****

"Cómo convertirse en Mensajero de Salud" Guía de formación en persona

[Visión general 2](#_Toc112787708)

[Objetivos de la formación 2](#_Toc112787709)

[Nuevas normas mínimas de formación para Mensajeros de Salud 3](#_Toc112787710)

[Requisito 1 - Tiempo 3](#_Toc112787711)

[Requisito 2 - Temas 3](#_Toc112787712)

[Requisito 3 - Registro 3](#_Toc112787713)

[Requisito 4 - Planificación de la activación 4](#_Toc112787714)

[Requisito 5 - Activación 4](#_Toc112787715)

[Requisito 6 - Evaluación 5](#_Toc112787716)

[Gestión de datos 5](#_Toc112787717)

[Registro de Mensajeros de Salud 5](#_Toc112787718)

[Activación de Mensajeros de Salud 5](#_Toc112787719)

 [Alcance del Mensajero de Salud 5](#_Toc112787720)

[Recursos de formación 6](#_Toc112787721)

[Paso 1: Planifique su entrenamiento 7](#_Toc112787722)

[1. Reúna a su equipo de planificación de la formación de Mensajeros de Salud. 7](#_Toc112787723)

[2. Determinar las necesidades sanitarias de sus Atletas de Olimpiadas Especiales. 7](#_Toc112787724)

[3. Seleccionar Mensajeros de Salud 7](#_Toc112787725)

[4. Identificar y formar Mentores 7](#_Toc112787726)

[5. Diseñe su programa de formación 7](#_Toc112787727)

[6. Determinar la logística y los materiales de la reunión 9](#_Toc112787728)

[7. Compartir ejemplos de activación de Mensajeros de Salud 9](#_Toc112787729)

[Paso 2: Implemente su formación 10](#_Toc112787730)

[1. Distribuir la encuesta previa a la formación 10](#_Toc112787731)

[2. Utilice los recursos de formación existentes... o comparta los suyos propios 10](#_Toc112787732)

[3. No olvide las nuevas normas mínimas de formación para Mensajeros de Salud. 10](#_Toc112787733)

[4. Reconocer a los Mensajeros de Salud 10](#_Toc112787734)

[5. Recoger la opinión de los participantes 11](#_Toc112787735)

[Paso 3: Apoye a sus Mensajeros de Salud 11](#_Toc112787736)

[Apéndice A, Logística recomendada para la formación en persona 12](#_Toc112787737)

[Apéndice B, Materiales para las estaciones de actividades prácticas (a elección del organizador) 18](#_Toc112787738)

# Visión general

Entre los objetivos de la formación de Mensajeros de Salud figuran:

* proporcionar a los atletas un conjunto de habilidades técnicas que mejoren su capacidad para ser líderes y defensores de sí mismos y de los demás en todos los aspectos de la salud (por ejemplo, salud, estado físico, con los proveedores de atención de salud),
* capacitar a los atletas para que defiendan las necesidades de salud de las personas con discapacidad intelectual, y
* promover el conocimiento de la salud por parte de los atletas y el cambio a conductas saludables.

# Objetivos de la formación

Los objetivos de la formación son

1. Educar a los Mensajeros de Salud sobre el estado de salud de las personas con DI y el Programa de Salud en Olimpiadas Especiales;
2. Repasar cómo crear comportamientos positivos para la salud y ser un modelo para imitar por sus compañeros;
3. Enseñar las habilidades y actividades que el Mensajero de Salud puede utilizar para ayudar a sus comunidades locales o equipos a ser más saludables;
4. Capacitar a los Mensajeros de Salud para defender la salud de las personas con DI;
5. Crear planes individuales de activación de Mensajeros de Salud;
6. Desarrollar una red de Mensajeros de Salud que puedan compartir ideas, debatir retos y celebrar éxitos entre sí.

Como resultado de asistir a esta formación, los Mensajeros de Salud:

1. Tendrán una mayor confianza en su capacidad para actuar como líderes de sus compañeros y modelos de conducta dentro de sus comunidades de Olimpiadas Especiales en los programas de salud preventiva y activación física.
2. Comprender los pasos necesarios para liderar la activación y la abogacía dentro y más allá de sus comunidades, así como con sus pares para concientizar e influir en otros miembros de la comunidad para que sean más inclusivos con las personas con discapacidad intelectual.
3. Tener conocimientos sobre cómo catalizar y apoyar a organizaciones externas para que trabajen para que sus servicios, programas o políticas sean más inclusivos.

# Nuevas normas mínimas de formación para Mensajeros de Salud

**Los atletas entrenados y reportados como nuevos Mensajeros de Salud a partir del 1 de octubre del 2022 deben completar un entrenamiento que cumpla con los Estándares Mínimos de Entrenamiento para Nuevos Mensajeros de Salud.** Para distinguir esta capacitación de otras capacitaciones que los Programas puedan impartir a los Mensajeros de Salud, también puede denominarse a esta capacitación "Cómo convertirse en Mensajero de Salud".

## Requisito 1 - Tiempo

La capacitación debe incluir al menos 8 horas de formación activa.

* Estas horas pueden ser presenciales o virtuales, pero no deben incluir el tiempo asignado a las pausas o al almuerzo, a menos que también se trabaje durante esas sesiones.
* No es necesario que las horas de formación se impartan de forma consecutiva; pueden dividirse en varios días o semanas.

## Requisito 2 - Temas

Los siguientes temas deben cubrirse durante al menos el periodo de tiempo indicado:

|  |  |
| --- | --- |
| **Tema** | **Tiempo mínimo** |
| Introducción a la Salud en Olimpiadas Especiales y el papel del Mensajero de Salud | 1 hora |
| Disparidades en la salud de las personas con discapacidad intelectual | 1 hora |
| Actividad física | 1 hora |
| Nutrición | 1 hora |
| Salud emocional | 1 hora |
| Comunicaciones | 1 hora |
| Abogacía | 1 hora |

Observará que estos tiempos mínimos suman 7 horas de entrenamiento activo. Eso deja un mínimo de 1 hora para que los Programas añadan tiempo adicional o temas que se adapten a las necesidades de sus atletas.

## Requisito 3 - Registro

Todos los Mensajeros de Salud recién formados deben estar registrados en la Base de Datos de Mensajeros de Salud de Special Olympics, Inc. (utilizando el Formulario de Información de Mensajeros de Salud) para que un Programa pueda contabilizarlos como recién formados. Los Programas seguirán informando del número de nuevos Mensajeros de Salud formados en la Evaluación Unica en Salud (SHE por sus siglas en inglés). Special Olympics, Inc. cotejará las cifras comunicadas en SHE con las cifras registradas en la Base de Datos de Mensajeros de Salud en el periodo correspondiente. Se podrá solicitar a los Programas que revisen la información ****reportada a través del número en SHE o que garanticen el registro de sus atletas en la Base de Datos.

**Actualmente, actualmente contamos con el formulario de capacitación para Mensajeros de Salud en** [**inglés**](https://app.smartsheet.com/b/form/0e1be8a1b99d41b0b43530771e890c1c) **y en** [**español**](https://app.smartsheet.com/b/form/dc76b41833774271a02ce27021844508)**.**

## Requisito 4 - Planificación de la activación

Planificar una activación de Mensajeros de Salud (Requisito 5). Una activación puede ser menos elaborada que en el pasado donde el requisito para muchos atletas y Programas lo consideraron intimidante o abrumador.

La planificación de la activación puede formar parte de la capacitación o realizarse en llamada o reuniones por separado. Un miembro del equipo del Programa OE que representa al Mensajero de Salud debe participar en esta sesión de planificación junto con el Mensajero de Salud y su Mentor. Para los Mensajeros de Salud que no tienen en mente una forma específica en la que les gustaría ser activados, el miembro del equipo de OE puede ayudar a proporcionar ideas y oportunidades para su activación dentro de las actividades planificadas del Programa y/o alineadas con áreas prioritarias o estratégicas.

La idea de pasar de una Práctica a una Activación es debido a que algunos Mensajeros de Salud tal vez no se sientan aún preparados para hacerlo y prefieran practicar sus habilidades con más orientación y estructura.

****La ***Guía de activación de Mensajeros de Salud*** se elaboró teniendo en cuenta las necesidades de los atletas para darles ideas sobre los tipos de actividades que podrían estar interesados en llevar a cabo. La sección ***Mensajeros de Salud*** ***en Acción*** *de la*página de Recursos para Mensajeros de Salud es otro lugar donde los Programas pueden obtener ideas, ¡o hacer que se presenten las actividades de sus Mensajeros de Salud!

**Los Programas deben ser muy cuidadosos para evitar el tokenismo en el plan de activación. Si un atleta está preparado para planificar su propia activación, sígale la corriente. Si un atleta aún desea más apoyo, prepárese para hablar de diferentes opciones para que el atleta aún tenga la oportunidad de elegir cómo le gustaría ser activado.**

## Requisito 5 - Activación

****Todos los Mensajeros de Salud recién formados deben ser activados al menos una vez durante el primer año tras completar la formación didáctica. Esta activación debe comunicarse a Special Olympics, Inc. mediante el [Rastreo de activación de Mensajeros de Salud](https://app.smartsheet.com/b/form/793040a8ee0d450d8b912939494ee9d8).

En el plazo de un año desde su formación, cada Mensajero de Salud debe ser activado. Para ello trabajarán en estrecha colaboración con su Programa de Olimpiadas Especiales. La activación da a los Mensajeros de Salud la oportunidad de poner en práctica lo aprendido en la capacitación y de demostrar sus dotes de liderazgo. Algunos ejemplos de activación de Mensajeros de Salud son:

* Dirigir un reto de Mejoramiento Físico (fitness) o de bienestar
* Acoger actividades de salud, como una demostración de cocina para elaborar recetas saludables y al mismo tiempo sencillas.
* Participar en una reunión con responsables del área de salud.
* Participar en entrevistas en medios de comunicación relacionados con la salud en las que se hable de una nueva iniciativa acerca de la salud.

## Requisito 6 - Evaluación

Los Programas deben asegurarse de que los nuevos Mensajeros de Salud rellenen los tres formularios de evaluación de la formación. Estos formularios de evaluación son:

* ****[Pre-test,](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_eJUs03e5lSIk3VI)
* [Post-test para inmediatamente después de la formación](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_06tmoK3nMZxKMVo), y
* [Post.post-test durante 3 meses después de la formación](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_ePXcjlINGTRzWom).

Estas evaluaciones deben completarse electrónicamente (a través de los enlaces anteriores y en la página de recursos de Mensajeros de Salud). Los Programas pueden considerar los costos de contratar a un consultor para introducir estos datos en su Beca de Impacto en Salud (HIG).

En circunstancias muy limitadas y por razones de peso, Special Olympics, Inc. considerará la posibilidad de ayudar a los Programas/Regiones a introducir los datos de los formularios de evaluación que hayan sido escaneados. Para ello, póngase en contacto con el equipo del Pilar 4 : healthmessenger@specialolympics.org.

# Gestión de datos

## Registro de Mensajeros de Salud

Los Nuevos Estándares Mínimos de Formación de Mensajeros de Salud requieren que todos los Mensajeros de Salud recién formados se registren en la Base de Datos de Mensajeros de Salud de Special Olympics, Inc. (utilizando el formulario de Información de Mensajeros de Salud) para que un Programa pueda contabilizarlos como recién formados. Special Olympics, Inc. cotejará las cifras indicadas en el SHE con las cifras registradas en la Base de Datos de Mensajeros de Salud para el periodo correspondiente. Se podrá solicitar a los Programas que revisen la información reportada a través del número SHE o que garanticen el registro de sus atletas en la Base de Datos.

Los Mensajeros de Salud que no sean activados en el plazo de 1 año tras su formación serán catalogados en la Base de Datos de Mensajeros de Salud de Special Olympics, Inc. como inactivos.

**Actualmente, el formulario de información para Mensajeros de Salud existe en** [**inglés**](https://app.smartsheet.com/b/form/0e1be8a1b99d41b0b43530771e890c1c) **y en** [**español**](https://app.smartsheet.com/b/form/dc76b41833774271a02ce27021844508)**.**

## Activación de Mensajeros de Salud

****Las Normas mínimas de formación de los nuevos Mensajeros de Salud exigen que todos los Mensajeros de Salud recién formados sean activados al menos una vez durante el primer año tras completar la formación didáctica. Esta activación debe comunicarse a Special Olympics, Inc. mediante el [Rastreo de activación de Mensajeros de Salud](https://app.smartsheet.com/b/form/793040a8ee0d450d8b912939494ee9d8).

Después de la primera activación, los Programas/Mensajeros de Salud pueden seguir informando de sus activaciones utilizando el formulario. Alternativamente, los Programas pueden (¡y se les anima a ello!) compartir historias de activaciones de Mensajeros de Salud en sus informes mensuales de la Beca de Impacto en Salud. Special Olympics, Inc. revisará estos informes y seleccionará historias para destacarlas en la sección ***Mensajeros de Salud*** ***en Acción*** dela página de Recursos para Mensajeros de Salud.

Alcance del Mensajero de Salud

Con el fin de realizar un seguimiento del alcance de los Mensajeros de Salud de su Programa, por ejemplo, cuántas personas han recibido educación entre pares, tutoría, participación en oportunidades de bienestar, podría considerar la creación de algún tipo de formulario que recoja los datos y pueda completar de manera periódica. Este formulario podría ser completado por el entrenador, la escuela o los propios Mensajeros de Salud.

La estructura del formulario de notificación y el tipo de información recopilada dependen de las actividades de sus Mensajeros de Salud. Si realizan presentaciones, podrían registrar el número de atletas asistentes. Si entablan una conversación con los atletas fuera de un programa de Atletas Saludables, podrían anotar el número de atletas con los que hablaron. También se recomienda recoger también datos cualitativos, como historias inspiradoras y comentarios/sugerencias de los Mensajeros de Salud y de las personas con las que interactúan.

Consigue tu mismo y/o los miembros de tu equipo con una cámara y una grabadora de vídeo digital. Este contenido puede utilizarse para una presentación posterior a los medios de comunicación y para compartir las mejores historias con su red interna y con el Movimiento de Olimpiadas Especiales en general.

# Recursos de formación

****[Aquí](https://resources.specialolympics.org/health/health-messenger) puede acceder a todos los recursos de formación de Mensajeros de Salud.

El símbolo de la izquierda aparece a lo largo de este documento cuando se hace referencia a un recurso de formación. Algunos recursos de formación están enlazados directamente en este documento.

****

El símbolo aparece en rojo cuando debe acceder/descargar el recurso de formación por separado.

# Icon  Description automatically generatedPaso 1: Planifique su entrenamiento

## Reúna a su equipo de planificación de la capacitación de Mensajeros de Salud.

Los atletas tienen una visión diferente de los problemas de salud a los que se enfrentan, así como de las formas en que estos problemas pueden abordarse, por lo que se les debe incluir en cada etapa del proceso de planificación. Además de los atletas, también puede incluir a Directores Clínicos u otros grupos en el momento de planificar el entrenamiento.

## Determinar las necesidades de salud de los Atletas de Olimpiadas Especiales.

Piense en los problemas de salud y las barreras a las que se enfrentan las personas con DI en su Programa, país, estado o comunidad. Hable con atletas, entrenadores, cuidadores, Directores Clínicos y otros. Cada uno de estos grupos puede proporcionarle información valiosa sobre los conocimientos y comportamientos en materia de salud que debería abordar en su formación.

## Seleccionar a sus Mensajeros de Salud

****Existen varias opciones para seleccionar a sus Mensajeros de Salud. Es posible que ya cuente con atletas líderes que encajarían perfectamente en el Programa. También puede pedir a los entrenadores, profesores o voluntarios que designen a atletas a los que consideren líderes y que puedan desempeñar un papel importante en el ámbito de la salud y la activación física. También puede invitar a los atletas interesados a rellenar una breve solicitud.

Consulte el ***modelo de solicitud de formación***.

Por favor, asegúrese de crear oportunidades de liderazgo para atletas de diferentes intereses, niveles de habilidad y fortalezas. Es útil que su Programa forme a algunos Mensajeros de Salud que estén interesados en hablar en público o en los medios de comunicación, tomando en cuenta que existen otras formas en que los Mensajeros de Salud puedan participar activamente en su Programa y en su comunidad.

## Identificar y formar Mentores

Los Mensajeros de Salud se benefician del apoyo de un mentor. Un mentor trabaja con el Mensajero de Salud y le ayuda a ejercer su Liderazgo. Los mentores pueden ser entrenadores, familiares, miembros del equipo de Olimpiadas Especiales o amigos (¡incluidos los Compañeros Unificados!).

****Para preparar a los mentores -especialmente a los nuevos- para trabajar con los Mensajeros de Salud, pídales que completen el ***curso de Mentor de Atletas Líderes*** en learn.specialolympics.org antes de asistir a la formación de Mensajeros de Salud junto con los Mensajeros de Salud.

## Diseñe su programa de formación

Los atletas entrenados y reportados como nuevos Mensajeros de Salud a partir del 1 de octubre de 2022 deben completar un entrenamiento que cumpla con los Estándares Mínimos de Entrenamiento para Nuevos Mensajeros de Salud (ver arriba).

Asegúrese de que su programa cumple estos requisitos mínimos, teniendo en cuenta otros factores, como las necesidades de los Mensajeros de Salud de su Programa, los estilos de comunicación de los atletas y las instalaciones de entrenamiento disponibles. La agenda debe incluir diversas oportunidades para que los atletas debatan entre ellos sobre diversos temas de salud, dirigidos por un atleta líder.

Procure que el programa de formación incluya una combinación de:

* Clase magistral (10%)
* Debate en grupo (25%)
* Actividades prácticas (40%)
* Tiempo de trabajo individual (25%)

[Aquí](https://resources.specialolympics.org/health/health-messenger) puede acceder a todos los recursos de formación de Mensajeros de Salud.

También debe proporcionar a sus atletas momentos amplios momentos de descanso, refrigerios y oportunidades para divertirse.

Tenga en cuenta los conocimientos sobre salud y los niveles de alfabetización de sus Mensajeros de Salud. Special Olympics, Inc. proporciona plantillas de materiales de formación para el curso "Cómo convertirse en Mensajero de Salud". Puede trabajar con los Directores Clínicos, socios en salud u otras personas con experiencia en el desarrollo de materiales de formación y así personalizar o desarrollar materiales que sean apropiados para sus promotores, siempre que estos cumplan (o superen) las Nuevas Normas Mínimas de Formación de Mensajeros de Salud.

****Tendrás que determinar cuál es la mejor manera de estructurar tu entrenamiento. Para algunos, esto podría significar una formación de 8 horas en 1 día, para otros podría ser una formación de 10 horas dividida en 2 días, y para otros podría significar 12 sesiones de una hora impartidas una vez a la semana durante 12 semanas. Si desea más ideas, consulte el ***modelo de programa*** (Apéndice A más abajo, así como los Apéndices A y B de la Guía de formación virtual "Cómo convertirse en Mensajero de Salud").

También tendrá que determinar si le conviene más realizar la formación de Mensajero de Salud como parte de una Escuela de Liderazgo de Atletas, un Congreso de Atletas o un evento deportivo de mayor envergadura, o si le convendría optar por un evento independiente.

Si ya cuenta con Mensajeros de Salud en su Programa, considere cómo pueden ellos, participar en la formación de nuevos Mensajeros de Salud. Por ejemplo, puede pedirles que compartan lo que han hecho en sus prácticas/activaciones, pedirles que sean co-facilitadores o invitarles a "auditar" algunas sesiones para refrescar su aprendizaje.

****Por último, la formación también puede impartirse virtualmente o en un formato híbrido. Consulte la ***Guía de formación virtual de Mensajeros de Salud*** para obtener ideas sobre la capacitación de nuevos Mensajeros de Salud en un entorno virtual.

## Determinar la logística y los materiales de la reunión

****Es importante conseguir un espacio físico que permita una experiencia de capacitación interactiva. También debe disponer de materiales o insumos que apoyen plenamente el aprendizaje de los participantes.

Para más información, véanse ***los Apéndices B y C***.

## Comparta ejemplos de activación del Mensajero de Salud

Las Normas Mínimas de Formación de Nuevos Mensajeros de Salud exigen que se asegure que los atletas dediquen tiempo a planificar su activación y que los Mensajeros de Salud recién formados sean activados al menos una vez durante el primer año tras completar su formación. Esto ayudará al Mensajero de Salud a poner en práctica lo aprendido en la capacitación y le ayudará a reflexionar sobre qué habilidades de liderazgo tiene y puede utilizar como Mensajero de Salud.

****Antes de comenzar el entrenamiento, envíe la ***Guía de activación del Mensajero de Salud*** a cada atleta participante y a cada Mentor que asista, para que tengan tiempo de empezar a pensar en la forma en que el Mensajero de Salud podría querer ser activado.

# Paso 2: Implemente su formación

## Distribuir la encuesta previa a la formación

La recopilación de información antes de la capacitación ayudará a los Programas de Special Olympics, Inc. a comprender los conocimientos básicos sobre salud, los comportamientos y los niveles de capacitación. Si se compara con las respuestas de la encuesta posterior a la formación, podremos comprender mejor el impacto de la formación de Mensajeros de Salud en la mejora de estos aspectos.

****Siempre que sea posible, esta encuesta debe realizarse electrónicamente, a través de este [enlace](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_eJUs03e5lSIk3VI). Los Programas que deban utilizar la versión impresa de la encuesta deberán introducir los datos electrónicamente. Los Programas pueden presupuestar en su Beca de Impacto en la Salud los costos de contratar a un consultor para realizar esta introducción de datos.

En circunstancias muy limitadas y por razones de peso, Special Olympics, Inc. considerará la posibilidad de ayudar a los Programas/Regiones a introducir los datos de los formularios de evaluación en papel escaneados. Para ello, póngase en contacto con healthmessenger@specialolympics.org.

## Utilice los recursos de formación existentes... o comparta los suyos

Special Olympics, Inc. ha proporcionado plantillas de materiales de capacitación, incluidas presentaciones en PowerPoint y guías de actividades.

Si desea, puede adaptarlas o trabajar con expertos en la materia para crear las suyas propias. Si crea una nueva actividad, compártala con healthmessenger@specialolympics.org para que pueda compartirse en otras capacitaciones y Programas de OE.

## No olvide las nuevas normas mínimas de formación para Mensajeros de Salud.

****Los atletas entrenados y reportados como nuevos Mensajeros de Salud a partir del 1 de octubre de 2022 deben completar un entrenamiento que cumpla con los Estándares Mínimos de Entrenamiento para Nuevos Mensajeros de Salud. Puede consultarlas más arriba y en el documento ***Descripción general de los Mensajeros de Salud***.

## Reconocer a los Mensajeros de Salud

****Es importante reconocer a sus Mensajeros de Salud su esfuerzo en la capacitación. Le facilitamos un ***modelo de certificado*** que puede utilizar.

Otras formas de reconocer a los Mensajeros de Salud son:

* Distribuir un comunicado de prensa con fotos de los participantes
* Publica la noticia en tu sitio web y en los medios de comunicación social
* Enviar su historia de éxito a Olimpiadas Especiales Internacional para su publicación en los medios de comunicación social.

(specialolympics.org/Stories/Share\_Your\_Stories\_about\_Special\_Olympics.aspx)

* Envíe información sobre sus actividades en su informe mensual de la Beca de Impacto en Salud o a healthmessenger@specialolympics.org. Special Olympics los revisará y seleccionará historias para destacarlas en la sección ***Mensajeros de Salud en Acción*** *en* la página de Recursos de Mensajeros de Salud.

## Gears outlineRecoger las opiniones de los participantes

Por favor, administre el [post-test](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_06tmoK3nMZxKMVo) inmediatamente después de completar la formación didáctica y el [post-post-test](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_ePXcjlINGTRzWom) tres meses después. Si se comparan con las respuestas de la encuesta previa a la formación, podremos comprender mejor el impacto de la formación de Mensajeros de Salud y mejorar algunos aspectos.

Siempre que sea posible, estas encuestas deben realizarse electrónicamente. Los Programas que deseen utilizar la versión impresa de la encuesta deberán introducir los datos electrónicamente. Los Programas pueden presupuestar en su Beca de Impacto en la Salud los costos de contratar a un consultor para realizar esta introducción de datos.

****En circunstancias muy limitadas y por razones de peso, Special Olympics, Inc. considerará la posibilidad de ayudar a los Programas/Regiones a introducir los datos de los formularios de evaluación escaneados. Para ello, póngase en contacto con healthmessenger@specialolympics.org.

Los mentores también pueden dar su opinión sobre la formación de Mensajeros de Salud rellenando la encuesta posterior a la formación de mentores mediante este [enlace](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_6rkbqSCcDDiok5v).

Es posible que también desee reunirse con sus Mensajeros de Salud y Mentores para hablar sobre la formación y las lecciones aprendidas. Puede optar por reunirse con los Mensajeros de Salud después de los eventos, trimestralmente o al final del período de la beca. Tome en serio sus opiniones y utilice los comentarios para dar forma a la futura programación o capacitación en educación para la salud.



# Paso 3: Apoye a sus Mensajeros de Salud

Después de la capacitación, consulte periódicamente a sus Mensajeros de Salud para supervisar su trabajo y proporcionarles el apoyo necesario. Los Mensajeros de Salud deben tener una persona específica en su Programa a la que acudir si necesitan más materiales, si les hacen una pregunta que no pueden responder o si necesitan cualquier apoyo adicional.

**Si tiene alguna pregunta o desea ayuda para organizar su formación de Mensajero de Salud, ¡estamos aquí para ayudarle! Envíe un correo electrónico a: healthmessenger@specialolympics.org**

# Apéndice A, Modelo de orden del día

Día 1:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tiempo** | **Tema y objetivos de la sesión** | **Presentadores**  | **Notas** |
| 9:00-9:30(30 minutos)  | Desayuno, creación de redes, realización del [Pre-test](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_eJUs03e5lSIk3VI)  | Salud de OE Jefe de equipo y atleta | Si no cuenta (acceso a dispositivos, etc.) para completar electrónicamente el pre-test in situ, considere la posibilidad de distribuirlo con antelación o de utilizar encuestas en papel (tendrá que introducir los datos después). |
| 9:30-9:45(15 minutos) | Introducción y revisión de los objetivos de la reunión | Facilitador y Atleta Líder  | Repasar el orden del día, las expectativas y los objetivos de la capacitación (7 minutos) Pida a un atleta local que le sirva de inspiración y anímele a ser un defensor de la salud (4 min.) **Gears outline**PPT: Panorama general (diapositivas 1-4) |
| 9:45-10:30(45 minutos) | Panorama de la Salud en Olimpiadas Especiales y las disparidades sanitarias de las personas con DI. | Personal de Salud de OE | Debe ser interactivo para incluir debates en la mesa y una presentación interactiva sobre estilos de vida saludables para “calentar”. Idea de actividad: los atletas que se sientan cómodos pueden hablar de sus experiencias en materia de salud.**Gears outline**PPT: Panorama general (diapositivas 5-9)Haga **Play** [Salud inclusiva: Salvando las distancias](https://www.youtube.com/watch?v=X4DZXVHNYUY&t=11s) (3:20 mins) |
| 10:30-10:45(15 minutos) | Mejoramiento Físico/Salud. Pausa y descanso para ir al baño | El atleta dirigirá la actividad | Actividad: Haz que los asistentes se levanten de sus sillas y se muevan. |
| 10:45-11:15(30 minutos) | El papel del Mensajero de Salud  | Personal de salud de OE | El debate en grupo se centra en hablar de soluciones y de cómo pueden activar a los Mensajeros de Salud.**Gears outline**PPT: Panorama general (diapositivas 10-41) |
| 11:15-12:15 (60 minutos) | Mejoramiento Físico | Facilitador y/o Mensajero de Salud con experiencia | **Gears outline**PPT: Mejoramiento FísicoActividad: diapositiva 22 o Guía de actividades de aprendizaje práctico "Crea tu propio entrenamiento |
| 12:15-13:15 | Almuerzo de trabajo: Planificación de la activación | Parejas Mensajero de Salud-Mentor | Dé tiempo a los participantes para que tomen un descanso y vayan a comer. (30 minutos)Mientras comen, las parejas Mensajero de Salud-Mentor deben discutir las ideas de activación. (30 minutos)**Gears outline**Guía de activación de Mensajero de Salud |
| 13:15-14:15 | Nutrición | Facilitador y/o Mensajero de Salud con experiencia | **Gears outline**PPT: Nutrición e hidrataciónActividad: **Estación de** **agua infusionada saludable**  |
| 14:15-14:30(15 minutos) | Mejoramiento Físico/Salud Pausa y descanso para ir al baño | El atleta dirigirá la actividad | Actividad: Haz que los asistentes se levanten de sus sillas y se muevan. |
| 14:30 - 15:00 (30 minutos) | Crear hábitos saludables positivos | Facilitador y/o Mensajero de Salud con experiencia | Gears outlineGuía de actividades prácticas para la creación de hábitos saludables positivos |
| 15:00-15:45 (45 minutos) | El papel del Mensajero de Salud y como lograr sus objetivos personales de salud | Facilitador y/o Mensajero de Salud con experiencia | Los Mensajeros de Salud trabajan con mentores para escribir sus objetivos personales de salud.Debate en grupo: cómo ayudar a otros atletas a alcanzar sus objetivos personales de salud**Gears outline**Guía de activación de Mensajero de SaludMi objetivo personal de salud. Hoja de trabajo |
| 15:45-16:00(15 minutos) | Pausa para ponerse en forma/salud/merienda y pausa para ir al baño | El atleta dirigirá la actividad | Actividad: Haz que los asistentes se levanten de sus sillas y se muevan. |
| 16:00-16:45 (45 minutos) | Cómo utilizar los medios de comunicación social para difundir mensajes sobre estilos de vida saludables | Facilitador y/o Mensajero de Salud con experiencia | **Gears outline**PPT: Mensajero de Salud Medios de comunicación socialActividad: diapositiva 19 |
| 16:45-17:00(15 minutos) | Resumen | Salud de OE Jefe de equipo y atleta | Se debe invitar a los participantes a compartir una cosa que hayan aprendido.Repase el orden del día del segundo día. |

**Día 2:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tiempo** | **Tema y objetivos de la sesión** | **Presentadores**  | **Notas** |
| 9:00-9:30(30 minutos) | Desayuno, trabajo en red | Personal de Salud de OE |  |
| 9:30-10:00(30 minutos) | Debate en grupo: ¿Cuáles son los retos a los que te enfrentas para gozar de buena salud? ¿Qué dificultades encuentran otros atletas para gozar de buena salud? | Atleta Líder y Equipo de Salud de OE | Debe ser un debate entre pares dirigido por un atleta líder. La superación de los retos debe estar dirigida por un miembro del Equipo de Salud de OE.Objetivo: Los atletas deben hablar de las barreras y los retos que les impiden gozar de buena salud y estar preparados para acudir a las reuniones de personas influyentes en el ámbito de la salud transmitiendo estos problemas.Asegúrese de leer los retos a los que se enfrentan. ¿Cómo podemos preparar a los Mensajeros de Salud para que ayuden a afrontar estos retos?Material: Sugerir el uso de rotafolios para documentar las discusiones y la lectura en voz alta del grupo.**Gears outline**PPT: Panorama general (diapositiva 42)Ficha de trabajo: La importancia de estar sano |
| 10-10:45 h(45 minutos) | Comunicación eficaz y narración de historias | Facilitador y/o Mensajero de Salud con experiencia | **Gears outline**PPT: Consejos para una comunicación y una narración eficaces |
| 10h45-11h00(15 minutos) | Mejoramiento Físico/Salud Pausa y descanso para ir al baño | El atleta dirigirá la actividad | Actividad: Haz que los asistentes se levanten de sus sillas y se muevan. |
| 11.00-12.00 h (60 minutos) | Salud emocional | Facilitador | **Gears outline**PPT: Salud emocional |
| 12-12:45 (45 minutos) | Almuerzo y networking |
| 12:45-13:45 (60 minutos) | Abogacía | Facilitador y/o Mensajero de Salud con experiencia | **Gears outline**PPT: AbogacíaReproducir el vídeo [Háblame](https://www.youtube.com/watch?v=nc9aAY6-ujQ&t=15s) (3:36 min) |
| 13:45-14:15 (30 minutos) | Planificación de la activación | Parejas: Mensajero de Salud-Mentor | **Gears outline**Guía de activación de Mensajero de Salud |
| 14:15-15:15 (60 minutos) | Presentaciones del plan de activación | Mensajeros de Salud | Invite a cada participante a presentar su idea de plan de activación. Conceda 3 minutos a cada presentación y 2-3 minutos para comentarios y opiniones del grupo sobre lo presentado. *El tiempo necesario para esta sesión variará en función del número de Mensajeros de Salud fcapacitados. Si el grupo es grande, puede dividir a los asistentes en grupos para que hagan su presentación.* *Posibilidad de expedir certificados después de cada presentación* |
| 15:15-16:00(45 minutos) | Conclusiones, certificados y realización del post.post-test(Mensajeros de [Salud](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_06tmoK3nMZxKMVo), [Mentores](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_6rkbqSCcDDiok5v)) | Salud de OE Jefe de equipo y atleta | Invite a cada participante a recibir su certificado, tome fotos individuales de cada participante con su certificado.Si no cuenta (con acceso a dispositivos, etc.) para completar electrónicamente el Post-test in situ, considere la posibilidad de utilizar encuestas en papel (tendrá que introducir los datos a posteriori) o asignarlas como deberes. |

# Apéndice B, Logística recomendada para la formación en persona

Sala preparada:

* Mesas redondas para debatir en grupo
* Espacio abierto para pausas para hacer ejercicio y actividades prácticas de aprendizaje

Audiovisuales:

* Micrófonos (2: 1 podio; 1 suelo)
* Podio
* Computador portátil
* Proyector

Comida/bebida:

* Proporcionar comidas y tentempiés saludables
	+ Mañana y tarde, si la sesión dura todo el día
* Disponga de agua durante todo el día
	+ Traiga botellas de agua reutilizables para los atletas, si dispone de ellas.

Otros materiales:

* Rotafolios
* Marcadores
* Bolígrafos
* Etiquetas
* Carpetas
	+ Programa de formación
	+ Módulos educativos
	+ Ejemplos de actividades
	+ Hoja de trabajo de planificación de la activación.
	+ Enlace al rastreador de activación de MS de Smartsheet.
* Estilos de vida antes y después de la encuesta.
* Certificados de Mensajero de Salud.
* Protector solar, lápiz de labios, pulseras de protección solar u otros obsequios relacionados con la salud.

Vestimenta de los asistentes:

* Los asistentes deben planear estar activos y sudar durante este evento. Deberán llevar ropa cómoda para hacer ejercicio (camiseta y pantalones cortos/de yoga/sudaderas), calcetines y zapatillas. Los asistentes también deben planear traer una sudadera o chaqueta en caso de que tengan frío.
* Se debe proporcionar a los participantes una camiseta o uniforme de Mensajero de Salud, si está disponible, para que la lleven durante la formación y mientras estén en actividad.

# Apéndice C, Materiales para las estaciones de actividades prácticas (a elección del organizador)

|  |  |
| --- | --- |
| **Cree su propio entrenamiento*** Tarjetas de Mejoramiento Físico
* Guía Fit 5
 | **Bienestar emocional*** Fichas
* Impresión de la silueta de una persona
* Pegatinas
* Pelotas antiestrés
* Molinetes
 |
| **Crear hábitos saludables positivos*** Tarro o frasco
* Piedras grandes
* Guijarros
* Arena
* Diez bloques de diferentes tamaños, formas y colores
* Contenedor donde colocar los bloques
 | **Agua infusionada saludable*** 11 litros de agua
* Compre más o menos en función del número de participantes
* Surtido de frutas, verduras y hierbas en rodajas en bolsas/contenedores individuales
* Las opciones más populares son limones, limas, naranjas, fresas, arándanos, frambuesas, pepinos, menta y albahaca.
* Tazas pequeñas
* Cucharas grandes o pinzas
* 1 por fruta, verdura o hierba ofrecida
* Cuadro
* Mantel
* Cooler
* Señales que indiquen qué es cada fruta, verdura o hierba
 |
| **Varias sesiones*** Rotafolios
* Rotuladores para utilizar en los rotafolios (1-2 por grupo)
* Bolígrafos
* Notas adhesivas
 |