



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

# You're the Cure

## LISTA DE RECURSOS

### Llamada a la acción

- Obtenga más información acerca de *You're the Cure* en [YoureTheCure.org](http://YoureTheCure.org).
- Comprender los problemas clave.
- Envíe un mensaje de texto con la palabra EMPOWER al 46839 para recibir actualizaciones por mensajes de texto de *You're the Cure*.
- Conéctese con su personal local de defensa y promoción para participar en los esfuerzos locales de defensa y promoción.

La lección proporciona los recursos sugeridos de la American Heart Association/American Stroke Association. Puede adaptar la lección a las necesidades específicas de su comunidad. Agregue más recursos o sustituya otros para que la lección se adapte de mejor manera a su comunidad.

### **¿El programa se dirige a adultos?**

Sí. A fin de mantener el interés de los participantes, divídalos en grupos pequeños para revisar un recurso. Pida a cada grupo que comparta lo que aprendió con el grupo completo.

### **¿No hay disponible equipo audiovisual?**

No se preocupe. Realice copias del material impreso. Pida a los participantes que se turnen para leer en voz alta los mensajes clave.

### **¿Tiene un proyector?**

Genial. Utilice las diapositivas como guía para hablar. Y descargue un video de la American Heart Association para una de sus actividades interactivas.

### **¿Tiene una buena conexión a Internet?**

Muestre uno de los videos de la American Heart Association, divida a los participantes en grupos para realizar un cuestionario online o realice una demostración de una herramienta online.

### **Piense con qué formatos se enseñan mejor los mensajes de salud a los miembros de su comunidad.**

Considere qué tipo de información es más motivadora para su comunidad.



El ícono que aparece delante de cada recurso indica el formato de esa actividad. A continuación, se incluyen consejos sobre cómo incorporar esa actividad a la lección y cuánto tiempo se puede destinar a ella.



**Video:** Reproduzca el video e involucre a los participantes en un análisis después de la visualización.



**Material impreso:** Pida a los voluntarios que se turnen para leer la información del material impreso.



**Análisis en grupo:** Divida a los participantes en grupos pequeños. Pida a cada grupo que revise el recurso e informe lo que aprendió al grupo completo.



**Herramienta online:** Realice una breve demostración de la herramienta. Anime a los participantes a que anoten la URL para que puedan acceder a ella desde casa.

### Punto 1: ¿Qué es *You're the Cure*?



#### **You're the Cure**

Visite el sitio de You're the Cure para obtener más información sobre los esfuerzos de defensa y promoción.

[yourethecure.org](http://yourethecure.org)



#### **American Heart Association**

Acceda a numerosos recursos, desde guías de acondicionamiento físico hasta detalles sobre enfermedades cardiovasculares individuales, donde aprender RCP y apoyo a los cuidadores.

[heart.org](http://heart.org)



#### **Aprenda a ser un superhéroe de *You're the Cure***

Tómese unos momentos y descubra cómo puede ser un superhéroe de defensa hoy mismo.

[youtu.be/M\\_Q43MKA8mq](https://youtu.be/M_Q43MKA8mq)



#### **Escuche a defensores de *You're the Cure* contar sus historias**

Los defensores de You're the Cure cuentan sus historias acerca del avance en los cambios de las políticas para ayudar a construir comunidades y vidas más saludables. (2:55)

[youtu.be/Ys0gtNnzaAI](https://youtu.be/Ys0gtNnzaAI)



**Lea acerca de los esfuerzos de defensa de un sobreviviente de accidente cerebrovascular**

Lisa Deck sobrevivió a un accidente cerebrovascular hace 22 años, y ha sido una voluntaria de defensa de la American Heart Association desde entonces. [lisadeck.com/my-heart-is-full/](http://lisadeck.com/my-heart-is-full/)



**Lea sobre un cantante de rap que lucha contra las bebidas azucaradas y vea su video**

Mientras los funcionarios de Washington meditan sobre un impuesto sobre las bebidas azucaradas, un artista local usa la poesía para educar a su comunidad sobre la importancia de beber más agua. [bit.ly/2seynLA](http://bit.ly/2seynLA)



**Síntomas de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular**

Aprenda los signos de alarma de ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y paro cardíaco. [heart.org/en/about-us/heart-attack-and-stroke-symptoms](http://heart.org/en/about-us/heart-attack-and-stroke-symptoms)

**Punto 2: Temáticas clave de *You're the Cure***



**Mercado de seguros de salud**

El sitio de la Ley de atención asequible: información sobre la cobertura de salud y cómo la ley lo afecta. [HealthCare.gov/](http://HealthCare.gov/)



***You're the Cure*: Acceso a la atención médica**

Obtenga más información sobre el acceso a los esfuerzos de atención que la American Heart Association apoya actualmente. [yourethecure.org/access\\_to\\_care](http://yourethecure.org/access_to_care)



**Los defensores juveniles discuten la epidemia del cigarrillo electrónico**

los defensores juveniles de la AHA discuten la epidemia de los cigarrillos electrónicos que afecta a su generación. (1:16) [youtu.be/dknSq9STx68](http://youtu.be/dknSq9STx68)



**Los jóvenes y el tabaco: Infografía de una nueva crisis**

Aprenda sobre el creciente uso de cigarrillos electrónicos y productos vaporizadores entre niños y adultos jóvenes y los esfuerzos que la AHA promueve para combatir esta creciente crisis. [bit.ly/2F9rLKS](http://bit.ly/2F9rLKS)



**El Boletín de noticias Pulse**

Acceda a la información más reciente sobre los esfuerzos de defensa de *You're the Cure* de la American Heart Association en su estado.

[yourethecure.org/tags/national](http://yourethecure.org/tags/national)

**Punto 3: Marque la diferencia en su comunidad**



**Regístrese para recibir actualizaciones por mensajes de texto de *You're the Cure***

Manténgase informado sobre la aprobación de importantes iniciativas de políticas y la necesidad de su ayuda para abogar por una legislación que tenga en cuenta el tiempo.

[bit.ly/2Ewcf1X](http://bit.ly/2Ewcf1X)



**Comuníquese con su representante local de la AHA**

Busque a los representantes locales de la AHA de su estado.

[bit.ly/2ZGrH5l](http://bit.ly/2ZGrH5l)



**Centro de acción de *You're the Cure***

Acceda a recursos fáciles de usar sobre los principales esfuerzos de defensa de la *American Heart Association*.

[act.yourethecure.org/GSi3ZB3](http://act.yourethecure.org/GSi3ZB3)

© Derechos de autor 2021 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. EmPOWERED to Serve es una marca comercial de la AHA. Se prohíbe el uso no autorizado. DS18618 12/21