

Tenga fe en el corazón

LISTA DE RECURSOS

Llamada a la acción:

Go Red For Women se esfuerza por inspirar y capacitar a las mujeres para que se hagan cargo de su salud manteniéndose conscientes y tomando medidas para reducir su riesgo de cardiopatía y accidentes cerebrovasculares. Go Red For Women se dedica a ayudar a las mujeres a crear hábitos saludables, lo que incluye moverse más, comer mejor y controlar la presión arterial, así como a reducir las disparidades de género en los campos de investigación y ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas (STEM). Visite

En la lección, se ofrecen los recursos sugeridos de Go Red For Women. Usted puede adaptar la lección a las necesidades específicas de su comunidad. Agregue más recursos o sustitúyalos por otros, a fin de que la lección se ajuste 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 cuenta con 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. Considere la posibilidad de descargar una autoevaluación previa al curso (PSA) de la American Heart Association para una de sus actividades interactivas.

¿Tiene una buena conexión a Internet?

Muestre uno de los numerosos videos disponibles para transmisión de la American Heart Association o de Go Red For Women, divida a los participantes en grupos para responder un cuestionario online o realice una demostración de una herramienta online.

Piense con qué formatos se enseña 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.

Recursos adicionales de Go Red For Women

National Wear Red Day®

El primer viernes de febrero es siempre el día nacional para vestir de rojo, ¡lo que facilita la planificación! Vístase de rojo para incrementar la conciencia sobre las enfermedades cardiovasculares y salvar vidas.

bit.ly/2NTbg14

Comuníquese con Go Red For Women®

Difunda el mensaje en las redes sociales para animar a otros a #WearRedandGive (vestir de rojo y donar). Comuníquese con Go Red For Women en Facebook y Twitter.

Facebook: [facebook.com/goredforwomen](https://www.facebook.com/goredforwomen)

Twitter: twitter.com/GoRedForWomen



Compre en Go Red For Women

Consiga las prendas oficiales de Go Red en ShopHeart.org. El sitio ofrece una variedad de productos que apoyan al movimiento Go Red, incluidos los icónicos broches y pulseras Red Dress, ropa, accesorios y productos para el hogar y la oficina. También hay muchos artículos para quienes cocinan y disfrutan de un estilo de vida activo. También están disponibles las tarjetas de regalo Go Red. Cada compra apoya nuestra misión.

bit.ly/38nBu3w

Punto 1: Entender su riesgo y conocer las señales



Folleto Conozca sus cifras

Aprenda sobre los valores que todas las mujeres deben conocer para controlar su salud cardíaca.

bit.ly/36nlb5j



Signos y síntomas de alarma

Infografía sobre los signos de alarma de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

bit.ly/38zu7pA



Signos de ataques cardíacos en las mujeres

Aprenda sobre los signos de alarma específicos de los ataques cardíacos que las mujeres pueden experimentar.

bit.ly/1dblyVf



Signos de un ataque cardíaco en las mujeres: Dra. Suzanne Steinbaum

La Dra. Suzanne Steinbaum explica las diferencias entre hombres y mujeres. (28 segundos)

bit.ly/1z2hgcJ



Go Red For Women: Solo un pequeño ataque cardíaco

Protagonizado y dirigido por la actriz nominada al premio Emmy, Elizabeth Banks. (3 minutos, 14 segundos)

bit.ly/1FkK3KI



Punto 2: Emprender su viaje hacia una mejor salud



Viaje hacia una mejor salud

Este programa le brinda la oportunidad de aprender a moverse más, comer de forma inteligente y controlar su presión arterial.

goredforwomen.org/journey

Punto 3: Unirse a Research Goes Red y a Go Red For Women



Research Goes Red

Research Goes Red tiene como objetivo capacitar a las mujeres para que contribuyan a la investigación en salud. Esta colaboración une a expertos en salud cardíaca de la American Heart Association, pacientes, seres queridos y Verily con sus herramientas y tecnologías de punta, para de verdad marcar la diferencia.

projectbaseline.com/gored



Infografía de Research Goes Red

Obtenga más información sobre cómo unirse a Research Goes Red.

bit.ly/2sSp30z



Go Red For Women

La emblemática iniciativa de mujeres de la American Heart Association, Go Red For Women, es una plataforma completa diseñada para aumentar la concienciación sobre la salud cardíaca de las mujeres y servir como catalizador de cambio a fin de mejorar la vida de las mujeres en todo el mundo. ¡Asuma hoy el compromiso Go Red Healthy Behavior Commitment!

goredforwomen.org



Go Red For Women: más tiempo

Juntos estamos capacitando a las mujeres para vencer la cardiopatía y el accidente cerebrovascular, lo que les dará más tiempo para lograr cosas increíbles.

youtube.com/watch?v=pjl8cInDfoY

© 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. Go Red For Women es una marca comercial registrada de la AHA. El diseño del Red Dress es una marca comercial del Departamento de Salud y Servicios Sociales de EE. UU. Se prohíbe el uso no autorizado. DS18618 12/21