



## Cuestionario para Reclutar Mamás Campeonas

### INTRODUCCIÓN AL PROYECTO

Un importante recurso que no utilizamos y que está disponible para nuestra causa, son las mamás en nuestras comunidades que se apasionan por asegurar que sus familias tengan una buena nutrición y que estén físicamente activas. Nuestra experiencia muestra que muchas de estas mamás están dispuestas a representar a la *Red para una California Saludable (Red)*, integrándose a formar parte de los Campeones del Cambio.

Este cuestionario tiene como propósito guiar el proceso de reclutamiento de Mamás Campeonas en su región. Es preferible que las Mamás sean mujeres que hayan participado previamente en alguna actividad con la *Red* (por ejemplo, clases de educación sobre nutrición, sus hijos son estudiantes en una escuela de la *Red*, etc.) y/o están familiarizadas en términos generales con los objetivos de la *Red*. Las Mamás Campeonas deben ser mujeres que pueden demostrar cómo se pueden tomar pasos importantes para integrar más frutas, vegetales y actividad física en sus vidas. Ellas son las “Campeonas del Cambio” para sus familias y pueden influenciar a la gente en sus comunidades para que vivan vidas activas y saludables. Básicamente, estas son mamás de la vida real que han superado obstáculos para alcanzar una buena salud para sus familias y que pueden inspirar a otros en su comunidad.

Este cuestionario le ayudará a conocer un poquito más a las posibles Mamás Campeonas, así como sus experiencias al tratar de comer saludablemente y mantenerse activas. Queremos saber: 1) Los cambios a largo plazo que han implementado para asegurarse de que están tomando los pasos necesarios hacia un cambio saludable y 2) Si se sienten cómodas hablando con otras mamás y/o con la comunidad sobre estos cambios.

Recuerde, estas Mamás Campeonas son las que pueden hacer que sus esfuerzos sean vistos como reales y personales por el público que está tratando de influenciar, así que es importante reclutar a mamás que puedan representar bien a su organización, a la *Red* y a una vida saludable. Documente la participación de las Mamás Campeonas y comuníquese con sus compañeras Regionales sobre el reclutamiento de Mamás Campeonas y su participación en actividades de la *Red* (por ejemplo, otras compañeras locales que estén reclutando a mamás deben de compartir sus planes con las Directoras del Proyecto de la *Red Regional*). Buena suerte y por favor déjenos saber si podemos ayudar en este proceso de reclutamiento. Para preguntas adicionales, por favor llame al XXXX al XXXX.



### INFORMACIÓN DE LA PARTICIPANTE

Nombre: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_

Ciudad: \_\_\_\_\_

Código Postal: \_\_\_\_\_

Nos gustaría saber cuál es su origen étnico o antecedente racial. Es usted:

\_\_\_\_\_ latina – habla español

\_\_\_\_\_ latina – habla inglés

\_\_\_\_\_ latina - bilingüe

\_\_\_\_\_ negra o afro-americana

\_\_\_\_\_ multiracial o biracial  
( ) español ( ) inglés

\_\_\_\_\_ asiática \_\_\_\_\_ blanca o caucásea

Número telefónico: \_\_\_\_\_

Celular u otro número de teléfono: \_\_\_\_\_

Correo electrónico: \_\_\_\_\_

¿Cuál es la mejor hora para hablarle?

\_\_\_\_\_

¿Qué idioma habla su familia en casa? \_\_\_\_\_

¿Cuántos miembros de familia hay en casa (incluyéndola a usted)?: \_\_\_\_\_

¿Su edad? \_\_\_\_\_

¿Cuántos hijos o nietos menores de 12 años de edad viven en su casa? \_\_\_\_\_

¿Qué edades tienen sus otros hijos o nietos que viven en su casa? \_\_\_\_\_

¿Está familiarizada con el Programa de Cupones para Alimentos? Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

Escriba el nombre de la Mamá Campeona aquí



Ocupación (o estudiante, o ambas cosas) de tiempo parcial o tiempo completo:

---

### LAS PREGUNTAS QUE SIGUEN ESTÁN RELACIONADAS CON USTED Y SU FAMILIA

1. ¿Qué inquietudes tiene usted sobre su propia salud en cuanto a su peso, la mala nutrición o la actividad física?

---

---

---

---

2. ¿Usted o alguna persona en su familia tiene problemas de salud o enfermedades (tales como la presión alta, colesterol alto, diabetes, obesidad, enfermedades del corazón o cáncer)? De ser así, ¿cuáles miembros de su familia y de qué sufren? (Favor de incluir la edad de los miembros de familia y el parentesco)

---

---

---

---

3. ¿Ha cambiado recientemente el tipo de alimentos que compra y come (por ejemplo comprar más frutas y vegetales)? ¿Ha cambiado recientemente el modo de preparación de sus alimentos (por ejemplo, hornear en vez de freír)? De ser así, por favor describa los cambios que ha hecho con el tipo de alimentos que compra y come, y la manera de prepararlos. ¿Por qué decidió hacer estos cambios?

Escriba el nombre de la Mamá Campeona aquí



---

---

---

---

4. ¿Qué tipo de actividades hacen usted y su familia para hacer ejercicio (como montar a bicicleta, caminar, bailar, ir al parque a jugar)? ¿Qué tan frecuentemente participan usted y su familia en estas actividades (dos veces a la semana, una vez al mes)? Cuando hace estas actividades, ¿por cuánto tiempo las hace (una hora, 30 minutos)?

---

---

---

---

5. ¿Dónde consigue información sobre cómo alimentarse saludablemente y sobre oportunidades para hacer actividad física en su comunidad?

---

---

---

---

Escriba el nombre de la Mamá Campeona aquí



**LAS PREGUNTAS QUE SIGUEN SE REFIEREN A SU COMUNIDAD Y/O A SU LUGAR DE TRABAJO**

6. ¿Ha querido hacer algo para mejorar el tipo de alimentos disponibles o para mejorar las oportunidades para hacer ejercicio en su comunidad (por ejemplo, en la escuela de su hijo, en la iglesia, en el trabajo o en su mercado local)?

---

---

---

---

7. ¿Alguna vez ha intentado hacer estos cambios? Y de ser así, ¿qué pasó?

---

---

---

---

**LAS PREGUNTAS QUE SIGUEN TIENEN QUE VER CON SU DISPOSICIÓN DE COMPARTIR SU EXPERIENCIA**

8. ¿Estaría dispuesta a tomar parte en otro aspecto de este proyecto, el cual puede incluir hacer entrevistas con personal de televisión, radio o hablar con otras mujeres, o con otras familias y/o miembros de la comunidad, sobre la nutrición y la actividad física?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

9. ¿Alguna vez ha hablado frente a cámaras de televisión o participado en entrevistas para radio o periódico? De ser así, por favor describa su experiencia.

---

---

Escriba el nombre de la Mamá Campeona aquí



10. ¿Estaría usted interesada en participar en eventos locales de su comunidad tales como las ferias de salud, demostraciones de cocina saludable, etc.?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

11. ¿Estaría dispuesta a aparecer en cámara (video tape) y/o que aparezcan su nombre y su fotografía en materiales publicitarios (como folletos y volantes) y en nuestro sitio Web?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

12. ¿Usted trabaja, necesita de cuidado de niños o tiene otros compromisos que no le permitan participar? Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

Favor de describir:

---

---

---

13. Cuando usted piensa en comer alimentos saludables y en mantenerse físicamente activa ¿qué entiende con la frase “Mamá Campeona” y “Campeones del Cambio”?

---

---

---

---

14. Por favor termine esta oración: “Soy una Mamá Campeona y un Campeón del Cambio porque ...”:

---

---

---

---

Escriba el nombre de la Mamá Campeona aquí



---

15. COMENTARIOS:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Escriba el nombre de la Mamá Campeona aquí