

compartirSM
es vivir
AARP[®]

CONJUNTAMENTE CON
LA CORPORACIÓN PARA EL SERVICIO
NACIONAL Y COMUNITARIO

Ideas
para los
organizadores

Kit de
herramientas
para grupos de
caminatas

El kit de herramientas para grupos de caminatas está diseñado para brindarles ideas sencillas a los individuos, organizaciones y grupos comunitarios sobre cómo comenzar un grupo de caminatas. Su participación marcará una diferencia en las personas que usted quiere.

EN ESTE KIT, SE INCLUYEN:

- 1** Cómo comenzar un grupo de caminatas: guía paso a paso
- 4** Compañeros locales: grupos de caminatas para mayores de 50 años
- 8** Consejos: cómo comenzar un grupo de caminatas



Cómo comenzar un grupo de caminatas

Muchas gracias por su interés en promover un estilo de vida saludable en su comunidad. Este kit “hágalo usted mismo” le brinda información e ideas sencillas para comenzar un grupo de caminatas. ¡Comencemos!

Datos sobre el ejercicio para los mayores de 50 años

Una caminata enérgica, de media hora, cinco veces por semana o más, puede reducir el riesgo de desarrollar:

- enfermedades cardiovasculares
- diabetes
- obesidad
- osteoporosis
- artritis
- algunos tipos de cáncer.

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

Los estudios indican que el caminar promueve la actividad física. Ya que es un ejercicio básico —por ejemplo, la gente que implementa rutinas diarias de caminatas, después de un tiempo, comienza a practicar yoga, andar en bicicleta o integrarse a otras actividades atléticas—, AARP considera que los programas de caminatas son un primer paso que motiva a un gran número de estadounidenses mayores de 50 años a mantenerse en forma.

Entonces, no le quepa la menor duda de que comenzar un grupo de caminatas es una actividad de voluntariado. Sus esfuerzos pueden tener un tremendo impacto en la salud y el bienestar de su comunidad. Como alternativa, usted puede limitar su contribución a esta causa al pedirle a un amigo o vecino que camine con usted con regularidad. Aún este pequeño hecho puede hacer una gran diferencia. Así que no espere, ¡comience a caminar!



Cómo comenzar

Aunque no habrá dos proyectos iguales, los que tengan éxito compartirán algunas prácticas en común. Lo animamos a incluir los siguientes elementos en su proyecto de servicio:

- Organice un grupo con sus amigos y vecinos para compartir el esfuerzo.
- Establezca objetivos basados en los resultados y registre su progreso.
- Celebren juntos los éxitos.

El desafío: Muchas organizaciones comunitarias no cuentan con la capacidad suficiente para administrar una gran cantidad de voluntarios, por lo que necesitan que usted se organice y coordine con ellos. Este kit de herramientas fue diseñado para ayudarlo a organizar un grupo y ser una parte positiva de una organización comunitaria o, si dicha entidad no existe, para formar parte de un grupo de caminatas independiente, bien organizado, que satisfaga la necesidad que hay en su comunidad.

A continuación, encontrará una guía paso a paso que lo ayudará a comenzar y llevar a cabo actividades de servicio. Para contarnos cómo funciona su proyecto y qué aprendió, visite www.compartiresvivir.org.

Primer paso: Identifique los socios locales

Averigüe qué organizaciones en su comunidad ya están haciendo un buen trabajo. Muchos grupos de servicio existentes han identificado necesidades comunitarias y han acumulado la habilidad y experiencia indispensables para brindar soluciones.

- Llame al centro comunitario para adultos mayores y pregunte cómo pueden ayudar los voluntarios en los programas de verano.
- Lea la sección “Cómo encontrar compañeros locales” que se encuentra más adelante.
- Averigüe en las organizaciones existentes si a sus integrantes les gustaría unirse a su equipo de caminatas.



Segundo paso: Forme un equipo

Los equipos pueden apoyar y motivar a sus integrantes, y hacer que cada uno se haga responsable. Los grupos hacen a la comunidad. Pídeles a sus parientes, amigos, colegas, vecinos y a miembros de grupos religiosos que caminen con usted.

- Organice una reunión o una comida para elegir un proyecto, trazar objetivos, reclutar voluntarios y planificar los pasos siguientes.
- Considere reclutar por internet nuevos integrantes para su grupo de caminatas, en www.compartiresvivir.org.
- Aviso importante: la seguridad ante todo. Exprese en el material de promoción y a los integrantes del equipo que las personas que tengan dudas sobre su participación deberían consultar al médico. Además, tal vez quiera compartir una sencilla herramienta de evaluación con los participantes. Encuentre una herramienta con seis preguntas simples, en <http://easyforyou.info> (en inglés).

Tercer paso: Establezca un objetivo

Consulte la sección “Establecimiento de metas” más adelante. Establezca un objetivo para un cierto período (por ejemplo, diez semanas) y sea responsable. Comprométase como individuo y como equipo a un programa de caminatas. Sea ambicioso al establecer las metas para esforzarse por alcanzarlas. Luego, registre su desarrollo y delegue en alguien la responsabilidad de mantener actualizado al grupo sobre el progreso hacia su meta. Le sorprenderá todo lo que puede lograr cuando hay compromiso, enfoque y seguimiento.

Cuarto paso: Comience a caminar

Consulte la sección “Consejos: cómo comenzar un grupo de caminatas” que se encuentra más adelante. La planificación es indispensable. Organice su material, haga llamadas de confirmación y, si tiene tiempo, lea material adicional antes de comenzar.



Quinto paso: Informe y celebre el éxito

- Después de cada evento, agradézcales a los voluntarios y participantes, invítelos a la próxima reunión y pídeles que se comprometan al invitar a un amigo.
- Comparta su historia y los resultados: Los integrantes de su equipo, la comunidad y www.compartiresvivir.org quieren conocer sus éxitos y escuchar sus historias. En www.compartiresvivir.org, cuéntenos sus éxitos y lo que ha aprendido.

Cómo encontrar compañeros locales: grupos de caminatas para mayores de 50 años

Averigüe qué organizaciones en su comunidad ya están participando. Muchos grupos de servicio existentes han identificado necesidades comunitarias y han acumulado la habilidad y experiencia indispensables para brindar soluciones. ¡Únase a ellos!

Existen muchas maneras de encontrar socios para los grupos de caminatas. Podría comenzar su equipo de caminatas en un grupo al que ya pertenezca. Si quisiera darle más alcance e invitar a otras personas a unírsele, considere llamar al centro para adultos mayores local, a la YMCA, a la YWCA, al centro comunitario o al Departamento de Parques y Recreación.

Unas pocas llamadas pueden brindarle toda la información que necesita para conocer sus opciones.

Muestra del guión telefónico:

Hola, me llamo _____, y me gustaría comenzar un grupo de caminatas en la comunidad.

- ¿Sería posible que promoviera el grupo de caminatas en su centro?
- ¿Existe algún grupo de adultos mayores al que le pueda informar?
- ¿Cuál sería la mejor manera de hacerlo?
- Si quisiéramos usar su local para la reunión inicial, ¿con quién debería comunicarme?
- ¿Tiene alguna sugerencia de otras organizaciones comunitarias a las que puedo contactar para promover el grupo de caminatas?



Establecimiento de metas

Establecer metas y tener un plan para alcanzarlas lo ayudará a formar y mantener el equipo de caminatas. Planifique reunirse con el grupo una vez por semana para mantener la motivación y comunicar el progreso.

Estos tres pasos, sencillos pero importantes, lo ayudarán a establecer las metas. Pídale a los integrantes del equipo que:

1. establezcan una fecha de inicio: Si verdaderamente están listos, ¡no esperen! Aproveche su entusiasmo y mantenga el impulso. Elija una fecha de inicio y regístrela en el plan de acción personal.
2. se lo cuenten a sus amigos y parientes: Usted necesita apoyo y sus seres queridos se lo pueden brindar. Al contarles a los demás sobre su plan, también refuerza su compromiso.
3. anoten las metas: Piensen en sus metas y qué deben hacer para cumplirlas. Asegúrese de darle prioridad a su nuevo compromiso de permanecer activo, a pesar de todas sus otras ocupaciones. Considere los ajustes que deberá hacer en su horario para que las caminatas tengan prioridad.

¿Qué hará para mantener motivados a los otros integrantes del equipo?

Establezca metas concretas

Establecer objetivos lo ayuda a asumir la responsabilidad de cumplirlos y también aumenta la responsabilidad en el grupo.

Las metas claras al comienzo de un proyecto también le permitirán determinar cómo funcionará su proyecto y cuál será el papel de cada integrante del grupo. Una vez que se hayan establecido las metas, usted podrá registrar el progreso, comparar resultados con los otros participantes y ver qué funciona mejor para que todos puedan alcanzar (o superar) sus objetivos.

Establezca un objetivo para un cierto período (por ejemplo, diez semanas) y hágase responsable de cumplirlo. Comprométase como persona y como grupo para aumentar juntos los hábitos saludables relativos al ejercicio. Después, mantenga su compromiso. ¡Veamos qué podemos lograr juntos!

- Caminaremos _____ minutos por día.
- Caminaremos _____ veces por semana.
- Caminaremos _____ pasos por día.
- Aumentaremos la cantidad de pasos que caminamos por día en un _____ %.



Kit de herramientas para grupos de caminatas

CONJUNTAMENTE CON LA CORPORACIÓN PARA EL SERVICIO NACIONAL Y COMUNITARIO

Una parte importante de fijar metas exitosas es pensar qué se hará para lograrlas. Como grupo o de manera individual, piense en objetivos basados en un proceso a la vez que planea la manera de lograr cada uno.

- Comenzaremos a caminar el _____ .
(fecha)
- Como grupo, reclutaremos a _____ caminantes.
- De manera individual, reclutaré a _____ personas.

Haga el seguimiento del progreso en función de las metas

- Establezca una fecha límite semanal o quincenal para comunicar el progreso. Por ejemplo: “Nuestro grupo comunicará el progreso todos los viernes. La persona responsable de comunicarle los resultados al resto del equipo es _____.”
- Asegúrese de que todos los integrantes del equipo estén actualizados. Designe a un integrante del grupo para registrar y compartir los resultados. Por ejemplo: “Nuestro grupo compartirá el progreso con todos los integrantes por correo electrónico o teléfono todas las semanas. La persona responsable de compartir el progreso es _____.”



Kit de herramientas para grupos de caminatas

CONJUNTAMENTE CON LA CORPORACIÓN PARA EL SERVICIO NACIONAL Y COMUNITARIO

- Registre su progreso. Los formularios como el que presentamos a continuación le pueden ser útiles.

Semana	Cantidad de minutos caminados	Cantidad de pasos recorridos	Cantidad adicional de caminantes reclutados
Semana 1			
Semana 2			
Semana 3			
Semana 4			
Semana 5			
Semana 6			
Semana 7			
Semana 8			
Semana 9			
Semana 10			
Total			



Consejos: cómo comenzar un grupo de caminatas

Caminar con adultos mayores puede ser tan fácil como asociarse con su centro local de adultos mayores para caminatas en parejas o formar un gran equipo comunitario.

Llamado a los caminantes: No es necesario mucho tiempo ni esfuerzo para comenzar un grupo de caminatas. Lo que debe hacer es lo siguiente:

Haga pública la actividad: Coloque volantes en la biblioteca local, centro de recreación, centro comunitario, centro para adultos mayores, gimnasio, en la cafetería de su trabajo, incluso en su lugar de culto. Aproveche los calendarios gráficos gratuitos en los periódicos o boletines informativos locales. Los volantes deben invitar a una reunión a las personas interesadas en caminar, y comunicar la fecha, hora y lugar. Elija un lugar público, como la biblioteca o una cafetería en el vecindario. También puede incluir una dirección de correo electrónico o teléfono para que los interesados puedan comunicarse con usted. Si lo desea, publique el horario de las caminatas en www.compartiresvivir.org.

Organice una reunión: La primera vez, escuche al grupo. Después, decidan juntos:

- cuántas veces por semana se reunirán para caminar;
- dónde caminarán;
- a qué hora se reunirán y cuánto caminarán.

Tal vez quieran determinar varias rutas diferentes y trazarlas en un mapa. Pueden aumentar la distancia a medida que avancen.

También querrán establecer algunas pautas:

- ¿Caminarán si llueve o nieva?
- ¿El grupo quiere caminar tanto al aire libre como en interiores?
- ¿Prohibirán los teléfonos celulares y los audífonos durante las caminatas?
- ¿Se reunirán con regularidad?
- Si alguien no puede ir, ¿debe llamar a otro caminante para avisarle, o caminará quien se presente? El grupo puede ser tan formal o informal como ustedes quieran.



Kit de herramientas para grupos de caminatas

CONJUNTAMENTE CON LA CORPORACIÓN PARA EL SERVICIO NACIONAL Y COMUNITARIO

Otros temas de conversación incluyen cómo vestirse en función del clima, ejercicios de precalentamiento y de relajación, y registrar y hacer un seguimiento del progreso.

Por último, demuestre las técnicas adecuadas al caminar: balanceo de los brazos; pecho en alto; barriga adentro; espalda recta; movimiento continuo de los pies hacia adelante, apoyando la planta del pie, hasta llegar a los dedos.

Antes de que termine la reunión, organice una cadena telefónica para que los caminantes se puedan comunicar unos con otros. Incluya las direcciones de correo electrónico.

Organícese: Una vez que su grupo comience a caminar, tal vez quiera organizarse más. Esto es lo que pueden hacer:

- Pónganle un nombre al grupo y háganse camisetas o viseras.
- Elijan delegados.
- Inscríbanse en una caminata a beneficio, en un desfile comunitario o en una carrera de 5 kilómetros.
- Reúnanse para un café o para almorzar después de las caminatas. Organicen, además, salidas a cenar o un grupo de lectura. Organicen una caminata de todo el día o los fines de semana para explorar un lugar nuevo (un sitio histórico, una gran ciudad, parte del camino de los Apalaches).
- Comiencen un boletín informativo.
- Organicen una caminata comunitaria para interesar a otras personas. Pueden asociarse con un hospital local u otra organización comunitaria para aumentar el apoyo y la participación.

Este tipo de actividades puede ayudar a que su equipo se mantenga interesado y motivado. Es normal que la motivación disminuya con el correr del tiempo. A menudo, las personas descubren que uno de los mayores desafíos que enfrentan con cualquier programa de acondicionamiento físico es mantener la rutina a largo plazo.



Cómo mantenerse motivado

Si su grupo decide reunirse a menudo o de vez en cuando, puede hacer de esas reuniones oportunidades para motivarse unos a otros al:

- invitar a un orador local para que hable sobre el acondicionamiento físico y la alimentación saludable.
- buscar y compartir artículos o sitios web sobre caminatas y tomar muestras de los registros de distancias caminadas para ver el progreso.
- establecer metas de pérdida de peso.
- compartir historias de éxito.
- celebrar a los integrantes del grupo que han perdido peso o mejorado su salud con las caminatas.
- hacer una lista de todos los beneficios de caminar, publicarla y revisarla en cada reunión.

Mencionen que caminar puede reducir el estrés, ayudar a prevenir las enfermedades cardíacas, mejorar el sueño, y ayudar a perder peso o mantenerlo.

Recuerde que su entusiasmo continuo como líder del grupo es muy importante. Hable de cómo las caminatas han mejorado su vida. Aliente a los integrantes interesados y déles la bienvenida a los nuevos caminantes. Y, por sobre todo, sea un modelo de compromiso con las caminatas.

Recursos adicionales

PROGRAMA DE CAMINATAS DE DIEZ SEMANAS, DESARROLLADO POR AARP Guía para Coordinadores del Programa

El programa modelo de caminatas, de diez semanas de duración, comienza con un acto de apertura en el que los participantes se reúnen con el fin de incentivarse en el compromiso de incrementar, durante diez semanas, la distancia que caminan usualmente. El acto incluye presentaciones educativas sobre cómo establecer metas, cómo caminar, cómo llevar un contador de pasos (podómetro), etc.

Además, se incluyen consejos motivadores e ideas divertidas como juegos de búsquedas y un evento de celebración al finalizar las diez semanas.

www.aarp.org/walking



Kit de herramientas para grupos de caminatas

CONJUNTAMENTE CON LA CORPORACIÓN PARA EL SERVICIO NACIONAL Y COMUNITARIO

AARP Step Up to Better Health (Camine hacia una mejor salud, de AARP)

Un programa inspirador para ayudarlo a incrementar la cantidad de pasos que camina por día, sin importar su nivel de actividad actual.

www.aarp.stepuptobetterhealth.com

AARP Get Fit on Route 66 (Póngase en forma en la Ruta 66, de AARP)

Un viaje divertido y nostálgico por la carretera más famosa de los Estados Unidos, que le permite elegir entre 66 actividades, incluidas las caminatas. Visite el Route 66 Diner para consultar recetas o pruebe la función Backseat Driver para ser el copiloto de sus amigos y poder ver el progreso unos de otros.

aarp.getfitonroute66.com

Staying Motivated (Cómo mantenerse motivado)

Una colección de artículos de AARP para ayudarlo a seguir caminando.

www.aarp.org/walking

Rails-To-Trails

Camine, corra o pedalee en pos de una mejor salud y acondicionamiento físico en la red nacional de 1.200 senderos comunales. Encuentre uno en su comunidad.

www.traillink.com

Sierra Club

El Sierra Club organiza salidas grupales que incluyen senderismo, viajes de observación de aves, caminatas por canales, escaladas e incursiones en áreas naturales de las principales regiones urbanas.

www.sierraclub.org

American Volkssport Association

Encuentre eventos de caminata, clubes, talleres y programas especiales. La red del grupo, de 450 clubes, organiza más de tres mil eventos no competitivos de caminatas por año en los cincuenta estados.

www.ava.org

WalkSport

Información sobre programas de caminatas en centros comerciales.

www.walksport.com



Kit de herramientas para grupos de caminatas

CONJUNTAMENTE CON LA CORPORACIÓN PARA EL SERVICIO NACIONAL Y COMUNITARIO

Pedestrian and Bicycle Information Center (PBIC, Centro de Información para Peatones y Ciclistas)

El PBIC es un centro nacional de distribución de información sobre cómo involucrarse para hacer que su comunidad sea más segura para los peatones e ideas para promover caminar al trabajo y en la comunidad.

www.walkinginfo.org

Libros

Walking for Fun and Fitness, de Jerald D. Hawkins, Sandra M. Hawkins, Wadsworth, diciembre del 2000.

Walking Magazine The Complete Guide To Walking: for Health, Fitness, and Weight Loss, de Mark Fenton, The Lyons Press, 20 de febrero.