

**Special
Olympics**



Portavoz de Atletas/ Mensajero Global

Libro de trabajo del participante

julio 2021



**LIDERAZGO
DE ATLETAS**

Lección 1:

Compartir su historia

? Instrucciones

1 Lea lo que necesita hacer para compartir su historia con otros y crear impacto.

2 Para las actividades, haga *una* de las siguientes acciones:

- Imprima y complete a mano.
- Complétela en su computadora y guárdela.



Lección 1: Compartir su historia

✓ “¡Bienvenido a mi mundo!”

Cómo Ben le recuerda a la gente porqué su punto de vista es diferente.

Comenzaremos esta lección viendo un video del atleta de Olimpiadas Especiales y miembro del equipo, Ben Collins, <http://www.espn.com/video/clip?id=23916328>.

ACTIVIDAD #1

Después de ver el video de Ben, pensemos en las siguientes preguntas.

¿Por qué es importante compartir la historia de Ben con los demás?

¿Cuáles son algunas de las cosas que podrían sucederle a las personas que ven la historia de Ben?

¿Por qué es importante su historia?

Conectar a las personas con el movimiento hará que la gente se preocupe por usted, su historia y por Olimpiadas Especiales.

Las historias reales que provienen de usted muestran cómo es un líder y por qué su experiencia es importante.

Recuerde: No tiene que ser un gran orador en público para compartir su historia. En su mayoría compartimos nuestras historias a través de discursos, pero hay muchas otras formas de dar a conocer su historia y veremos todas esas opciones en este curso.

ACTIVIDAD #2

Antes de comenzar a crear su historia, es importante sentirse cómodo pensando en usted mismo y en su vida. Para ayudar en este proceso, piense en sus respuestas a las siguientes preguntas.

¿Cuál es su desempeño como líder dentro o fuera del campo?

Por favor, cuéntenos sobre sus momentos más orgullosos o memorables. ¿Cómo se sintió durante este momento?

¿Cómo muestra su historia sus talentos y habilidades?

¿Cuál es su objetivo como Atleta Líder?

¿Qué es lo que quiere que todos sepan sobre usted?

Ahora comenzará a **crear su historia**, aquí hay algunas cosas importantes que debe considerar.

A medida que discutimos cada uno de estos puntos, piense en usted mismo y comience a tomar decisiones sobre el tipo de historia que quiere compartir. Algunas de sus historias pueden ser demasiado personales para compartirlas. **Nunca** se sienta presionado a compartir una parte de su vida que no quiera. Son **sus** historias y otras personas no tienen derecho a saber todo sobre usted si no quiere que sea así.

¿Cuál es el enfoque de su historia? *Por ejemplo:*

- *Su viaje como atleta competidor.*
- *Su rol de liderazgo como Atleta Líder.*
- *Su trabajo y vida independiente ahora.*
- *Su vida al crecer y los obstáculos que enfrentó.*

¿Describir el antes y el después? Como en, ¿qué cambió? ¿Cómo era su vida antes de unirse a Olimpiadas Especiales? ¿Cómo cambiaron las cosas después?

Por ejemplo: Un cambio en su salud, confianza, habilidades, nuevas amistades, sentimientos de aceptación y éxito.

Incluya cualquier detalle excepcional de su historia. ¿Hay algún momento o coincidencia impactante o sorprendente que destaque en su historia?

Por ejemplo:

- *¿Recibió anteojos por primera vez en una evaluación de Atletas Saludables?*
- *¿Probó un nuevo deporte por primera vez y se dio cuenta de que es realmente bueno en él?*

Aquí hay algunas preguntas que podrían ayudarlo a medida que comienza a crear su historia:

- ¿Cuándo se involucró en Olimpiadas Especiales y por qué?
- ¿Cuáles son sus deportes favoritos y por qué?
- ¿En qué se diferencia su vida desde que empezó con Olimpiadas Especiales?
- ¿Qué significa para usted Olimpiadas Especiales? ¿Cómo lo han cambiado?
- ¿De qué está más orgulloso?
- ¿Cómo se trata a las personas con discapacidad intelectual en su país?
¿Es esto un problema para usted?
- ¿Cómo es que Olimpiadas Especiales ha mejorado las actitudes y ha ayudado a construir la unidad o la comunidad en su país?

Espacio adicional para escribir su historia:

ACTIVIDAD #3

Veamos la historia de [Kester Edwards](https://youtu.be/LQ3nhM3GBCE), atleta de Olimpiadas Especiales y miembro del equipo: <https://youtu.be/LQ3nhM3GBCE>

Después de ver el video, piense en las siguientes preguntas sobre la historia de Kester:

¿Cuál fue el enfoque de la historia?

Describir el *antes* y *el después*. Como en, ¿qué cambió?

¿Cuáles son algunos detalles excepcionales de esta historia?

¿Cómo se siente Kester cuando está en aguas abiertas?

¿Qué hace que la historia de Kester sea buena?

¿Dónde puede compartir su historia?



Redes sociales y blogs

Por ejemplo: Instagram, Facebook, Tik Tok, Twitter



Entrevistas de radio/TV/noticias



Reuniones de socios o donantes

Contar su historia a través de las redes sociales

- **Las redes sociales les dan a todos un espacio para contar su historia al instante:** No necesita que alguien más escriba su historia o cuente su historia por usted. Usted tiene el control.
- **Comparta lo que quiera:** Piense en lo que le gustaría ver sobre sus amigos y lo que deberían saber sobre usted.
- **Sea auténtico, sincero, esté abierto a preguntas y diferentes puntos de vista:** Siempre y cuando esos diferentes puntos de vista no lo perjudiquen a usted ni a los demás.
- **Use # HASHTAGS #:** Estos reúnen publicaciones similares y agregan lo que está diciendo a la conversación global. Olimpiadas Especiales y otros grupos de defensa de la discapacidad a menudo usan sus propios hashtags para agrupar ciertas historias. *Por ejemplo: #InclusionRevolution; #NothingForUsWithoutUs, #DisabilityTwitter, etc.*

Para obtener información sobre el uso de las redes sociales (propósito, seguridad, privacidad y consejos generales), consulte esta [Guía de redes sociales](https://www.dropbox.com/s/w7sr5m5v7okzfy/Social%20Media%20Guide.docx?dl=0).

<https://www.dropbox.com/s/w7sr5m5v7okzfy/Social%20Media%20Guide.docx?dl=0>

Lección 2:

Escribir un discurso

Lección 2:

Escribir un discurso



Un **discurso** es la expresión de ideas y pensamientos a través de la comunicación (utilizando su voz, lenguaje de señas o dispositivos de comunicación aumentativa y alternativa [CAA]).

Hay diferentes tipos de discursos. Dependiendo de la meta o propósito del discurso, puede:



INFORMAR



CONVENCER



ENTRETENER



INFORMAR

El objetivo es informar y educar.



CONVENCER

El objetivo es hacer que todos sientan, piensen y actúen.



ENTRETENER

El objetivo es captar la atención de todos con un mensaje divertido. Sentir, pensar y tomar acción.

ACTIVIDAD #1

Veamos este [video](#) de la Directora de Inspiración de Olimpiadas Especiales, Loretta Claiborne y pensemos en qué tipo de discurso pronunció. **Después del video, verá una pregunta de encuesta. Seleccione la respuesta que cree que es correcta.**

Enlace de video: <https://www.youtube.com/watch?v=-SyTJZRtCkc>

Propósito de un discurso

Cuando está escribiendo un discurso, debe hacerse estas preguntas:



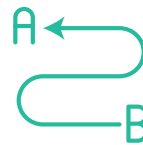
¿Con quién está hablando?



¿Qué quiere que sepan?



¿Cómo quiere que se **SIENTAN**?



¿Qué quiere que **HAGAN**?

Notas

ACTIVIDAD #2

Veamos este [video](#) de la fundadora de Olimpiadas Especiales, Eunice Kennedy Shriver. Después del video, trataremos de entender el propósito de su discurso respondiendo las 4 preguntas a continuación. Iremos una pregunta a la vez y puede poner sus respuestas en el cuadro de chat o dígalos en voz alta.

Enlace de video: <https://www.youtube.com/watch?v=ucnJXF09OkY>

1 ¿Con quién estaba hablando Eunice Kennedy Shriver?

2 ¿Qué quería que SUPIERAN?

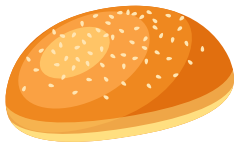
3 ¿Cómo quería hacerlos SENTIR?

4 ¿Qué quería que HICIERAN?

Ahora, hablemos de **Crear un Discurso**.

UN DISCURSO ES COMO UN SÁNDWICH.

- La frase de introducción y la de conclusión son como los panes porque mantienen todo unido
- El cuerpo del discurso es como la carne y todos los ingredientes del sándwich porque eso representa los puntos principales de su discurso = carne y queso, las cosas buenas



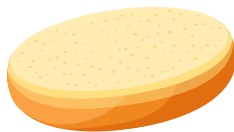
INTRODUCCIÓN

- Salude a su audiencia.
- Dígalos su nombre.
- Dígalos el propósito del discurso. ¿Para qué está ahí?



CUERPO

- Punto principal. Muestre a la audiencia que conoce el tema.
- Comparta ejemplos o historias que llamen su atención. Comparta sus experiencias personales usando sus propias palabras.
- Haga que su discurso les sea relevante.



CONCLUSIÓN

- Cada discurso necesita lo que se llama un “llamado a la acción”. Esto es lo que quiere que la audiencia haga después de escuchar su discurso (donar, convertirte en voluntario, etc.). Sea específico acerca de lo que quiere que hagan.
- Repita brevemente el punto o propósito de su discurso y los principales puntos de discusión; esto se llama resumir.
- Agradézcales a todos.

ACTIVIDAD #2

Queremos que practique la redacción de su primer discurso. Queremos que se tome un tiempo para hacer esto después de esta sesión de capacitación. Una vez que termine esta sesión, trabaje en escribir su discurso y tenerlo listo para nuestra próxima sesión, donde aprenderemos cómo dar un discurso. Puede pedirle a un mentor, amigo o familiar que lo ayude a revisar su discurso.

Considere la siguiente información al comenzar a escribir su discurso:

✓ ¿Cuál es el propósito de su discurso?



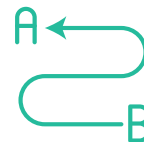
¿Con quién está hablando?



¿Qué quiere que **SEPAN?**







¿Cómo quiere que se **SIENTAN?**



¿Qué quiere que **HAGAN?**

Conocer las respuestas a esas preguntas es importante. Vamos a practicar.
Vea el ejemplo a continuación y úselo para escribir su propio discurso usando el esquema.

Tipos de discurso:	Convincente
Propósito:	
 ¿Con quién está hablando?	Los familiares de personas con discapacidad intelectual
 ¿Qué quiere que SEPAN?	En Olimpiadas Especiales les damos la bienvenida a ellos y a la persona con discapacidad intelectual.
 ¿Cómo quiere que se SIENTAN?	Quiere que se sientan bienvenidos.
 ¿Qué quiere que HAGAN?	Que se unan a Olimpiadas Especiales

Aquí hay una tabla en blanco para que la use cuando se prepara para su discurso.

Tipos de discurso:	
<i>Propósito:</i>	
 ¿Con quién está hablando?	
 ¿Qué quiere que SEPAN?	
 ¿Cómo quiere que se SIENTAN?	
 ¿Qué quiere que HAGAN?	



INTRODUCCIÓN

Salude a su audiencia, dícales su nombre y el propósito del discurso



CUERPO

Punto principal, use pruebas, comparta ejemplos y dícales lo que quiere que hagan

CUERPO (continuación)



CONCLUSIÓN

Afirmación resumida, pídales que tomen medidas específicas y agradézcales

Lección 3:

Dar un discurso

Lección 3:

Dar un discurso

En la última lección, aprendió a escribir un discurso. Al final, practicó escribiendo su propio discurso. En esta lección, aprenderá cómo darlo. Para esta lección, necesitará su discurso de la Lección 1. Está bien si no está terminado y solo es un borrador.

✓ Antes de dar un discurso

1 Revise su discurso por última vez

Relea el discurso en voz alta. Pida el apoyo de un mentor para pensar en lo que es bueno y lo que todavía falta. Haga cambios para mejorarlo. Aquí hay una lista de verificación que podría usar cuando revise su discurso.



● INTRODUCCIÓN

- ¿Tiene una frase de introducción? ¿Llamará la atención de la audiencia?
- ¿Dice por qué está hablando con ellos?
- ¿Se presenta?



● CUERPO

- ¿Están claros los temas principales?
- ¿Usó ejemplos o datos o le dicen a la audiencia por qué es usted quien les habla sobre este tema?
- ¿Hay un llamado a la acción?



● CONCLUSIÓN

- ¿Recapitula sus puntos principales?
- ¿Le dice a la gente cómo involucrarse?
- ¿Agradece a la audiencia por regalarle su tiempo?
- ¿Preguntó si la audiencia tenía alguna pregunta?

2 Practique su discurso.

Por ejemplo: pídale a un mentor, amigo, familiar que escuche y dé su opinión.

3 Piense en las ayudas visuales que podrían ayudarle a dar mejor su mensaje.

Por ejemplo: una presentación de PowerPoint, fotos, videos, sus medallas de Olimpiadas Especiales, etc.

4 Piense qué tipo de equipo o suministros necesita.

Por ejemplo: micrófono, altavoces, computadora, piense en el tipo y tamaño del lugar en el que pronunciará su discurso.

5 Lleve consigo una copia del discurso.

Por ejemplo, podría estar en un papel, tableta, teléfono, etc. También haga una copia de seguridad en caso de que la tecnología no funcione o pierda la primera copia en papel. ¡Siempre prepárese!



ACTIVIDAD #1

Pida a todos los participantes que piensen en el discurso que crearon y si tienen una buena introducción, cuerpo y comentarios finales. Pida a uno o dos participantes que compartan el borrador del discurso que crearon con el grupo. Proporcione comentarios y sugerencias propias. Hágase estas preguntas sobre su discurso:

¿Pudieron identificar las 3 partes de su discurso?

¿Qué lo hizo bueno?

¿Cambiarían o agregarían algo al discurso?

Dar el discurso

Cosas para recordar:



Muestre seguridad

!!! Enfatique las palabras



Cuide el lenguaje corporal



Mantenga la calma



Muestre seguridad

Practique la lectura de su discurso muchas veces. Intente grabarse a sí mismo para que pueda ver y escuchar si está haciendo algo que se supone que no debe hacer.

No tiene que memorizar su discurso. Está bien leerlo en un pedazo de papel o un dispositivo. Solo recuerde levantar la cabeza cada dos segundos y hacer contacto visual con la audiencia.

Conozca a la audiencia para el discurso y vístase como la mayoría de la audiencia se viste. Si se trata de un evento formal, use una camisa y corbata. Si es en una competencia, use una camiseta de Olimpiadas Especiales. Es un buen hábito preguntar siempre a la persona a cargo del evento que está hablando cuál es el atuendo indicado para no presentarse demasiado arreglado o mal vestido.

ACTIVIDAD #2

Parte 1:

Divida en pequeños grupos de 3. Los 3 participantes deben improvisar un discurso de 1 minuto. Deben elegir uno de los siguientes temas:

- 1 Hable sobre cómo sería volar un avión.
- 2 Hable sobre cómo sería vivir en el espacio.
- 3 Hable sobre cómo sería ser un león.

Parte 2:

En los mismos grupos de 3, improvise otro discurso de 1 minuto y que cada persona elija uno de estos temas:

- 1 Hable sobre una tradición personal o familiar.
- 2 Hable sobre un pasatiempo que tiene/algo que disfrute hacer.
- 3 Hable sobre sus vacaciones favoritas.

Después de dar su discurso y escuchar a los demás, hágase las siguientes preguntas:

¿Notaron alguna diferencia entre los discursos?

¿Cómo se sintieron al dar el primer discurso? Compáren eso con cómo se sintieron al dar el segundo discurso.

¿Fue uno más fácil o más difícil que el otro? ¿Por qué piensan eso?

!!! Enfatices las palabras

Su voz es una herramienta poderosa. Puede usar pausas entre oraciones, no hablar despacio o demasiado rápido y usar su voz para enfatizar las palabras.

ACTIVIDAD #3

El facilitador dirá cada oración a continuación mientras enfatiza las palabras resaltadas.

- 1 **Yo** nació en _____ (su lugar de nacimiento)
- 2 Yo **nací** en _____ (su lugar de nacimiento)
- 3 Yo **nací** en _____ (su lugar de nacimiento)
- 4 Yo nació **en** _____ (su lugar de nacimiento)
- 5 Yo nació en _____ (**su lugar de nacimiento**)

¿Qué énfasis es más poderoso? ¿Por qué?

Repase su discurso y subraye las palabras que quiere enfatizar.

Cuando se usa con moderación (solo un par de veces), enfatizar las palabras puede ser muy poderoso y decirle a la audiencia lo que es más importante en su discurso.



Lenguaje corporal

El uso de los movimientos de su cuerpo puede ser una herramienta efectiva para agregar énfasis y claridad a sus palabras. También es su herramienta más poderosa para convencer a una audiencia de su sinceridad y entusiasmo.

Expresiones faciales

Su rostro expresa sus sentimientos a la audiencia. Junto con su voz y movimientos, le dice a los demás si está siendo serio o divertido, si está feliz o triste. Si está contando una historia feliz, pero tiene una mirada preocupada o triste en su rostro, confundirá a la audiencia. Sus expresiones faciales deben coincidir con sus palabras y sentimientos.

Contacto visual

Su contacto visual debe ser constante y no moverse rápidamente de lado a lado o hacia arriba y hacia abajo. Un buen consejo es mirar a una persona del público a los ojos hasta que haya terminado con la idea. Luego encuentre a alguien a la izquierda, míralo y haga su declaración. Luego mire a alguien en el centro y haga una declaración. Luego mire a alguien a la derecha y haga una declaración. Imagine que está hablando solo con esa persona. Repita este proceso hasta que termine su discurso. El contacto visual es mucho más fácil cuando conoce muy bien su discurso. No tiene que memorizar todo, pero memorizar secciones u oraciones es útil.

Pequeños movimientos

Hay movimientos corporales específicos que expresan un pensamiento o emoción. Se pueden hacer con la cabeza o los hombros, pero la mayoría se hacen con las manos y los brazos. Por ejemplo: Mirando hacia arriba, señalando con los dedos, encogiéndose de hombros, etc. Está bien hacer pequeños movimientos con su cuerpo durante su discurso, pero moverse demasiado puede distraer a la audiencia.

Movimientos de todo el cuerpo

Su postura y movimiento le dicen a todos si está alerta, interesado, comprometido con la audiencia y confiado. Si puede ponerse de pie mientras da su discurso, asegúrese de mantenerse lo más recto posible. Tenga una base ancha con los pies extendidos. Si está sentado para hablar porque usa una silla de ruedas, aún puede asegurarse de estar sentado lo más recto posible. Relaje los hombros, mantenga el pecho hacia arriba y el estómago hacia adentro. Al igual que con los pequeños movimientos, tenga en cuenta cuánto está moviendo su cuerpo durante su discurso. Es fácil moverse mucho durante un discurso y no darse cuenta. Para practicar, grábese dando un discurso y preste atención a qué tanto mueve partes de su cuerpo.



Mantenga la calma

En su tiempo como orador público, si hace esto con suficiente frecuencia, siempre es posible que las cosas salgan mal. Olvidará tu discurso en casa. Perderá su lugar en su discurso y olvidará lo que estaba diciendo. Se presentará a un evento demasiado o poco arreglado.

Cuando las cosas van mal, lo único que puede controlar es su reacción a ellas. No importa si fue su culpa o la culpa de otra persona que algo saliera mal. No puede cambiar el pasado, así que no hay necesidad de estar demasiado molesto por ello. Permítase un momento o dos para estar enojado o triste, pero necesita seguir adelante rápidamente porque la gente todavía cuenta con usted.

No se rinda a la situación.

Continúe hablando y manténgase enfocado.

El espectáculo debe continuar.

Mantenga su sentido del humor.

Respire profundo.

¡Puede con esto!

¡CONSEJO PROFESIONAL!

¿Qué pasó?

¿Cometió un error con una palabra u olvidó una frase durante el discurso?

¿Qué puede hacer?

Siempre puede pausar y volver a iniciar la palabra o frase.

Después de dar el discurso

- ✓ Reciba retroalimentación de su mentor/entrenador.
- ✓ Escuche lo que otros en la audiencia dijeron.
- ✓ Tome notas de los cambios necesarios para mejorar en futuros discursos. Es importante entender que su discurso siempre cambiará y mejorará.

Lección 4:

Capacitación en medios

Lección 4:

Capacitación en medios

- ✓ Los **medios** de comunicación son la forma en que las personas dan y reciben información. Se ofrece en una amplia variedad de medios o formas.

ACTIVIDAD #1

¿Cuales son los medios de comunicación?

(marque todo lo que corresponda)

- Televisión**
noticias nacionales, locales y por cable (CNN, HBO, BBC)
- Radio**
- Periódicos**
- Revistas**
- Internet**
Blogs, redes sociales (Facebook, Instagram, Twitter), publicaciones de comentarios, podcasts

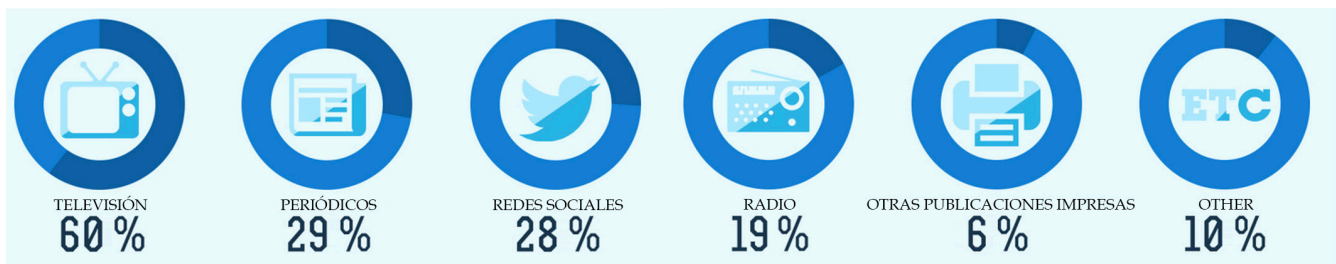
ACTIVIDAD #2

¿Cuál es el medio que más utiliza para recibir las noticias?

Solo puede seleccionar dos opciones.

- Televisión**
noticias nacionales, locales y por cable (CNN, HBO, BBC)
- Radio**
- Periódicos**
- Revistas**
- Internet**
Blogs, redes sociales (Facebook, Instagram, Twitter), publicaciones de comentarios, podcasts

Ahora que sabemos dónde recibe la mayoría de sus noticias, ¿de dónde obtiene la mayoría de la gente sus noticias?



La forma en que usamos los medios ha cambiado a lo largo de los años. Las noticias ahora se están extendiendo más rápido que nunca debido a las redes sociales.

Ahora, hablemos de por qué Olimpiadas Especiales deben estar en los medios de comunicación.

ACTIVIDAD #3

Olimpiadas Especiales ha tenido una larga y estrecha relación con los medios de comunicación que se remonta a cuando Olimpiadas Especiales comenzó oficialmente por primera vez en 1968. Cubren nuestros eventos, entrevistan a nuestros atletas y líderes del Programa y ayudan a difundir la misión y el trabajo de Olimpiadas Especiales en todo el mundo.

Veamos un [video](https://www.youtube.com/watch?v=9wn6pl-vW0s) de cómo los medios de comunicación cubrieron una historia del equipo de Estados Unidos durante los Juegos Mundiales en Abu Dhabi. Enlace de video: <https://www.youtube.com/watch?v=9wn6pl-vW0s>

Después de ver el video, responda las siguientes preguntas.

¿Cómo ayudan los medios de comunicación a Olimpiadas Especiales?

¿Por qué los medios de comunicación son importantes para Olimpiadas Especiales?

Los medios de comunicación hacen todo lo siguiente:

- Construyen credibilidad.
- Generan una influencia poderosa en las actitudes y comportamientos de la sociedad.
- Crean conciencia de nuestra organización y educa a otros sobre nuestra misión.
- Ayudan a recaudar fondos.
- Reclutan nuevos voluntarios, entrenadores y auspiciadores.

Los atletas conocen a Olimpiadas Especiales mejor que el equipo, los padres, los voluntarios y los entrenadores. Es por eso que todos ustedes deben estar al frente de nuestros esfuerzos de participación en los medios de comunicación. En la mayoría de los casos, los Mensajeros Globales son los primeros Atletas Líderes a los que recurrimos porque se capacitaron en cómo contar su historia.

Dependiendo de la historia que los medios quieran contar, los atletas se pueden destacar en los medios por ustedes mismos, o a veces con otros atletas, equipo de Olimpiadas Especiales, familiares o entrenadores.

Una de las formas comunes en que los atletas participan en los medios de comunicación es dando entrevistas. Hablemos de entrevistas.

Entrevistas

✓ Las **entrevistas** se pueden hacer de diferentes maneras:

En vivo o grabado (TV o radio)	Entrevista telefónica	Formato en estudio o programa de entrevistas
En locaciones (entrevista y atleta en el mismo lugar)	Entrevista “remota” (entrevistador y atleta en diferentes lugares)	Video chat a través de Internet (Twitter, Facebook, Skype)

✓ Aquí hay algunos consejos de **entrevista** para usted:

- Sea usted mismo.
- Si el entrevistador está de acuerdo con eso, pida una lista de preguntas antes de la entrevista. Esto le dará tiempo para prepararse y pensar en sus respuestas.
- Si no entiende una pregunta, pídale al entrevistador que la repita. Esto le dará más tiempo para preparar su respuesta.
- Prepárese: asegúrese de conocer los hechos.
- Si no sabe la respuesta a lo que le preguntan, solo dígalos. No invente algo. Está bien si no sabe algo. Después de la entrevista, trate de averiguar la respuesta de un miembro del equipo o de la familia y hágale saber al entrevistador.
- Trate de usar un logotipo de Olimpiadas Especiales (en la camisa, el pin o la medalla).
- Sea positivo y enérgico.
- Hacer gestos y movimientos está bien si lo tranquiliza. No cruce las piernas; dóblelas ligeramente al hacer una entrevista. No se tense. ¡Intente relajarse y divertirse!
- Recuerde que juega un papel importante en Olimpiadas Especiales.
- ¡Sonría!

Si sabe que lo van a entrevistar, revise estos consejos y pídale a alguien que le ayude a practicar. Al igual que dar un discurso, en una entrevista es importante que tenga confianza en contar su historia.

Ahora, si quiere salir en las noticias. Estas son algunas cosas que puede hacer:

- Comparta fotos con sus medios locales y escriba una idea de historia para que la cubran.
- Publique fotos y su trabajo en las redes sociales y etiquete los medios de comunicación.
- Alerta a su Programa de Olimpiadas Especiales cuando esté haciendo algo para que puedan ayudarlo a entrar en los medios de comunicación.

Complete el [Formulario de evaluación de la capacitación](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_5cZHOzU0qemAkDP):

https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_5cZHOzU0qemAkDP

