****

Guía de formación del Mensajero de Salud Virtual

[Visión general 3](#_Toc112860534)

[Objetivos de la formación 3](#_Toc112860535)

[¿Por qué virtual? 3](#_Toc112860536)

[Nuevas normas mínimas de formación para Mensajeros de Salud 4](#_Toc112860537)

[Requisito 1 - Tiempo 4](#_Toc112860538)

[Requisito 2 - Temas 4](#_Toc112860539)

[Requisito 3 - Registro 5](#_Toc112860540)

[Requisito 4 - Planificación de la activación 5](#_Toc112860541)

[Requisito 5 - Activación 6](#_Toc112860542)

[Requisito 6 - Evaluación 6](#_Toc112860543)

[Gestión de datos 6](#_Toc112860544)

[Registro de Mensajeros de Salud 6](#_Toc112860545)

[Activación de Mensajeros de Salud 7](#_Toc112860546)

Alcance del [Mensajero de Salud 7](#_Toc112860547)

[Recursos de formación 7](#_Toc112860548)

[Paso 1: Planifique su entrenamiento 8](#_Toc112860549)

[1. Reúna a su equipo de planificación de la formación de Mensajeros de Salud. 8](#_Toc112860550)

[2. Determinar las necesidades sanitarias de sus Atletas de Olimpiadas Especiales. 8](#_Toc112860551)

[3. Seleccionar Mensajeros de Salud 8](#_Toc112860552)

[4. Identificar y formar Mentores 8](#_Toc112860553)

[5. Diseñe su programa de formación 9](#_Toc112860554)

[6. Considerar los deberes 9](#_Toc112860555)

[7. Determinar la logística de la reunión 10](#_Toc112860556)

[Facilitador 10](#_Toc112860557)

[Conexión a Internet 10](#_Toc112860558)

[Plataforma de reuniones 10](#_Toc112860559)

[8. Compartir recursos y materiales de formación 11](#_Toc112860560)

[9. Compartir ejemplos de activación de Mensajeros de Salud 11](#_Toc112860561)

[Paso 2: Implemente su formación 12](#_Toc112860562)

[1. Distribuir la encuesta previa a la formación 12](#_Toc112860563)

[2. Utilice los recursos de formación existentes... o comparta los suyos propios 12](#_Toc112860564)

[3. No olvide las nuevas normas mínimas de formación para Mensajeros de Salud. 12](#_Toc112860565)

[4. Reconocer a los Mensajeros de Salud 12](#_Toc112860566)

[5. Recoger la opinión de los participantes 13](#_Toc112860567)

[Paso 3: Apoye a sus Mensajeros de Salud 13](#_Toc112860568)

[Apéndice A, Modelo de programa de formación nº 1 14](#_Toc112860569)

[Sesión 1: Introducción 14](#_Toc112860570)

[Sesión 2: Panorama sanitario 15](#_Toc112860571)

[Sesión 3: Actividad física 16](#_Toc112860572)

[Sesión 4: Nutrición e hidratación 17](#_Toc112860573)

[Sesión 5: Salud emocional 18](#_Toc112860574)

[Sesión 6: Comunicaciones 19](#_Toc112860575)

[Sesión 7: Abogacía 20](#_Toc112860576)

[Sesión 8: Activación 21](#_Toc112860577)

[Después de la formación 22](#_Toc112860578)

[Apéndice B, Modelo de programa de formación nº 2 23](#_Toc112860579)

# Visión general

Entre los objetivos de la capacitación 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, activación física, relación con los proveedores de atención sanitaria),
* capacitar a los atletas para que defiendan las necesidades sanitarias de las personas con discapacidad intelectual, y
* fomentar el conocimiento de la salud por parte de los atletas y el cambio a conductas saludables.

# Objetivos de la formación

Los objetivos de la capacitación 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 a imitar por sus compañeros;
3. Enseñar las habilidades y actividades que el Mensajero de Salud puede utilizar para ayudar a sus comunidades o equipos locales a ser más saludables;
4. Capacitar a 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 para los programas de salud preventiva y actividad física.
2. Comprenderán los pasos necesarios para liderar la activación y la Abogacía dentro de sus comunidades más amplias y con sus iguales 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.

# ¿Por qué virtual?

La pandemia de COVID-19 llevó al movimiento de las Olimpiadas Especiales a crear medidas innovadoras para seguir conectando con los atletas. El entrenamiento virtual fue una de las adaptaciones creadas para continuar con la formación y activación de Mensajeros de Salud. Muchos Programas consideraron que la formación virtual (o híbrida) era una opción útil. El entrenamiento virtual puede realizarse sin algunos de los gastos y obstáculos que presenta el entrenamiento en persona. En el caso de la formación en persona, es posible que los atletas tengan que viajar largas distancias para asistir a un entrenamiento. Esto puede suponer un gran obstáculo económico. Entrenar a Mensajeros de Salud virtualmente permite que personas de diversos lugares se unan sin necesidad de viajar. Lo mismo ocurre con los ponentes invitados. Conectándose virtualmente, las posibilidades son infinitas.

Este conjunto de herramientas está pensado para ayudar a los Programas a llevar a cabo su propia formación virtual "Cómo convertirse en Mensajero de Salud". Se anima a los programas a adaptar los materiales para que se ajusten mejor a su capacitación o a añadir componentes relevantes. No obstante, los atletas **capacitados y declarados como nuevos Mensajeros de Salud a partir del 1 de octubre de 2022 deberán completar una formación que cumpla los Estándares Mínimos de Formación para Nuevos Mensajeros de Salud que se indican a continuación.** Para distinguir esta formación de otras formaciones que los Programas puedan impartir a los Mensajeros de Salud, también puede denominarse capacitación "Cómo convertirse en Mensajero de Salud".

# 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.** Para distinguir esta formación de otras formaciones que los Programas puedan impartir a los Mensajeros de Salud, también puede denominarse capacitación "Cómo convertirse en Mensajero de Salud".

## Requisito 1 - Tiempo

La formación 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 de 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 capacitados. Los Programas seguirán informando del número de nuevos Mensajeros de Salud formados en la Evaluación Unica en Salud (SHE). Special Olympics, Inc. cotejará las cifras comunicadas en la 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 comunicada a través del número de SHE o que garanticen el registro de sus atletas en la Base de Datos.

**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)**.**

## 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 consideraron intimidante o abrumador.

La planificación de la activación puede formar parte de la capacitación o realizarse en llamadas o reuniones separadas. 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 los 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 lapágina 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 [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 la 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 la 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 de [Pilar 4](mailto:healthmessenger@specialolympics.org): [healthmessenger@specialolympics.org.](mailto: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 marcados 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 [rastreo de activación de Mensajeros de Salud.](https://app.smartsheet.com/b/form/793040a8ee0d450d8b912939494ee9d8) de Salud.

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*** *de la*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 al momento de planificar el entrenamiento.

## Determinar las necesidades sanitarias de sus 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 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 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 forma 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 de que los Mensajeros de Salud puedan participar activamente en su Programa y en su comunidad.

**Sugerimos capacitar a un máximo de 15 atletas en cualquier formación virtual de "Mensajeros de Salud".**

## 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. 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 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 forma de estructurar tu entrenamiento. Recomendamos que la formación se divida en varias sesiones diferentes para que los participantes se concentren y no se vean sobrecargados de información. Sugerimos limitar las sesiones individuales de capacitación a un máximo de dos horas. Puedes decidir cómo dividir la formación. Algunos ejemplos son ocho sesiones de una hora, dos veces por semana, durante cuatro semanas. Otra posibilidad sería ocho sesiones de una hora, una vez por semana, durante ocho semanas.

****Consulte el ***modelo de programa*** (apéndices A y B a continuación, así como el apéndice A de la guía de formación presencial "Cómo convertirse en Mensajero de Salud") para obtener más ideas.

Si ya cuenta con Mensajeros de Salud en su Programa, considere cómo pueden 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.

## Piensa en los deberes

Para reforzar las lecciones aprendidas y mantener el interés de los participantes, recomendamos asignar deberes opcionales después de las sesiones. Suelen ser actividades de capacitación que se habría realizado en una formación en persona. Para algunos participantes, completar los deberes en línea puede no ser la mejor opción. Como se explica más adelante, puede ser beneficioso enviar por correo a los participantes todos los recursos, incluidas las hojas de trabajo, con anticipación.

****Consulte los ***modelos de orden del día*** (apéndices A y B a continuación, así como el apéndice A de la guía de formación presencial "Cómo convertirse en Mensajero de Salud") para obtener más ideas.

## Determinar la logística de la reunión

### Facilitador

Para un entrenamiento virtual de "Cómo convertirse en Mensajero de Salud" con 15 o menos atletas, recomendamos que haya al menos 2 líderes de entrenamiento.

### Conexión a Internet

La formación virtual sólo funcionará si los participantes tienen acceso a una buena conexión a internet antes de decidir qué plataforma utilizar para llevar a cabo la capacitación. Los Programas pueden incluir en su Beca de Impacto en Salud (HIG) los costos de datos/internet de los atletas que sean necesarios para que puedan participar en una formación virtual de Mensajeros de Salud.

### Plataforma de reuniones

Special Olympics, Inc. recomienda llevar a cabo la capacitación en una plataforma con la que los atletas ya estén familiarizados a través de otros programas. Es importante que el Programa y los participantes se sientan cómodos navegando por la plataforma durante la formación. Para muchos, la plataforma más familiar será Zoom.

Special Olympics, Inc. ha creado un tutorial de Zoom dirigido por atletas. No dude en utilizar este recurso y compartirlo con sus Mensajeros de Salud.

Las consideraciones específicas para Zoom incluyen:

* Suscripción

No todos los participantes necesitan una licencia para asistir a las reuniones, sólo el anfitrión necesitará una licencia. Las diferentes licencias de Zoom limitarán la duración de la reunión y el número de participantes que pueden unirse. Para obtener más información sobre las licencias de Zoom, haga clic [aquí](https://zoom.us/pricing). Además, los Programas pueden solicitar el uso de una cuenta de Zoom Pro de Special Olympics, Inc. para llevar a cabo su capacitación. Envíe un correo electrónico a healthmessenger@specialolympics.org para obtener más información.

* Salas de descanso

Si desea dividirse en grupos más pequeños para determinados momentos de la capacitación, tiene la opción de seleccionar personalmente los grupos (ideal para asegurarse de que los Mensajeros de Salud y los Mentores estén en el mismo grupo). Para obtener más información sobre las salas de descanso, haga clic [aquí](https://support.zoom.us/hc/en-us/articles/206476093-Enabling-breakout-rooms#h_9285303e-c6b2-46d6-96af-59c5bb206448).

* Sondeo

Zoom te permite utilizar encuestas durante la reunión. Esto puede ser una buena manera de mantener la participación de todos y hacer una rápida comprobación de conocimientos. Para obtener más información sobre el uso de encuestas, haga clic [aquí](https://blog.zoom.us/3-ways-to-use-polls-in-meetings/).

* Características adicionales

Entre las funciones adicionales de Zoom se incluyen la capacidad de subtitulación, grabación, anotación y registro. Las reuniones de Zoom también pueden retransmitirse en directo en Facebook, YouTube, etc. Las reuniones están diseñadas para ser un evento colaborativo en el que todas las partes puedan compartir. Para conocer las mejores prácticas para eventos en línea en Zoom, haga clic [aquí](https://support.zoom.us/hc/en-us/article_attachments/360047066292/Zoom_Online_Event_Best_Practices.pdf).

## Compartir recursos y materiales de formación

[Aquí](https://resources.specialolympics.org/health/health-messenger) encontrará todas las diapositivas, folletos, recursos complementarios y ayudas para el Facilitador. Para algunos participantes puede resultar difícil utilizar todos los recursos en línea. Imprimir los materiales que vaya a utilizar, encuadernarlos y enviarlos por correo a los participantes con antelación puede ser una opción al seguimiento en línea. Para adaptarse a los distintos estilos de aprendizaje, te recomendamos que compartas con los participantes los recursos (a) enviándolos por correo y (b) subiéndolos a una plataforma para compartir archivos, como Dropbox o Google Drive.

Además, grabar las sesiones de formación puede ser útil para que los Mensajeros de Salud y los Mentores puedan consultarlas. Después de cada sesión, envíe un correo electrónico a los participantes con la grabación, las diapositivas utilizadas y cualquier recurso adicional relacionado con el tema.

## Comparta ejemplos de activación del Mensajero de Salud

Las Normas Mínimas de Formación de Nuevos Mensajeros de Salud exigen que se asegure de 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 la formación didáctica. 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 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.

# A picture containing vector graphics Description automatically generatedPaso 2: Implemente su formación

## Distribuir la encuesta previa a la formación

La recopilación de información antes de la formación ayudará a los Programas de Special Olympics, Inc. y SO 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](mailto:healthmessenger@specialolympics.org) para que pueda compartirse con 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***.

## Gears outlineReconocer 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*** enla página de Recursos de Mensajeros de Salud.

## Gears outlineRecoger las opiniones de los participantes

Por favor, administre [el Post](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_06tmoK3nMZxKMVo)-Test 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 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 formación en educación para la salud.

Icon

Description automatically generated

# 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 Programa de formación nº 1

## Sesión 1: Introducción

**Objetivo**: Familiarizar a los Mensajeros de Salud con el formato de la capacitación y establecer las expectativas para el taller.

**Recursos adicionales:** [**Encuesta previa a la formación**](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_eJUs03e5lSIk3VI)

**Presentación de diapositivas:**  ***Visión general de Mensajero de Salud***

**Detalles de la sesión**

La primera sesión debe dedicarse a asegurar que todos se sienten cómodos utilizando las herramientas y recursos virtuales para esta formación. Los participantes deben conocer las diferentes funciones de Zoom (o de la plataforma en línea que se utilice) y cómo utilizarlas. Es importante hablar de la etiqueta adecuada de Zoom para la capacitación (utilizar la función de levantar la mano, permanecer en silencio, etc.).

**Deberes**

****

Pida a los Mensajeros de Salud que respondan a tres preguntas de debate (abajo) y que rellenen la ***Hoja de trabajo Lo que puedes hacer como Mensajero de Salud***.

* ¡Preséntese!
* ¿Cuáles son los retos a los que se enfrenta para gozar de buena salud? ¿Qué dificultades encuentran los demás para gozar de buena salud?
* ¿Cuál es el papel del atleta a la hora de educar y motivar a los líderes/influenciadores de las comunidades, las escuelas, las organizaciones locales y el gobierno para que promuevan y apoyen la salud de las personas con DI?

## Sesión 2: Panorama sanitario

**Objetivo**: Los Mensajeros de Salud aprenden qué es la salud y cómo son las decisiones saludables. Esta sesión ofrecerá un avance de lo que los Mensajeros de Salud aprenderán a lo largo de la formación.

**Presentación de diapositivas:**  ***Visión general de Mensajero de Salud***

**Detalles de la sesión**

La visión general de la salud ayuda a los participantes a familiarizarse con las iniciativas de Olimpiadas Especiales en materia de salud. También es una oportunidad para saber qué significa la salud para los participantes. Puedes incorporar la participación haciendo preguntas como "¿Qué significa para ti estar sano?" y pidiendo a los participantes que escriban sus respuestas en el chat o levanten la mano para compartirlas.

Los Mensajeros de Salud aprenden sobre las diferentes funciones de los Mensajeros de Salud y comparten ejemplos de Práctica. Esta sesión ayuda a sentar las bases de lo que aprenderán a lo largo del curso.

**Deberes**

Pida a los Mensajeros de Salud que rellenen la ***Ficha La importancia de estar sano***.

Diga a los Mensajeros de Salud que acudan a la próxima sesión preparados para hacer ejercicio (con ropa y calzado adecuados, y con espacio para moverse).

## Sesión 3: Actividad Física

**Objetivo:**  Enseñar a los Mensajeros de Salud sobre la actividad física y el ejercicio. Aprenderán sobre los diferentes recursos para el Mejoramiento Físico y cómo dirigir ejercicios para diferentes niveles de habilidad.

****

**Presentación de diapositivas:**  ***Mejoramiento Físico (Fitness)***

**Detalles de la sesión**

****

Esta sesión repasa el componente de actividad física del Mejoramiento Físico. La actividad física es una parte importante de la buena salud. A través de esta sesión los participantes aprenderán sobre diferentes tipos de actividad física y recursos, como la ***Guía Fit 5 para Mensajeros de Salud***.

****

Puedes hacer que esta sesión sea muy interactiva. Utilizando la ***Guía de Actividades - Crea tu propio entrenamiento***, puedes trabajar con tu grupo pidiéndoles que pongan sugerencias en el chat. Una vez creado el entrenamiento, se recomienda realizarlo virtualmente con nuestro grupo.

**Deberes**

Pide a los Mensajeros de Salud que creen un vídeo que compartirían con sus compañeros atletas sobre cómo hacer un ejercicio o que escriban un plan de ejercicios de 10 minutos utilizando la Guía Fit5.

****

Recursos relacionados: [Recursos de Fit 5](https://resources.specialolympics.org/health/fitness/fit-5-page%20)

## Sesión 4: Nutrición e hidratación

**Objetivo:** Enseñar a los Mensajeros de Salud la importancia de la nutrición y la hidratación para mantener el cuerpo sano. También aprenderán a preparar una comida saludable.

****

**Presentación de diapositivas:**  ***Nutrición e hidratación***

**Detalles de la sesión**

¡La nutrición y la hidratación son importantes para mantener un cuerpo sano! Esta sesión ofrece a los Mensajeros de Salud una visión general de qué comer y cómo construir un plato saludable. Los Mensajeros de Salud también aprenderán la importancia de mantenerse hidratados.

Para que esta sesión sea interactiva, considere la posibilidad de utilizar salas de descanso para dividir al grupo en dos grupos más pequeños y hablar de las comidas que los participantes han recibido ese día y de cómo podrían ser más saludables.

**Deberes**

Pida a los participantes que respondan a las siguientes preguntas para el debate:

* ¿Qué puede hacer para ayudar a su Programa a garantizar que los atletas dispongan de comidas, tentempiés y bebidas saludables en las competiciones?
  + - ¿Cómo sería una comida sana en los Juegos?
    - ¿Cuáles podrían ser algunas opciones saludables y cómo podemos animar a los atletas a elegirlas?
* ¿Qué podría mejorar en lo que come o bebe durante el próximo mes?

****

Recursos relacionados: [Postales educativas](https://media.specialolympics.org/resources/health/disciplines/health-promotion/Health-Promotion-Brief-Educational-Postcards-for-Athlete-Engagement-July-2020.pptx?_ga=2.232141340.2030436349.1597857359-262637050.1571750982)

## Sesión 5: Salud emocional

**Objetivo:** Enseñar a los Mensajeros de Salud la importancia de cuidar su salud emocional. Los Mensajeros de Salud aprenderán sobre estrategias de Mentes Poderosas que pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar la salud emocional.

****

**Presentación de diapositivas:**  ***Salud emocional***

**Detalles de la sesión**

La salud emocional es una parte importante de la salud general. Esta sesión enseña a los Mensajeros de Salud a tener un enfoque optimista de la vida y a ser capaces de disfrutarla. Aprenden estrategias de Mentes Poderosas que pueden utilizar y compartir con todo el mundo.

**Deberes**

Pide a los participantes que compartan una estrategia de Mentes Poderosas con otra persona que no participe en la formación.

****

Recursos relacionados: ***Folleto - Mentes Poderosas - Consejos contra el estrés***

## Sesión 6: Comunicaciones

**Objetivo: Los Mensajeros de**  **Salud** aprenderán cómo pueden compartir su mensaje y representar a Salud de OE.

****

**Presentación de diapositivas:**  ***Consejos para una comunicación y una narración eficaces***

***Medios de comunicación social***

**Detalles de la sesión**

La sesión de comunicación repasa cómo comunicar, contar historias, ser embajador de la marca Salud de OE, los medios de comunicación social y los medios de comunicación tradicionales. Esta sesión ayuda a los participantes a aprender a transmitir su mensaje, ya sea a través de una entrevista o en su cuenta personal en los medios de comunicación social.

****

Recursos relacionados: ***Hoja de trabajo - Planificación de medios de comunicación social***

**Deberes**

Pida a los participantes que practiquen la creación de recursos para preparar futuras entrevistas con los medios de comunicación con los tres ejercicios siguientes:

*Ejercicio 1:* Responda a la pregunta - ¿Cuál es su definición personal de lo que significa para usted la salud inclusiva?

*Ejercicio 2:* Empieza a desarrollar tu historia de Mensajero de Salud respondiendo a las siguientes preguntas:

* ¿Cómo te llamas y qué deportes practicas?
* ¿Por qué Olimpiadas Especiales es importante para su salud?
* ¿Cómo inspira a otros a comprometerse con la salud y la activación física durante toda la vida?
* ¿Cuál es su llamada a la acción?

*Ejercicio 3:* Grábese en su teléfono practicando lo que diría en una entrevista, simulando que está hablando con un periodista o compartiendo su historia personal de salud para que la revisen.

(También pueden hacer por escrito quienes no puedan o no se sientan cómodos realizando la versión oral/vídeo de la tarea).

## Sesión 7: Abogacía

**Objetivo:** Los Mensajeros de Salud aprenden lo que significa ser un defensor y cómo pueden defender sus intereses y los de los demás.

****

**Presentación de diapositivas:** ***Abogacía***

**Detalles de la sesión**

Esta es una sesión ideal para incluir a un Mensajero de Salud previamente formado como co-facilitador. En esta sesión, los participantes aprenden acerca de los diferentes tipos de Abogacía y cómo podrían construir abogacía con las partes interesadas para la salud inclusiva.

****

Un buen ejercicio es pedir a los Mensajeros de Salud y a sus Mentores que dediquen el tiempo asignado a preparar la forma en que harían abogacía e influirían en alguien. Esta actividad se puede encontrar en el ***Folleto - Abogacía***.

**Deberes**

****

Los Mensajeros de Salud deben prepararse para debatir su idea de activación en la sesión final. Deberán utilizar la ***Guía de activación para Mensajeros de Salud***.

## Sesión 8: Activación

**Objetivo**: Cada Mensajero de Salud hará una presentación de un minuto sobre su idea de activación.

**Detalles de la sesión**

En esta sesión, cada Mensajero de Salud dispone de un minuto para hablar de la actividad que le gustaría llevar a cabo. Es una gran oportunidad para que practiquen su oratoria y se enteren de lo que hace todo el mundo.

## Después de la formación

1. ****Enviar las encuestas inmediatamente posteriores a la formación para Mensajeros de [Salud](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_06tmoK3nMZxKMVo) y [Mentores](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_6rkbqSCcDDiok5v).
2. Envíe certificados de Mensajero de Salud (***modelo de certificado***).
3. Pida a los Mensajeros de Salud que rellenen el formulario de información para Mensajeros de Salud.
4. No olvide activar los Mensajeros de Salud. Y asegúrese de que su activación sea reportada a través del Rastreo de activación de [***Mensajeros de Salud***](https://app.smartsheet.com/b/form/793040a8ee0d450d8b912939494ee9d8) .

# Apéndice B, Modelo de programa de formación nº 2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Paso** | **Tema** | **Fecha** | **Personas implicadas** | **Notas** |
|  | Registro de Mensajeros de Salud y Mentores  Creación de un grupo de WhatsApp con atletas y Mentores |  | Atletas + Mentores (1 por atleta) | |
|  | Formación de mentores   * Presentación del Programa * El papel del mentor * Explicación de la activación del Mensajero de Salud |  | Facilitador de formación | Orientación previa a la formación para mentores |
|  | Envíe el Pre-test el día anterior al inicio de la formación | Antes de la primera reunión del grupo | Facilitador de formación | Establece la base de referencia para la evaluación |
|  | Reunión de planificación de la activación de Mensajeros de Salud |  | Facilitador de formación | Reunirse individualmente con cada pareja de Mensajeros de Salud y mentores para hablar de los intereses de activación. |
|  | El papel del Mensajero de Salud  Invitación/llamamiento a la acción por parte de un Mensajero de Salud existente,  Barreras para la salud, Derecho a la salud  Panorama de la Salud en Olimpiadas Especiales  Deberes: infórmate sobre los Programas de Salud en Olimpiadas Especiales de tu país. |  | Facilitador de formación  Mensajero de Salud existente  Presentadores | **Reunión de grupo**  1.5-2h |
|  | Presentación de los deberes  Actividades de Mensajero de Salud  Tarea para casa: piensa en lo que te gustaría hacer como Mensajero de Salud. |  | 1-2 parejas Mensajero de Salud-mentor  Presentador | **Reunión de grupo**  1.5-2h |
|  | Salud y hábitos saludables  Cuestionario sobre hábitos saludables  Deberes: diario sobre nutrición, hidratación y hábitos de sueño diario durante una semana |  | Presentador | **Reunión de grupo**  1.5-2h |
|  | Nutrición e hidratación  Tarea: fijar un objetivo personal de salud |  | Presentador | **Reunión de grupo**  1.5-2h |
|  | Presentación de los deberes  Mejoramiento Físico y Actividad Física  Clase con preparador físico  Deberes: diario sobre la actividad física durante una semana |  | Presentador  Entrenador/instructor de ejercicios en grupo | **Reunión de grupo**  1.5-2h |
|  | Bienestar emocional  Deberes: diario sobre emociones y técnicas de afrontamiento durante una semana |  | Presentador | **Reunión de grupo**  1.5-2h |
|  | Comunicación y difusión de hábitos saludables en los medios de comunicación social  Tarea: compartir hábitos saludables en los medios de comunicación social al menos 2 veces por semana, utilizando etiquetas. |  | Presentador | **Reunión de grupo**  1.5-2h |
|  | ¿Qué es un hábito?  Crear hábitos saludables positivos |  | Presentador  Mensajeros de Salud y Mentores | **Reunión de grupo**  1.5-2h  Las parejas Mensajero de Salud-mentor sortearán un hábito sobre el que presentar al azar, prepararán una breve presentación y la expondrán para reforzar lo aprendido |
|  | Plan de activación |  | Mensajeros de Salud y Mentores | Reunirse individualmente con cada pareja Mensajero de Salud-mentor para discutir el proyecto de Práctica. |
|  | Abogacía  Expedición del certificado de Mensajero de Salud |  | Presentador  Mensajeros de Salud y Mentores | **Reunión de grupo**  1.5-2h |
|  | Envío de certificados y encuesta de evaluación de la formación |  | Organizador de la formación | Envíe el enlace a la encuesta de evaluación de la formación y el certificado de Mensajero de Salud (virtual o en papel, si es posible). |
|  | Seguimiento de las activaciones |  | Mentores |  |

Este temario es una adaptación de una capacitación organizada y facilitada en julio-agosto de 2021 por Gonzalo Larrabure (Olimpiadas Especiales Latinoamérica) y Vilma Sequén (Olimpiadas Especiales Guatemala).