

# Meet the Team!

## Familia Sanas Y Activas Volunteers on the Move with Free Exercise Program

There is a new exercise program in San Ysidro: Familias Sanas Y Activas (Healthy and Active Families). This free program offers exercise groups, fitness evaluations, and workout toolkits to community members. Participants receive advice and support from physical activity promoters. The promoters are volunteers, trained by trainers from three San Ysidro agencies, who were trained by the San Diego Prevention Research Center (SDPRC). The SDPRC is funded by the Centers for Disease Control and Prevention and is housed at the Center for Behavioral and Community Health Studies at San Diego State University (SDSU). It is a partnership between SDSU, the University of California, San Diego; and the San Ysidro Health Center (SYHC).

Trainers Lorena Godínez of Villa Nueva Apartments, Berta Torres of Casa Familiar, and Silvia Mercado of SYHC decided to join because the program encourages healthy habits like physical activity. Godínez, a housewife with three children who works part-time and is very active in her children's after school program noted, "It's important to interact with others without expecting to receive anything in return; it's very motivating to watch people accomplish their goals." Torres, a community college student who works with Casa Familiar's youth program reflected, "it's important for parents to set an example for their children..." Mercado, a promotora at SYHC, a community college student, and mother of three believes that, "health shouldn't have a price: we can all contribute one grain to help one another."

Promotores Elsa Escalante and her husband Octavio were trained at Casa Familiar. They joined the program to help their community. "I get a lot of satisfaction from participants, which helps me continue exercising," says Elsa Escalante. Elsa works part-time managing Casa Familiar's gym and also teaches handicraft classes, while Octavio works full-time.

Martha Grijalva and Ana Maria Rentería, mothers and promotoras at Villa Nueva Apartments, have been inspired to help their community. Grijalva says, "I've made more friends-I only knew two people in my neighborhood. Now I interact with people. I chat more, and it has helped me lose weight! Grijalva leads an aerobics class to the motivating sound of Zumba and a walking group in the evenings. Rentería leads a morning walking group. She too has lost weight. She recommends to everyone, "Escape your routine; exercising is a good distraction!"

San Ysidro Health Center promotora Alma Sandoval, a mother who is a full-time promotora at SYHC's Poder program that always liked to exercise but knows it's not easy to change. "I've made changes in my activities. I've simply organized myself and have set goals."

To learn more about becoming a Familias Sanas Y Activas promotor or participant, please call: (619) 594-4504. Promotores and trainers receive monthly incentives and professional development opportunities.

Childcare is provided at the promotor training and parents can bring their children to the exercise groups. We look forward to hearing from you. Welcome to our family!



Silvia Mercado, Ester Mendez, Sandy Cortez, Lorena Godínez

Elsa Escalante, Octavio Escalante, Elsa Escalante

Clase de Aerobics en Villa Nueva

Lorena Godínez

Alma Sandoval, Rentería

# ¡Conozca al equipo!

## Voluntarios de Familias Sanas Y Activas promueven Programa Gratuito de Ejercicio

Hay un programa nuevo de ejercicio en San Ysidro: Familias Sanas Y Activas. Este programa gratuito ofrece grupos de ejercicio, evaluaciones de acondicionamiento, y herramientas a la comunidad. Además, los participantes reciben consejo y apoyo de promotores de la actividad física. Los promotores son voluntarios, entrenados por instructores de tres agencias de San Ysidro, los cuales fueron entrenados por el Centro de Investigación para la Prevención en San Diego (SDPRC). El SDPRC está patrocinado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y localizado en el Centro para Estudios de Comportamiento y Salud Comunitaria de la Universidad Estatal de San Diego (SDSU). SDSU, la Universidad de California en San Diego, y el Centro de Salud de San Ysidro (SYHC) forman el SDPRC.

Instructores Lorena Godínez de los Departamentos de Villa Nueva, Berta Torres de Casa Familiar, y Silvia Mercado del

SYHC entraron al programa porque inculca hábitos saludables como la actividad física. Godínez, ama de casa y madre de tres niños, trabaja medio tiempo y es activa en un programa escolar de sus hijos.

Comenta: "Es importante tratar a otras personas sin esperar de algo a cambio, al ver que la gente está logrando sus metas es muy animador." Torres, estudiante de colegio comunitario y trabajadora del programa juvenil de Casa Familiar dijo: "Es importante que los padres den el ejemplo a sus niños..." Mercado, SYHC promotora, estudiante de colegio comunitario, y madre de tres dice: "La salud no debe tener precio; todos podemos contribuir un grano para ayudarnos unos a los otros."

Casa Familiar y los promotores Elsa Escalante y su esposo Octavio, padres de 2 hijos, quieren ayudar a su comunidad. "Siento satisfacción de las personas que están participando y eso me ayuda seguir haciendo ejercicio," dice Elsa. Elsa trabaja medio tiempo manejando el gimnasio de Casa Familiar y da cursos artesanales, mientras Oscar trabaja tiempo completo.

Martha Grijalva y Ana Maria Rentería, madres de Villa Nueva son promotoras que

se han inspirado en ayudar a su comunidad. Grijalva dice: "Conozco más amiguitas, no conocía más que dos personas en mi vecindad. Ahora convivo con la gente, platico más, ¡y me ayuda a adelgazar!" Grijalva ofrece clases de acrobacias y Zumba y un grupo de caminata en las tardes. Rentería dirige un grupo de caminata en las mañanas. Ella también ha perdido peso. Recomienda a todos: "Salgan de la rutina, ¡hacer ejercicio es una buena distracción!"

SYHC promotora Alma Sandoval, una madre quien trabaja tiempo completo con el programa Poder del SYHC siempre le ha gustado hacer ejercicio pero sabe que no es fácil cambiar. "He hecho cambios en mis actividades. Simplemente me organico y he fijado metas."

Aprenda como integrarse a Familias Sanas Y Activas como promotor o participante llame al: 619-594-4504.

Promotores y instructores reciben incentivos mensuales y oportunidades de desarrollo profesional. Hay cuidado de niños durante el entrenamiento de promotores y se puede llevar los hijos a los grupos de ejercicio. Esperamos su llamada y bienvenidos a nuestra familia!