



Special Olympics
WORLD SUMMER GAMES
ATHENS 2011

! Los Atletas son Extraordinarios

Los Atletas son extraordinarios! Día a día los atletas de las Olimpiadas Especiales de alrededor del mundo demuestran una gran determinación y habilidades. No importa si son abuelos, padres, hermanos, primos o tal vez otro familiar, su apoyo hace una gran diferencia en los atletas y los ayuda a triunfar. Lo que haga hoy impactará sus vidas tanto ahora como en el futuro. Haz un compromiso hoy mismo y empieza por tomar por lo menos una de las siguientes acciones.

¡Familias Saludables son extraordinarias!

Cuando las familias eligen como prioridad el llevar una vida saludable, los atletas son más exitosos en sus prácticas deportivas y están más motivados a hacer selecciones más saludables por cuenta propia.

1. Practique deportes guiados por un entrenador por lo menos una vez por semana.
2. Apague el televisor durante las comidas y comparta un momento familiar.
3. Apague su computadora y salga al patio a jugar por lo menos una hora al día.
4. Juegue activamente con sus niños de entre 2 y 7 años usando La Guía de Actividades para Atletas jóvenes.
5. Utilice el TRAIN @ La Guía de Nutrición y Ejercicio del Hogar para llevar un registro de la dieta y ejercicio de toda su familia.
6. Involucre a los atletas y a sus hermanos en la preparación de comidas y meriendas saludables.
7. Beba agua cuando este sediento.
8. Asegúrese que todos los miembros de la familia tengan chequeos médicos regulares.
9. Trate nuevas cosas en la comunidad para fomentar el desarrollo de pasatiempos "hobbies", amistades e independencia.
10. Lávese las manos después de usar los baños portátiles y antes de comer cualquier alimento o merienda.

¡Los Familiares Voluntarios son Extraordinarios!

El éxito de la Olimpiadas Especiales depende de voluntarios. Hay un rol para cada miembro de la familia en el Movimiento. No importa si elige apoyar las actividades deportivas, la recaudación de fondos, el programa de liderazgo, o si solo nos ayuda en un evento, sus talentos están bienvenidos. Considere estas oportunidades para mantenerse activo e involucrado.

1. Dirija o únase a su Red de Apoyo Familiar.
2. Auspicie foros familiares; que toquen temas de preocupación de los padres, hermanos y también de las madres.
3. Sea entrenador o ayude a un entrenador por una temporada.
4. Dirija un club deportivo en su vecindario.
5. Únase al comité de recaudar fondos y ayude a organizar eventos.
6. Únase al comité familiar o el cualquier otro comité de liderazgo para participar en las decisiones a tomar.
7. Guíe a un Atleta Líder dándole apoyo para que sea portavoz del movimiento.
8. Comparta su habilidades tecnológicas para formar un portal de Internet, pagina Facebook (red cibernética social), o armar una lista de correos electrónicos para distribución masiva de información a las familias.
9. Participe en el Equipo de Coordinación de Juegos para las Olimpiadas locales, regionales o nacionales.
10. Entrena a los Atletas con entrenadores o asistentes de entrenadores.





Special Olympics
WORLD SUMMER GAMES
ATHENS 2011

! Los Atletas son Extraordinarios

¡Los Jóvenes Atletas Líderes son Extraordinarios!

La infancia es un momento crucial para que los niños desarrollen sus habilidades and para que sus familias se involucren en una red de apoyo. El Programa de Atletas Jóvenes es altamente exitoso en cubrir necesidades y las familias son los reclutadores clave y los entrenadores hacen que trabaje. Considere en tomar una o más acciones para ayudar a duplicar las inscripciones a para duplicar el impacto de su éxito.

1. Entrene a un programa de atletas jóvenes en su comunidad o escuela utilizando la Guía de Actividades.
2. Comparte la Guía de Actividades para ayudar a familias a jugar con y a enseñarle a los atletas pequeños en casa.
3. Auspicie una reunión de alcance a la comunidad para familias con niños pequeños para que compartan sus historias.
4. Reclute atletas pequeños de las escuelas, la comunidad u otras organizaciones de padres.
5. Conduzca un programa de Atletas Pequeños para demostrárselos a las familias, maestros y legisladores.
6. Dirija un evento de recaudación de fondos, para obtener equipo para las familias, parques para el uso de los preescolares.
7. Planifique chequeos de salud para los Atletas pequeños e invite a participar a la comunidad.
8. Trate de alcanzar a padres de niños pequeños a Participar en la Red de Apoyo Familiar y foros familiares.
9. Capacita a los atletas a entrenar a atletas jóvenes usándola guía de Actividad.
10. Mantenga un registro de las habilidades físicas, verbales y sociales que los niños han desarrollado.

¡Los Activistas Comunitarios son Extraordinarios!

El Movimiento de Las Olimpiadas Especiales ha comprobado hacer una diferencia en las vidas de millones de atletas y sus familiares. Sin embargo, queda mucho más trabajo por hacer alrededor del mundo para poder alcanzar poblaciones vulnerables y desarrollar comunidades de cambio. Las familias son una de las voces más poderosas quienes pueden hacer una diferencia. Tome en consideración una de las maneras como puede contribuir a alcanzar comunidades.

1. Recluta nuevos atletas y atletas jóvenes diciéndoles a las familias del impacto causado.
2. Cuéntale a los medios de comunicación acerca de los éxitos y los retos de los atletas e invítalos a presencias el programa deportivo.
3. Comparte tu historia familiar con el periódico local.
4. Invita a los legisladores y otras autoridades a competencias, Demostraciones de Atletas Jóvenes y Deportes Unificados.
5. Comunica a tu empleador y a otros empresarios locales como pueden apoyar las Olimpiadas Especiales.
6. Invita al público en general a Chequeos de Salud de los Atletas, Juegos, Demostraciones de Atletas Jóvenes y Foros Familiares.
7. Comparte novedades de las Olimpiadas Especiales a través de medios sociales tales como Facebook y Twitter.
8. Representa a tu programa en Foros para Familias Nacionales o Regionales y comparte lo que aprendes con otras familias.
9. Celebra el Día de Eunice Kennedy Shriver y toma acción para promover la inclusión, aceptación y unidad.
10. ¡Se un Líder para el Movimiento cuando surjan oportunidades de hacerlo!

