

PEER HEALTH EXCHANGE

PASOS PARA ABOGAR:

Pasos	¿Qué significa?	Ejemplo
1) Conoce tu objetivo	Establece un objetivo claro para lo que quieres lograr.	“Mi escuela no ofrece ninguna opción saludable para el almuerzo. Me gustaría tener opciones de frutas y verduras frescas en las comidas”.
2) Crea los hechos	Enumera tus motivos para decir “sí” y piensa por qué podrían decirte “no”.	“Comer alimentos procesados o congelados no me da la energía o los nutrientes suficientes para atravesar el día escolar y hacer otras actividades.” “Por otro lado, las frutas y las verduras frescas son mucho más costosas.”
3) Elige el proceso	Encuentra a las personas adecuadas con las que hablar (destinatarios) y decide cómo te vas a comunicar con ellas (estrategia).	Destinatarios: director/a, profesores Estrategia: <ul style="list-style-type: none">• Junta cartas escritas por otros alumnos para mostrar que es algo importante para todos.• Crea una solicitud para que la firmen los profesores y entrégasela al director/a.
4) Plantea tu propuesta	Explica tu objetivo y por qué es importante. Prepárate para escuchar un “no” y aceptarlo.	“Pido _____. Es importante para mí porque _____.” “Entiendo por qué usted dice que no. ¿Podríamos empezar con algo simple como una opción de fruta o verdura para cada comida en lugar de ambas?”

OTRAS MANERAS DE ABOGAR:

- Escribe una carta o un correo electrónico a los líderes del gobierno local.
- Comparte mensajes en las redes sociales.
- Habla con un adulto de confianza.
- Comparte recursos confiables con tu comunidad.
- Analiza la información correcta con tus compañeros.