MONUMENT HEALING STORIES CAMPAIGN

HISTORIAS DE CURACIÓN DE LA CAMPAÑA MONUMENT

Introduction/Introducción 3
Overview/Vision de conjunto 6
Funding & Acknowledgements/
Financiación y Reconocimiento 8
Questions & Answers/Preguntas y respuestas
- Health/Salud 12
- Eating/Comiendo 22
- Exercising/Ejercicio 28
- Community/Comunidad 32
- Action/Recomendaciones 50

MONUMENT HEALING STORIES CAMPAIGN

HISTORIAS DE CURACIÓN DE LA CAMPAÑA MONUMENT

Compiled and edited by Angela Zusman, Story For All
With editorial support from Denice Alexander, Kaiser Permanente
Designed by Kurt Krames
Photos by Bill Horton, Kaiser Permanente
Translation by Diana Rios, University of California, Berkeley

Juntado y editado por AngelaZusman, Story For All
con apoyo editorial de Denice Alexander, Kaiser Permanente
Diseñado por Kurt Krames
Fotografías por Bill Horton, Kaiser Permanente
Traducción por Diana Rios, University of California, Berkeley

Project Partners:

Healthy + Active Before 5

healthyandactivebefore5.org

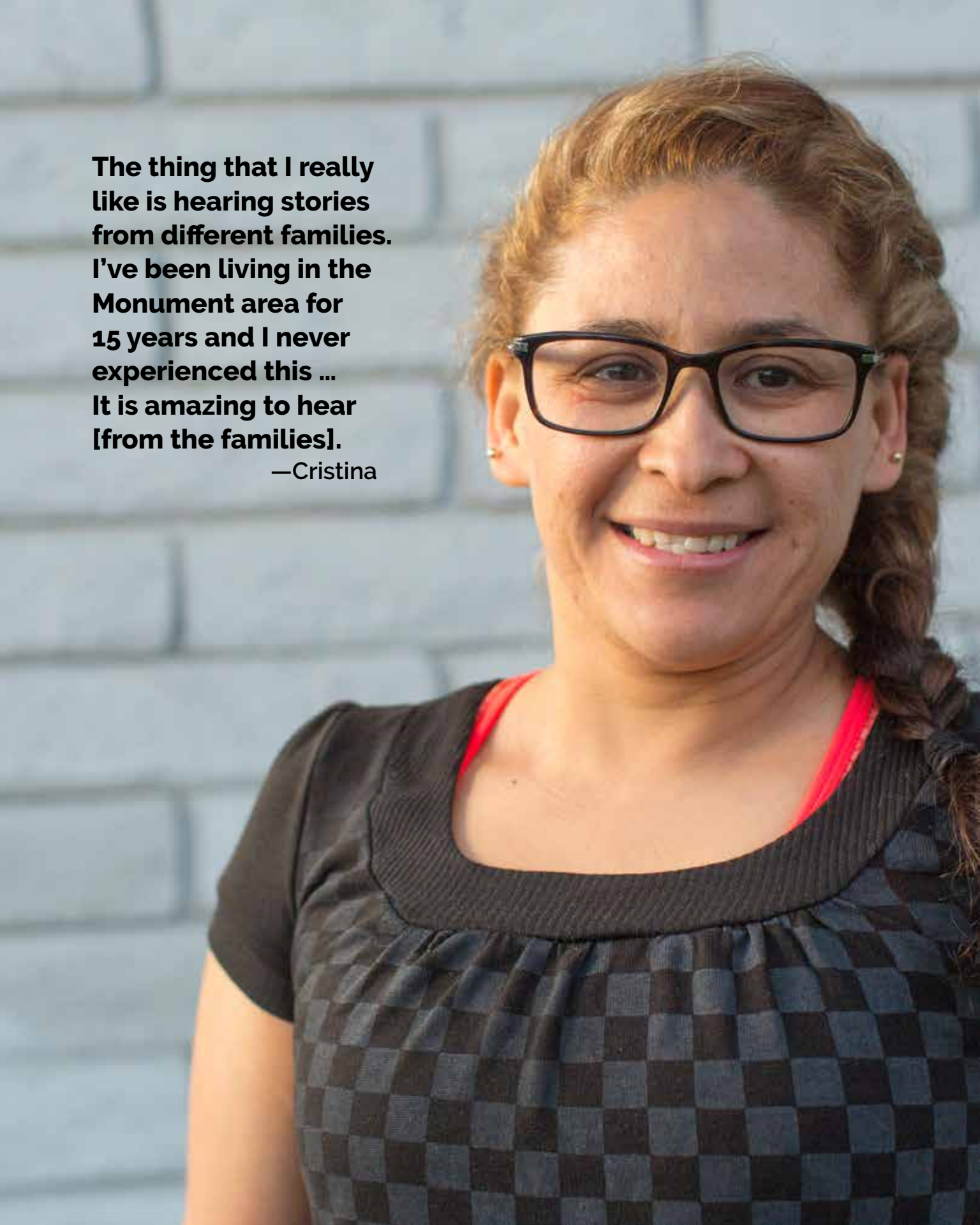
STORY FOR ALL™

storyforall.org

Compañeros del Proyecto:

KAISER PERMANENTE®

kp.org/communitybenefit/ncal



The thing that I really like is hearing stories from different families. I've been living in the Monument area for 15 years and I never experienced this … It is amazing to hear [from the families].

—Cristina

Introduction

As part of its 10-year investment to improve healthy eating and active living (HEAL) opportunities in communities across northern California, Kaiser Permanente helped launch the HEAL Zone initiative. HEAL Zones bring community organizations together with public agencies and neighborhood residents to implement a range of evidence based strategies. The goal: making healthy choices easy, especially for people living in places where resources are limited and the rates of obesity related chronic illness such as diabetes and heart disease are high.

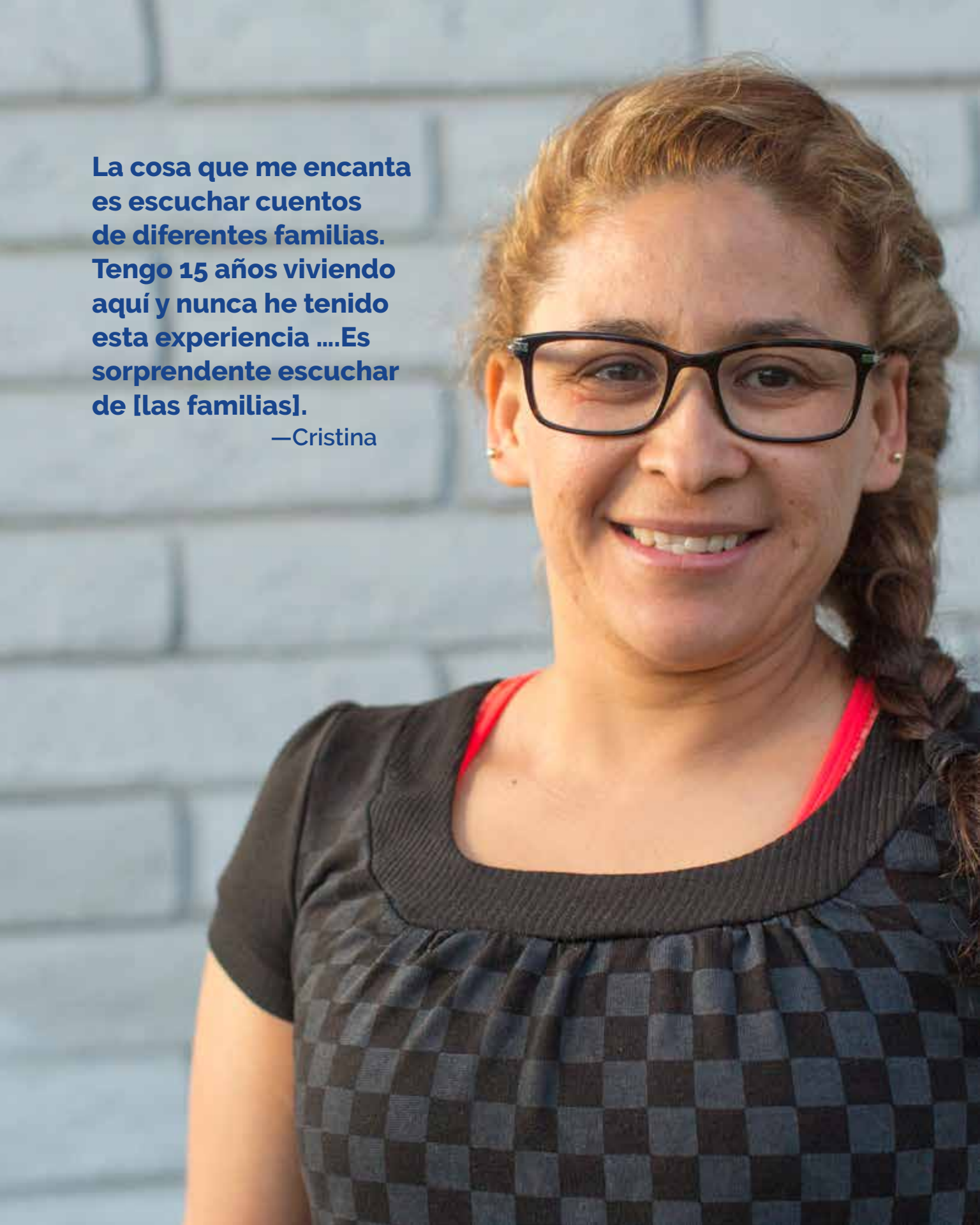
As the HEAL Zones evolved, Kaiser Permanente learned that the choices people make are largely influenced by factors other than the availability of fresh produce and recreational activities. We wanted to learn more about those factors and better understand what people see as their primary barriers to healthy lifestyles. The Monument Healing Stories project was designed to go beyond public health data by engaging a specific community (Concord's Monument Corridor) in lifting up their own, unfiltered comments and experiences.

Rather than assert our interpretation of the data compiled through the project, we've attempted to consolidate it where possible and present it in a way that any interested party can assimilate it. You will find entire pages presented in both English and Spanish — and others where the two languages are intertwined.

Our intention with this approach is to maximize the reach and impact of the report and to honor the community members who participated in this project. This approach also strives to convey our deep commitment to diversity and collaboration. We believe that by working together, we can address the complex health issues that can't be resolved by focusing on one single aspect of health, nor by any one person or organization.

This report will inform Kaiser Permanente's work in the community — and we are sharing it widely with hopes that other organizations will find it. We also hope it inspires others to add their voices to the public discourse to deepen local and national health equity efforts.

In health and wellness,
Kaiser Permanente Community Benefit, Northern California



La cosa que me encanta es escuchar cuentos de diferentes familias. Tengo 15 años viviendo aquí y nunca he tenido esta experiencia ….Es sorprendente escuchar de [las familias].

—Cristina

Introducción

Como parte de su inversión de 10 años para mejorar la alimentación de la salud y la vida activa (HEAL) para las comunidades de bajo recursos en el Norte de California, Kaiser Permanente ha apoyado la iniciativa del las zonas HEAL.

HEAL Zones junta organizaciones comunitarias, agencias publicas, y residentes de la comunidad para poner en práctica una serie de estrategias basadas en la evidencia para tomar decisiones saludables y opciones faciles para gente que vivie en lugares donde hay altas tasas de enfermedades crónicas relacionadas con la obesidad, como la diabetes y las enfermedades del corazón.

En cuanto la iniciativa de HEAL comenzo a crecer, Kaiser Permanente aprendió que las elecciones que la gente hace son influenciadas por factores más allá de la disponibilidad de los productos frescos y las actividades recreativas. El proyecto Monument Healing Stories fue designado para ayudarnos aprender más. Queríamos ir más allá de los medios tradicionales de datos de salud pública y escuchar las propias experiencias y comentarios de las personas que viven en la zona HEAL.

En lugar de afirmar nuestra interpretación de los datos, hemos intentado consolidar los datos donde es possible y presentarlos de una manera que una parte interesada pueda simularlos. Vas a encontrar páginas enteras presentadas en los dos idiomas, Ingles y español, y otros donde los dos lenguajes son entrelazados.

Nuestra intención con este enfoque es maximizar el alcance y el impacto del informe y para honorar a los miembros de la comunidad que participaron en este proyecto. Este enfoque también se esfuerza por transmitir nuestro profundo compromiso con la diversidad y la colaboración. Creemos que trabajando juntos podemos poner en frente a los problemas de salud complejos que no pueden ser resueltos al centrarse en un solo aspecto de la salud ni por cualquier persona u organización.

Este reporte informara la obra de Kaiser Permanente en la comunidad y será compartido libremente con la esperanza de que otras organizaciones, le resulte útil para sus esfuerzos. También esperamos que inspire a otros a unir sus voces para ayudar a dar forma al discurso público y el esfuerzo para mejorar la salud para todas las personas.

En salud y bienestar,
Kaiser Permanente Community Benefit, Northern California

TEAM TRAINING/ENTRENAMIENTO DEL EQUIPO

Lupe contemplates. Lupe contempla.

Moises expounds. Moises comparte.

Jima laughs. Jima se rie.

What we did, how we did it

To learn more about the underlying conditions that impact the health-related choices people make, Story For All and Kaiser Permanente created the Monument Healing Stories Campaign. The project brought together a team of 11 community members ranging from 15 to 71 years old. Using oral history methodology each team member conducted several interviews (in Spanish as needed) with others in Concord's Monument Corridor on topics such as exercise, food, community and family.

I feel like it was a really good experience for the people talking — the interviewees — because they got to say a lot of things out, and now they trust us. We know a little bit more about them, and I feel like we're closer to those people now.
—Jima

After reflecting on what they heard and experienced, the community team offered their recommendations for improving health in Monument. This report summarizes the recommendations as well as the data derived from the community interviews and feedback from key stakeholders. Every effort was made to keep the integrity and spirit of what was shared intact.

TEAM PRESENTATION/ENTRENAMIENTO DEL EQUIPO

Marlena speaks from the heart.
Marlena habla del corazon.

Data summary is shared.
Resumen de los datos se comparten.

Emily explains. Emily explica.

The group convenes. El grupo se reune.

Angela listens. Angela escucha.

Cristina shares. Cristina comparte.

Que hicimos, como lo hicimos

Para aprender más acerca de las condiciones subyacentes que afectan a las decisiones relacionadas con la salud, Story for All y Kaiser Permanente Creo el Monument Healing Stories Campaign. El proyecto reunió a un equipo de once miembros de la comunidad de edades entre 15 a 71. Utilizando la metodología de la historia oral, cada miembro del equipo realizo varias entrevistas (en español si fue necesario) con otros en Concord Monument Corridor sobre temas como la comunidad, la alimentación, ejercicio, y la familia.

Yo siento que fue una muy buena experiencia para los que pudieron hablar — los que fueron entrevistados — porque pudieron decir muchas cosas, y ahora ellos confían en nosotros. Nosotros sabemos un poco más de ellos, y ahora me siento más cerca a ellos.

—Jima

Después de reflexionar sobre lo que escucharon y experimentaron, el equipo de la comunidad ofrecieron sus recomendaciones para mejorar la salud en la zona Monument. Este informe hace un resumen de las recomendaciones, así como los datos derivados de las entrevistas con la comunidad y la data derivada de la comunidad para las partes interesadas que son calves. Se hiso todo lo posible por mantener la integridad y el espíritu de lo que fue compartido por la comunidad.

Youth speak. Los jovenes hablan.

Marisol beams. Marisol sonrie.

Hugs all around. Abrazos para todos.

Funding & Acknowledgements

The Monument Healing Stories Campaign and this report was made possible through a grant from Kaiser Permanente. Kaiser Permanente is grateful to all of the community partners and members that played an essential role in bringing the findings of this report to fruition. We are honored that they shared their personal experiences with us because we believe that listening to our communities is how we can learn to be a better partner and funder. We also thank:

Story For All, for its innovative approach to educating, engaging and healing individuals and communities through peer-based interviews and storytelling. More specifically, thanks to Angela Zusman for her leadership in guiding all of us through Story For All's empowering and inspiring approach.

Healthy & Active Before 5 and **Contra Costa Childcare Council,** for the work they do every day and their partnership in making this project a reality—by sharing their insights, meeting space and for helping us recruit an incredible interview team of dedicated community members. We are particularly thankful to Emily Waring for helping us shepherd the project's concept through the necessary channels and her keen interest in learning more about the health barriers in Monument.

***Top row:** Kathryn Boyle, Jose Perez, Marisol Chavez, Claudia Vasquez, Moises Esquivias, Emily Warming, and Martha Potts **Bottom row:** Cristina Rodriguez, Lupita Hernandez, Leilani Perez, Jima Monson, Lupe Zuniga, Blanca Colin, and Angela Zusman*

First 5 of Contra Costa County, in particular Rhea Laughlin, for an on-going dedication to the Contra Costa Regional Group and for bringing community voices (in English and Spanish) to the forefront.

Monument Impact, for their commitment to improving the lives of people of Concord and their coordination and management of the Monument HEAL Zone.

Community Interview Team:

Marisol Chavez
Blanca Colin
Moises Esquivias
Lupita Hernandez
Marlene Mejia
Jima Monson
Jose and Leilani Perez
Cristina Rodriguez
Claudia Vasquez
Lupe Zuniga
Translator: Martha Potts

Financiación y Reconocimientos

El Monument Healing Stories Campaign y este reporte fueron hecho posibles gracias a una subvención de Kaiser Permanente. Kaiser Permanente agradece a todos los socios de la comunidad y los miembros que han jugado un papel fundamental en llevar las conclusiones de este informe a buen puerto. Es un honor que han compartido sus experiencias personales con nosotros porque creemos que al escuchar a nuestras comunidades es cómo se puede aprender a ser un mejor socio y proveedor de fondos. También damos gracias:

Story For All, Por su enfoque innovador para la educación de acoplamiento y la curación de las personas y las comunidades a través de entrevistas a base de pares y la narración. Gracias a Angela Zusman por su liderazgo y por guiarnos a todos nosotros a través de Story For All y su enfoque inspirador.

Healthy & Active Before 5 y **Contra Costa Childcare Council,** Por el trabajo que realizan todos los días y su asociación por hacer de este proyecto una realidad, compartiendo su espacio para reuniones, y por ayudarnos con el equipo de entrevistas de los miembros dedicados de la comunidad. Estamos especialmente agradecido a Emily Waring por ayudarnos a realizar el concepto del proyecto a través de los medios necesarios y intereses afilados para aprender más acerca de las barreras de salud en Monument.

Fila de arriba: *Kathryn Boyle, Jose Perez, Marisol Chavez, Claudia Vasquez, Moises Esquivias, Emily Warming, and Martha Potts* ***Fila de abajo:*** *Cristina Rodriguez, Lupita Hernandez, Leilani Perez, Jima Monson, Lupe Zuniga, Blanca Colin, and Angela Zusman*

First 5 of Contra Costa County, En particular, Rhea Laughlin, por su constante dedicación al grupo regional de Contra Costa y por traer voces de la comunidad al frente.

Monument Impact, Por su compromiso para mejorar la vida de la gente de Concord y su coordinación y manejo del Monument HEAL Zone.

Equipo de la entrevista comunidad:

Marisol Chavez
Blanca Colin
Moises Esquivias
Lupita Hernandez
Marlene Mejia
Jima Monson
Jose and Leilani Perez
Cristina Rodriguez
Claudia Vasquez
Lupe Zuniga
Traductora: Martha Potts

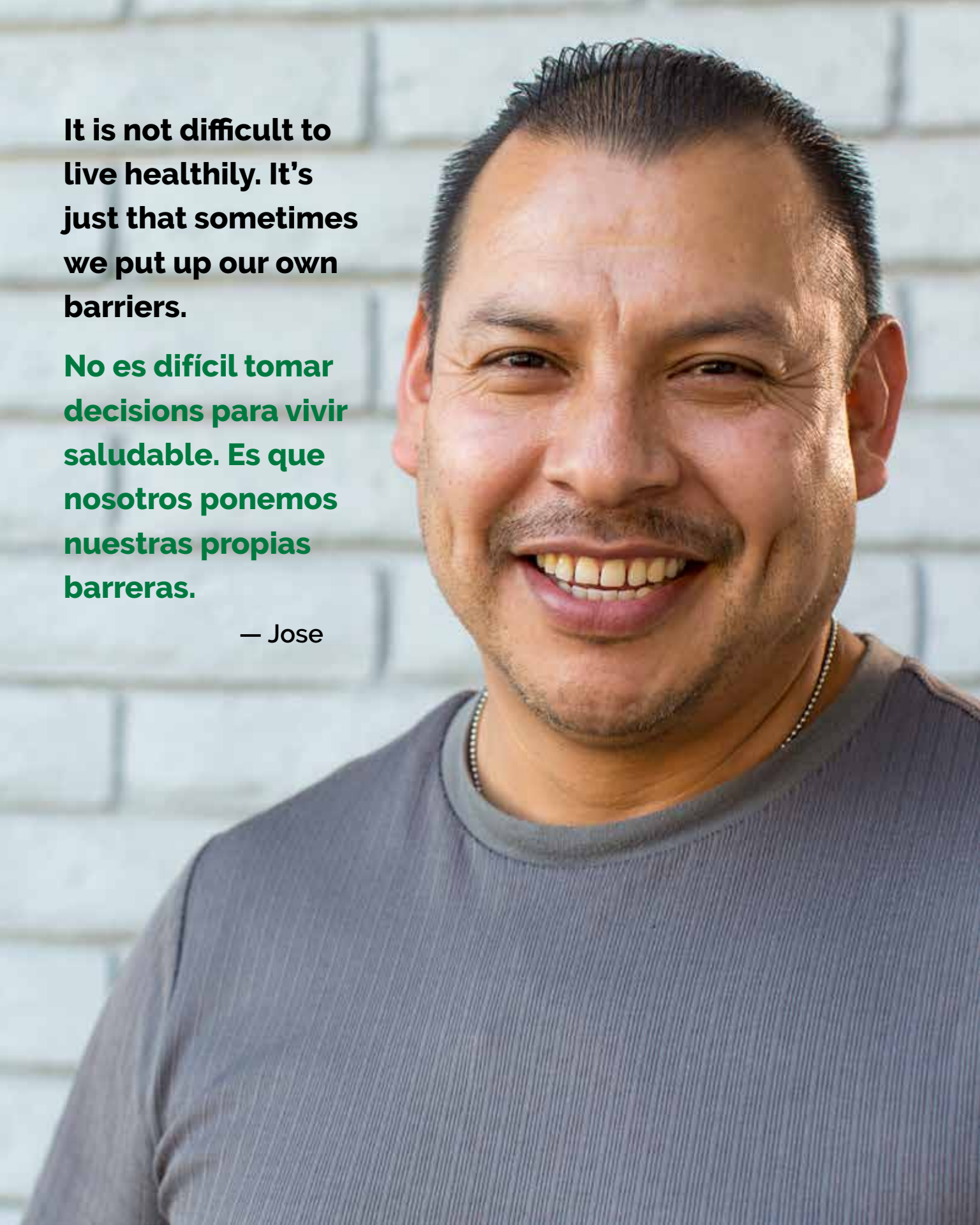
HEALTH/ SALUD

Q&A/ PREGUNTA Y RESPUESTA

Do you think you are healthy?
¿Tú piensas que eres saludable?

Is there anyone that inspires you to be healthy?
¿Hay alguien que te inspira para ser saludable?

Do you think your family is healthy?
¿Tú crees que tu familia es saludable?



It is not difficult to live healthily. It's just that sometimes we put up our own barriers.

No es difícil tomar decisions para vivir saludable. Es que nosotros ponemos nuestras propias barreras.

— Jose

I am healthy because every morning my mom makes me eat an apple.

Yo soy saludable porque mi mama me hace comer una manzana todos los días.

— Sofia

Do you think you are healthy? Why?
¿Tú piensas que eres saludable? Porque?

YES/SÍ

Eating habits/Hábitos alimenticios: 58%
Exercising habits/Hábitos de ejercicio: 19%
Feel healthy/Sentirse saludable: 11%
Vitamins/Vitaminas: 3%
Doctor visits/Visitas al doctor: 3%
Enough rest/Suficiente descanso: 3%
Can work/Poder trabajar: 1%
Lost weight/Perder peso: 1%
No drugs/No drogas: 1%

NO

Eat poorly/Comer mal: 49%
Feel unwell/Sentirse mal: 17%
Don't exercise/No hacer ejercicio: 11%
Stress/Estrés: 10%
Overweight/Exceso de peso: 7%
Technology/Tecnología: 3%
Diabetic/Diabético: 3%

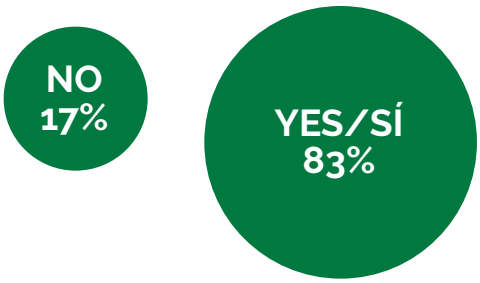
My mother. I always recall her eating healthy food and being as active as she could.

Mi madre. Yo siempre recuerdo que ella comía comida saludable y era lo más active que podía.

— Amayra

Is there anyone that inspires you to be healthy?

¿Alguien que te inspira a ser saludable?



My children. I have to set an example and encourage them. If I don't take care of myself, who else would?

Mis niños. Tengo que ser un ejemplo y animar a los niños. ¿Si yo no me cuido, quien lo va hacer?

— Felicity

Mom/Madre: 34%
Friend/Amigos: 16%
Children/Niños: 13%
Myself/Yo mismo/a: 8%
Dad/Padre: 5%
Media/Medios de Communicación: 5%
Aunt, sister, cousin, husband, grandmother, nephew, girlfriend: 2% each/ Tías, Hermanas, primos, esposo, abuela, sobrino, novia: 2% cada uno

Do you think your family is healthy?

We are the generation of change. I see that my kids go to the gym, take care of themselves and think about organic food, that they go hiking, do sports — and have a healthy mind, too.

Nosotros somos la generación del cambio. Yo veo mis niños ir al gimnasio, se cuidan y ellos piensan en la comida orgánica. Ellos van de excursión, hacen deportes, y también mantienen una mente saludable.

— Martha

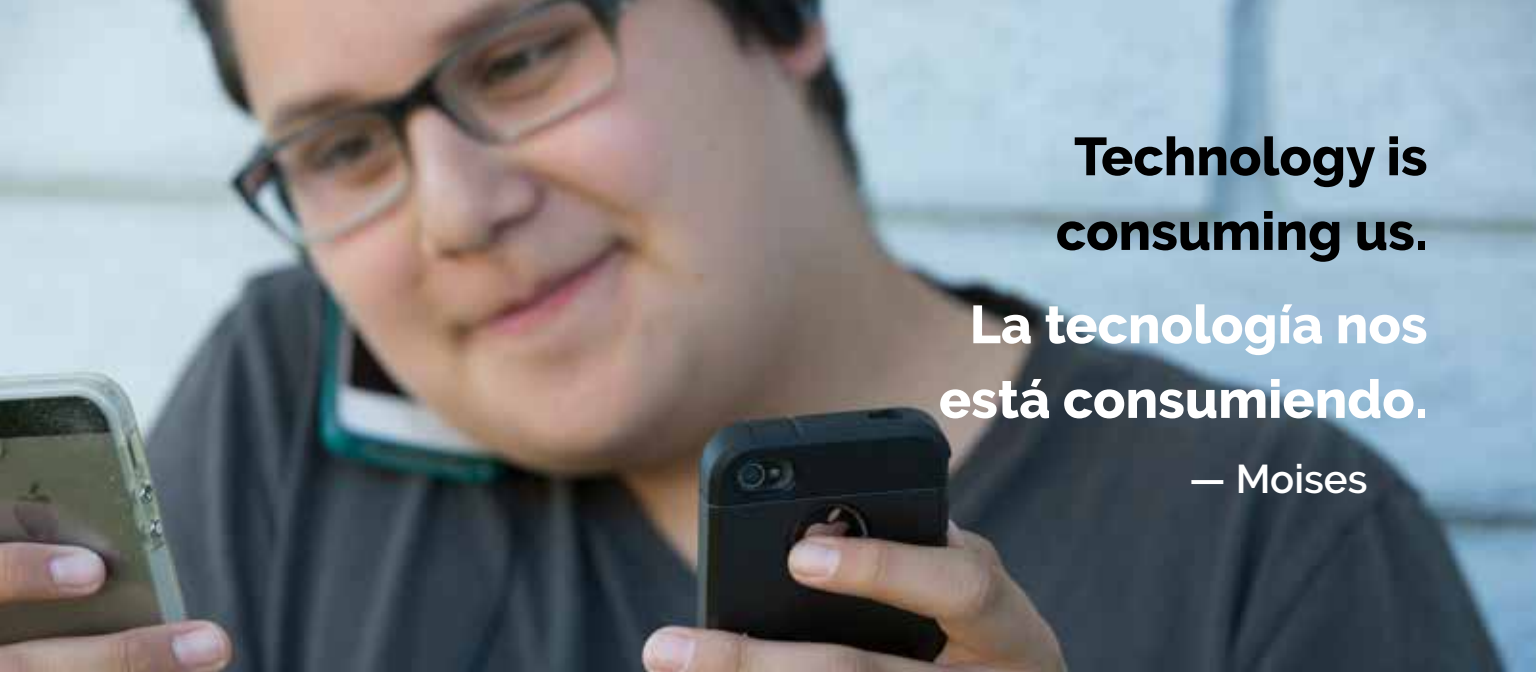
¿Tú crees que tu familia es saludable?

NO
41%

More than anything else, it's part of our culture, our food. Some people have to work, so they have to eat out. They eat fast food and, well, pure junk food. Some of them have diabetes, high blood pressure. And, they don't drink a lot of water.

Más que nada es parte de nuestra cultura y nuestra comida. Algunas personas tienen que trabajar, y ellos tienen que comer afuera. Ellos comen comida rápida y, pues, pura comida chatarra. Algunos de ellos tienen diabetes, alta presión de sangre, y ellos no toman mucha agua.

— Blanca



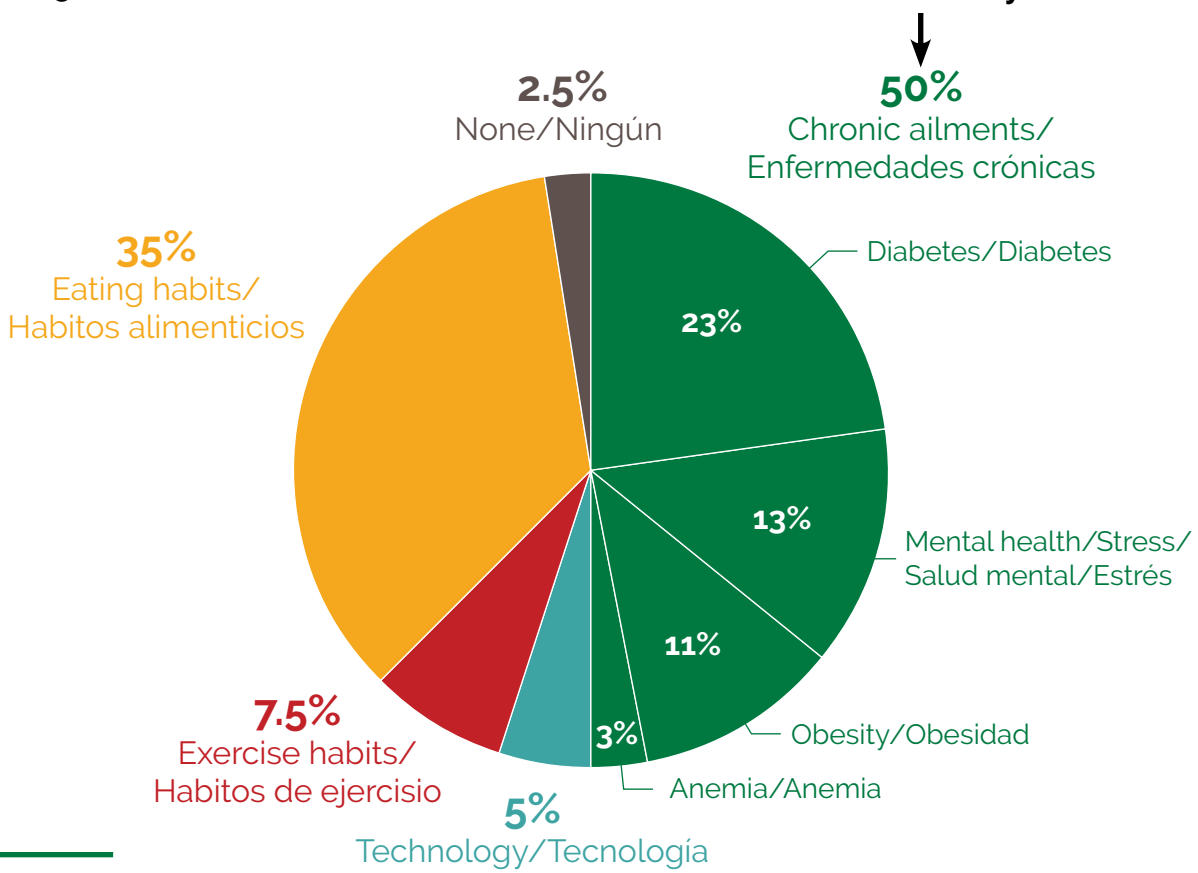
Technology is consuming us.

La tecnología nos está consumiendo.

— Moises

What is your greatest concern for your family's health?

50% cite chronic illness and stress/dicen enfermedad crónica y el estrés



What causes you stress?

Family issues: 24%
Work/school: 22%
Money: 19%
Too busy: 9%
Nothing: 7%
Health: 7%
Safety: 6%
Unemployment: 4%
How I'm treated: 2%

¿Que causa tu estrés?

Familia: 24%
Trabajo/escuela: 22%
Dinero: 19%
Muy ocupado: 9%
Nada: 7%
Salud: 7%
Seguridad: 6%
Desempleo: 4%
La forma de que soy tratado: 2%

¿Cuál es su mayor preocupación por la salud de su familia?

That they eat healthy, because there is a lot of diabetes.

Que ellos coman saludable, porque hay mucho diabetes.

— Balvina

The daily concern would be, because of work, it doesn't give time to cook and one quickly resorts to buying fast food.

Por el trabajo, no da tiempo para cocinar y una recurre rápidamente a la compra de la comida rápida.

— Maria

Do family challenges keep you from eating healthy and exercising?

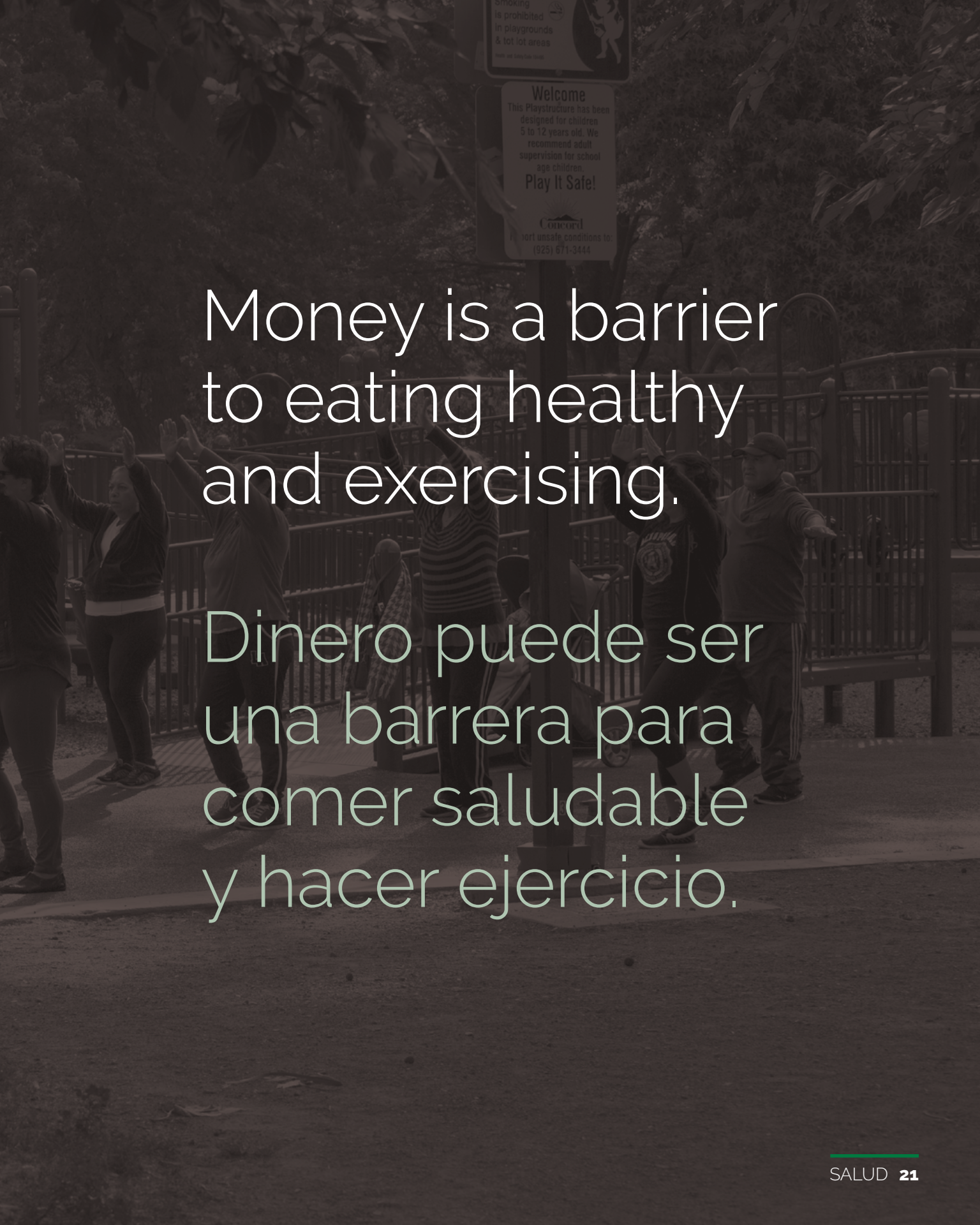
¿Los retos familiares le impiden comer alimentos saludables y hacer ejercicio?

Challenges/Retos:

Money/Dinero: 43%
Arguments/Argumentos: 25%
Illness/Enfermedad: 8%
Forgetfulness/Olvido: 8%
Temptations/Tentaciones: 8%
Too busy/Muy ocupado: 4%
Stress/Estrés: 4%

Not having money obligates me to buy cheaper food that isn't healthy.

No tener dinero me obliga a comprar comida que no es saludable.



Money is a barrier to eating healthy and exercising.

Dinero puede ser una barrera para comer saludable y hacer ejercicio.

EATING/ COMIENDO

Q&A/ PREGUNTA Y RESPUESTA

Are you happy with the way you and your family eat?
¿Estas contento en la manera que tu familia come?

When is it easier to eat healthily?
¿Cuando es mas fácil para comer saludable?

When is it harder?
¿Cuando es más díficil comer saludable?

I try to give my family everything healthy. I try to spend time with them. With my daughter, I have her help me with cooking so that she gets to know what is good and bad for her.

Yo trato de dar a mi familia todo saludable. Trato de pasar el tiempo con ellos. Con mi hija, ella me ayuda a cocinar para que conozca lo bueno de lo malo.

— Laura

It is easier to eat healthily when/ Es más fácil comer saludable cuando:

Cook at home/Cocinar en casa: 50%

Have time/Tener tiempo: 21%

Family can help/Familia puede ayudar: 11%

Other/Otro:

- After learning how/Después de aprender como
- Morning/Mañanas
- At work/En el trabajo
- Weekdays/Entre la semana
- Good weather/Buen tiempo
- At school/En la escuela
- While walking/Cuando caminar

Are you happy with the way you and your family eat?

YES/SÍ 58%

Eat produce/Comen Vegetales: 37%

Home cooking/Cocinar en casa: 17%

Better habits/Mejores hábitos: 11%

Balance good and bad food/Equilibrar los alimentos buenos y malos: 8%

Eat meat/Comer carne: 7%

Other/Otro:

- Eats eggs/Comer huevos
- Don't eat processed foods or sweets/Sin alimentos o dulces procesados
- Eat three meals a day/Tres comidas al día
- Eat carbs/Comer carbohidratos
- Accept that food makes me happy/Aceptar la comida que hace feliz
- Eat Paleo diet/Comer una dieta paleo
- Eats yogurt/Comer yogurt
- Less meat/Menos carne

It's harder when/Es más difícil cuando:

Too busy/Muy ocupado: 17%

Eating out/Comer afuera: 15%

Social gatherings/Reuniones sociales: 15%

Other/Otro:

- Cooking for big family/Cocinar para una familia grande
- At work/En el trabajo
- At school/En la escuela
- At home/En la casa
- Cold weather/En clima frio
- Tempted by junk food/La tentación de comida chatarra
- At the store/En la tienda
- I'm sick/Cuando estoy enfermo

¿Está feliz de la manera en que usted y su familia comen?

NO
42%

Eat poorly/Comer mal: 80%

- High fat, salt, high sugar, meat, soda, carbs, junk food, GMO's/ Alta en grasa, sal, alto azúcar, carne, soda, carbohidratos, comida chatarra, organismo modificado genéticamente
- Not enough produce/No hay suficiente producto

Too busy to cook/Muy ocupado para cocinar: 10%

Family with diabetes/Familia con diabetes: 5%

Can't afford organic food/No se puede pagar por alimentos orgánicos: 5%

It is more expensive to eat in the street and it's less healthy. It's not what I wanted, but due to time, the routine, they lead you there.

No es lo que yo quisiera pero la falta de tiempo y la rutina te llevan a comer la comida chatarra.

— Jose

I have heard of GMO products. I am worried because I just found out about that, and I think there will be more of such products worldwide in the future.

He oído hablar de los productos OGM. Estoy preocupado porque me acabo de enterar de eso y creo que habrá muchos más productos en todo el mundo en el futuro.

— Minerva

We are still eating products with high fat and salt, or very high sugar.

Todavía estamos comiendo productos con alto contenido de grasa y sal o muy altos en azúcar.

— Carolina

If one does not work, one can make food that is really nutritious. In the street, what you eat doesn't sit well with you. It is not healthy.

Si uno no trabaja, uno puede cocinar comida que sea muy nutritive. En la calle, lo que come no se sienta bien en el estomago. No es saludable.

— Balvina

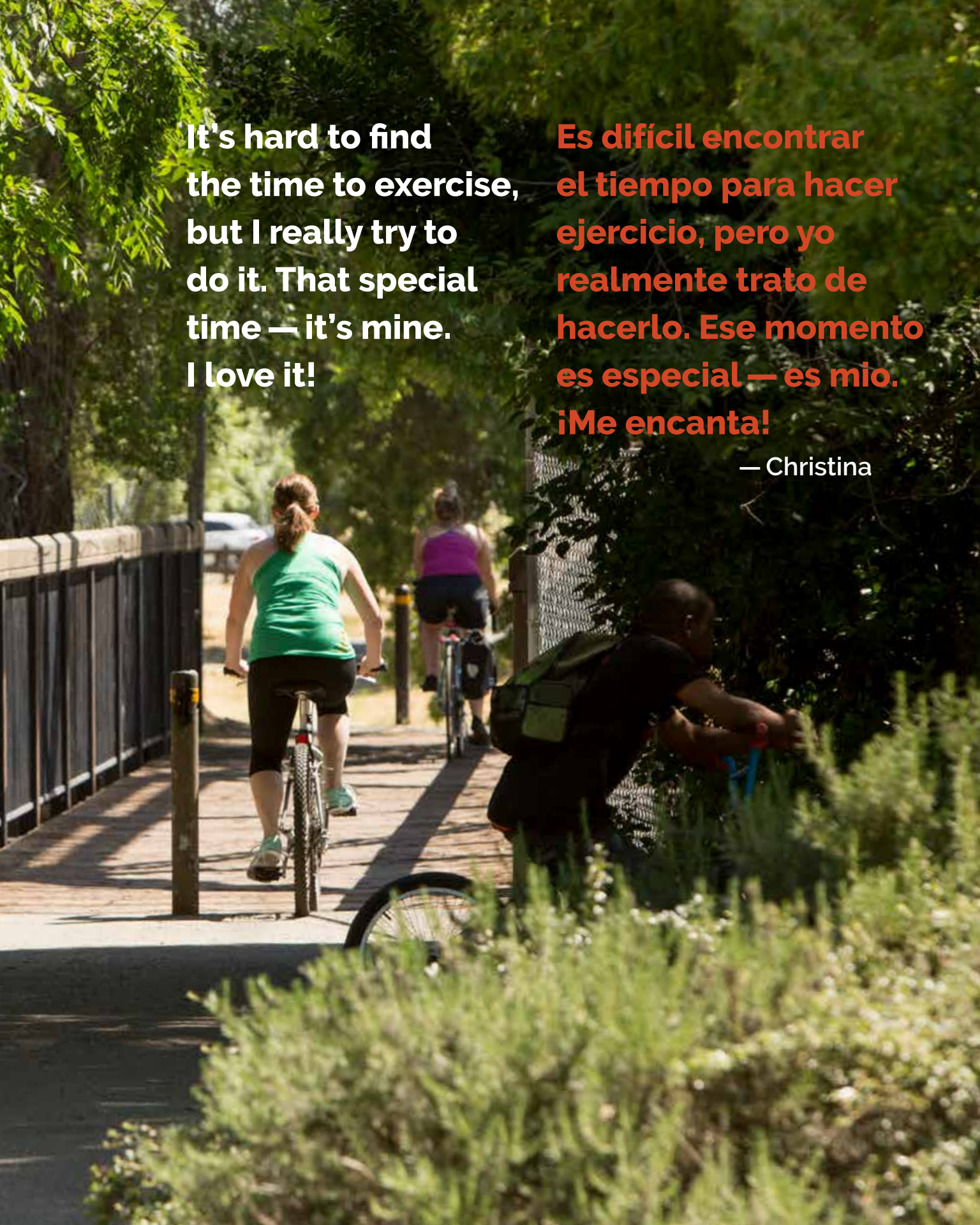
EXERCISING/ EJERCICIO

Q&A / PREGUNTA Y RESPUESTA

How much do you exercise?
¿Cuánto ejercicio haces?

When is it easier to be active?
¿Cuándo es más fácil ser activo?

When is it harder?
¿Cuándo es más difícil?



It's hard to find the time to exercise, but I really try to do it. That special time — it's mine. I love it!

Es difícil encontrar el tiempo para hacer ejercicio, pero yo realmente trato de hacerlo. Ese momento es especial — es mio. ¡Me encanta!

— Christina

How much do you exercise every week?
¿Cuánto ejercicio haces?

68%

Never/Nunca: 12%
1–3 hours/horas: 56%
4+ hours/horas: 32%
Less than 2.5 hours a week/Menos de 2.5 horas a la semana: 68%

When is it harder?
¿Cuándo es más difícil?

80%

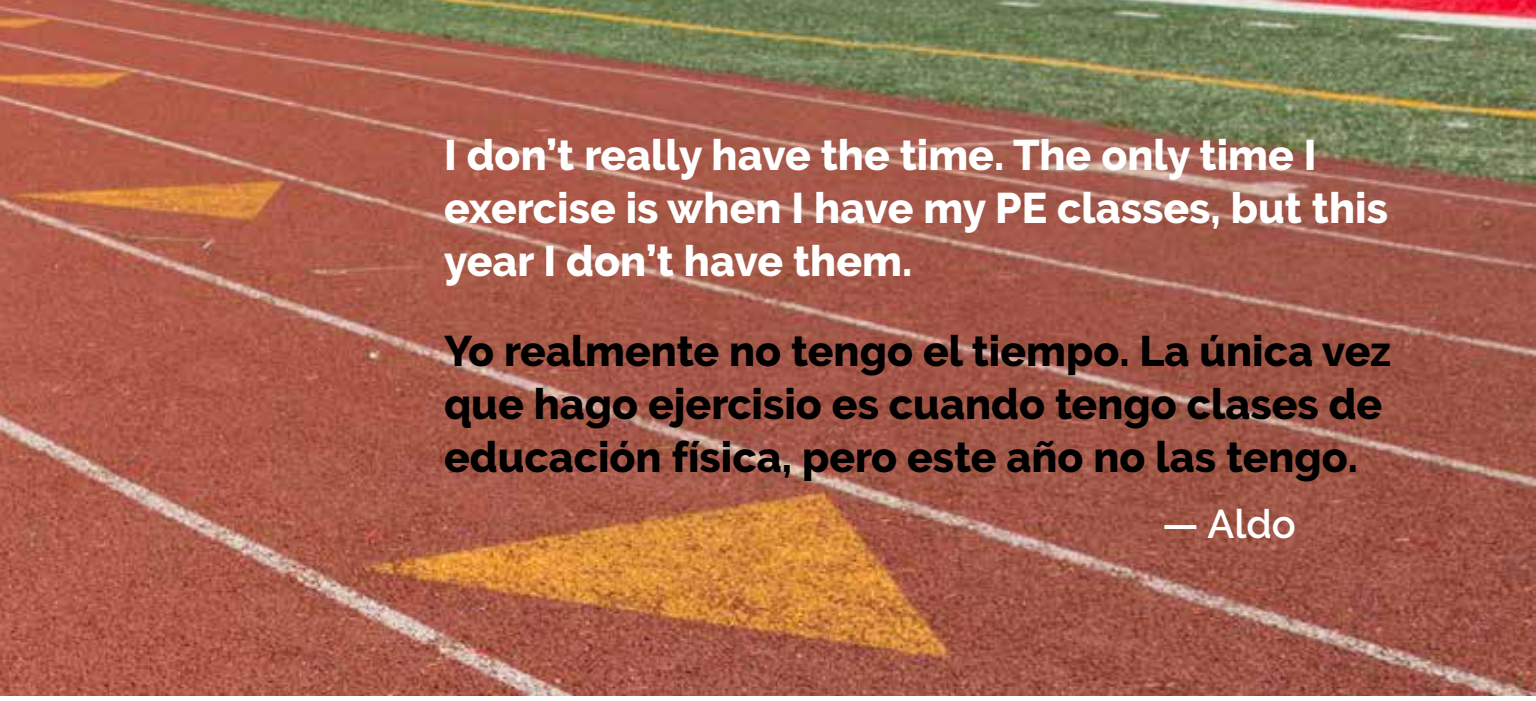
80% don't have time/no tengo tiempo
Other/Otro:

- In bad weather/En mal clima
- On weekends/Fin de semanas
- When I'm stressed/Cuando hay estrés
- When I'm home alone/ Cuando estoy solo en casa
- After eating junk food/ Después de comer comida rápida
- When I'm on vacation/ Cuando estoy en vacaciones

I am afraid to walk because the streets around here have a lot of holes. That's how I hurt my leg.

Me paro: ando de aquí para allá, subo las escaleras y llevo a mi hijo pero el ejercicio específico no, yo no hago eso.

I don't have time and can't afford it.



I don't really have the time. The only time I exercise is when I have my PE classes, but this year I don't have them.

Yo realmente no tengo el tiempo. La única vez que hago ejercisio es cuando tengo clases de educación física, pero este año no las tengo.

— Aldo

25%

When is it easier to be active? ¿Cuándo es más fácil ser activo?

25% Exercise more with others/ Cuando hago ejercicio con otros

22% After work/Despues del trabajo

17% Mornings/En la Mañana

14% Outside in good weather/ Afuera en buena clima

Other/Otros:

- When kids are in school or asleep/ Cuando los niños están en escuela o dormidos
- On workdays/Entre la semana
- On weekends/Fin de semanas
- When I'm not stressed/Cuando no estoy estresado/estresada

Motivarse más, ejercicio fuera de su hogar. Formar parte de un grupo como Zumba mucha gente va allí y que está motivada por las clases de Zumba.

They opened a gym in my apartment complex, so I've started doing at least four days a week for 30 minutes.

En el trabajo trato de pasar menos tempo sentado. Siempre me estoy cambiando — me paro, y voy a diferentes cuartos.

I spend the whole day sitting and driving, but I love doing Zumba and I love to dance. I turn on some music at home every day. I start sweeping, cooking, mopping while I dance.

COMMUNITY/ COMUNIDAD

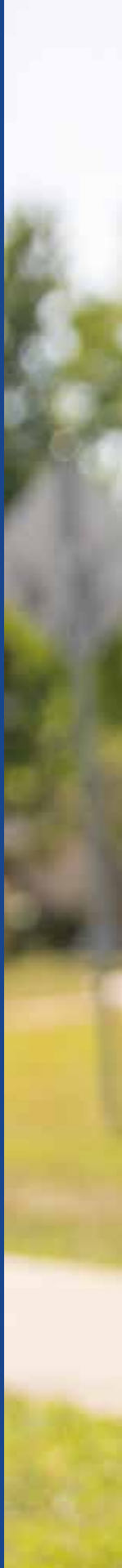
Q&A / PREGUNTA Y RESPUESTA

What makes a community healthy
¿Qué hace una comunidad saludable?

What is your biggest concern about safety in Monument?
¿Cual es la preocupación más grande sobre la seguridad en Monument?

What is the best thing about your neighborhood?
¿Qué es lo mejor de tu comunidad?

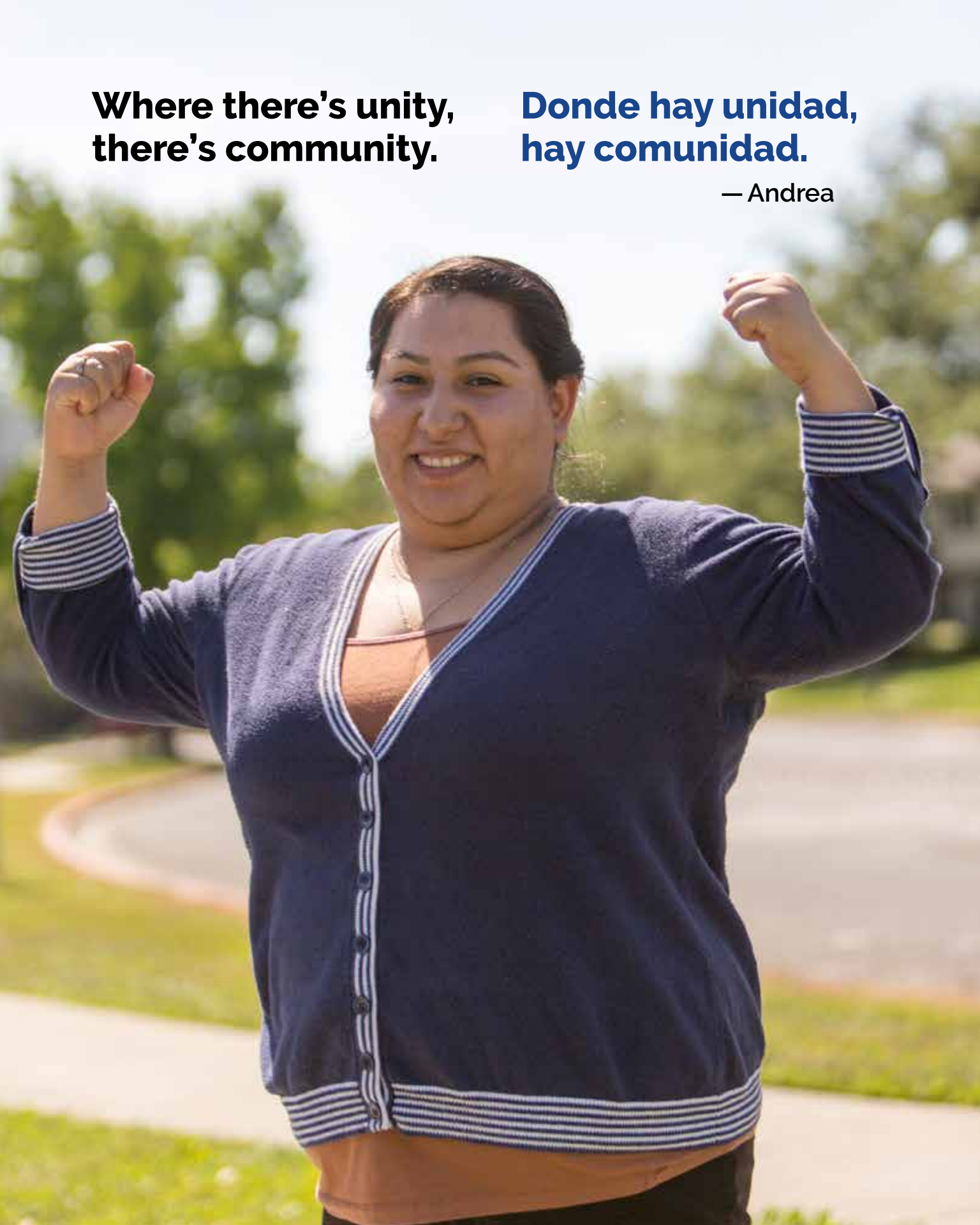
Are people willing to help their neighbors?
¿Ay personas dispuestas a ayudar a sus vecinos?



Where there's unity, there's community.

Donde hay unidad, hay comunidad.

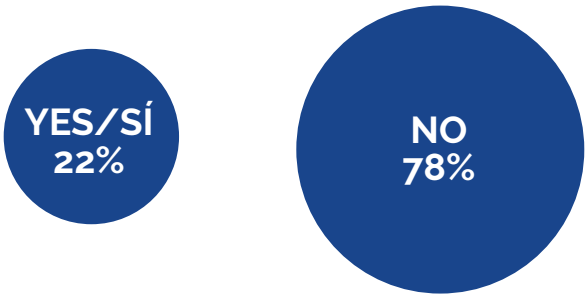
— Andrea



What makes a community healthy?
¿Qué hace una comunidad saludable?

Safety/Seguridad
Supportive Neighbors/Vecinos apoyando
Cleanliness/Limpieza
Access to organic food/Acceso a comida orgánica
Good Schools/Buenas escuelas

Are these factors present in Monument?
¿Están estos factores presente en Monument?



COMMUNITY SAFETY

Do concerns about safety affect your use of local parks/other outdoor places for physical activity?

¿Las preocupaciones de seguridad afectan el uso de parques cercanos/o otros lugares para hacer actividad física?

What is your biggest concern about safety in your community?

¿Cual es tu preocupación más grande sobre la seguridad en Monument?

Drug use in public/
Uso de droga en publico: 32%

Gangs/Pandillas: 14%

Vandalism/Vandalismo: 9%

Kids witnessing things they shouldn't/
Niños/niñas viendo cosas que no deberían: 9%

Homeless people/Gente sin hogar: 6%

Rude and selfish people/Gente grosera y egoista: 6%

No concerns/Sin preocupaciones: 6%

Lack of security/Falta de seguridad: 6%

Stoplights to cross streets safely/
Semaforos para cruzar la calle seguramente: 3%

No place for kids to play/Sin lugares para que los niños/niñas jueguen: 3%

Sexual predators/
Depredadores sexuales: 3%

Careless drivers/
Conductores descuidados: 3%

THE MONUMENT COMMUNITY
EL COMMUNIDAD DE LA MONUMENT

Unfortunately there are many homeless people that make the community look bad. I've been told they have some place to stay at night, but not during the day. You don't know why they are on the street. Sometimes you think it's because they are addicts, I've heard some of them are sexual predators. Aside from making trash, they are not in their right minds and exhibit themselves. Whether they intend to or not, when they cross the boulevard the cars stop and it can cause an ugly accident.

Aquí hay una tienda de alcohol, y la gente borracha empieza a cruzar la calle. ¡Tenemos que tener cuidado de no pegarles a ellos!

There should be more safety, right? That way, the people can feel safer going to the park or another place where their children can play peacefully, where families can smell the clean air.

Hago que los niños ejercitan en mi patio trasero. Tengo un patio grande, y tengo una máquina de ejercicio.

In Walnut Creek, or other places, the security is more strict. Perhaps there's people of lower incomes [In Concord] so the security is not as strict.

Es muy raro que un oficial venga a decir hola o que uno de ellos entre al parque.

I consider that for safety, it's [up to] everyone, not just the police. It's everyone's, the whole community. Take care and report, or do the best possible to make sure everything is good. But for me, the best process that an official could do is visit the parks. More than anything when they know there's activity from children, parents and family.

Yo pienso que los parques cercanos hay mucha gente sin hogar. Puede ser que si todos los homeless tuvieran un lugar donde vivir los parques serían más seguros y yo iría mas seguido.

I used to walk around nearby, like to go to the BART or walk to Willow Pass Rd., but at that street sometimes I felt like someone was following me so I didn't feel safe.

ELLIS LAKE PARK

It's a park that has a path where people can run or walk with their kids, but in the evening, because all these guys start showing up and that's dedicated to something else, that puts it at risk.

Una gran cantidad de personas se reunieron allí. Muchachos que no juegan deportes ahí o para descansar; ellos van hacer drogas. Otros venden drogas. Gente de la comunidad no vienen; es gente de otros vecindarios ahí.

In the evenings, the guys go there to do other things and that harbors suspicion, especially if you have kids. You can't leave them alone for very long. People from the neighborhood don't come; it's people from other neighborhoods there.

Fue mi parque favorito porque no tengo un coche; que área el parque más cercano a mí, pero ya no las familias comenzaron a salir y la tarjeta fue tomado por las personas sin hogar con actividades sospechosas. No hay baños. Ellos no buscan por uno, orinan en frente de los niños, así que decidí dejar ese parque.

During daytime, I know that there is more people around there, it's more safer. But once it starts getting night, especially like in the Ellis Park, no one wants to be there at night because there is no lights.

[Ellis Lake Park] in front of our apartments does worry us because that's where all the men that do drugs, that don't have houses, that are alcoholics, they always go there. They always look at all the girls that go there. When I've walked through there I've seen them with pistols in their bags, so yeah it worries me sometimes. Even the police don't go to that park.

CAMBRIDGE PARK

There isn't enough public lighting in the streets to go to the park, The Cambridge Park is close to me, and, and now that it gets darker earlier, we hardly, hardly do we take the children. But when it is summer time, I'm not afraid.

BALDWIN PARK

Es solo un lio por ahí. No hay..... ayuda.

In some areas near Concord Produce. If you go down that street away from Costco, there's this one house that scares me because it's just like a bunch of big guys who — I know they have weapons because I've heard them play with them. Like twirl them. And they're playing the violent games because while I'm walking back, I could hear the TV, it's loud. I get scared because they're dressed liked cholos. So like I feel like one day they're just gonna attack me, and especially because I wear bright-colored clothes. So I feel like if I wear the wrong color on a wrong day they're gonna shoot me. So I do get scared walking past there.

MEADOW HOMES PARK

I go to the Meadow Homes Park. In the morning or during the day when there's a lot of people out there, like teens playing soccer or kids on the playground, I'm not concerned about my safety.

Yo voy a Meadow Homes Park. En la mañana o durante el día donde hay mucha gente ahí, como muchachos jugando soccer o niños en parque infantil, no estoy preocupado por seguridad ahí.

AYER'S SCHOOL

Yo pienso que los parques cerca de mi casa son buenos y están seguros. Hay uno muy cerca en la calle y ahí voy mucho con mis amigos.

LAGUNA PARK

In Laguna Park, many drug addicts get together and one becomes afraid that that they may assault one, or they might do something to your children, or there might be another shootout. That's why one is afraid.

En Laguna parque, muchos drogadictos se juntan, y a uno le da miedo de ser saltado, que posiblemente hagan algo a tus niños, o que valla hacer otro balaceado.

Do you know if the community is doing something to change the situation of the Laguna Park?

I don't think so, because it's always been the same problem in that park. That park has years of being unsafe.

Sabes si la comunidad está trabajando para cambiar la situación en Laguna Park?

Yo no creo, porque siempre ha sido el mismo problema.

I understand that there have been various changes on Detroit? They didn't change the lighting?

No, it needs more public lighting.

You never visit the park?

No, no. I always let the children exercise in my backyard.

What is your reason for not walking in the park?

Sometime it is not safe because some people drug. That's why I'm scared for these people.

¿Nunca visitas el parque?

No, no. Yo siempre dejo los niños hacer ejercicio en el patio trasero.

¿Cuál es tu razón por no caminar en el parque?

A veces no es seguro porque hay gente haciendo drogas. Debe de haber mas seguridad para que la gente se pueda sentir mas segura llendo al parque. Hacía, gente se puede sentir más seguro ir al parque o a otros lugares donde sus niños pueden jugar en paz, donde familias pueden oler el aire limpio.

SPECIAL

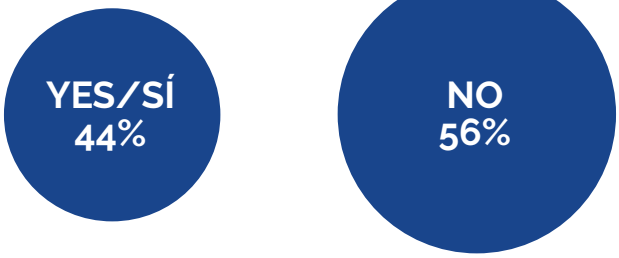
ELLIS
ST
1500
LAGUNA

NOT A
THROUGH
STREET

NEIGHBORHOOD SAFETY

Do you feel safe when you are outdoors in your neighborhood?

Te sientes seguro cuando estas afuera en tu comunidad?



It's a little bit more peaceful there. It has become very calm, compared to previous years.

Yo considero que por seguridad, depende de todos, no nada más la policía. Todo el vecindario. Ten cuidado y reportar, o hacer lo mejor que puedas. Lo, mejor que pueden hacer la policía es visitar a los parques. Involucrarse en la comunidad, Hablar; preguntar si todo esta bien. Y por lo menos haci la gente sabe que la policía está ahí.

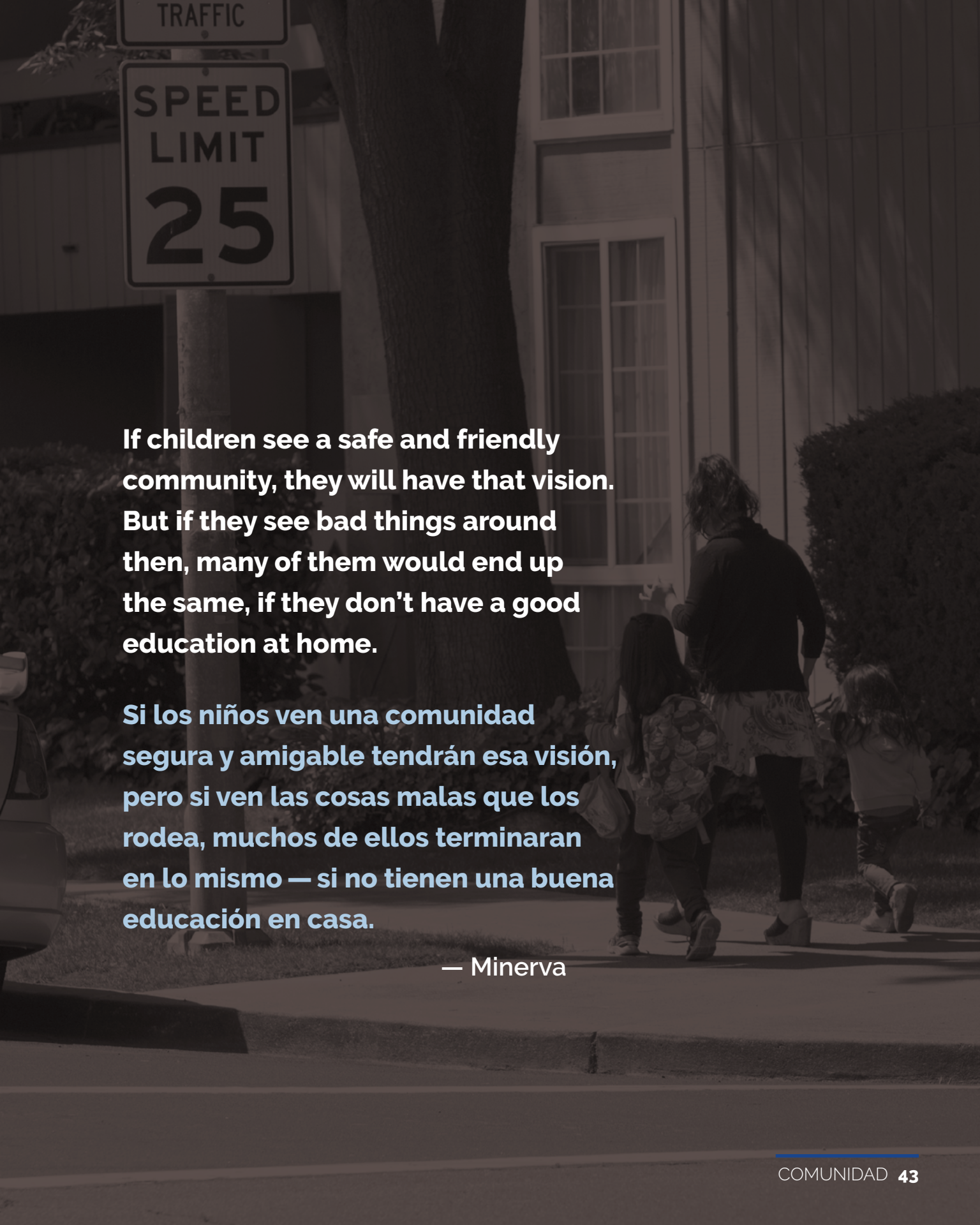
I do feel safe. I live in a very small apartment complex. There's only six apartments. So when my kids come out there, I feel it's okay for them to come out and I can look at them every now and then to make sure they're there. But I feel safe around my neighbors. And I feel safe at work. So yeah, I think so.

Un muchacho, tenía 19 años, lo mataron adentro de mi edificio de apartamento. Y después hubo un balaceado en el parking donde trabajaba.

No, I don't feel safe. Especially as a woman I don't feel safe. We don't have enough lighting around our neighborhoods. We do have a homeless problem here in Concord, where we have a lot of drugs and alcohol. It's just not safe. We don't have enough police patrols and if anything is happening where we do want to report suspicious activity, the response time is just not there.

Yo trato de no salir, y casi nunca dejo que mis niños salgan porque mucha gente entra al edificio que no vive aquí. Hay hombres que nada más vienien para tomar y hacer drogas.

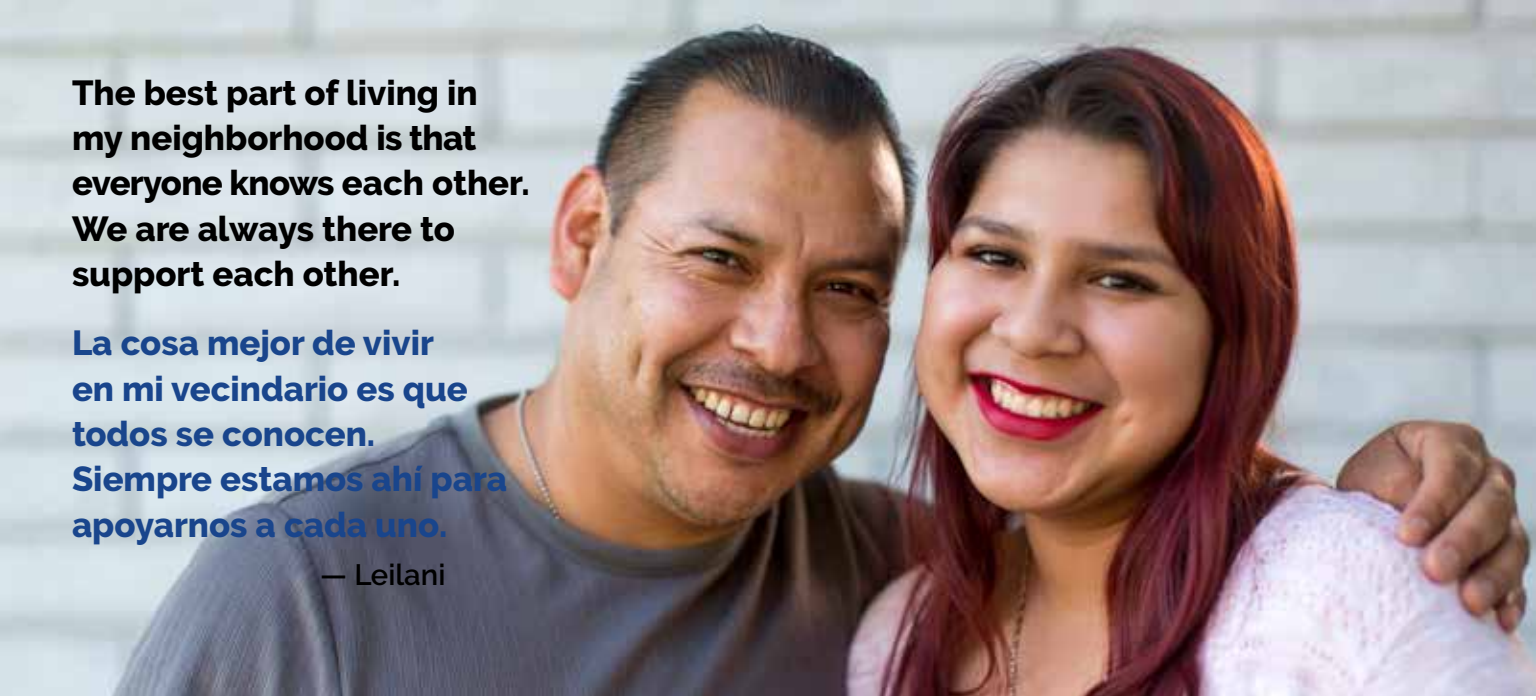
I feel safe. I'm familiar with it. I've been living in this neighborhood for 15 years now so I'm fine with it.



If children see a safe and friendly community, they will have that vision. But if they see bad things around then, many of them would end up the same, if they don't have a good education at home.

Si los niños ven una comunidad segura y amigable tendrán esa visión, pero si ven las cosas malas que los rodea, muchos de ellos terminaran en lo mismo — si no tienen una buena educación en casa.

— Minerva



The best part of living in my neighborhood is that everyone knows each other. We are always there to support each other.

La cosa mejor de vivir en mi vecindario es que todos se conocen. Siempre estamos ahí para apoyarnos a cada uno.

— Leilani

What is the best thing about living in your neighborhood?

Good neighbors/Buenos vecinos: 21%

Calm, quiet, safe/Callado, calmado, seguro: 19%

Convenient/Conveniente: 15%

Free resources/Recursos gratis: 6%

Family, friends nearby/ Familia, amigos cerca: 6%

Diversity/Diversidad: 6%

People from my culture/ Gente de mi cultura: 4%

Scenery/Paisaje: 4%

Clean/Limpio: 4%

Cheap rent/Renta baja: 4%

Fruit trees/Árboles frutales: 2%

It's improved/Mejorado: 2%

Having a home/Tener hogar: 2%

Close to parks/ Cerca de los parques: 2%

Community activities/ Actividades de la comunidad: 2%

I think that the best part of living in this neighborhood is that we now have a lot of resources. There are free exercise groups, cooking classes, in the schools, too. And they teach us how to prepare food with low at low costs, in order to eat more healthily. There is a resource that helps with mental health. I am very fortunate because in my community they are creating a lot of good things to help everyone have better health.

Como Latino, quisiera poder cumplir con la comunidad, especialmente porque mi madre a veces me preocupa que no se sienta cómoda y en otros lugares donde se habla español.

We've known each other for several years. We're almost all the same neighbors, so those of us that know each other try to help each other, to protect each other.

¿Qué es la mejor cosa de vivir en tu vecindario?

We have a really good neighborhood watch in our neighborhood, an online neighborhood watch where we can report any suspicious activity, for instance, fake PG&E workers, things like that. We constantly have potluck barbecue get-togethers where we report things that have happened or new ideas where we could collectively get together and make our neighborhood better and safe.

Tan pronto como entro en mi complejo de apartamentos me siento seguro.

Mucha de mi familia vive cerca de esta locación por si algo pasa, yo puedo nada más ir a sus casa y preguntarles por ayuda.

Well, in my complex, we have the camera in there. So we know who are those intruders and who are those trying to do bad things or vandalize stuff in our complex itself. Outside our complex, then that's a different story. Yeah, it's a different world.

Los vecinos que yo he conocido por algunos anos son muy buena gente. Pero no hay tantos como se debería.

What is the best part of living in your neighborhood?

The simple fact that I have a home.

Anything else?

No.

¿Que es la major parte de vivir en tu vecindario?

Simplemente que tengo un hogar.

¿Algo más?

No.

What worries you most about living in your neighborhood?

83%

¿Qué te preocupa más acerca de su vecindario?

Safety/Seguridad: 83%

People unaware of resources/Gente que desconocen los recursos: 6%

High/increasing rent/
Alta/subiendo la renta: 4%

Nothing/Nada: 4%

No soccer teams in Concord/No hay equipos de fútbol en Concord: 2%

The park you pass walking to the store, and you see a lot of youths there, that you don't know if they are taking drugs, or if they are good people, or if they are not good. And that's where it grabs you, fear of going near them.

El vandalismo y estar en la esquina de la calle. Nosotros vemos mucha gente usando drogas o vendiendo drogas. Ha habido muchas veces que hemos visto a la policia llevarse la gente.

How the situation is currently, everything is so expensive, and there's a lot who don't have enough, and they don't have work, and they get desperate, and they look for the easiest thing, yes, stealing to survive.

Sometimes we say, burglars, lazy people, but sometimes the truth is that it's because they don't have a job or because they don't make enough, and they get desperate, and that's when they start doing things like that.

La gente ve este vecindario como un lugar para robarse las cosas. Ha habido mucho robo.

What worries me in the neighborhood is that there are youth that have access to money or privileges that other kids don't have. Like, for example, a car. And they don't have anything to do; it makes them delinquents. In my house there have been break-ins and they discover that they're kids, good kids that are causing trouble. Why? Because they want to buy drugs, right? Or are they just kids that don't have anything to do.

Muchos niños son muy molestos y rudos. Una vez venía caminando de la tienda y estos niños que tenían seís o siete años de edad me estaban maldiciendo. Oye tu- la palabra B- Dame esos chips antes de que te de una paliza. Están usando sus celulares, hablando de cosas que ningún niño debe hablar.

We're not safe anymore!
¡Ya no estamos seguros!

My street is close to Laguna Street. That street isn't really lighted and it's very insecure for it. There's prostitution, so after the sun disappears, I don't walk in that street. I need to walk around that street. In the day, cars stop by and they have told me to get in. So, at night, it doesn't even cross my mind to walk on that street. I wouldn't even dare, truly.

And do you think these things affect your ability to be healthy?

Hmm ... well yes, a little.

Why?

Because, I prefer not to walk. If I were to walk, it would bring me some kind of problem or I won't feel comfortable. I prefer to drive, if I can.

Mi calle esta cerca de Laguna Street. Esa calle no tiene tanta luz. Hay prostitución en el día, ha habido carros que pasan y me dicen que me meta. En la noche, no me cruza la mente pasar por ahí esa calle. Yo no lo haría incluso ahí, de verdad.

¿Y tú crees que estas cosas afectan tu capacidad de ser saludable?

Si, poco.

¿Porque?

Si yo camino, me va traer un tipo de problema o no me siento confortable. Prefiero manejar, si puedo.

I try not to go out, and I hardly let my children go out for the same reason, because a lot of people come into the building that don't live here, men, to merely drink and do drugs.

Ellos no tienen cuidado. Hay mucha basura y cosas asi.

All of the soccer teams have had to travel to Pittsburg, because over here in Concord, we don't have soccer nets. There are no good soccer nets. In Pittsburg, they have synthetic nets with lights and they can play at whatever hour over there. Concord has been left behind, and that's what I do not like about this city, that they do not support sports. We tried to solicit and speak with the city to install a synthetic net.

Right now near Monument, there's been a lot of crime. I think that affects us, because one lives with fear. Before I could go out at 8 in the evening to go walk, 9 in the evening, and I wouldn't be afraid. But it's been about 2 years since that I don't dare do that, because of the lack of security there is. Lots of public lighting is lacking. There's a part here by Detroit where there's no light, and also on Gateway. They should do that. And more patrolling because many come here to do disorderly things. Security and lighting are lacking.

Yo me preocupo más que algo le pase a mis hijas.

Only worries I have is every year our rent keeps on increasing. We're just living paycheck to paycheck.

Are the people who live near you willing to help their neighbors?

YES/SÍ 55%

If something happens, the majority uses telephones to call each one that lives here to see what's going on. Or if we see something suspicious, we ourselves call the police, to help each other out.

It has grown, but it still has a long way to go.

Possibly yes, but in reality I don't talk to anyone. I only say hi in hopes of peace, that's all. Would I stop and have a conversation with them? No.

Si algo pasa, la mayoridad de nosotros tenemos teléfonos para llamar a todos los que viven aquí, para ver que está pasando. O si vemos algo sospechoso, llamamos a la policía, para ayudarnos a nosotros mismos.

Ha crecido, pero todavía tiene un largo camino por recorrer.

Posiblemente sí, pero en realidad no le he hablo a nadie. Yo nada más digo hola para dejar la paz, es solo. ¿Tendría una conversación con ellos? No.

Son las personas que viven cerca de usted dispuesto a ayudar a sus vecinos?

NO
54%

Cada uno vive en su propio mundo. Yo no los conozco suficiente para saber si son disponibles a ayudarme.

A veces ellos tienen miedo de hacer algo, posiblemente porque no están en este país legalmente.

If you or someone in your family is in danger, do you think the neighbors would help?

I think not.

Why?

Because of fear. Because people are not informed. I have talked with people who say they have seen bad things and they do not dare to call the police. I think they would not help me. Sometimes they fear to do something, perhaps because they are not legally in this country.

Many people are afraid to get in trouble. I just told a lady who lives close if she could see what's going on, to report it, and she tells me she does not want problems with other people, because she fears for the safety of her family.

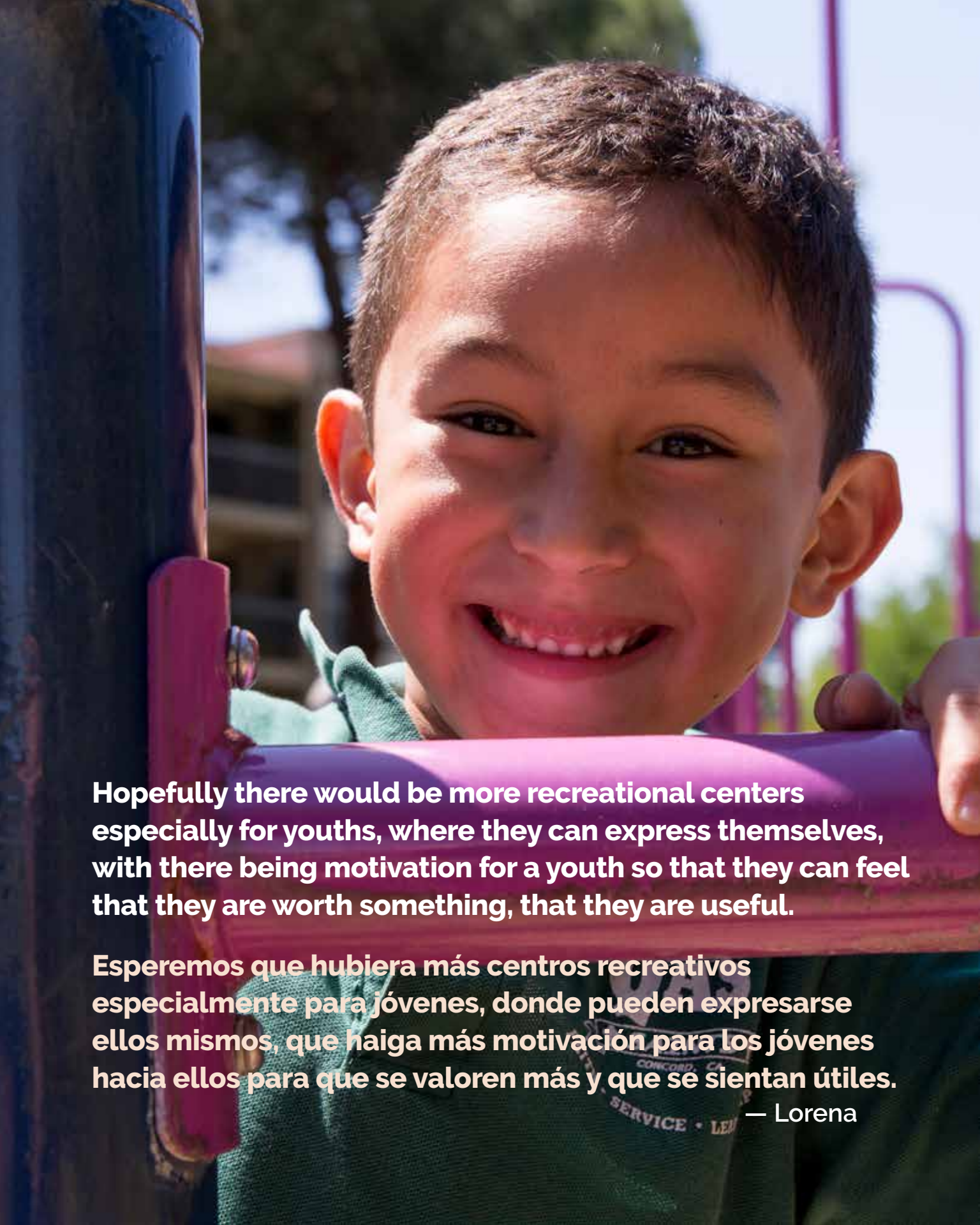
ACTION/ RECOMENDACIONES

Q&A/ PREGUNTA Y RESPUESTA

What advice do you have for individuals about healthy living?
¿Qué consejo le tienes sobre la vida sana?

What else do you want everyone to know?
¿Qué más quieres que sepan todos?

For leaders, public agencies, and community organizations: What is the one thing you need for you and your family to be healthier?
¿Qué es la única cosa que necesita tu familia para ser saludable?



Hopefully there would be more recreational centers especially for youths, where they can express themselves, with there being motivation for a youth so that they can feel that they are worth something, that they are useful.

Esperemos que hubiera más centros recreativos especialmente para jóvenes, donde pueden expresarse ellos mismos, que haiga más motivación para los jóvenes hacia ellos para que se valoren más y que se sientan útiles.

— Lorena

Each one of us has their priorities. The one who wants to change, can. If you want to change your lifestyle, then you can. It all depends on yourself.

Todos nosotros tenemos nuestras prioridades. El que quiere cambiar puede. Si quieres cambiar tu forma de vida, entonces si puedes. Todo depende de ti.

— Cristina

What advice do you have for individuals about healthy living?

Eat healthy/Comer saludable: 41%
Great resources are available/Grandes recursos están disponibles: 23%
Exercise/Ejercicio: 18%
Don't drink alcohol/No tomar alcohol: 4.5%
It's never too late/Nunca es demasiado tarde: 4.5%
Share your stories/Comparte tus historias: 4.5%
Feel happy with your family/Sentirse feliz con su familia: 4.5%

It's never too late. Whether you're 90 years old, 50 years old, 15, it is never too late to reverse anything, whether it's diabetes, being overweight, or just wanting to get your life back together. It is never too late, period, to get healthy.

Nunca es muy tarde. Aunque tengas 90 años, 50 años, 15, nunca es muy tarde para cambiar lo que sea, aunque sea diabetes, tener sobrepeso, o simplemente querer reconstruir sus vidas. Nunca es muy tarde- punto- para ser saludable.

— Felicity

¿Qué consejo para individuales?

No junk food/No Comida chatarra
Dance!/¡Bailar!
Eat your veggies/Comer vegetales
Give it your all/Hechale muchas ganas
Eat in moderation/Comer con moderación
Be well — physically and emotionally/
Estar bien — física y emocionalmente
Cook at home/Cocinar en casa
Play sports/Jugar deportes
Drink water and milk, not soda and juice/
Toma agua y leche, no soda ni jugo
Take classes/Tomar clases
Go for a walk/Ir a caminar
Try new things/Probar cosas nuevas
Ask for help/Pedir ayuda
Eat and cook with your family/
Comer y cocinar con tu familia
Watch your environment/
Cuidar el medioambiente
Make the time/Hacer tiempo
Be persistent/Ser persistente
Get involved/Involucrarse
Shop at Farmers' Markets/
Comprar en mercado de los granjeros
Set the example!/¡Ser un ejemplo!

What else do you want everyone in your community to know?
¿Qué más quieres que todos en la comunidad sepan?

- Our city is not safe/ Nuestra ciudad no es segura
- Do things that make your family stronger/ Que hagan cosas para fortalezer su familía.
- We need more rules at apartment complexes/Necesitamos más reglas en los vecindarios
- Take advantage of the resources available to you/Aprovechar los recursos disponibles
- Have more breaks at school/ Tener más tiempo de descanso en la escuela
- Communicate with your neighbors/ Comunicarse con tus vecinos
- Be more aware of health/ Ser más conscientes de la salud
- Health is the most important thing/ La salud es lo más importante
- People have to work two jobs to pay rent and feed their kids healthy food/ La gente necesita trabajar dos trabajos para pagar renta y comprar comida saludable para sus hijos
- People in this country care too much about money and not enough about eating healthily/La gente de este país le importa más el dinero y no comer saludable

To me, a healthy community is ...

Para mí, una comunidad saludable es ...

Somewhere where, if something bad happens, the community comes together. Where there's generosity and humility.

Donde podrías caminar en la calle a 1:00 AM sin sentirse como que alguien te esta siguiendo.

To me it's a place we could all walk by. Nobody screams. Nobody says anything. You feel comfortable even passing by a house.

Un lugar donde todos se conocen, todos se hablan. Donde puedes confiar lo que te dicen la gente, donde puedes dejar ir a tus niños afuera y que estén en paz.

No litter and graffiti.

Alguien que apoye a todos. Un lugar donde todos puedan ser felices y esten protegiendo el ambiente. Que pudieramos estar afuera hasta la noche sin preocuparnos.

Where you can go out to walk, get your kids and school and there is no one who wants to steal your purse or wants to attack you.

Un lugar donde los niños puedan ir afuera a jugar a cualquier hora. Donde no estoy preocupándome que alguien me va a robar la bolsa o hacerme mal.

It would be garbage free, crime free and neighbors helping neighbors.

Uno en que nuestros vecinos se conocen cada uno y se quieren ayudar, donde no hay factores de afuera que hacen la comunidad ver fea, como gente sin trabajo. Donde no hay basura o grafiti.

There would be an area for kids. Right now the only area they have is the pool. But there was a bacteria in it, and they're wanting to close it completely, forever.

What is the one thing you need for your family to be healthier?

Recommendations for leaders, public agencies, and community organizations

38% Food/Comida

- Make healthy food more affordable and accessible/Hacer la comida saludable más económica y accesible
- Teach and promote healthy eating with families and kids/Educar y promover comer saludable con familias y niños
- Provide bi-lingual cooking classes/ Proporcionar clases bilingües de cocinar

22% Exercise/Ejercicio

- Provide more community resources/activities/Proporcionar más actividades y recursos en la comunidad
- Create a park like Heather Farms in Walnut Creek with lots of things for kids to play on/Crear un parque como Heather Farms en Walnut Creek con muchas cosas para que jueguen los niños
- Provide a place to do Zumba on rainy days/Proporcionar un lugar para hacer Zumba en días que llueve
- Put in more sidewalks and public lighting/Poner más aceras y luz en lugares públicos
- Make it easier for low income people to have healthy lifestyles, with things like bike lanes, and walking paths/Hacer más fácil para las personas de bajos ingresos que tengan una vida más saludable con carriles para bicicletas y senderos para caminar

14% Family Bonding/ Unión Familiar

- Provide more support programs and services/Proporcionar más programas de apoyo y servicios
- Help them learn to cook and exercise together/Enseñar como cocinar y hacer ejercicios juntos

¿Qué es una cosa que necesita tu familia para ser saludable?

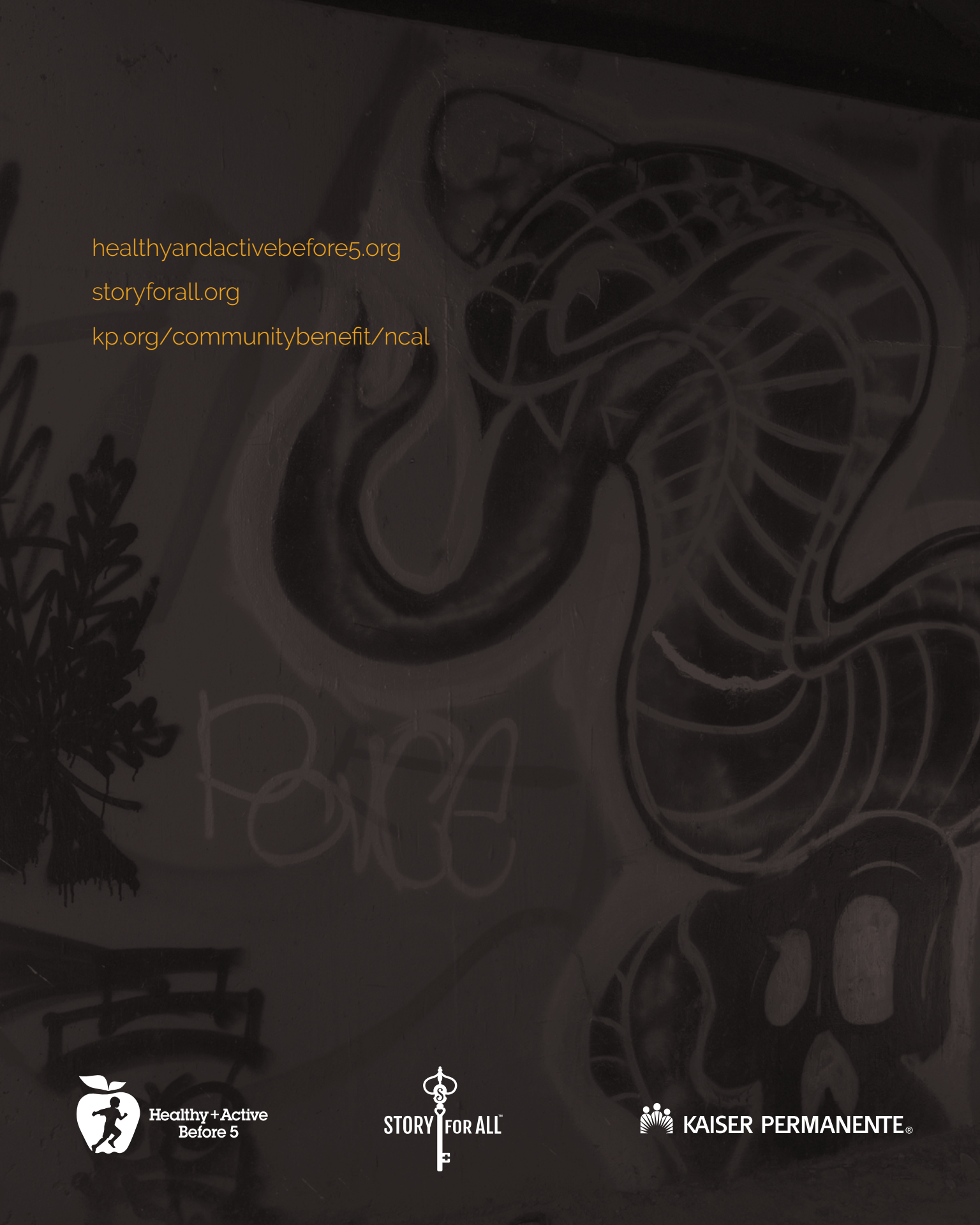
Recomendaciones para líderes, agencias publicas, y organizaciones comunitarias

14% **Environment/ El mediombiente**

- Make parks safer/Hacer los parques más seguros
- Build a Community center in Monument/Construir un centro de comunidad en Monument
- Partner with schools, churches, and other existing community locations to create more programs around healthy living/Trabajar junto con escuelas, iglesias, y otras comunidades para crear más programas para vivir saludable
- Form a neighborhood watch group to inform and lobby City Council/ Crear un grupo de vigilancia de la comunidad para informar la política al consejo municipal

12% **Other/Otro**

- Advertise the resources that are available/Anunciar los recursos que están disponibles
- Provide more programs for youth 5–11 years old/Proporcionar más programas para jóvenes de 5–11 años de edad
- Continue this Storytelling project with more residents/Continuar el Storytelling Project con más residentes
- Provide more programs for young people to keep the off the street and help them to know their value/ Proporcionar más programas para gente joven para quitarlos de la calle y ayudarlos a conocer su valor propio
- Involve more community members in this storytelling project and other community transformation efforts/ Involucrar más miembros de la comunidad en el Storytelling Project
- Help residents become more effective in supporting their community/Ayudar a residentes ser más efectivos en el apoyo de su comunidad
- Provide more youth programs like Go Get It to help with college readiness/Proporcionar más programas como Go Get It para obtener apoyo para colegio e universidad
- Implement the recommendations coming from this project!/¡Implementar las recomendaciones de este proyecto!



healthyandactivebefore5.org

storyforall.org

kp.org/communitybenefit/ncal

Healthy + Active Before 5

STORY FOR ALL™

KAISER PERMANENTE®