****

Guía de activación de Mensajeros de Salud

Ser Mensajero de Salud es algo más que completar una formación. Es muy importante poner en práctica lo aprendido en la formación. Esto se llama **activación.**

Deberá ser activado al menos una vez durante el año siguiente a la finalización de su formación como nuevo Mensajero de Salud. Si no eres activado durante el primer año, Special Olympics, Inc. no te considerará elegible para ser activado por Special Olympics, Inc. después de ese tiempo.

**Planifique su activación**

Planificar tu activación es una parte obligatoria de la formación de los nuevos Mensajeros de Salud. Deberías trabajar con tu Mentor y con alguien de tu Programa de Olimpiadas Especiales para proponer ideas. La siguiente página contiene algunos ejemplos de cómo podrías activarte como Mensajero de Salud. Son sólo ejemplos. Trabaja con tu Mentor y el personal de tu Programa de Olimpiadas Especiales para encontrar otras ideas que te convengan.

**Informar de su activación**

No lo olvides: ¡tienes que activarte y comunicarlo a Special Olympics, Inc. en el plazo de 1 año desde tu formación para mantenerte activo como Mensajero de Salud!

Una vez completada la activación, rellene [este formulario](https://app.smartsheet.com/b/form/793040a8ee0d450d8b912939494ee9d8) para informar de ella.

|  |  |
| --- | --- |
| **Si te gusta** | **Puede que desee** |
| **Motivar a los compañeros de equipo** | Haz una lección de 5 minutos sobre el tema de salud que elijas y que puedas compartir con otros atletas. Dar un discurso de motivación a otros atletas sobre cómo el Mejoramiento Físico puede ayudarles como atletas y cómo pueden utilizar Fit 5 para llevar una vida sana. Haga un plan para - * Crear un club de fitness o de senderismo en su comunidad.
* Haz que tus compañeros de equipo utilicen los objetivos de Fit 5 y la herramienta Rastreo del Atleta para ponerse en forma para las competiciones.
* Conseguir que más atletas lleguen a Atletas Saludables
* Ayude a sus compañeros a fijar y alcanzar objetivos personales de salud.

Envíe mensajes saludables en los medios de comunicación social o cree un grupo de salud y bienestar en los medios sociales. |
| **Si te gusta** | **Puede que desee** |
| **Hablar con la gente de la comunidad sobre por qué deberían apoyar a las Olimpiadas Especiales.** | Hable con su Programa de Olimpiadas Especiales sobre las oportunidades de participar en la captación de voluntarios para Atletas Saludables, la formación de profesionales de la salud y el ejercicio físico, y mucho más. Participe con su Programa de Olimpiadas Especiales en reuniones con posibles patrocinadores/financiadores para explicarles por qué deberían implicarse en la salud de las Olimpiadas Especiales y cómo su apoyo podría ayudar a los atletas a estar más sanos. Utiliza tus redes sociales u otros medios de comunicación para compartir como Olimpiadas Especiales te ha ayudado a estar más sano. |
| **Si te gusta** | **Puede que desee** |
| **Defender la inclusión de las personas con discapacidad intelectual en los sistemas sanitarios** | Hable con su Programa de Olimpiadas Especiales sobre las oportunidades de participar en la formación de profesionales de la salud y la forma física, reunirse con funcionarios de gobiernos, universidades y otras organizaciones importantes, y mucho más. Escribe un discurso sobre el acceso a la salud de las Personas con discapacidad intelectual del lugar donde vives. Para ello, quizá quieras conocer a tus compañeros atletas y algunas de sus historias de salud. Una historia de salud puede tratar de malas experiencias y de cómo podrían haber sido mejores, o de qué hizo que las buenas experiencias fueran buenas. Intenta también buscar datos sobre la salud de las Personas con discapacidad intelectual del lugar donde vives. Tal vez quieras hablar en tu discurso de una necesidad sanitaria concreta de tu comunidad, como la malaria, el agua potable o vacunas.Sigue la pista a una ley o política del lugar donde vives que pueda afectar a la salud de las Personas con discapacidad intelectual. Piensa si se está teniendo en cuenta a las Personas con discapacidad intelectual y sus necesidades. Haz un plan sobre cómo te gustaría actuar en ese proceso y háblalo con tu Programa de Olimpiadas Especiales. |

**Ficha de planificación de la activación del Mensajero de Salud**



|  |
| --- |
| **MENSAJERO DE SALUD INFORMACIÓN** |
| **Nombre del Mensajero de Salud:**       |
| **Dirección de correo electrónico:**       |
| **Número de teléfono:**       |
| **Nombre del Mentor:**       |
| **Dirección de correo electrónico del Mentor:**       |
| **Número de teléfono del Mentor:**       |
| **Programa OE:**       |
| **Fecha:**       |

**¿A quién quiere llegar con su activación?**

(Ejemplos: atletas de su equipo, funcionarios públicos, gimnasios y profesionales del fitness)

**¿Qué actividad va a realizar?**

(Ejemplos: ayudar a sus compañeros atletas a fijar y cumplir objetivos personales de salud, escribir y pronunciar un discurso, llevar a cabo una campaña en los medios de comunicación social).

**¿Qué quiere conseguir con esta actividad?**

(Ejemplos: # Nº de atletas a los que ayudas a conseguir su objetivo personal de salud, hablar con 2 funcionarios del Ministerio de Sanidad, hacer nº de publicaciones)

**¿Cuándo y dónde realizará esta actividad**?

¿Ya hay algo planeado a lo que pueda unirse? Por ejemplo, ¿un próximo entrenamiento deportivo, un evento de Atletas Saludables, una reunión con un socio o una oportunidad en los medios de comunicación? Tu Programa de Olimpiadas Especiales puede ayudarte a identificar y crear oportunidades para tu activación.

**¿Qué recursos necesitará y utilizará?**

(Ejemplos:

**Describa cualquier otro paso que deba dar para completar el proyecto:**

**Otros comentarios (opcional):**



**No lo olvides: ¡tienes que activarte y comunicarlo a Special Olympics, Inc. en el plazo de 1 año desde tu formación para mantenerte activo como Mensajero de Salud!**

****

 **¿Qué ocurre después de completar la activación?**

1. Visita <https://bit.ly/3QTYf5O> (o escanea el código QR) para informar de tu activación.
2. Celébralo y siéntete orgulloso de ti mismo.
3. ¡Manténgase comprometido con su Programa de Olimpiadas Especiales y todas las oportunidades de salud que ofrece!