

Elementos fundacionales

de una comunidad
conectada



La comunidad es una parte importante en la vida de todos. Formamos parte de muchas comunidades, incluyendo vecindarios, lugares de trabajo, instituciones educativas, lugares de culto, espacios en Internet y muchos más. Las comunidades a las que pertenecemos crecerán y cambiarán a lo largo de nuestras vidas.

Las comunidades influyen en quiénes somos y generan impactos significativos y sutiles en nuestro ser; bien sean los parques y senderos que nos conectan con la naturaleza o los grupos de voluntariado y comunidades de fe que nos hacen sentir una conexión con algo más grande que nosotros. Cuando nos sentimos desconectados o excluidos de nuestra comunidad, [nuestro bienestar puede sufrir](#) (Centros para el control y prevención de enfermedades [CDC, por sus siglas en inglés], 2023). Igualmente, cuando nos sentimos conectados con nuestra comunidad, podemos prosperar de muchas formas. Más allá de nuestro bienestar individual, la salud y bienestar de nuestras comunidades también influye en nuestras vidas. Las condiciones en [los entornos donde hemos nacido, donde vivimos, estudiamos, trabajamos, nos distraemos, rendimos culto, y donde crecemos](#) influyen en nuestra salud, vivienda, transporte, índices de violencia, disponibilidad de alimentos y acceso a la educación, entre otras cosas (Office of Disease Prevention and Health Promotion [Oficina para la prevención de enfermedades y promoción de la salud], sin fecha)

En la comunidad hay poder porque nuestra conexión mutua genera un impacto que abarca mucho más que nosotros. En una comunidad inclusiva, equitativa y conectada, podemos preocuparnos unos por otros y tomar decisiones para promover la salud y el bienestar de todos. Estas conexiones son factores de protección, es decir, que pueden reducir o [atenuar el riesgo de violencia sexual](#) (National Sexual Violence Resource Center [NSVRC] Centro nacional de recursos sobre la violencia sexual, 2019). Impulsar cambios positivos en una comunidad puede impactar a todos los que viven en ella, tanto en el presente como en el futuro. Por esto, establecer comunidades conectadas es una herramienta potente para el cambio.

Algunos de los elementos fundacionales de una comunidad conectada son:

Las personas tienen un sentido de pertenencia.

Las personas sienten que pueden generar un impacto.

Las personas se conocen y pueden contar unas con otras.

La comunidad cuenta con líderes eficientes.

Hay espacios verdes, parques y otros espacios compartidos con acceso para todos.

Existe confianza en la comunidad.

Hay clubes y organizaciones donde la gente se puede reunir.

Hay maneras seguras de trasladarse en todo tipo de medios de transporte.

Las leyes y reglas tratan a todos de forma justa.

Hay muchas maneras en que las personas se brindan apoyo en la comunidad.

Se satisfacen las necesidades de las personas en la comunidad.

¿Qué tan conectada está tu comunidad? Te presentamos algunas preguntas que puedes plantearte:

- ¿Las personas en nuestra comunidad tienen [un sentido de pertenencia \(CDC, 2021\)](#)? ¿Sienten que pueden generar una influencia positiva en la comunidad? ¿Tienen personas de confianza con quienes pueden contar?
- ¿Las personas en nuestra comunidad se preocupan unas por otras? ¿Quiénes son los líderes comunitarios que fomentan un sentido de pertenencia y promueven cambios positivos?
- ¿Hay [parques, senderos](#), y lugares de [reunión en la comunidad](#) seguros y

accesibles para todos y donde las personas no tengan que pagar para ir (CDC, n.d; Sargent, 2024)?

- ¿Todos en la comunidad tienen [acceso equitativo a empleos](#) con un sueldo digno (National Resource Center on Domestic Violence, & preventIPV, 2020.)?
- ¿Hay [transporte público](#) accesible, seguro, asequible y confiable (Heaps et al. n.d.)?
- ¿Todas las personas en la comunidad tienen acceso a [una atención médica asequible](#) (Office of Disease Prevention and Health Promotion, n.d.a)?
- ¿Hay [banquetas \(aceras\) seguras y accesibles](#), fáciles de transitar para las personas que utilizan aparatos de ayuda para la movilidad (Williams, 2022)?
- ¿Todas las personas en la comunidad cuentan con acceso a servicios comunitarios comprensivos con relevancia cultural?

Estas son solo algunas de las características de una comunidad conectada. Puedes involucrarte con uno de los distintos grupos en tu comunidad que estén tratando de lograr estas metas.

Si ya formas parte de un grupo, pudiera ser buena idea hacerse preguntas como:

- ¿Cómo te imaginas que sería tener una comunidad conectada?
- ¿Cómo podemos trabajar juntos para lograr que nuestra comunidad esté más conectada?

Recursos adicionales

Aspectos básicos de la prevención

Manual básico sobre prevención primaria <https://www.nsvrc.org/resource/2500/primary-prevention-primer>

We Can Stop Sexual Assault, Harassment, and Abuse Before They Happen (*Podemos detener la agresión, el acoso y el abuso sexual antes de que ocurran*) <https://www.nsvrc.org/we-can-stop-sexual-assault-harassment-and-abuse-they-happen>

Factores de riesgo y de protección: <https://www.nsvrc.org/risk-and-protective-factors>

Comunidades conectadas

How to Measure a Sense of Community (*Cómo medir el sentido de comunidad*):



<https://www.nsvrc.org/resource/2500/connecting-communities-prevent-sexual-violence>

What About Power and Patriarchy? Examining Social Cohesion Strategies to Prevent Sexual and Domestic Violence (*¿Qué pasa con el poder y el patriarcado? Análisis de las estrategias de cohesión social para prevenir la violencia sexual y doméstica*)
<https://www.preventconnect.org/2016/06/what-about-power-and-patriarchy-examining-social-cohesion-strategies-to-prevent-sexual-and-domestic-violence/>

Fuentes consultadas (en inglés)

Centers for Disease Control and Prevention. (n.d.). *Community greening creates less violent “busy streets.”* https://vetoviolence.cdc.gov/sites/vetoviolence.cdc.gov/apps.success-stories/themes/success_stories_bootstrap/assets/stories/MI-YVPC_Success_Story.pdf

Center for Disease Control and Prevention. (2021). *Gay-straight/genders & sexualities alliances.* <https://www.cdc.gov/healthyyouth/safe-supportive-environments/sexuality-alliances.htm>

Centers for Disease Control and Prevention. (2023). *How does social connectedness affect health?* <https://www.cdc.gov/emotional-wellbeing/social-connectedness/affect-health.htm>

Heaps, W., Abramsohn, E., & Skillen, E. (2021). *Public transportation in the US: A driver of health and equity.* Health Affairs. <https://www.healthaffairs.org/doi/10.1377/hpb20210630.810356/>

National Resource Center on Domestic Violence, & preventIPV. (2020). *Pay equity and a thriving wage.* <https://preventipv.org/innovation/PayEquity>

Lewis, M. (2019, April 11). *Introducing the risk and protective factors infographic* [blog]. National Sexual Violence Resource Center. <https://www.nsvrc.org/blogs/preventionista/introducing-risk-and-protective-factors-infographic>

Office of Disease Prevention and Health Promotion. (n.d.a). *Access to health services.* Access to health services - Healthy people 2030. <https://health.gov/healthypeople/priority-areas/social-determinants-health/literature-summaries/access-health-services>

Office of Disease Prevention and Health Promotion. (n.d.b). *Social determinants of health.* social determinants of health - Healthy people 2030. <https://health.gov/healthypeople/priority-areas/social-determinants-health>

Sargent, J. (2024, January 30). *Exploring connections between green spaces & safer communities.* PreventConnect. <https://www.preventconnect.org/2024/01/exploring-connections-between-green-spaces-safer-communities/>

Williams, C. O. T. (2022, April 11). *Sidewalks to sexual violence prevention: A guide to exploring social inclusion with people with developmental disabilities.* Indiana Disability Justice. <https://indisabilityjustice.org/sidewalks-to-sexual-violence-prevention-a-guide-to-exploring-social-inclusion-with-people-with-developmental-disabilities/>