



¡Cuenta Conmigo! Familias Saludables

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

Me comprometo a:

- Practicar deportes guiados por un entrenador por lo menos una vez por semana.
- Apagar el televisor durante las comidas y optar por compartir un momento familiar.
- Apagar su computadora y salir a jugar al patio por lo menos una hora diaria.
- Jugar activamente con sus niños de 2 a 7 años usando La Guía de Actividades para Atletas Jovenes.
- Utilizar el TRAIN La Guía de Nutrición y Ejercicio del Hogar para llevar un registro de la dieta y ejercicio de toda su familia.
- Involucrar a los atletas y a sus hermanos en la preparación de comidas y meriendas saludables.
- Beber agua cuando este sediento.
- Asegurar que todos los miembros de la familia tengan chequeos médicos regulares.
- Tratar nuevas cosas en la comunidad para fomentar la adquisición de pasatiempos, “hobbies”, amistades e independencia.
- Lavar mis manos después de usar los baños portátiles y antes de comer cualquier alimento.



Nombre _____

Programa _____

e-mail o número telefónico _____



¡Cuenta Conmigo! Familiar Voluntario

El éxito de la Olimpiadas Especiales depende de sus voluntarios. Hay un rol para cada miembro de la familia en el Movimiento.

Me comprometo a:

- Dirigir o unirme a su Red de Apoyo Familiar.
- Auspiciar foros familiares; que traten temas de preocupación de los padres, hermanos y también de las madres.
- Entrenar o asistir a un entrenador por una temporada.
- Dirigir un club deportivo en su vecindario.
- Unirme al comité de recaudación de fondos y ayudar a organizar eventos.
- Unirme al comité familiar u otro comité de liderazgo para participar en la toma de decisiones.
- Guiar a un Líder Atleta dándole apoyo para que sea portavoz del movimiento.
- Compartir sus habilidades tecnológicas para crear un portal de Internet, activar una página en Facebook (red cibernética social), o consolidar una lista de distribución de correos electrónicos para enviar información a las familias de forma masiva.
- Participar en el Comité Coordinador de Juegos para las olimpiadas locales, regionales o nacionales.
- Preparar a los Atletas como entrenadores o asistentes de entrenadores.



Nombre _____

Programa _____

e-mail o número telefónico _____



¡Cuenta Conmigo! Los Atletas Jóvenes Líderes

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 estas necesidades.

Me comprometo a:

- Entrenar a un grupo de atletas jóvenes en su comunidad o escuela utilizando la Guía de Actividades.
- Compartir la Guía de Actividades para ayudar a familias a jugar con y a enseñarle a los atletas jóvenes en casa.
- Auspiciar una reunión de alcance a la comunidad enfocado en familias con niños pequeños para que ellos compartan sus historias.
- Reclutar atletas jóvenes en las escuelas, la comunidad y otras organizaciones de padres.
- Conducir un programa de Atletas Jóvenes como demostración para las familias, maestros y legisladores.
- Dirigir un evento de recaudación de fondos para adquirir equipos para las familias, parques para el uso de los preescolares.
- Planificar chequeos de salud para los Atletas Jóvenes e invitar a participar a la comunidad.
- Tratar de alcanzar a padres de niños pequeños para Participar en la Red de Apoyo Familiar y foros familiares.
- Preparar a los atletas para entrenar a atletas jóvenes usando la Guía de Actividades.
- Mantener un registro de las habilidades físicas, verbales y sociales que los niños van desarrollado.

Nombre _____

Programa _____

e-mail o número telefónico _____





¡Cuenta Conmigo! Los Activistas Comunitarios

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.

Me comprometo a:

- Reclutar nuevos atletas y atletas jóvenes diciéndoles a las familias del impacto causado.
- Contarle a los medios de comunicación acerca de los éxitos y los retos de los atletas e invitarles a presenciar el programa deportivo.
- Compartir tu historia familiar con un periódico local.
- Invitar a legisladores y otras autoridades a competencias, Demostraciones de Atletas Jóvenes y Deportes Unificados.
- Comunicarle a mi empleador y a otros empresarios locales como pueden apoyar las Olimpiadas Especiales.
- Invitar al público en general a Ferias de Salud de Atletas, Juegos, Demostraciones de Atletas Jóvenes y Foros Familiares.
- Compartir novedades de las Olimpiadas Especiales a través de medios sociales tales como Facebook y Twitter.
- Representar a tu programa en Foros para Familias Nacionales y/o Regionales y compartir lo que aprendes con otras familias.
- Celebrar el Día de Eunice Kennedy Shriver y tomar acción para promover la inclusión, aceptación y unidad.
- ¡Ser un líder para el Movimiento cuando surjan oportunidades de hacerlo!



Nombre _____

Programa _____

e-mail o número telefónico _____