

# The Road to Health Toolkit

## El camino hacia la buena salud

### Training Video

### Video de Capacitación



2015



NDEP-114

## The Road to Health Training Video

In creating this and other toolkit components, NDEP looked at findings from the Diabetes Prevention Program (DPP) study. The DPP study showed that type 2 diabetes can be prevented or delayed in people at high risk for the disease.

- The *Road to Health Training Guide* and *Video* are not only for use in training CHWs/promotores de salud and NDEP partner organizations but also may be used to train other health care professionals, such as diabetes educators, nurses, dietitians, and church-based health ministries (among others) on how to use *The Road to Health Toolkit*.

- The *Road to Health Training Video* is a real-world recording of selected activities included in *The Road to Health Training Guide*. The video takes you through all the steps on how to implement training using *The Road to Health Toolkit*. This product is a companion to *The Road to Health Training Guide*. It is a valuable resource since it allows trainers to review it as often as needed.
- It is available in English and in Spanish and contains additional information on diabetes—*Link for Life*, a diabetes tutorial, from the American Diabetes Association.\*
- “What is Diabetes”. A video from the Centers for Disease Control and Prevention offering information on the basics of diabetes. <https://youtu.be/wmOW091P2ew>

\* Copyright © 2005 American Diabetes Association  
Reprinted with permission from the American Diabetes Association

## Video de capacitación El camino hacia la buena salud

Para la creación de este y de los otros componentes del kit, el NDEP revisó los hallazgos del estudio del Programa de Prevención de la Diabetes (DPP). El estudio del DPP indicó que las personas que tienen un riesgo alto de desarrollar la diabetes tipo 2 pueden prevenirla o retrasarla.

- La *Guía y Video de Capacitación* del Kit *El camino hacia la buena salud* no están sólo destinados para capacitar a promotores de salud y organizaciones socias del NDEP sino para enseñar a otros profesionales de la salud como educadores sobre diabetes, enfermeras, dietistas y ministerios religiosos cómo usar el kit.

- Este video de capacitación es una recopilación de ciertas actividades que lo ayudarán a visualizar y obtener ideas sobre cómo realizar sesiones de capacitación exitosas con el Kit *El camino hacia la buena salud*. El beneficio de este video radica en que es una grabación de sesiones de la vida real que le mostrará todos los pasos a seguir, para que más tarde usted pueda realizar las actividades por sí mismo. Este producto es un gran compañero de la *Guía de Capacitación*. Es un recurso valioso ya que permite que el instructor lo revise tantas veces como lo necesite.
- Está disponible en inglés y español y contiene información adicional sobre diabetes en el material de instrucción *Link for Life* (Conexión para la Vida), de la Asociación Americana de Diabetes\*.
- “Qué es la diabetes”. Un video de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de ofrece información básica y recursos sobre la diabetes.  
[https://youtu.be/ZMo\\_Xi85KNE](https://youtu.be/ZMo_Xi85KNE)

\* Derechos reservados © 2005 American Diabetes Association  
Asociación Americana de Diabetes (American Diabetes Association)  
Reimpreso con permiso de la Asociación Americana de Diabetes.

## **The Road to Health Toolkit**

*The Road to Health Toolkit* was developed based on the findings from the DPP study and from focus groups with African-American/African Ancestry and Hispanic/Latino CHWs/promotores de salud.

## **Kit El camino hacia la buena salud**

Kit *El camino hacia la buena salud* se creó tomando como base los hallazgos del estudio del Programa de Prevención de la Diabetes (DPP) y grupos de enfoque con promotores de la salud comunitaria hispanos o latinos y afroamericanos o ascendencia africana.

## **A Diabetes Prevention Program (DPP) Study**

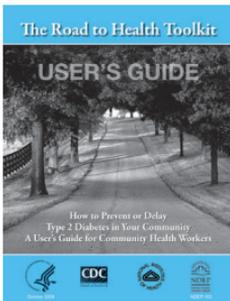
Diabetes prevention is proven, possible, and powerful. The DPP study shows that people at high risk for type 2 diabetes can prevent or delay the onset of the disease by losing 5 to 7 percent of their body weight. People can do this by making healthy food choices and getting a minimum of 30 minutes of physical activity at least 5 days a week. In other words: you don't have to knock yourself out to prevent type 2 diabetes.

## **Estudio del Programa de Prevención de la Diabetes (DPP)**

Está demostrado que la diabetes tipo 2 se puede prevenir y que esta prevención, además de ser posible, es un arma poderosa que le ayuda a las personas a asumir el control. El estudio del DPP ha demostrado que las personas con alto riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2 pueden prevenir o retrasar el desarrollo de la enfermedad si pierden entre un 5 y 7 por ciento de su peso corporal. Esto se puede lograr seleccionando alimentos saludables y realizando un mínimo de 30 minutos de actividad física por lo menos 5 días a la semana. En otras palabras: las personas no tiene que sacrificarse para prevenir la diabetes tipo 2.

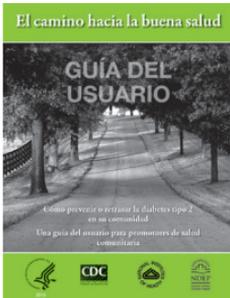
## **The Road to Health Toolkit Components/ Componentes del Kit El camino hacia la buena salud**

- *User's Guide/Guía del Usuario*
- *Activities Guide/Guía de Actividades*
- *Flipchart/Rotafolio*
- *Supplemental CD-ROM/CD-ROM complementario*
- *Photo Journal/Diario Fotográfico*
- *Training Video/Video de Capacitación*
- *Training Guide/Guía de Capacitación*
- *Evaluation Guide/ Guía de Evaluación*
- *CD/DVD Movimiento Por Su Vida*
- *CD/DVD Step by Step: Moving towards Prevention of Type 2 Diabetes/Prevenemos la diabetes tip 2: Paso a Paso CD/DVD*
- *Mi Plan: Registro de Comida y Actividades del NDEP/NDEP Food Activity Tracker*
- *Registro de grasas y calorías del NDEP/NDEP Fat and Calorie Counter*



## User's Guide

**The *Road to Health User's Guide*** describes all the other toolkit components and suggests ways to use them to promote type 2 diabetes prevention. NDEP recommends that you read the *User's Guide* first, followed by the *Flipchart*, the *Activities Guide*, the *Resource Guide*, and, finally, the *Photo Journal*.



## Guía del Usuario

**La *Guía del Usuario*** describe los componentes del kit y recomienda formas de usarlos para promover el mensaje de prevención de la diabetes tipo 2.

El NDEP recomienda que primero se lea la *Guía del Usuario* seguida del *Rotafolio*, la *Guía de Actividades*, la *Guía de Recursos* y por último el *Diario de Fotográfico*. Esta *Guía del Usuario* describe los otros componentes del kit y recomienda formas de usarlos para promover el mensaje de prevención de la diabetes tipo 2.

## The Road to Health Toolkit



### Flipchart (English)

**The *Road to Health Flipchart*** is the most important component of the toolkit. Through the story of Angela and Ray, an adult sister and brother who have diabetes in their family, it teaches people how to prevent or delay type 2 diabetes.

Each page in the *Flipchart* has two sides. The side with the page number on it faces the person or group you are talking to; the other side faces you, the trainer. Each page features facts to teach, a link to the story of Angela and Ray, and “guiding questions.”

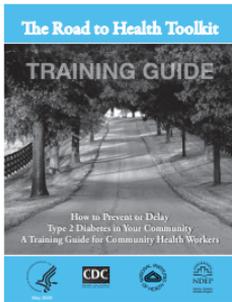
El camino hacia la buena salud



## Rotafolio

**El Rotafolio del Kit *El camino hacia la buena salud*** es el componente más importante del paquete de materiales. Este rotafolio trata sobre la prevención de la diabetes tipo 2, y es relatado desde el punto de vista de un hermano y una hermana adultos con antecedentes familiares de diabetes, quienes nos enseñan la forma en que la diabetes tipo 2 puede prevenirse o retrasarse.

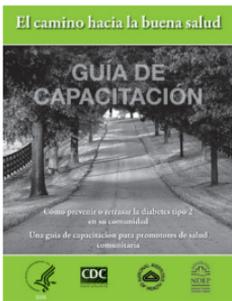
Cada página del rotafolio tiene dos lados. El lado con el número de página estará a la vista de la persona o el grupo al que usted se está dirigiendo; el otro lado estará de cara a usted. Cada página ofrece información para enseñar, un enlace a la historia de Camila, Mariana y Jorge Cruz y “preguntas guías”.



## Training Guide

### *The Road to Health Training Guide*

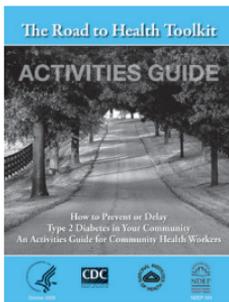
is designed for people who develop or offer train-the-trainer workshops and for CHWs who work with people who are Hispanic/Latino or African American/African Ancestry. Other health care professionals, diabetes educators, health educators, nurses, dietitians, and community educators can also be trained by using the *Road to Health Toolkit*.



## Guía de Capacitación

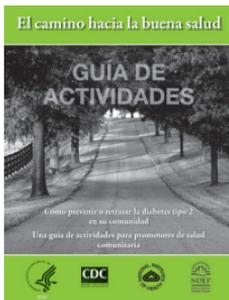
### *La Guía de Capacitación del Kit El camino hacia la buena salud*

esta diseñada para quienes desarrollan u ofrecen talleres tipo “train-the-trainer” y para promotores de la salud que trabajan con hispanos o latinos y afroamericanos o de ascendencia africana. Otros profesionales de la salud, educadores en diabetes, educadores de la salud, enfermeras, dietistas, y educadores comunitarios pueden también ser capacitados utilizando el Kit *El camino hacia la buena salud*.



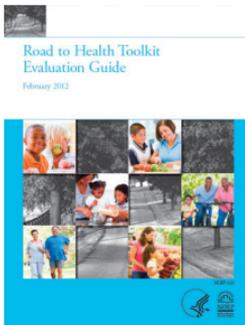
## Activities Guide

*The Road to Health Activities Guide* offers activities to involve participants in their efforts to make healthy food choices and be more active. Many of these activities come from CHW in the field. The *Activities Guide* appendix includes handouts, such as a sample recommended weight-loss chart and a walking log, that you can give to your participants.



## Guía de Actividades

Esta guía ofrece actividades para que sus participantes se motiven y se esfuercen en seleccionar alimentos más saludables y en ser más activos. Muchas de estas actividades se obtuvieron de promotores de salud comunitaria de su comunidad. La sección de apéndices de la *Guía de Actividades* incluye volantes como: ejemplos de una tabla de pérdida de peso recomendada y un registro de caminatas que puede dar a sus participantes.



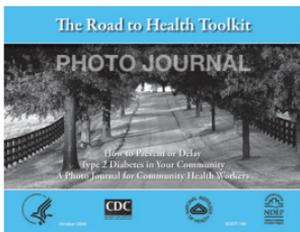
## Evaluation Guide

The National Diabetes Education Program (NDEP) created this guide for community health workers (CHWs), promotores de salud, diabetes educators, lay health workers, and health educators who want to know (1) how the Road to Health Toolkit is making a difference in the lives of their participants who are at risk for type 2 diabetes, and (2) how well they have conducted their own activities.



## Guía de Capacitación

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP, por sus siglas en inglés) creó esta guía para promotores de salud, trabajadores de salud comunitarios (CHW, por sus siglas en inglés), educadores en diabetes, trabajadores de la salud no profesionales y educadores en salud que quieren saber (1) la forma en que el Kit El camino hacia la buena salud está marcando una diferencia en la vida de los participantes que están a riesgo de diabetes tipo 2 y (2) con qué eficacia están llevando a cabo sus actividades.



## Photo Journal

***The Road to Health Photo Journal*** is dedicated to the men and women who contribute their hearts and souls to giving back to their communities. It is through these educators, neighbors, advocates, and counselors that communities are taking on the challenge of preventing or delaying type 2 diabetes.

## Diario Fotográfico

Este ***Diario Fotográfico*** está dedicado a los hombres y las mujeres que con su esfuerzo y dedicación han contribuido al bienestar de sus comunidades. Es gracias a la labor de estos educadores, vecinos, activistas comunitarios y consejeros que las comunidades están aceptando el reto de realizar esfuerzos para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. (Mensajes en inglés y español)



## Supplemental CD-ROM

*The Road to Health Supplemental CD-ROM* has many helpful files, including:

- Posters
- PowerPoint presentations
- Tools
- Lessons plans
- *The Road to Health* promotional materials (printer-ready files in English and Spanish)

## CD-ROM Complementario

El *CD-ROM complementario de El camino hacia la buena salud*: Este disco compacto tiene muchos archivos útiles, como los siguientes:

- Afiches
- Presentaciones en PowerPoint
- Herramientas
- Planes de lecciones
- Materiales promocionales del Kit *El camino hacia la buena salud*.

## Road to Health Toolkit

This unique multi-component toolkit is designed for African Americans/African Ancestry and Hispanics/Latinos at risk for type 2 diabetes. It provides materials to start a community outreach program reinforcing the message that type 2 diabetes can be delayed or prevented.

For more information call 1-800-CDC-INFO (800-232-4636) TTY 1-(888) 232-6348 or visit [www.cdc.gov/diabetes/ndep](http://www.cdc.gov/diabetes/ndep).

Centers for Disease Control and Prevention. *Road to Health Training Video*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention; 2015.

## **Kit El camino hacia la buena salud**

Este singular kit con diversas herramientas para la prevención primaria está diseñado para audiencias afroamericanas e hispanas o latinas que tienen riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2, y ofrece información para comenzar un programa de alcance comunitario que refuerce el mensaje de que la diabetes tipo 2 se puede prevenir o retrasar.

Para obtener más información llame al 1-800-CDC-INFO (800-232-5636) TTY 1-(888) 232-6348 o visite [www.cdc.gov/diabetes/ndep](http://www.cdc.gov/diabetes/ndep).

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

*Video de Capacitación del Kit El camino hacia la buena salud.* Atlanta, GA: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; 2015.



## The Road to Health Training Video

Bonus! Includes ADA's *Link for Life*

## Video de Capacitación del Kit El camino hacia la buena salud

¡Extra! Incluye “Link for Life” (Conexión para la Vida) de la ADA

Spanish version approved by CDC Multilingual Services - Order # 6256

Versión en español aprobada por CDC Multilingual Services – Order # 6256

National Diabetes Education Program A program of the National Institutes of Health  
and the Centers for Disease Control and Prevention.

**For more information call 1-800-CDC-INFO (800-232-4636) TTY  
1-(888) 232-6348 or visit [www.cdc.gov/info](http://www.cdc.gov/info). To order resources,  
visit [www.cdc.gov/diabetes/ndep](http://www.cdc.gov/diabetes/ndep)**

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes Un programa  
de los Institutos Nacionales de la Salud y los Centros para el Control y la Prevención  
de Enfermedades.

**Para obtener más información llame al 1-800-CDC-INFO  
(800-232-5636) TTY 1-(888) 232-6348 o visite [www.cdc.gov/info](http://www.cdc.gov/info).  
Para ordenar recursos, visite [www.cdc.gov/diabetes/ndep](http://www.cdc.gov/diabetes/ndep).**

