Acción en favor de la justicia y la equidad racial

Serie de desafíos de aprendizaje: Guía de debate

Ayuda a crear una sociedad más saludable



Haz clic o toca aquí para ver un mensaje especial de la Dra. Sumbul Ahmad Desai, vicepresidenta de Salud de Apple. Ella es responsable de las iniciativas de salud, como el desarrollo de productos clínicos, las asociaciones clínicas innovadoras y la investigación médica. También dirige los equipos de reglamentación normativa y calidad de Apple.



Ayuda a crear una sociedad más saludable

Nuestros cuerpos son anatomías complejas a las que hay que prestarles atención en un sentido físico y mental. Nuestra capacidad para tomar buenas decisiones sobre la salud y la prevención en relación con nuestro cuerpo depende del acceso a información sobre salud importante y precisa. ¿Cómo podemos mejorar la salud y el bienestar propios y de otras personas?

Para que todos los educadores, los estudiantes y las personas prosperen en la escuela y en el trabajo, es fundamental cerrar la brecha en las disparidades de salud que existen para las comunidades subrepresentadas y que se basan en la raza, el nivel socioeconómico y el acceso a la educación.

Las empresas e instituciones educativas en todo el mundo son un reflejo de las comunidades de las que forman parte. Y, actualmente, el aprendizaje se produce en todos lados, no solo en los salones de clase.

Para comenzar el recorrido hacia un cambio social duradero, desarrollamos esta guía a fin de que puedas ayudar a crear una sociedad más saludable explorando conocimientos sobre la salud, la mente y el cuerpo.

Cuando aceptes el cuarto desafío de esta serie, **Ayudar a crear una sociedad más saludable**, prepárate para reflexionar sobre el impacto de las desigualdades en materia de salud sobre nuestras comunidades y para marcar la diferencia a nivel individual y mundial.

Salud y bienestar

La *salud* es el estado de vida. El *bienestar* es el estado de llevar un estilo de vida saludable. La combinación de los dos, *salud y bienestar,* se ha convertido en un abordaje importante para ocuparnos de nosotros mismos, reducir el estrés y disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades para nosotros y nuestras comunidades (especialmente aquellas con acceso limitado a servicios e información de salud).



Salud mental

Un estado de bienestar en el que la persona pone en juego sus propias habilidades y puede hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera, y hacer una contribución a su comunidad.

Fuente: who.int



Salud física

El bienestar del cuerpo y el funcionamiento adecuado del organismo de las personas, que es una condición normal para quienes no padecen ningún tipo de enfermedad.

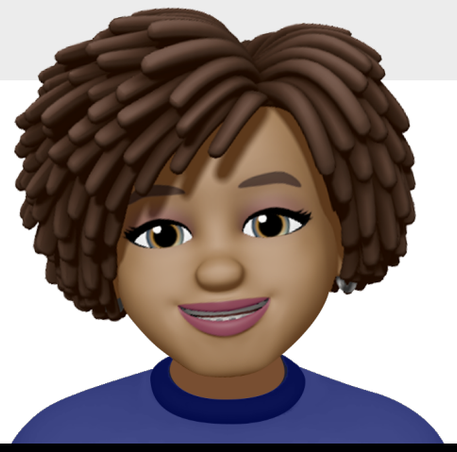
Fuente: Nayma Nishat, What Does Physical Health Mean?

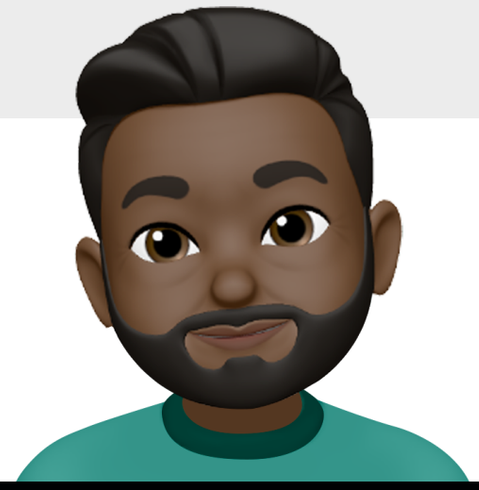


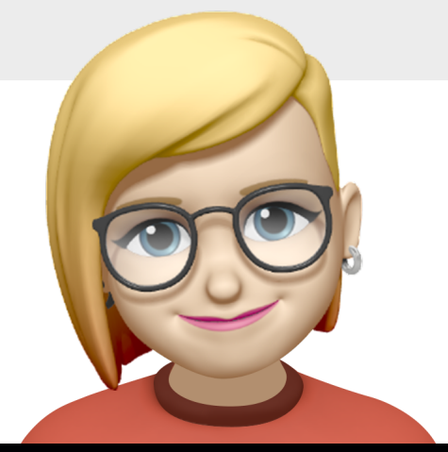
Conocimientos sobre salud

El grado en que las personas tienen la capacidad —o el grado en que las organizaciones propician, de manera equitativa, que las personas adquieran la capacidad— para encontrar, comprender y usar información y servicios con la finalidad de fundamentar decisiones y acciones relacionadas con la salud para ellas mismas y para los demás.

Fuente: cdc.gov/healthliteracy/learn





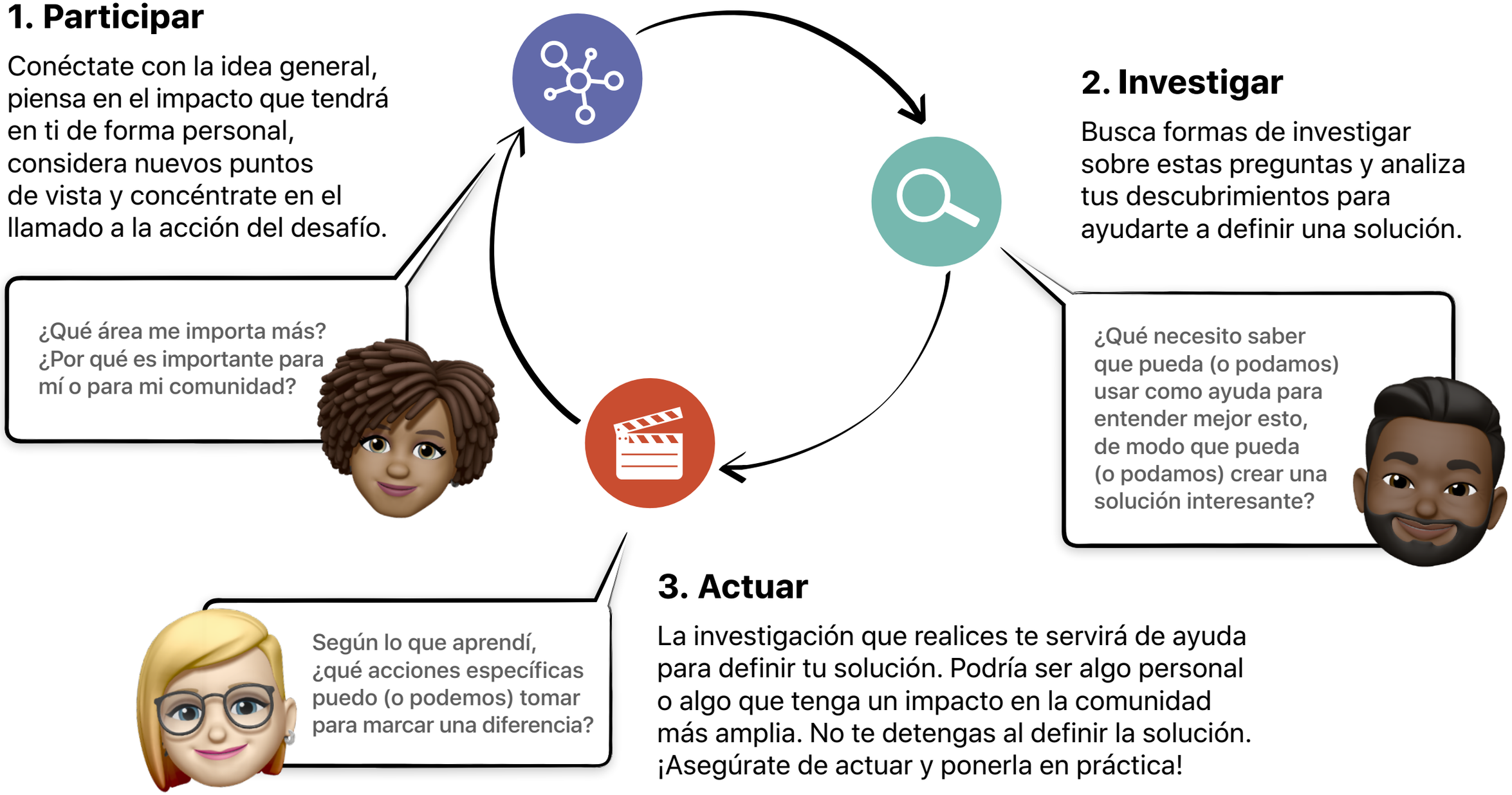


Marco

Usa el marco del aprendizaje basado en desafíos para ordenar tus ideas, hacer preguntas y realizar y resumir una investigación que te sirva de ayuda para diseñar tu solución. Puedes descargar el cuaderno complementario desde la página 19 para plasmar tus ideas.

1. Participar

Conéctate con la idea general, piensa en el impacto que tendrá en ti de forma personal, considera nuevos puntos de vista y concéntrate en el llamado a la acción del desafío.



3. Actuar

La investigación que realices te servirá de ayuda para definir tu solución. Podría ser algo personal o algo que tenga un impacto en la comunidad más amplia. No te detengas al definir la solución. ¡Asegúrate de actuar y ponerla en práctica!

Participar

En el paso 1, identificarás una idea general y te conectarás con ella, la personalizarás con preguntas que plantees y, luego, limitarás esas preguntas a una pregunta esencial. A continuación, verás cómo aplicamos este paso al desafío **Ayudar a crear una sociedad más saludable**.

Idea general: Salud y bienestar

Pregunta esencial: ¿Cómo puedo mejorar mi salud y bienestar, y los de otras personas?

Desafío: Ayudar a crear una sociedad más saludable.



Sigamos el recorrido de un grupo de educadores mientras trabajan en el marco del aprendizaje basado en desafíos; deciden si van a enfocarse en la salud mental, la salud física o los conocimientos sobre salud (o en más de uno de estos aspectos); y luego diseñan e implementan una solución con la que generarán un impacto en ellos mismos y en su comunidad.



Aplicación del paso Participar: primero, el grupo analizó en profundidad las definiciones de la idea general, la pregunta esencial y el desafío en el paso 1, y aplicó su análisis al área que eligieron: conocimientos sobre salud.

Idea general: Conocimientos sobre salud

Pregunta esencial: ¿Cómo podemos asegurarnos de que todas las personas y las comunidades tengan acceso igualitario a información que puedan usar para tomar buenas decisiones relacionadas con la salud?

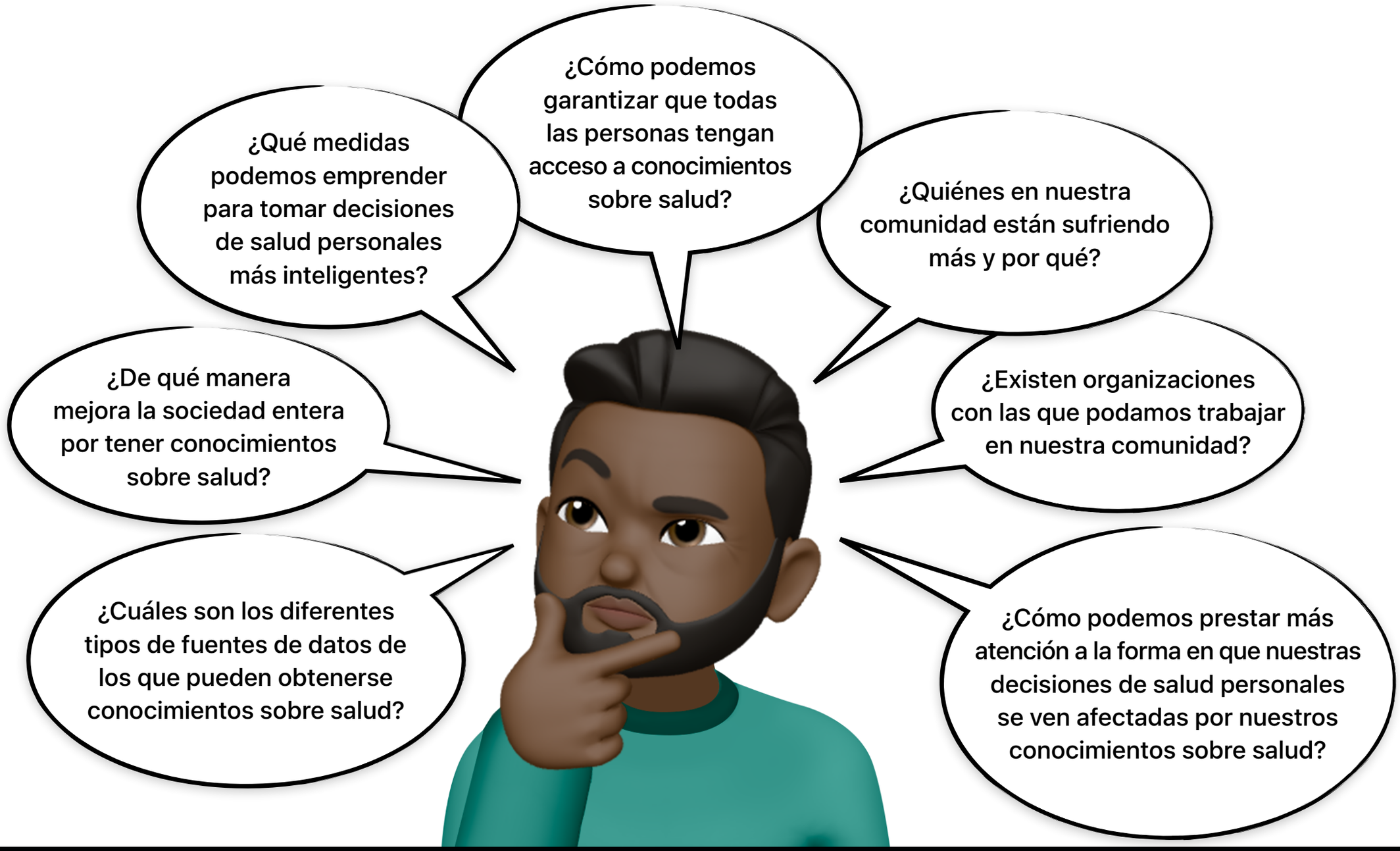
Desafío: Alentar a otras personas a tomar decisiones saludables gracias a las cuales mejorará la salud general de todas nuestras comunidades.

Consejo: Un desafío comienza con un verbo. Es inmediato, da lugar a la acción y genera entusiasmo.



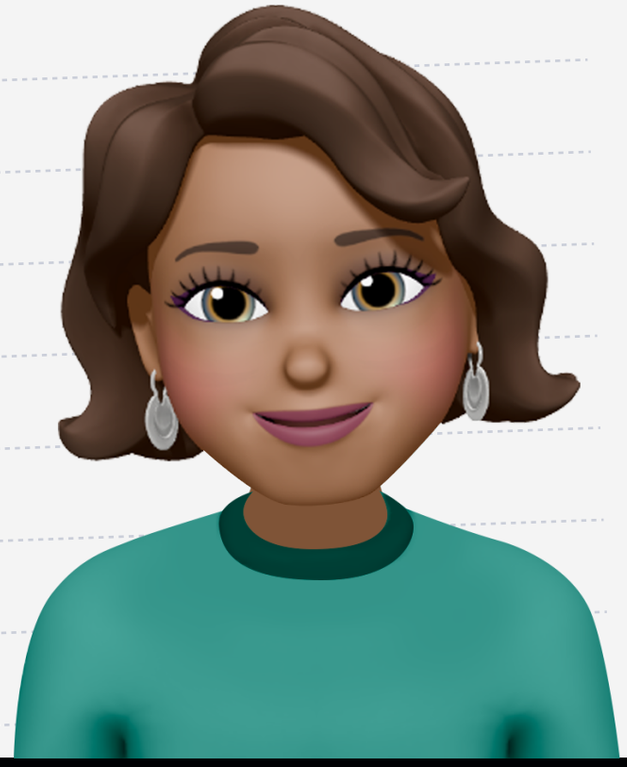
Investigar

En el paso 2, el grupo identificó preguntas conocidas como *preguntas orientadoras*. Con las preguntas orientadoras, se apunta a lo que el grupo necesitaba saber para comenzar a desarrollar una solución para el desafío. Luego, propusieron algunas posibles preguntas orientadoras.



Determinación de preguntas: a continuación, el grupo perfeccionó las preguntas orientadoras que les servirían de ayuda para responder la pregunta clave: ¿qué necesitamos saber antes de diseñar una solución?

- ¿Cuáles son algunos ejemplos de campañas de información sobre salud, a nivel local y mundial, que tienen impacto?
- ¿En qué sentido contar, o no, con conocimientos sobre salud nos afecta, a mí y a otras personas en mi comunidad?
- ¿Cuáles son las preocupaciones más urgentes relacionadas con los conocimientos sobre salud en mi comunidad hoy en día?



Actividad de extensión: el uso de expresiones creativas —como el dibujo, la fotografía, el video o la música— se convirtió en una excelente manera de determinar las preguntas orientadoras. Los educadores crearon pósteres para representar algunas de las ideas que analizaron e investigaron.



Investigación de las preguntas: una vez que tuvieron listas sus preguntas orientadoras, el grupo comenzó su investigación. Se preguntaron: "¿A quién podemos entrevistar?". "¿Qué otras perspectivas podemos considerar?". Reunieron todas las actividades y los recursos que necesitarían para encontrar respuestas a estas preguntas.

Actividades y recursos

- Asistir a una reunión pública para comprender los debates actuales sobre la salud que afectan a la comunidad.
- Entrevistar a los líderes de una organización de salud comunitaria local para saber cómo están compartiendo prácticas de salud importantes con las personas más afectadas en la comunidad.
- Visitar una biblioteca local para obtener más información sobre las fuentes prioritarias y cómo encontrar datos confiables sobre la salud que tengan incidencia en todas las poblaciones.
- Explorar los recursos sobre salud mental de la OMS y la UNESCO.

Síntesis de los hallazgos de la investigación: después de completar su investigación, evaluaron las ideas e identificaron nuevas perspectivas en función de los hallazgos. De esta manera, llegaron a su solución.



Actuar

Con este paso final, el grupo ya está listo para definir su solución.

Solución

Organizar una serie de eventos llamados **"Mejora la salud de nuestra comunidad"**, en los que se haga hincapié en las buenas prácticas de salud y las medidas preventivas de salud para las comunidades más desatendidas de nuestra región.

Según lo que aprendimos durante la investigación, proponemos la siguiente solución...

¿A partir de qué pruebas es posible generar una acción? ¿Qué pruebas pueden medirse? ¿Con qué pruebas se genera impacto?

Para definir el progreso, es útil definir el éxito.

¿Cómo planeamos llegar a la solución?



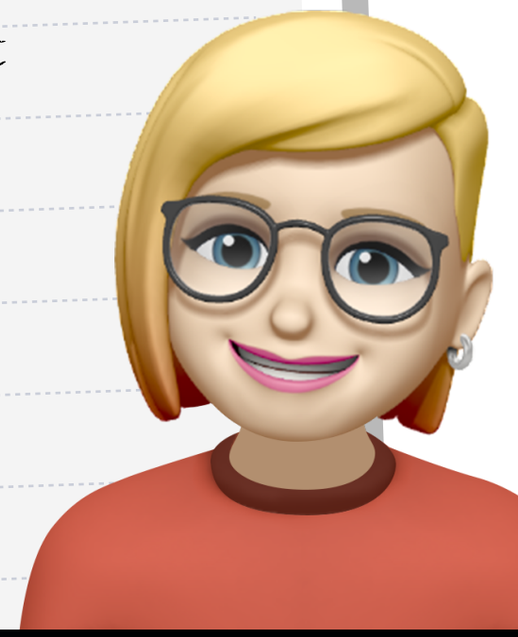
Recuerda: Un desafío puede tener muchas soluciones cuando existen diversas perspectivas, lo que ayuda a mantener a las personas más involucradas, comprometidas e interesadas en el resultado.

Actuar: los profesores escribieron su plan de acción, en el que incluyeron los pasos específicos que tomarían para implementar su solución y de qué manera compartirían los resultados con otras personas.

Plan de acción

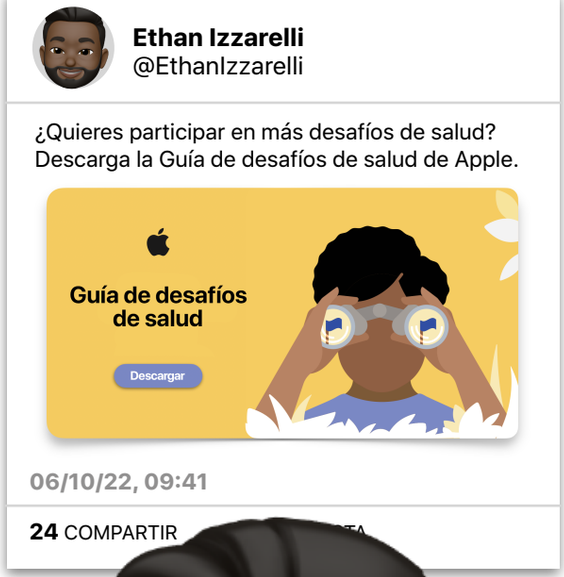
Plan de acción:

- Desarrollar un plan de proyecto para los eventos "Mejora la salud de nuestra comunidad".
- Hacer una pequeña actividad para mejorar mi salud personal y poder afectar a la comunidad en general.
- Desarrollar un plan de marketing para promocionar los eventos.
- Capturar imágenes y videos de entrevistas durante los eventos para compartir lo que aprendimos y cómo otras personas pueden participar.



Actuar: después de su exitosa ejecución, compartieron cómo se les ocurrió la solución y los resultados de ponerla en práctica. Expusieron el impacto de su solución de forma creativa a través de videos, poemas, dibujos y fotos, e incluso usaron lo que crearon a partir de la actividad de extensión de la página 11. Luego, compartieron su historia con el mundo con el hashtag #ChallengeForChange.









Reflexiones: es importante que el grupo se tome el tiempo para reflexionar sobre su proceso. Pensaron en lo que aprendieron y consideraron el impacto que tuvieron en ellos mismos y en otras personas. Luego, los educadores visitaron Apple Education Community para compartir sus reflexiones e inspirar a otras personas. El recorrido que hicimos con estos educadores es un excelente ejemplo de cómo abordarás tu proceso.



Las organizaciones que participaron en nuestros eventos "Mejora la salud de nuestra comunidad" informaron un aumento en las suscripciones para recibir información continua sobre salud.

Cientos de personas asistieron a los eventos comunitarios. Muchas personas nos dejaron comentarios en el buzón de sugerencias en los que nos dijeron cuánto aprendieron y qué medidas nuevas iban a intentar para estar más saludables.



Aprendí que es importante comer alimentos saludables, hacer ejercicio, descansar lo suficiente y expresar mis sentimientos a mi familia y amigos.

Sé lo importante que es encontrar fuentes prioritarias de información y cómo determinar qué información es relevante y precisa. Debido a esto, puedo ayudar a otros miembros de mi comunidad a hacer lo mismo.



Este se convertirá en una serie de eventos comunitarios anuales. También hizo que nos diéramos cuenta de que tenemos que hacer más durante el año para garantizar que todas las comunidades tengan acceso a información sobre salud.

Buscaremos formas de apoyar a un conjunto diverso de organizaciones locales de información sobre salud, ya sea mediante actividades de voluntariado o de recaudación de fondos.

Guía de desafíos de salud

A medida que consideramos soluciones a este desafío global, es importante reconocer que las sociedades más saludables comienzan con personas más saludables. Con los pequeños pasos que das para mejorar tu salud personal, generas un impacto en la comunidad y el mundo. Apple también creó minidesafíos con los que puedes inspirarte para hacer ejercicio, comer bien y mejorar tu salud personal.

En cada minidesafío, se aplica el marco del aprendizaje basado en desafíos, en el que se incluyen preguntas orientadoras que puedes usar como ayuda para descubrir la mejor solución de salud. El tiempo que dediques a un desafío y la frecuencia con la que trabajes en él dependen de ti: puedes dedicarle 5 o 30 minutos, un día o una semana.

En cada minidesafío, se incluyen:

- **Actividades de orientación:** qué puedes hacer para afrontar el desafío
- **Cómo funciona:** descripción de la actividad orientadora
- **Por qué esto es útil:** beneficios de la actividad orientadora
- **Preguntas orientadoras:** formas de pensar en cómo abordar la actividad y cuál podría ser la solución



Ayudar a crear una sociedad más saludable: Guía de desafíos de salud ›

Cuaderno

¡Ahora es tu turno! Ya sea que aceptes el desafío Ayudar a crear una sociedad más saludable o uno de los minidesafíos de la Guía de desafíos de salud, usa el cuaderno complementario para comenzar a esbozar tus pensamientos e ideas.



Ayudar a crear una sociedad más saludable: Cuaderno ›

Recursos

Salud y bienestar

Hay muchos recursos importantes sobre salud y bienestar disponibles que puedes usar como ayuda para generar ideas, inspirar preguntas y obtener una buena base de conocimientos para este desafío. Puedes regresar a estos recursos cada vez que quieras para explorar en mayor profundidad los conceptos y las ideas.

- Organización Mundial de la Salud (OMS)
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO)
- Global Wellness Institute
- Global Health Council

Salud mental

- National Alliance on Mental Illness, (NAMI) (Alianza Nacional Sobre Enfermedades Mentales)
- Crisis Text Line
- Build School Communities, and Support Students' Social, Emotional, and Mental Health (Crear comunidades escolares y brindar apoyo a la salud social, emocional y mental de los estudiantes)
- Healthy Schools Start with Healthy Adults (Las escuelas saludables comienzan con adultos saludables)
- The Trevor Project
- Supporting Child and Student Social, Emotional, Behavioral, and Mental Health Needs (Apoyar las necesidades sociales, emocionales, conductuales y de salud mental de los niños y los estudiantes)
- Identity and Cultural Dimensions (Información sobre las dimensiones de la identidad y cultural de la salud mental)
- BIPOC Mental Health (Salud mental de las personas BIPOC)
- Infographic: BIPOC and LGTBQ+ Mental Health (Infografía acerca de las personas BIPOC y LGTBQ y la salud mental)

Conocimientos sobre salud

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)
- Prioritize the Health and Safety of Students, School Personnel, and Families (Priorizar la salud y la seguridad de los estudiantes, el personal de la escuela y las familias)
- Safer Schools and Campuses Best Practices Clearinghouse (Centro de intercambio de información sobre las prácticas recomendadas para escuelas y campus más seguros)
- What is Health Equity? (Qué es la igualdad en la salud)
- Immigration, Health Care and Health (Inmigración, atención médica y salud)
- Bystander CPR on kids differs by race and ethnicity (Diferencias de RCP según la raza y el origen étnico de las personas)

Salud física

- American Heart Association (AHA) (Asociación Americana del Corazón)
- American Diabetes Association (Asociación Americana de la Diabetes)
- American Cancer Society (Sociedad Americana Contra El Cáncer)
- Actividades aeróbicas, y para fortalecer los músculos y huesos: ¿Qué cuenta para niños y adolescentes en edad escolar?
- Physical Activity for Different Groups (Actividad física para diferentes grupos de personas)
- Race and Ethnic Disparities in Heart Disease (Diferencias en las enfermedades cardíacas según la raza y el origen étnico)
- Healthy People 2020: Physical Activity (Healthy People 2020: Actividad física)
- Healthy People 2020: Nutrition and Weight Status (Healthy People 2020: Nutrición y peso)

Recursos

Apps de salud mental y bienestar

Apps de salud mental

- Headspace: Meditación y Sueño
- Moshi Kids: Sleep & Meditation
- Shine: Calm Anxiety & Stress
- Breethe: Meditación y Sueño
- Calm: Meditación y Sueño
- Sleep better games by Loóna
- Rootd: Alivio de ansiedad

Apps de sonidos para ayudarte a dormir

- Sleep Sounds Fan Sound Machine
- BetterSleep: The Sleep Tracker

Apps de nutrición y control del consumo de agua

- Mi comida: Alimentación para niños
- Beber agua: Recordatorio agua
- Waterful: Recuerde beber agua

Apps de diario de bienestar

- Mi diario de pensamientos, TCC
- Tangerine: Rastreador de hábitos y ánimo

Apps de ejercicio y yoga

- Yoga Studio: Beginner Classes
- Seven: 7 minutos de ejercicio
- Good Morning Workout Routine
- Wakeout: Smart move reminders
- Yoga Time: For Beginners & All

Recursos

Podcasts y libros sobre salud mental y bienestar

Podcasts

- Teenager Therapy (Terapia para adolescentes)
- Therapy for Black Girls (Terapia para chicas negras)
- The Happiness Lab with Dr. Laurie Santos (El laboratorio de la felicidad con la Dra. Laurie Santos)
- Ten Percent Happier with Dan Harris (10% más feliz con Dan Harris)
- Mental Illness Happy Hour (2x1 en enfermedades mentales)
- Life Kit: Health (Kit para la vida: salud)
- You Are MORE Than A Body. How To Heal Your Relationship With Yourself - Doctors Lindsay and Lexie Kite (Eres MÁS que un cuerpo. Cómo arreglar tu relación contigo misma. Doctoras Lindsay y Lexie Kite)
- Ep. 150 - Body Image Resilience with Lexie & Lindsay Kite PhD (Episodio 150: Resiliencia de la imagen del cuerpo con las Dras. Lexie y Lindsay Kite
- Ep. 72 - Body Image Resilience with Lexie Kite (Episodio 72: Resiliencia de la imagen del cuerpo con la Dra. Lexie Kite)
- Food Heaven Podcast (Podcast sobre la comida en el cielo)
- The Morgan Harper Nichols Show (El programa de Morgan Harper Nichols)
- Thrive Parenting (Crianza próspera)

Libros

- The Body Keeps the Score (El cuerpo lleva el registro), del Dr. Bessel van der Kolk
- Every Body Yoga (Yoga para todos los cuerpos), de Jessamyn Stanley
- Braiding Sweetgrass (Trenzado de hierba de vainilla), de Robin Wall Kimmerer
- You Belong (Pertenecer), de Sebene Selassie
- What Happened to You? (¿Qué sucedió contigo?), de Oprah Winfrey y Bruce D. Perry
- Respira (Edición mexicana), de James Nestor
- The Body (El cuerpo), de Bill Bryson
- Are u ok? (¿Estás bien?), de Kati Morton
- Alimentos geniales, de Max Lugavere y el Dr. Paul Grewal
- How To Be Well (Cómo estar bien), del Dr. Frank Lipman
- ¿Por qué dormimos?, de Matthew Walker
- 21 Days to Resilience (21 días de resiliencia), de la Dra. Zelana Montminy
- The 22 Non-Negotiable Laws of Wellness (Las 22 leyes innegociables del bienestar), de Greg Anderson

Recursos

Aprendizaje basado en desafíos

Explora estos recursos seleccionados que puedes usar como ayuda para trabajar en el desafío, ampliar tu aprendizaje y contar tu historia. ¡También puedes aceptar uno de los otros desafíos!

Aprendizaje basado en desafíos

- Challenge Based Learning (Aprendizaje basado en desafíos)
- Challenge Based Learning Guide (Guía de aprendizaje basado en desafíos)
- Challenge Based Learning in Indonesia (Aprendizaje basado en desafíos en Indonesia)
- Write to Change the World: Challenge Based Learning for Persuasive Writing (Escribe para cambiar el mundo: aprendizaje basado en desafíos de escritura persuasiva)

Recursos de Apple para el aprendizaje y la creatividad

- Apple Teacher
- Guías de Creatividad para todos
- Apple Education Learning Series
- Investigación para docentes
- Elementos del aprendizaje

Recursos de salud

- App Salud de Apple
- App Salud en el Apple Watch
- Apple Fitness+

Serie de desafíos de aprendizaje: Acción en favor de la justicia y la equidad racial

- Desafío 1: Crear oportunidades para tener conversaciones significativas sobre racialidad
- Desafío 2: Generar un impacto positivo en la comunidad
- Desafío 3: Crear un mundo mejor a través de la justicia medioambiental



Recursos

Justicia y equidad racial

Crea tu base de conocimientos sobre la equidad racial y complementa tu plan de estudios con estos importantes recursos. Úsalos para presentar un desafío atractivo y verosímil que tenga un impacto.

- Equal Justice Initiative (Iniciativa por una justicia igualitaria)
- Learning for Justice
- Helping Students Make Sense of News Stories about Bias and Injustice (Ayudar a los estudiantes a entender las noticias sobre prejuicios e injusticia)
- Glosario terminológico de educación de ADL (en inglés)
- Common Sense Media Resources About Race and Racism (Recursos de Common Sense Media sobre racialidad y racismo)
- Recursos de Greater Good in Education para apoyar el aprendizaje antirracista
- The King Center (El Centro de King)
- Nonviolence365® Education & Training (Educación y capacitación Nonviolence365®)
- The King Philosophy (La filosofía de King)





Diversos equipos de Apple han trabajado juntos para crear estas guías, incluidos nuestros equipos de Apple Education, Apple Professional Learning y las Iniciativas de Educación Comunitaria, con aportaciones de Apple Distinguished Educators, de Apple Distinguished Schools, del equipo de Inclusión y Diversidad, y de Salud de Apple. Esta guía, y otras de la serie, forma parte de la iniciativa por la justicia y la equidad racial de Apple, un esfuerzo a largo plazo para ayudar a garantizar resultados más positivos para las comunidades de color.

TM y © 2022 Apple Inc. Todos los derechos reservados.