

## HISTORIA DE LA SEMANA



### María Dolores “Lola” Méndez Lebrón

“Lola tu eres la campeona.” Así le dicen los compañeros a María Dolores Méndez, quién se encarga de mantener el vivero en la Reserva Natural las Cabezas de San Juan.

En la mañana María se mueve de un lado a otro por la reserva buscando plántulas para sembrarlas. Después, “Lola”, como cariñosamente la llaman los compañeros, sale a pie desde su casa hasta la pista de su comunidad en Fajardo. Allí da diecisiete vueltas y diariamente realiza más de 9,000 pasos diarios que monitorea en la plataforma Walker Tracker.

Desde que era pequeña hacía todo caminando, porque no tenía otra forma de moverse. El caminar era parte de su vida, por lo que cuando se dio la oportunidad de competir dentro del Programa de Bienestar Para la Naturaleza, se emocionó. Para “Lola” es como volver a lo que ella siempre fue, una persona activa que hacía todo caminando. Aceptó el reto de los 10 mil pasos y desde que comenzó, no para de caminar. Se siente mejor de salud, tiene más ánimo y está más activa. Señaló que desde que aumentó su actividad física e hizo ajustes en su dieta “todo es mejor”. En su última visita al cardiólogo este le comentó “Lola tienes la presión de una nena. ¿Qué estás haciendo?”. “Lola” le explicó lo que estaba haciendo como parte del Programa de Bienestar y el doctor le pidió que continuara con las actividades ya son excelentes para su salud. Inclusive, la nutricionista del Programa, Carla de la Torre, le propuso perder 4 libras y ella perdió cinco.

# POR TU BIENESTAR

para la  
Naturaleza



No todos tienen la energía y la fuerza que tiene “Lola”. Su entusiasmo es tanto que hasta invitó a una amiga a caminar con ella a la pista.

Sola o acompañada “Lola” se esfuerza por estar entre las primeras posiciones de la competencia e insiste en que para llegar a la meta “lo que hay que hacer es caminar”. Además, le dice a sus compañeros que si le ponen empeño a la meta “todos pueden ser campeones”.

“Lola” les exhorta a las demás personas a aceptar el reto, porque es muy bueno para su salud. Los primeros días se van a sentir cansados y con un poco de dolor en los músculos, pero luego van a ver el provecho que le van a sacar. “Lola” expresó con fuerza y entusiasmo “no se rindan, sigan adelante que no se van a arrepentir”.

Precisamente, la relación con los compañeros de trabajo ha mejorado mucho desde que comenzó el proyecto. “Nos hemos unido más porque tenemos temas en común de qué hablar”, señaló.

Noel, el Champion del Programa, es quien la mantiene al día sobre su posición en la competencia y la cantidad de pasos que registra en Walker Tracker. Además, está pendiente de ella y del funcionamiento de su podómetro.

## HISTORIA DE LA SEMANA



### **Astrid Cordero Martínez**

Estar activa y tener una vida más saludable es muy importante para Astrid Cordero Martínez, quien aceptó el “challenge” de los 10 mil pasos diarios del Programa de Bienestar de Para la Naturaleza.

A la intérprete ambiental de la Reserva Natural las Cabezas de San Juan le gustó mucho ser parte del programa y se siente bien con los cambios que hizo en su rutina. Desde que comenzó el proyecto, Astrid redujo las porciones de sus comidas y comenzó a tomar mucha agua.

Recibir el podómetro y entrar en la competencia la motivó a combinar la buena nutrición con el ejercicio y a dar la milla extra para llegar a la meta. Astrid fue muy responsable y mostró su compromiso con el programa completando un promedio de 10 mil pasos diarios en la última etapa de la competencia.

## HISTORIA DE LA SEMANA



Como intérprete, la actividad física forma parte de su rutina diaria. Por eso, “cuando se me queda el podómetro me molesto un poco”, aseguró.

Para registrar los pasos, Astrid aprovechó su tiempo libre para caminar por la reserva y hacer otras actividades físicas que luego convirtió a pasos en la plataforma Walker Traker. También, se aseguró de tomar las rutas más largas durante los recorridos. Poder ver el registro de los pasos que daban diariamente sus compañeros la motivó a hacer más ejercicio y a tratar de alcanzarlos.

Según su punto de vista, las relaciones interpersonales entre los compañeros de las Cabezas de San Juan mejoraron mucho desde que comenzó el reto pues los llevó a preocuparse por su bienestar y de los demás.

## HISTORIA DE LA SEMANA



### **Eduardo Esquilín Solís**

“Nosotros como organización mantenemos los ecosistemas saludables y el primer ecosistema que tenemos que mantener saludable es nuestro cuerpo”, aseguró Eduardo Esquilín, quien participó en el reto de los 10 mil pasos del Programa de Bienestar de Para la Naturaleza.

Mirar su cuerpo como un ecosistema le ha permitido alcanzar un “equilibrio positivo”. Eduardo entiende que en la medida en que el ser humano mantiene su cuerpo en buen estado, este desarrolla mayor capacidad para desempeñarse en cualquier ambiente.

Consciente de la importancia de la buena alimentación y de la actividad física que debe realizar para mantener ese equilibrio, él camina en y fuera de la Reserva Natural las Cabezas de San Juan. Además sigue el consejo de los “meatless Monday”. Aseguró que desde que comenzó a hacerlo se siente mejor y puede desempeñarse mejor.

## HISTORIA DE LA SEMANA



Eduardo cuenta con el apoyo de mucha gente. En primer lugar cuenta con el apoyo de sus compañeros de trabajo que también participaron en el reto. “Nos apoyamos y estamos buscándonos para caminar y así cumplir esa meta”, comentó. Además cuenta con el respaldo de su familia que al verlo activo lo acompaña. “Los neños míos cada vez que me ven me preguntan que si ya completé el ciclo”, indicó.

Por otra parte, Eduardo se ha propuesto contagiar a todas las personas que pueda. Un día de recorrido “incluí a los visitantes de ese recorrido y les expliqué lo que estamos haciendo en la reserva y ellos se animaron para caminar”, expresó. Añadió que al final de la caminata, varias personas se acercaron a él para preguntarle dónde podrían conseguir el podómetro.

“Estamos contagiando poco a poco al público”, afirmó contento.

## HISTORIA DE LA SEMANA



# Karina Rodríguez Rodríguez

Karina Rodríguez es una madre comprometida. Quiere estar saludable y activa para darle lo mejor de sí a su hijo. ¡Ésa sí es su meta! Por eso, aceptó el reto de los 10 mil pasos diarios del Programa de Bienestar Para la Naturaleza.

Desde que comenzó el “challenge” combinó el ejercicio cardiovascular con la nutrición saludable. A pesar de que no se afana con los números que dicta la balanza, en las últimas semanas logró bajar el 10% de su peso corporal.

La intérprete ambiental también convirtió los ejercicios y la buena nutrición en parte de su estilo de vida. Karina se alejó de los alimentos fritos, redujo las porciones y estuvo pendiente de las etiquetas de los alimentos antes de consumirlos. “Sabemos que la buena nutrición va a redundar en mayor salud”, afirmó.

## HISTORIA DE LA SEMANA



Karina improvisó un gimnasio en la sala de su casa para ejercitarse con su hijo. Corriendo por la sala, brincando muebles y “jugando” con su bebé logró completar la meta de los 10 mil pasos diarios. Esta idea fue genial para pasar más tiempo con él y para asegurarse de que ambos están activos.

Además, usó su tiempo libre para ejercitarse con sus compañeros de trabajo. Según su experiencia, la dinámica que se desarrolló entre sus colegas a raíz del proyecto fue muy interesante. En muchas ocasiones aprovecharon la oportunidad de caminar por la reserva para hacer monitoreo de aves y disfrutar de la Naturaleza. Caminar juntos les permitió conocerse mejor. Aseguró que ella y sus compañeros están más activos e inspirados.

Para Karina, el bienestar debe ser físico y emocional. Señaló que considera que este reto funcionó en ambos niveles. Admitió que ahora está más activa de lo que estaba antes y eso es muy bueno. “Como me siento tan bien pues creo que voy a seguir”, señaló.

## HISTORIA DE LA SEMANA



## **Marcial Mercado Pacheco**

Marcial es pelotero en “un equipo campeón”. Desde muy niño practica deportes. Además de jugar pelota, fue corredor de pista y campo en su escuela elemental y por mucho tiempo usó la bicicleta como medio de transporte . Por eso, asegura, su cuerpo se mantiene como está.

“El fortalecer desde niño el cuerpo es como cuando haces una casa. Las columnas las haces fuertes y entonces resisten”, dijo Marcial orgulloso de su condición física. Su formación como atleta lo ayudó mucho durante el Programa de Bienestar de Para la Naturaleza.

Desde que comenzó en el programa, su salud y condición física han mejorado razonablemente. Marcial, dejó de comer frituras, disminuyó las porciones de sus alimentos y eliminó los refrescos de su dieta. Desde entonces toma mucha agua, trata de alimentarse bien y sigue las recomendaciones de su nutricionista.

## HISTORIA DE LA SEMANA



A Marcial le gusta verse bien. Entró a la competencia buscando “estar regio” y tener un peso saludable. Por eso, incrementó su actividad física y comenzó a bajar de peso. El programa le ayudó a controlar sus niveles de azúcar en la sangre y a mejorar el funcionamiento de su sistema cardiovascular. También, provocó cambios en su rutina.

Antes se comía el almuerzo y se iba a dormir en lo que daba la hora de volver a trabajar. Ya luego en vez de dormir, se iba a caminar por la nueva vereda del recorrido en bicicletas. Esa es una actividad que le permitió monitorear y ver que todo estuviese bien mientras registra sus pasos. Los días que no completaba la meta en la reserva, durante la noche daba siete vueltas en la pista.

Su dedicación y esfuerzo convirtió a Marcial en uno de los competidores más destacados del reto, completando 692,640 pasos durante los 28 días de la tercera etapa del reto de 10,000 pasos diarios.

## HISTORIA DE LA SEMANA



### Arlyn Fuentes

Hace 23 años Arlyn Fuentes comenzó a trabajar Para la Naturaleza. Como bióloga ha estudiado y conoce las interconexiones y los procesos que se dan en ella. Formar parte del reto de los 10 mil pasos diarios del Programa de Bienestar de la organización ha sido un proceso de aprendizaje en el que ha recuperado el balance de su propio ecosistema.

Caminando por la Reserva Natural las Cabezas de San Juan, “he logrado descubrir rincones y lugares desconocidos por mí”, dijo. Ella sabía que era un lugar valioso, pero “caminar al aire libre me ha dado la oportunidad de ver otras cosas que montada en el ‘trolley’ no iba a poder ver”. Las aves, los paisajes, el aroma del manglar, el calor y la brisa han sido algunos de los regalos que ha recibido en su andar por la reserva.

## HISTORIA DE LA SEMANA



Su estado físico y emocional confirman los efectos positivos que ha experimentado desde que entró al programa. Ha redescubierto sus capacidades y superado los límites de su cuerpo y de su mente. Se siente feliz, con energía, conectada con la naturaleza y consigo misma. Por eso, se dio la oportunidad de explorar cosas nuevas.

Recientemente, se matriculó en un curso de buceo. Siempre había escuchado a sus compañeros hablar sobre esta actividad acuática, pero no la había realizado. Ahora cree que “es algo que todo el mundo debería hacer”. Disfrutar de las maravillas escondidas en las profundidades del mar “es una experiencia única”, asegura.

Por otra parte, Arlyn ha aprendido a cuidarse y a alimentarse bien. “El cuerpo es importante. Es nuestro templo”, comentó. Por tal razón, se alejó de las tentadoras maltas, los refrescos, los farináceos y los dulces. Su nueva dieta incluye ensaladas, frutas y mucha agua.

Este nuevo estilo de vida le ha dado la oportunidad de compartir más con su familia, quien la ha apoyado mucho. También ha fomentado las relaciones con sus compañeros de trabajo. Considera que todos, poco a poco, han dado pasos firmes para alcanzar su bienestar.

## HISTORIA DE LA SEMANA



### Waleska Llabres

“Cuando uno ve los logros de los otros compañeros, uno también quiere tener sus logros”, dijo Waleska, quien está muy contenta de haber completado el reto de los 10 mil pasos del Programa de Bienestar de Para la Naturaleza en las Cabezas de San Juan.

Desde que inició la competencia Waleska se destacó por estar entre las primeras posiciones. Asegura que gracias al reto dejó atrás el sedentarismo y mejoró su salud física y emocional.

“Antes llegaba a casa y me acostaba a dormir”, comentó. Ella aprovechó su tiempo libre para caminar por la reserva y, de vez en cuando, para nadar en la playa. El “challenge” le dio la oportunidad de estar en contacto con la naturaleza y para ella “no hay nada mejor”. La reserva se convirtió en su fuente principal de inspiración.

Cada vez que caminaba por las veredas para completar sus pasos, activaba sus sentidos y redescubría la propiedad. “¡De verdad que a mí me encanta!”, afirmó.

## HISTORIA DE LA SEMANA



“Mi competencia es el conejito”, admitió Waleska cuando todavía no había finalizado el reto refiriéndose al símbolo de un conejo en la página de *Walker Tracker*. Este “pacer” marca la cantidad de pasos que cada persona debería haber completado para cada día de la competencia.

Su compromiso va más allá de la competencia. Insistió en que continuará haciendo los ejercicios y comiendo saludablemente.

“Poco a poco”, así fue el proceso de cambiar su estilo de vida. Además de tomar mucha agua, ella mejoró sus hábitos nutricionales incluyendo en su plato los vegetales y los granos. Por otra parte, en sus tareas diarias como intérprete ambiental, Waleska visita constantemente la Playa Jayuya para trabajar en el proyecto de arqueología en la reserva. También, utiliza la bicicleta para transportarse.

Gracias a la gran cantidad de actividad física y los ajustes que hizo en su alimentación, logró bajar más de siete libras en los últimos tres meses. Le parece genial haber bajado de peso pues siempre había querido hacerlo.