no hagamos mejor como una sociedad y como una ciudad para las personas que están realmente sufriendo con asuntos de la salud mental.

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

Hemos estado trabajando muy duro para idear las maneras para normalizar las conversaciones sobre la salud mental y tener discusiones sobre la depresión y la ansiedad y el suicidio...cuanto más la gente habla de ello, menos el estigma...puedo hablar de mi presión arterial alta y realmente mi depresión no sea tan diferente.

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

Y en algunos lugares, no vas a tener el mejor terapeuta necesariamente aun con las escalas proporcionales... Afortunadamente, [la agencia comunitaria] tiene un programa ahora que...puedes utilizar con un estudiante de UNL...y de verdad me lo ha ayudado. Y él me está ayudando para encontrar otros terapeutas de la comunidad en los pudiese confiar tal vez cuando se acabe el programa.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

# El acceso a la atención médica

## El acceso a los servicios específicos de la atención médica

Los participantes de los grupos focales compartieron las innovaciones y las buenas lecciones de lo que ya hace efectivo para proporcionar el acceso a la atención médica a grupos específicos, incluso grupos culturales e individuos con discapacidades.

Adicionalmente, plantearon la necesidad del cuidado preventivo en nuestra comunidad y el papel que tiene los empleadores de apoyar tal cuidado preventivo.

También, ¿quién lo recibe? Porque tengo un hijo con una discapacidad como la espina bífida y cuando él excede la edad del sistema - va a tener que conseguir la atención médica para vivir. Entonces, es una cuestión de asegurar que las personas que lo necesitan, especialmente para sobrevivir, tienen el acceso. Pero, qué bien si todos pudieran tener el acceso a la atención médica.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Es un engorro tomarse tiempo con nuestro empleador, a veces no cae bien con los empleadores tomarse unos días. Y pues tal vez tengas los seguros médico y todo eso, pero si no puedes faltar el trabajo para una cita médica lujosa o un chequeo físico, constantemente se vuelvan a segundo plano.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Normalmente visitamos a nuestros clientes en el hogar, lo que, para mí, tiene ventajas para mi comunidad. Da más facilidad de acceso. Tenemos un trabajador de salud y también un enfermero que juntos visitan al paciente para que no tenga que encontrar un médico. En el hogar, chequeamos la presión arterial, la glucosa, y después compartimos esa información con el proveedor del paciente. También hacemos lo necesario para renovar la insulina y las agujas. Para mí es más fácil conectar y tener el acceso. Por nuestra parte, entendemos nuestra cultura y nuestra comunidad y los pacientes pueden hablarnos y se lo contamos al enfermero y el enfermero puede decirlo al proveedor.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

# El transporte



Cualquiera que tiene experiencia viajando diariamente en Lincoln sin transporte personal sabe bien los desafíos del transporte. La falta de transporte público eficaz, predecible y puntual presenta a muchas personas una barrera de acceso a su salud, para incluir la transportación al trabajo y atrás.

Los participantes surgieron las innovaciones del transporte público, y un miembro de la Coalición por la Equidad en Salud agregó que,

***"la innovación del transporte público sería genial, pero también hay mucho que podemos hacer para mejorar la estructura del transporte público actual.»***

—Miembro de la Coalición por la Equidad en Salud de Lincoln

*El transporte público es un asunto malvado. Requerirá los defensores, los legisladores, los donantes, las industrias privadas, y los miembros de la comunidad para abordar el asunto. ¿Cómo puedes ayudar a reestructurar el transporte público en Lincoln para que los sin transporte público puedan acceder la salud mejor?*

Si pudiera tener un programa – esto es mi meta ideal para cuando toque la lotería – tener...un fondo de Uber...y si no tengas el transporte, haya un cupón para ti para llevarte al doctor para que no tengas que luchar con todos los hijos subiendo al bus y llegando hasta el médico...entonces, tener un fondo para las personas por facilitar el acceso al médico.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

# El transporte

Con respecto a los buses, hace algunos años...mi familia tenía que tomar el bus todo el tiempo y todos teníamos que estar en ello, teníamos que saber de todo, y por sólo un error, estábamos caminando e intentando encontrar otra manera para volver a casa. También siempre hay la posibilidad...que llegues dos horas temprano a la cita y te sientes un poco avergonzado por estar en el consultorio del doctor dos horas temprano. Te trata como no sepas a qué hora deberías estar allá.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

La otra cosa con el transporte y el sistema de los buses es que si tienes una discapacidad, sí tienen vehículos para personas con discapacidades, pero tienes que llamar por la mañana y esperar y esperar y esperar sólo por programar la cita de recogida y si sea como las citas recurrentes que he visto yo, las personas están en espera por horas para programar una recogida rutinaria que normalmente necesitan todos los días. Y no hay manera de hacerlo en línea, se tiene que llamar.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Acabo de pensar de montar en bicicleta y no tenemos buenas aceras para bicis. No es seguro. Si voy con toda la familia incluso los pequeños a montar, entonces estoy gritando siempre, «¡Oye! Vayan a este lado.»

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Sé que hay rutas para bicicletas y cosas así y aun por el centro hay lugares para montar en bicicleta. Deseo que además del centro, [la comunidad] sería más accesible para montar en bici.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Ahora mismo, BikeLNK-eléctrica es una opción [del grupo cultural]. Queremos hacer un entrenamiento...para aprender cómo usarlas para tener más transporte.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

# El transporte

La mayoría [del grupo cultural] nunca utilizan el transporte público para su transportación porque tienen miedo o se preocupan de perderse. Entonces, la mayoría piden a los vecinos o a los amigos para llevarlos al hospital o al supermercado. Tienen su propio coche, pues, les piden a llevarlos. Para ver al médico sobre su salud, piden a los amigos o a los vecinos a llevarlos, o caminan. Realmente nunca usan el transporte [público].

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

El transporte es un problema en nuestra comunidad, creo, y pues tener todo acceso [a la salud] dentro de una sola agencia - poder recibir los servicios de la salud mental y luego poder satisfacer las otras necesidades de la salud todo en un lugar...tal ayuda a reducir el daño del problema. Aumenta la cantidad de personas utilizando los servicios.

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

Con respecto al transporte...los buses son gratis y eso es increíble para la gente, pero...el horario de los buses no atiende las necesidades de tener un trabajo...entonces por solo ese hecho, algunas personas están fuera de la oportunidad de conseguir un trabajo debido a que no tengan la manera de llegar al trabajo.

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

[El transporte] no siempre sea la más practica para los individuos con quien trabajamos. A veces tienen que hacer muchas paradas, y pues, lo que para nosotros sería 15 minutos en carro, quizás dure una hora hasta una hora y media para ellos.

—Participante del grupo focal de las partes interesadas



# La creación de la comunidades y los vecindarios más saludables



Los participantes de los grupos focales expresaron la necesidad de abordar la salud y el trabajo colectivamente juntos para desarrollar las comunidades y los vecindarios. Al preguntarles a ellos, como miembros de la comunidad, qué podían hacer para mejorar la salud de nuestras comunidades, muchas personas hablaron de la importancia de conectarse entre ellos y aceptar uno al otro, ser amable hacia nuestros vecinos y trabajar para fortalecer las familias saludables. Algunos participantes aun mencionaron que la oportunidad para compartir sus ideas y dar sus opiniones es importante en el desarrollo de la comunidad más saludable.

“«Aprecio muchísimo la oportunidad de ser parte de todo esto, y creo que esto es parte de [una comunidad saludable] – son estos tipos de oportunidades de poder... contribuir y compartir y mostrar que estamos comprometidos también... los empresarios o simplemente la comunidad entera. Siento que no todo el mundo está comprometido tanto como podría estar para hacer los cambios cuando se trata de la atención médica, la educación y el cuidado infantil, por ejemplo, para hacer las cosas más iguales por todas partes.»»

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad



# La creación de comunidades de barrios más saludables

## El desarrollo de las comunidades saludables

Pues, pienso que no hay sólo un factor de la salud comunitaria, creo que es todo relacionado. Es una red de factores que haga muy saludable la comunidad. Es la seguridad. Es el parque infantil. Es la educación. Digo, hay tantos factores en mi opinión y todos contribuyen a una comunidad saludable.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Si individualmente pudiéramos mostrar más empatía hacia nuestros vecinos y más respeto hacia la comunidad, todos podríamos unirnos y sería un ambiente de brazos abiertos.

Cuando estés en la fila en la tienda, saludes a las otras personas porque nunca sabemos por lo que estén pasando ellos...pues, entender que todos tienen un diferente punto de vista y no hay correcto ni incorrecto - esto se unirá una comunidad. Todo empieza contigo como sólo una persona.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Por mi parte, una comunidad saludable primero empieza en casa, con nosotros mismos, luego con nuestros hijos mientras les enseñamos los valores para que la próxima generación dé lo mejor a sus vecinos y a todos. Mostrarán los valores fuera del hogar y crearán una comunidad saludable.

-Community Focus Group Participant

...cuando todos trabajamos juntos, fortalecemos todo.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Una comunidad saludable es diversa - étnicamente, por los ingresos, por el nivel de educación. Es donde todos tienen una voz y hay apoyo para todos, no sólo ciertos grupos de la comunidad. Hay el acceso igual a un estilo de vida saludable - los alimentos, la vivienda, el ambiente... —Participante del grupo focal de las partes interesadas

# La creación de la comunidades y los vecindarios más saludables

Las conexiones y la convivencia entre vecinos

## ¿Ustedes tienen un papel en el desarrollo de una comunidad más saludable?

Sí, claro que sí...nos conectamos entre nosotros, socializamos entre nosotros, nos apoyamos, nos animamos uno al otro y siempre estamos visitando a las personas.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

[En] nuestra cultura...no tenemos que tocar la puerta, solo entramos y comemos y nos socializamos juntos... Ahora que hemos llegado aquí, quedamos muy cercanos y luego quedamos al lado y...[nos] llamamos por teléfono primero antes de ir en vez de tocar la puerta, así que ha cambiado un poco ya.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad



Nosotros somos de campos [de refugiados] diferentes, pero...esa persona es [del grupo cultural] entonces intentamos de conocerle... Ayudamos llevarle al médico, hacer las ir de compras...

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

...ser amable, comunicarse y socializar porque si estás solo, vas a estar deprimido y no tener amigos...

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Me encanta la comunidad aquí, hay personas muy amables. Les quiero...pienso que es muy importante para la comunidad, la comunicación y la amistad entre vecinos, el amor entre amigos. ¿Sabes? ...cuando vas por un paseo...cuando te preguntan, «¿Cómo estás?», «¿Estás bien?», «¿Necesitas algo?» ...amo esto.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

# La creación de la comunidades y los vecindarios más saludables

## Ser voluntario e invertir en la comunidad

Necesitamos hacerlo desde el nivel comunitario. [Si] esperamos por otra cosa... tardaría la eternidad. Tenemos que empezar... ¿Qué puedes hacer ti mismo...? Pero ¿qué pueden hacer como comunidad, con la comunidad? ...solo, simplemente vas a cansar. Hay muchas maneras en que podemos contribuir.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Trabajo constantemente con las escuelas [enseñando como voluntario]. Enseño un par de talleres en cada [escuela] primaria. Por ejemplo, trabajamos con el Departamento de Parques y Recreo para crear...clases para el verano. Entonces, los padres pueden tener un lugar seguro para mandar a los hijos para hacer algo...en vez de estar enfrente de la computadora o en la calle, pueden estar aprendiendo...y trabajamos juntos.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Para hacer la comunidad entera más saludable, tenemos que trabajar todos juntos. El ambiente deber haber limpio, todos tienen que apoyar uno al otro y comprenderse entre sí.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Ofrecerse como voluntario cuando sea posible.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

La socialización entre personas y grupos...cuando las personas sienten que pueden unirse y trabajar para hacer mejoras en ciertos áreas... puede que poder conectarse uno con el otro sea muy crítica para mejorar la salud de la gente de la comunidad.

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

[Nosotros] dependemos entre nosotros, aun cuando somos desconocidos, todavía intentamos conectar el uno con el otro...pidiendo ayuda.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

# La creación de la comunidades y los vecindarios más saludables

## El acceso a los alimentos



Pienso que tenemos un gran problema con la asequibilidad de los alimentos saludables... es un poco lujoso de la misma manera que el acceso a la salud mental es un poco lujoso para ciertos demográficos.

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

La camioneta de Lincoln Fresh...estaba allá una vez a la semana...y era tan buena para tener a menudo. Ella podía coger sus productos una vez a la semana... FoodNet también es buena y todo, y nos ha ayudado cada vez que nuestras finanzas estaban de malas, pero hay riesgo de que los alimentos desperdicien rápidamente. A comparación, la camioneta de Lincoln Fresh opera como diciendo, «Cuidamos a nuestra comunidad. Nos importan los necesitados. Vamos a darles comida fresca e invertir en su salud.»

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Las pequeñas despensas que están apareciendo en las parques y en los vecindarios, digo, también es una buena idea. Y tal vez los vecinos puedan unirse y decir, «Vamos a poner una de esas pequeñas despensas y mantenerla abastecida», ¿sabes? También esta ayuda.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Creo que debe haber más mercados de agricultores en todas las esquinas en lugar de la comida rápida.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

# La creación de la comunidades y los vecindarios más saludables

## La salud ambiental y la seguridad

La comunidad debe estar limpio también. Creo que todos prefieren estar afuera cuando todos respetan el ambiente y nuestro alrededor, dando prioridad a, ya sabes, basura - y a las cosas incómodas, las cuales no se quiere que los hijos se involucren, que pueden causar daño.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

La salud de la comunidad se vincula a la salud mental porque cuando vives por una buena comunidad, duermes bien y te relajas. Si olvidas cerrar la puerta...no hay estrés, conoces la comunidad... Dejas a los hijos de 15 o 16 años...en casa. No quedas pensando, «Ay, están el peligro.»

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Y también hay más parques, para que las personas vayan allá y pasen el tiempo en vez de quedarse en casa. Debemos intentar a animar a la gente a salir afuera y hacer más actividades físicas.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Creo que la comunidad debe estar segura. La gente que vive allá debe sentirse seguro - entonces, si podemos reducir el crimen...

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Los discípulos de algunas creencias...quieren practicar sus creencias religiosas, pero tienen preocupaciones. Es otra parte de [una] comunidad saludable. Debes estar libre de cualquier preocupación...las creencias deben estar seguras siempre.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

# La creación de la comunidades y los vecindarios más saludables

## La salud ambiental y la seguridad

Una comunidad saludable es cuando te sientes seguro para dar un paseo por tu salud mental o física. Poder dejar a los niños jugar en el jardín sin preocuparse por ellos.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

La vivienda asequible es un asunto grande para la gente... vivienda que está limpia y mantenida. Tantas de las personas con quien trabajo yo [dicen], «Por favor, solo no quiero vivir en esta área...donde hay...abuso de drogas... crimen.»

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

Conocer a los vecinos es importante para la seguridad y para cuidar a nuestros prójimos. Nunca sepas cuando alguien más necesitará...ayuda.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Creo que es importante que la gente siente seguro donde esté...pienso que...esa prioridad [es] más importante que los alimentos saludables o cualquier otra cosa - las personas deben sentirse seguros.

—Participante del grupo focal de las partes interesadas



# El acceso a la educación, la información y los recursos



El reparto de recursos fue algo común mencionado por los participantes de los grupos focales. Hay varios recursos, organizaciones sin ánimo de lucro y servicios en Lincoln, pero parezcan como secretos bien guardados. La mayoría de las personas necesita más de un servicio para vivir la vida lo más saludable. ¿Cómo podemos asegurar que todos saben de los recursos cuando se los necesitan? ¿Cómo podemos aumentar el acceso a servicios múltiples para que las personas puedan lograr salud total – un equilibrio del cuerpo, la mente y la alma? ¿Cómo podemos aumentar el acceso a la educación en general? – ¿y aumentar la educación sobre la salud específicamente?

“

«Las personas...tienen problemas de lograr 'la vida buena' debido a la falta de educación. No saben del lado malo de la comunidad dañina. No encuentran trabajos. No tienen el dinero para mejorar la salud, para mejorar los alimentos. Y todo eso combinado pueda [causar] problemas de salud mental y aun separar a las familias. Entonces, creo que todos necesitan recibir una educación y conseguir un buen trabajo y [luego] puedan tener acceso al conocimiento sobre los estilos de vida saludables y tener el dinero para adoptar el conocimiento a sus propias vidas.»

”

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

# El acceso a la educación, la información y los recursos

## El acceso a la educación

Ella está agradecida por el [centro cultural]. Mientras pasaban por un momento difícil, el [centro cultural] no les abandonaban e intentaba conectar con ellos y ella pensaba que era muy útil y la hacía sentirse feliz.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Estaba llevando cursos del Colegio Comunitario pero también cerró. Me gustaría tener acceso a las clases de nuevo.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Se necesita entrenar de nuevo a la gente cómo trabajar o algo allá afuera, incluso la codificación, ¿ya sabes? Porque hay más personas que vienen a la fila para asistencia pública además de volverse sin hogar. Por la inflación y más, yo no entiendo como cualquiera está al alcance de vivir, alquiler, cualquier cosa con un salario mínimo.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad



# El acceso a la educación, la información y los recursos

## El acceso a la información sobre la salud

Las personas no comprenden la importancia de la salud. ¿Sabes? He charlado con mucha gente y... piensan que están bien, pero de verdad, no lo están. Pero es difícil hacerles cambiar de opinión. Entonces, creo que debemos tener otra manera de expresar esto para ayudarles entender más sobre [la salud].

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad



Siempre creo que en cada aspecto de la vida, el conocimiento es poder porque hablamos de ser saludable y intentamos de hacer cosas saludables...pero ¿qué es el contexto? Sabemos que debemos comer saludable y que debemos tomar agua y sabemos que debemos dormir lo suficiente. Pero ¿cómo sabemos eso? Entonces, para mí, el conocimiento es poder.

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

La educación al nivel más amplio... Sé la importancia de una dieta nutritiva y... sobre la atención médica preventiva, pero tantas de las personas con las que trabajamos no lo saben... si no comprenden las razones, nunca va a haber ese cambio.

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

La educación es tan importante...no han recibido la educación de sus hogares para saber cómo poner comida en la mesa.

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

El acceso a la información...e ideas sobre cómo vivir un estilo de vida saludable y llegar a lo más alto...todo el mundo tiene tiempos diferentes del día o estrés por su tiempo. Tener la información disponible y muchas opciones sería tener una comunidad saludable.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

# El acceso a la educación, la información y los recursos

## El acceso a la información sobre la salud y los recursos

También tenemos trabajadores comunitarios de salud en [el centro cultural], pero realmente son los educadores de la lactancia que son las fuentes confiables. Ya hemos visto que este modelo de cuidado tiene éxito a lo largo del país en tantas maneras - la organización comunitaria que provee recursos para salvar la distancia entre los profesionales de la salud y los miembros de la comunidad... y ellos son las fuentes confiables porque son sus vecinos y sus amigos...son las personas que ya conocen y confían y ellos tienen un familiar que conoce a fulano de tal. Todo es por el boca a boca...Damos mucho apoyo a los pacientes y también asistimos a las citas médicas con nuestros pacientes.

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

Compartir los recursos...hablo con la gente a menudo y siempre estoy a la espera que alguien dice que necesita algo para que pueda decir, «Sí, conozco un sitio. Conozco un lugar. Tengo un número para llamar.» ...intento ayudar en vez de juzgar.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Estaba esperando en fila para mi comida y...las personas se me acercaron y dijeron que hay algo mal...les pregunté si fueron a la asesoría legal y [una persona] me respondió con «No, porque no sabía de ello.»

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Una gran parte es la defensa...conectando a las familias con un defensor de algún tipo que puede guiarles. A veces no sabes qué hacer cuando no sabes qué hacer. Entonces puede ser un poco difícil saber cual tipo de preguntas hacer.

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

# El acceso a la educación, la información y los recursos

## El reparto de los recursos

Entonces, creo que de verdad hay muchos recursos maravillosos aquí en Lincoln. Digo, están disponibles...sean las logísticas de acceder estos recursos tal vez.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Hay muchos recursos en Lincoln y hay muchas personas que están trabajando muy duro para mejorar los recursos que ya tenemos, pero que aseguramos que nos estamos poniendo en contacto de una agencia a la otra para conectar [a la gente]...con los recursos.

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

Soy yo que observa mes tras mes cuando no logran acceder lo que realmente necesitan... Pienso que tenemos...cosas buenas. Pero no parece ser suficiente.

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

La información existe, pero no llega hasta la comunidad. A veces es muy confusa.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

[La aplicación de] MyLink hace buen trabajo de mantener al día los servicios de Lincoln pero es un trabajo de por sí buscar y encontrar los servicios.

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

Cuando me mudé a Lincoln, encontré muchos recursos nuevos. Aproveché de cada uno de ellos. Soy parte de 15 a 20 programas diferentes cada uno con gente diferente. Tengo grupos de apoyo grandes. Tengo mi propio lugar, Medicare, Medicaid, vivienda asequible y por fin lo estoy logrando, después de años y años de estar completamente perdido y tener miedo. Lincoln ha sido lo mejor para mí. Mudarme acá fue lo mejor cambio que hice en mi vida.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

# El acceso a la educación, la información y los recursos

## El acceso a los recursos y las oportunidades

Los participantes de los grupos focales compartieron recursos y aportaron ideas innovadoras. Estar en el marco colaborativo permitió a los individuos a conectarse más extensivamente a los recursos y descubrir más maneras efectivas de crear salud y oportunidades en la comunidad.

Un gran sueño sería que hubiere centros de comunidad gratuitos con lugares para el recreo adentro y afuera para que las familias se diviertan.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Que lástima que no haya un programa en el que se adopta una carretera o acera o algo - se regresa con basura y se recibe 10 dólares...otras ciudades hacen algo así...pagan a las personas sin hogar \$10 la hora por recoger basura. Sólo es diferente...no me pagan, ¿no?, pues por ejemplo cuando había nieve allá...no podrías caminar alrededor del edificio...pedía ayuda y preguntaba, «¿Tienes una pala de nieve?» pero ya sabes, muchas personas no la tuvieron.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Cuando estaba sin hogar, tenía sueños de una ciudad que construyera una pared con un techo sobresaliente para que pudiera...simplemente tener un lugar seco y cálido para ir. Podía encontrar comida durante el día...podía comer de uno o dos lugares diferentes, pero cuando intentaba encontrar un lugar seco y cálido solía encontrar una caseta o algo y la policía solía venir y echarme...y caminaba en la lluvia o algo. Tenía sueños de un área de refugio...y sé que en las ciudades grandes las personas encuentran eso debajo de los puentes y esto. Las ciudades más pequeñas, es que no quieren admitir que hay el problema, entonces, no construyen un lugar así. Pero, es una lástima.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

# Los desafíos, las oportunidades y el aprendizaje de la pandemia de COVID-19

Los miembros de la comunidad y las partes interesadas compartieron los desafíos relacionados a la pandemia de COVID-19 y también las oportunidades que creó la pandemia. Al examinar los desafíos y las oportunidades se presta al aprendizaje sin precedentes para abordar la salud y el bienestar al nivel de la comunidad y a lo del individuo. Como se mencionó anteriormente en este documento, se destacaban las disparidades raciales, étnicas, de paterno soltero y socioeconómicas durante la pandemia. Además de tomar acción para afrontar estas disparidades acentuadas, los miembros de los grupos focales resumieron las oportunidades para la innovación:

- aumentar las horas abiertas de las clínicas, expandir la telemedicina y reducir el costo de los servicios de la atención médica
- aumentar el acceso a los servicios de la salud mental
- aumentar la socialización en toda la comunidad y la convivencia entre vecinos
- el acceso a y el aumento de los lugares seguros para los hijos y las familias para unirse, jugar, y ser activa físicamente
- el equilibrio entre el trabajo y la vida personal apoyado por el empleador para empleados y las familias



«Pues, la cosa con COVID es que la gente ya vive al día y ahora tenga que ponerse en cuarentena por dos semanas y pues todo se desmorone porque ahora la gente pueda perder el trabajo. lo que significa que vaya a perder el transporte fiable. lo que significa que vaya a perder la vivienda...»



—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

# Los desafíos, las oportunidades y el aprendizaje de la pandemia de COVID-19

## La importancia de los vínculos sociales y la salud mental

Solían socializar y comunicar. Es muy difícil y se sienten muy tristes y aislados.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Creo que si las personas pudieran conectarse entre ellos más y conocer a otros más, aparte de...las redes sociales... habría eventos y actividades...que la gente asistiere... Nadie hace nada ya ahora.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Las personas dentro de nuestra comunidad luchan con algunas de las cosas...el aislamiento, la soledad emocional cuando no pueden socializar de la manera que quieren. Aun si uno fuera lo más introvertido, aun así se necesita la interacción humana y la rutina que tenemos para socializarnos con otros ser humanos.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Tuvimos la oportunidad de ver qué tan fuerte la comunidad pudiera ser.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Creo que desde el inicio de la pandemia, ha sido un cambio de estilo de vida para cada uno de nosotros...no podemos tener la vida social como antes... Tal vez lo más difícil ha sido de parte de los hijos...y creo que también ha afectado la parte emocional.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Quiero mencionar la salud mental también. Las personas, pues, ellos no la consideran tan importante como la salud física...y durante la pandemia - este tiempo estresante...es muy difícil sobrellevar para muchas personas. Están perdiendo sus familiares o quedando en casa por cantidades exorbitantes de tiempo con sus hijos. No sabemos nada. Las incertidumbres rodeando a la pandemia - es muy difícil para muchas personas.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

# Los desafíos, las oportunidades y el aprendizaje de la pandemia de COVID-19

## El acceso a los recursos para las familias y el equilibrio entre el trabajo y la vida personal

La pandemia de COVID-19 ha acentuado la necesidad de tener el equilibrio entre el trabajo y la vida personal, incluso tiempo libre para que las familias se junten, se vinculen, y jueguen. La pandemia también aumentó la conciencia sobre la importancia del cuidado infantil para los niños desde el nacimiento hasta los cinco años de edad y la participación de las mujeres en la fuerza laboral.

Creo que cuando los padres pueden trabajar desde lejos, da la oportunidad para tener más comunicación e interacción con la familia y con los hijos. Se pueda dar un paso atrás y mirar a los hijos crecer un poco en vez de tenerlo todo pasar en un abrir y cerrar de ojos... haya más noches divertidos en los viernes... nadie se vaya y haga su propia cosa, se tenga la interacción, la acogida de uno al otro.

-Community Focus Group Participant

[Mi esposo] puede trabajar desde casa, entonces podemos verlo las 24 horas y yo puedo dirigir mi atención a otras cosas... y compartir las responsabilidades así que puedo tomar mi propio descanso.

-Community Focus Group Participant

Ahora aprecio más lo que tenemos. Agradezco el tiempo para la familia.

-Community Focus Group Participant

En realidad no era tan maravilloso... Apreciaba...estar en casa con los hijos..., pero...me sentía inundado y no solía acostumbrado estar alrededor de mis hijos tanto...y trabajar desde casa - no fue que no podía hacerlo, pero mis hijos no entendían, preguntando «¿Por qué no podemos entrar a la habitación?» «¿Por qué no podemos hablar contigo?» ...era un poco difícil encontrar el equilibrio de todo.

-Community Focus Group Participant



# Los desafíos, las oportunidades y el aprendizaje de la pandemia de COVID-19

## El acceso a los recursos para las familias y el equilibrio entre el trabajo y la vida personal

Se resalta el tema de las mujeres en la fuerza laboral y el cuidado infantil. Aún no creo que entiendan los legisladores. Todavía sólo hablan de preescolar, no desde el nacimiento hasta los cinco años de edad...toda la familia debe estar saludable para que funcione la unidad entera y entonces la idea de cuidar a los padres que trabajan y asegurar que se cumplen sus necesidades...creo que los empleadores tienen que entender...no se contrata sólo un hombre o un mujer, se contrata a una familia...así es como decir que tal vez tendré que tomarme unos días y pues la idea de licencia familiar se vuelve más importante...es la salud mental, es la salud física, y es la persona entera.

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

Normalmente solía llevar a mis hijos al centro comercial porque hay un parque infantil allá pero el parque infantil está cerrado, entonces no pueden jugar.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Tantos lugares estaban cerrados - y solo tener algún lugar para ir para estar adentro en el invierno lejos del frío [para jugar].

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Mis hijos se unieron al equipo de baloncesto, pero los partidos, ni podría verlos. Tenía que sentarme en el coche con los otros tres hijos y no mirar el partido porque solo dejaban entrar a un sólo padre y ningún hermano.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Tuvimos la oportunidad de disminuir el ritmo de vida y priorizar nuestras necesidades debido a COVID.

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

Mi hijo aprende en línea este año y... me gustaría que estuviera en la escuela, pero también pienso que ayuda mucho porque sé lo que está aprendiendo y si necesita ayuda...si no fuera por el aprendizaje remoto, sería que la maestra me dice cómo ayudar...pero de verdad no ofrecer detalles...estoy feliz que puedo observar y ver.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

# Los desafíos, las oportunidades y el aprendizaje de la pandemia de COVID-19

## El acceso a la atención médica

Sé que para las clientelas con las que trabajo yo, muchos de los clientes no irán a las citas con el doctor. No irán al supermercado. No entrarán para comprar los alimentos saludables. No entrarán a ningún lugar porque no pueden llevar a los hijos y no tienen el sistema de apoyo o alguien para cuidarles en casa. No tienen un lugar para dejar a los hijos. El cuidado infantil está fuera de alcance...a veces no vienen a nuestras citas...

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

Lo que me cuesta más es encontrar los recursos para los inmigrantes - la gente que no tiene estatus de refugiado ni ciudadano. —Participante del grupo focal de las partes interesadas

[La] pandemia ocasionaba el cambio hacia lo de hacer tantas cosas en línea o por teléfono, lo que en parte, es útil en bajar los gastos de viajar o para las personas que no tienen su propio coche o transporte fiable, pero planteaba nuevos problemas para los que no tienen maneras fiables de comunicarse.

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

[Hay] más interés en el cuidado preventivo...las personas quieren tomar más control de su salud.

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

Algunas de las personas con las que trabajamos tienen muy poco acceso a las computadoras o los teléfonos inteligentes o aun Internet de suficiente ancho de banda. Es que, todo ya es virtual...entonces muchos médicos quieren hacer la telemedicina...por la cual definitivamente necesitas tener wifi... Para algunas familias el acto de simplemente pedir sus medicamentos ha vuelto más difícil... No sabía que...las personas se beneficiarían tanto de Internet en ayudarles a superar los obstáculos de la salud... La falta de acceso a eso ha afectado algunas de nuestras familias muy profundamente.

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

# La Extensión de Nebraska | Well Connected Communities

## Los desafíos, las oportunidades y el aprendizaje de la pandemia de COVID-19

### La conciencia aumentada y el sentido de comunidad

La experiencia de la pandemia de COVID-19 provocó oportunidades para el desarrollo y el aprendizaje. Los miembros de la comunidad y las partes interesadas aumentaron su conciencia de las disparidades, especialmente las disparidades raciales y étnicas las que los datos persistentes de salud han resaltado y acentuado. Los participantes de los grupos focales no quieren que la comunidad olvide ni ignore estas disparidades.

Los miembros de la comunidad también observan la comunidad uniéndose para ayudar uno al otro. Hay más acceso a los recursos y se aumenta la conciencia de tales recursos.

Nuestra clientela cambió un poco a las personas perdiendo sus trabajos. Veo que sí hay mucha asistencia en Lincoln, especialmente ahora para las personas afectadas por COVID, se puede encontrar ayuda con muchos servicios monetarios... mi preocupación [es] para cuando se acaben los servicios o cuando la gente no sea tan afectada por COVID. ¿Por qué no podemos continuar con este apoyo con este ímpetu...reconociendo que la necesidad aún está allá, aun sin la pandemia?

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

Nadie tenía que sentirse como estuvieran solos, ¿sabes? ... parecía que había más puertas de asistencia abiertas que nunca. Por ejemplo, si necesitabas ayudar a pagar su factura de servicios públicos o algo así, había gente que la pagaba.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Se aportó la oportunidad [de un recurso comunitario] y nos trajó pañales y...nos dio una tarjeta regalo para las ir de compras...y había otra vez que nos dio un cheque para la gasolina... ha sido muy útil... Aun llegaron al umbral de la puerta para dejarlo todo.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

# Los desafíos, las oportunidades y el aprendizaje de la pandemia de COVID-19

## La conciencia aumentada y el sentido de comunidad

Una cosa que veo yo...y es que está empezando de manera orgánica: los líderes tomando las decisiones y la autoridad de las comunidades son entre ellas mismas. [Están] empezando a alzarse y saber lo que deben pedir o cómo colaborar entre sí para ejecutar y lograr cosas, ya sea el vecino manejando una abuelita para recoger su medicamento o alguien ayudando llevar las provisiones a casa desde el supermercado... Cuando somos saludables como individuos, nos volvimos una comunidad saludable y es que nos importa la salud de otras personas, y voy eso.

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

La disponibilidad de todos los programas que puedes acceder ahora...estoy aprendiendo de programas que se fundaron hace tiempo pero no los conozco...digo, no sabía que existen los programas.

—Participante del grupo focal de miembros de la comunidad

Pandemia o no pandemia, es la cuestión...podemos ver los problemas más claramente con la pandemia... como si resaltemos los asuntos que ya sabemos existen...creo que es una llamada de atención pidiéndonos a hacer algo.

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

...nuestros empleados y todos nuestros programas han luchado y pregonado a los cuatro vientos por décadas... la pandemia ha permitido que disminuya el ritmo de vida para todos los demás un poco en ciertos áreas, y entonces se dan más cuenta a las cosas. [El racismo] recibe más cobertura de noticias. Las personas están hablando de ello más en sus círculos íntimos más que antes.

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

**Espero que no olvidemos que lo que ha sido acentuado lo más es la inequidad del sistema. Espero que no perdamos la vista de eso.**

—Participante del grupo focal de las partes interesadas

# El proyecto de Photo Voice



Fotografía por: Rozalin Barakat Murad

Photo Voice es un proceso en lo cual la gente usa las fotografías y sus leyendas para resaltar de manera creativa los asuntos importantes. La imagen visual es una herramienta de reflexión y una llamada al cambio. Además de los grupos focales de los miembros de la comunidad y de las partes interesadas, un grupo de jóvenes se involucraron en un proyecto de Photo Voice para capturar y expresar la salud y la equidad de salud en Lincoln desde la perspectiva juvenil. Ocho jóvenes diversos, siete inmigrantes de Iraq o Myanmar y un nativo de Lincoln, sacaron fotografías acerca de los temas de la salud y las comunidades saludables que les importaban lo más:

- 1.La conexión y el compañerismo
- 2.La diversidad y el respeto
- 3.La libertad, la seguridad y la confianza
- 4.Las redes sociales y la salud mental
- 5.El acceso a los alimentos

Los fotógrafos juveniles le invitan a la gente a ver la salud de Lincoln a través de sus ojos. Luego, piden que otros pasen a la acción para volver Lincoln más saludable para todos los residentes.

# La conexión y el compañerismo

La conexión y el compañerismo son ideas que se mencionaron repetidamente al discutir la salud y cómo se desarrollan las comunidades saludables. En términos de la salud ideal y de acuerdo con estos jóvenes, la conexión y el compañerismo son multifacéticos:

- La conexión humana
- La conexión con la naturaleza
- La conexión con animales
- La conexión espiritual

Se ve las fotografías y se lee las leyendas para entender mejor cómo la conexión y el compañerismo pueden desarrollar la salud en Lincoln.



Los ser humanos y el tiempo están conectados. Déjate acoger la conexión con la naturaleza.

Fotografía por: Zikra Zandinan

Algunos humanos han sufrido mucho, tanto que ya están harto de los otros humanos y necesitan algo para hacerles olvidar de los problemas...las mascotas pueden hacer eso.

Fotografía por: Rozalin Barakat Murad



# La conexión y el compañerismo



La siembra pueda ayudar a los hijos a vincularse con los padres y conectar más. Debido a que mi papá trabaja y luego durante los fines de semana yo trabajo, entonces no puedo pasar tiempo con él. Nosotros dos nos gusta plantar las cosas y es algo que nos conecta. Cuando hacen algo juntos, lo recuerdan y las conexiones entre sí fortalecen. Esta generación de jóvenes no pasa mucho tiempo con sus padres generalmente. Si tienes un buen vínculo familiar, también es muy buena para la salud mental.

Fotografía por: Naw Bue

Cada cultura tiene tradiciones diferentes y nuestras tradiciones se unen a nuestras culturas y nos juntan. Podemos tener esa conexión dentro de nuestra comunidad. Puedes compartir esa cultura con otros fuera de la comunidad e invitar a otros a unirse en lo divertido.



Fotografía por: Zikra Zandinan

# La conexión y el compañerismo



La comida une a la gente. Muchas culturas son distintas cuando se comunican entre sí con la comida o la música u otras cosas. Entonces, diferentes culturas tendrán estrategias diferentes de la comunicación.

Fotografía por: Naw Bu

Como el hombre está conectado a Dios, los humanos están intentado conectarse durante este tiempo difícil. Desde las sombras pensamos que nos quedamos lejos, pero, en realidad, nuestras manos no están tan lejos. Estamos conectados todavía. Aun si estás en la oscuridad todavía, intenta encontrar la luz. No te rindas.



Fotografía por: Ghada Qasim

# La diversidad y el respeto

La diversidad y el respeto son elementos importantes de la salud de acuerdo con estos jóvenes. Una comunidad saludable es una comunidad en la que se celebra la diversidad y se respeta a todas las personas.



Deja que estén en tu vida las personas que tienen experiencias y etnicidades diferentes. No tengas miedo de estar en un lugar con tantas personas diferentes. La diversidad es bella, como el amanecer.

Fotografía por: Zikra Zandinan



Dos chicos diferentes, razas diferentes pasando el tiempo juntos, súper felices y tranquilos. Cuando pasamos el tiempo con gente diferente, creamos la felicidad dentro de nosotros. No importa la raza, cada persona es una persona - no es un estereotipo.

Fotografía por: Nathan Gabel

# La diversidad y el respeto



La diversidad es el poder de expresarse.  
Simplemente sé quien eres y no imites otras personas...Respétate y sé fiel a ti mismo.

Fotografía por: Dima Smoqy



El colegio de Lincoln High representa la diversidad. Hay algunas escuelas cristianas o católicas en donde la mayoría de los estudiantes que asisten son blancos. Las escuelas públicas tienen mucha diversidad.

El colegio de Lincoln High aporta las oportunidades a todos los estudiantes. Si tienes una etnicidad diferente o hablas otro idioma, no estás aislado en esta comunidad. Hay personas allí que son similares a ti. Con la diversidad, aprendes mejor.

Fotografía por: Naw Bue

# La libertad, la seguridad y la confianza

Según estos jóvenes, una comunidad saludable significa vivir en una comunidad que es segura; un lugar donde hay confianza entre los miembros de la comunidad. La diversidad de los jóvenes y sus experiencias de vivir en otros países, incluso aguantar guerra y genocidio, aporta una perspectiva única sobre la importancia de la libertad, la seguridad y la confianza para desarrollar una comunidad saludable.



**Para mí, escapar la guerra o el genocidio en Iraq...el cielo fue... digo, acá siempre vemos las nubes y el cielo azul, allá solo veíamos el humo y escuchábamos los disparos. Aquí te despierta por la mañana y escuchas los sonidos de aves y es diferente...te lo disfruta. Aquí sabemos que estamos en un lugar sin peligro. Podemos confiar en la gente la que dirige la ciudad.**

**Fotografía por: Dima Smoqy**



**En Lincoln tenemos lugares para pasar el tiempo sin peligro. Lincoln tiene muchos espacios abiertos con pasto. Y la gente los cuida para que podamos juntarnos allá.**

**Fotografía por: Naw Bue**

# La libertad, la seguridad y la confianza



Somos yezidis y realmente no tenemos amigos estadounidenses. Ella es la más cercana a nuestra familia. Ella siempre pasa a saludarnos. Confiamos en ella. Cuando tienes a alguien en tu vida quien sea diferente de ti o de una cultura diferente, eso es muy importante. **DESARROLLA LA CONFIANZA ENTRE ADULTOS Y JÓVENES Y GENTE DE CULTURAS DIFERENTES.**

Fotografía por: Sherivan Qizly



**Vacunarme me permite tener más confianza con la gente a mi alrededor.**

Fotografía por: Rozalin Barakat Murad



**Me siento seguro en la escuela. El colegio de Lincoln High es un elemento de salud dentro de la comunidad.**

Fotografía por: Madleen Qasim

# Las redes sociales y la salud mental

Se correlacionan las redes sociales y la salud mental. A menudo los jóvenes veían que las redes sociales influyen negativamente a la salud mental, a menos que se usaba en moderación. Estos jóvenes prefieren las interacciones cara a cara y las relaciones a solamente las interacciones en línea. Además de la correlación entre las redes sociales y la salud mental, los jóvenes expresaron la necesidad de la comunidad a aumentar el acceso a y la conciencia de la salud mental.



**Las redes sociales no siempre son malas, todo tiene su lado bueno, pero las redes sociales nos mantienen un poco a solas. Las redes sociales de verdad cambian la manera de que pensamos y cómo confiamos en o conectar con otros.**



**Tantas personas viven en su propia burbuja, no se relacionan con otros. Se acostumbran a estar en su propio espacio. Explota la burbuja. La vida es corta. Habla con otros.**

**Fotografías por: Zikra Zandinan**

# Las redes sociales y la salud mental



Los letreros y los caminos de paseo existen porque la gente cuida a otros. No tienes que sentarte allá y sentirte triste. Tú puedes marcar la diferencia.

Fotografía por: Rozalin Barakat Murad



Hemos abandonado nuestros parques infantiles y el aire libre para la tecnología. Lleva lo bueno de las redes sociales y luego ¡sal afuera y juega!

Fotografía por: Zikra Zandinan

## El acceso a los alimentos

De acuerdo con estos jóvenes, el acceso a los alimentos fomenta un sentido de conexión, especialmente por poder acceder la comida en la escuela. Los jóvenes resaltaron la solidez del acceso igual a los alimentos que la pandemia de COVID-19 provocó para cada estudiante – el acceso gratuito a las comidas en la escuela. Compararon el acceso a las comidas gratis o a precio reducido antes de la pandemia con los amigos que no tuvieron acceso a este recurso. Sus amigos pasaban hambre en el colegio. El acceso a las comidas nutritivas en la escuela se relacionaba directamente con los estudios y las capacidades de aprendizaje de los jóvenes.



**Los vecinos y las conexiones hacen posible el acceso a los alimentos. En mi vecindario, hay muchas iglesias y otras personas que donan mucha comida y ayudan a muchos hijos. Creo que todo eso existe, especialmente en este vecindario, porque quieren mostrar que son juntos y unidos - siempre están allá la una para la otra.**

**Fotografía por: Rozalin Barakat Murad**

## El acceso a los alimentos

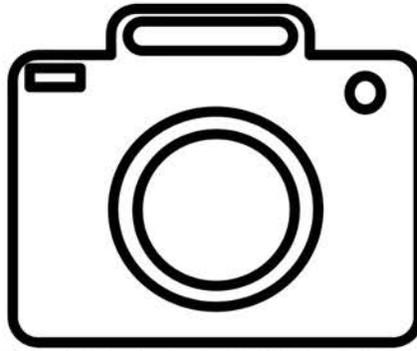


Hay algunos estudiantes que solo reciben comida de la escuela. Una solución para un servicio infrautilizado... personas pueden sentarse justo en frente de la hielera, y cuando alguien pasa, pueden preguntar, «¿Quieres un sándwich?» Porque a veces, aunque el letrero lo dirige, aún hay estudiantes que no irán a tomarlo.

Fotografías por: Naw Bue



Hay muchos estudiantes que no tienen el acceso a los alimentos saludables. Es importante dar la comida a los estudiantes en la escuela. A veces la comida está fuera de alcance para las familias, y entonces la escuela es el acceso a los alimentos. No puedes concentrarte en la escuela si no tienes comida. Sin la comida, habría muchos estudiantes fallando sus clases o no captando la información presentada en el aula.



# LA EXHIBICIÓN DE YOUTH PHOTO VOICE

APRECIE LA PERSPECTIVA DE LOS JÓVENES SOBRE DESARROLLAR UNA COMUNIDAD SALUDABLE

Las fotografías incluidas en este folleto son una muestra de la exhibición completa de Youth Photo Voice. Se puede visitar al sitio web de Well Connected Communities del condado de Lancaster para apreciar la exhibición entera.



Se puede ver esta exhibición virtualmente en [lancaster.unl.edu/wellconnectedcommunities](http://lancaster.unl.edu/wellconnectedcommunities)



La Extensión de Nebraska | Well Connected Communities

# Méritos y agradecimientos

---

Gracias a la Fundación Robert Wood Johnson por apoyar la investigación de los grupos focales, el proyecto de Photo Voice, la recolección de datos y el proyecto entero de Well Connected Communities a través de la Extensión Cooperativa en conjunto con el Consejo Nacional de 4-H.

Agradecemos especialmente a todos los participantes de los grupos focales y del proyecto de Photo Voice por estar presentes, por expresarse, y por tomar el tiempo para compartir las experiencias y los cuentos que hacen más fuerte y saludable nuestra comunidad.

Damos las gracias a todos que leen este documento. Ahora, es tu turno de estar presente, expresarte, y tomar acciones. ¿Qué es una cosa, grande o pequeña, que puedes hacer tú para invertir tiempo, talento y tesoro en ti y en la comunidad para volver más saludable nuestra comunidad?



