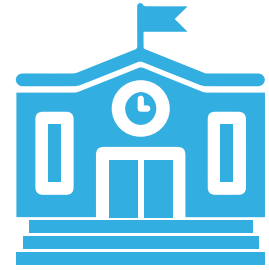


GUÍA DE PREPARACIÓN PARA VOLUNTARIOS



El programa Future Well™ Kids es una experiencia práctica para que estudiantes de 10 a 13 años aprendan a aumentar sus probabilidades de vivir sin enfermedades no transmisibles (ENT). Aquí es donde entra USTED. Durante el ciclo escolar acudirá a escuelas y organizaciones comunitarias locales (aliadas) para impartir a los estudiantes un plan de actividades dinámico y atractivo, enseñándoles hábitos saludables que los acompañarán toda la vida.

El objetivo de este programa es brindar herramientas a niñas y niños de todo el mundo, los agentes de cambio del mañana, para aumentar sus probabilidades de llevar una vida más plena y saludable, libre de ENT como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares. Esta Guía de Preparación está pensada para ayudarle a llevar Future Well™ Kids a su organización aliada local. ¡Empecemos!

TODOS PODEMOS CONTRIBUIR

Ayudar a que los estudiantes desarrollen los conocimientos y habilidades necesarios para una vida más plena y saludable es una tarea compartida. La preparación para el trabajo en la escuela puede variar según el rol de voluntariado que usted tenga. Sea líder regional o líder de voluntariado, las siguientes sugerencias le ayudarán a aprovechar al máximo el tiempo que dedique a comunicarse, visitar, capacitar y realizar presentaciones del programa Future Well™ Kids. ¡Gracias y mucho éxito!

- **Líderes regionales**
 - Claves para el éxito
 - Asegurar que la coordinación de sede cuente con los recursos y la claridad necesarios para capacitar a líderes de voluntariado.
 - Apoyar a la coordinación de sede en las necesidades de reclutamiento.
 - Primeros pasos:
 - Entregar a la coordinación de sede una presentación general para compartir con las organizaciones aliadas.
 - Ofrecer recomendaciones y pasos a seguir para hacer participar a líderes de voluntariado.
 - Brindar apoyo moral y operativo para el reclutamiento y la permanencia del voluntariado.



- **Coordinación de sede**

- Claves para el éxito
 - Asegurar que la organización aliada comprenda la misión de Future Well™ Kids 2.0 y conozca la secuencia de las actividades obligatorias.
 - Capacitar a los líderes de voluntariado en la implementación del programa y ofrecer consejos prácticos para que las visitas sean exitosas.
- Primeros pasos:
 - Hablar de la importancia del enfoque de Future Well™ Kids con las organizaciones aliadas y con líderes de voluntariado. Considerar usar, total o parcialmente, el siguiente texto:

“Queremos que los estudiantes reciban con claridad la información de las actividades y que conserven los conocimientos y habilidades que aprenden”. “Los especialistas de Abbott en enfermedades no transmisibles recomiendan impartir las lecciones mediante opciones seleccionadas y focalizadas”. Este enfoque busca motivar a los estudiantes a hacerse cargo de su salud y, al mismo tiempo, asegurar que reciban las recomendaciones necesarias para disminuir el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades no transmisibles.

Los líderes de voluntariado de Abbott elegirán, de una lista de lecciones básicas de nutrición y de actividad física, cuáles presentar. Después colaborarán con usted para seleccionar, de una lista cuidadosamente seleccionada, la opción que mejor funcione. Trabajando en equipo, contribuimos a la salud de los estudiantes.

- **Voluntarios líderes**

- Claves para el éxito:
 - Respete la secuencia de visitas obligatorias.
 - Imparta lecciones atractivas para que los estudiantes adquieran los conocimientos y habilidades necesarios y así disminuyan su riesgo de desarrollar ciertas ENT.
- Primeros pasos:
 - Revise a fondo las actividades para comprender bien el contenido y contar con flexibilidad al impartir las lecciones.
 - Asista a las reuniones de líderes de voluntariado y de coordinación de sede para conocer ideas y estrategias que hagan sus lecciones más dinámicas y divertidas, tanto para usted como para los estudiantes.

PLANIFICAR LAS VISITAS

En las primeras tres visitas de cualquier voluntario se presentan las lecciones básicas obligatorias de nutrición y de actividad física. Algunos voluntarios concluyen sus visitas en ese punto; otros eligen presentar una o más actividades optativas en visitas posteriores.

Las visitas posteriores a las tres obligatorias son optativas y los voluntarios pueden elegir, de una lista de actividades seleccionadas, opciones para seguir generando interés en los estudiantes y fomentar una vida más plena y saludable. Los voluntarios no deben apartarse de las actividades optativas establecidas sin autorización previa de la coordinación del programa de Ciudadanía Global.

Participen o no en lecciones optativas, al finalizar su participación en el programa Future Well™ Kids, los estudiantes deben dominar los puntos clave del contenido básico. Todo esto está a su disposición en la Guía de Repaso de Lecciones.

VISITA 1	VISITA 2	VISITA 3			
● Encuestas iniciales para estudiantes ○ Evaluar su conocimiento actual sobre ENT ● Lección obligatoria: ○ <i>¿Cuál es la diferencia?</i>	● Lección básica de nutrición ● Elegir una: ○ <i>Alternativas nutritivas</i> ○ <i>Plan para ser más saludable</i>	● Lección básica de actividad física ● Elegir una: ○ <i>Pongámonos en movimiento</i> ○ <i>No dejen de moverse</i>			
VISITA 4 Y EN ADELANTE					
<i>Elige entre 9 lecciones optativas</i> <table> <tr> <td data-bbox="152 1171 570 1545"> ● Enfoque en nutrición ○ <i>El misterio de los azúcares ocultos (Kit)</i> ○ <i>Comprar con inteligencia en el supermercado</i> ○ <i>Innovaciones de diseño (Kit)</i> </td><td data-bbox="600 1171 1018 1545"> ● Enfoque en actividad física ○ <i>Guerrero de las ENT</i> ○ <i>Teatro del corazón que bombea</i> ○ <i>Mantenernos saludables mientras estamos conectados</i> </td><td data-bbox="1049 1171 1466 1545"> ● Otros temas de salud ○ <i>¡Libérese del estrés!</i> ○ <i>¡Hora de dormir!</i> ○ <i>Mantener el corazón bombeando (Kit)</i> </td></tr> </table>			● Enfoque en nutrición ○ <i>El misterio de los azúcares ocultos (Kit)</i> ○ <i>Comprar con inteligencia en el supermercado</i> ○ <i>Innovaciones de diseño (Kit)</i>	● Enfoque en actividad física ○ <i>Guerrero de las ENT</i> ○ <i>Teatro del corazón que bombea</i> ○ <i>Mantenernos saludables mientras estamos conectados</i>	● Otros temas de salud ○ <i>¡Libérese del estrés!</i> ○ <i>¡Hora de dormir!</i> ○ <i>Mantener el corazón bombeando (Kit)</i>
● Enfoque en nutrición ○ <i>El misterio de los azúcares ocultos (Kit)</i> ○ <i>Comprar con inteligencia en el supermercado</i> ○ <i>Innovaciones de diseño (Kit)</i>	● Enfoque en actividad física ○ <i>Guerrero de las ENT</i> ○ <i>Teatro del corazón que bombea</i> ○ <i>Mantenernos saludables mientras estamos conectados</i>	● Otros temas de salud ○ <i>¡Libérese del estrés!</i> ○ <i>¡Hora de dormir!</i> ○ <i>Mantener el corazón bombeando (Kit)</i>			

PREPARACIÓN PARA SU VISITA

A continuación, una lista de verificación con lo más importante que debe realizar antes de ir.

- ☐ Complete y envíe su verificación de antecedentes, si la solicita la organización aliada.

Consulte con su líder de voluntariado si la organización aliada de Future Well™ Kids que visitará lo requiere.

- Asista a la reunión o llamada de preparación que programe su líder de voluntariado para esa visita.

En esa sesión, el equipo definirá cómo repartir el plan de actividades, cómo presentarse ante los estudiantes, cómo acomodar el salón y las estrategias para impartir el contenido de forma dinámica y atractiva. También acordarán si podrán realizar un ensayo antes del evento, qué materiales necesitan para la visita y los pasos a seguir. Si el material es digital, definan cómo lo usarán (acceso a la plataforma o al equipo) y un plan de respaldo por si la tecnología falla.

- Manténgase al pendiente de los correos del sitio de Voluntarios de Abbott o de su voluntario líder con los recordatorios de fecha, hora y punto de reunión de la visita.
- Un día antes del evento, repase el plan de actividades y practique las tareas que le asignaron para llegar bien preparado a la visita.

EL DÍA DE LA VISITA

Para que todo fluya sin contratiempos:

- Lleve su identificación con fotografía y cualquier otro documento que requiera la organización aliada.
- Llegue con anticipación para tener tiempo de estacionar y registrarse en recepción.
- Realice el registro en recepción y diríjase al punto de reunión asignado para su equipo.
- Póngase la camiseta de Future Well™ Kids (su voluntario líder llevará la suya si aún no la tiene).
- Con su equipo, acomoden el salón y, si el tiempo lo permite, hagan un ensayo del plan de actividades.



PRESENTACIÓN A LOS ESTUDIANTES

No necesita experiencia docente ni un doctorado para participar en Future Well™ Kids. Estas recomendaciones le ayudarán a desenvolverse con seguridad cuando esté frente al grupo.

- **Presentaciones:** Durante la reunión o llamada de preparación, acuerden en equipo cómo se presentarán ante los estudiantes. Procure que esa presentación sea breve, dinámica y pertinente para chicas y chicos de 10 a 13 años. Además, explique que se encuentra allí en nombre del programa Future Well™ Kids y que le entusiasma colaborar en la enseñanza de hábitos saludables que los estudiantes podrán aplicar durante toda su vida.
- **Comencemos con la lección:** ¡Esta es la parte divertida! No solo está enseñando a niñas y niños qué son las ENT y cómo reducir el riesgo de desarrollarlas; también los está entusiasmando a crear hábitos saludables que les durarán toda la vida. Algunas recomendaciones para compartir esta información:
 - Hable despacio y con claridad.
 - Recuerde hacer pausas para preguntas.
 - Acérquese a los equipos cuando trabajen en grupos pequeños o estaciones.
 - Comparta anécdotas de la vida cotidiana que se relacionen con el tema.

CONOZCA A SU PÚBLICO

Usted trabajará con estudiantes de 10 a 13 años: adolescentes. Aquí tiene información general sobre este grupo etario que puede ayudarle a decidir cómo presentar el plan de estudios:

- El aprendizaje ocurre en distintos momentos y niveles, especialmente a esta edad. No pasa nada si no terminan las actividades a tiempo.
- Suelen ser muy curiosos y disfrutan interactuar con sus compañeros durante las actividades. Sin embargo, esa interacción puede pasar al plano social muy rápido; esté atento y vuelva a enfocarlos en la tarea si usted nota que se distraen.
- También suelen ser aprendices activos, es decir, disfrutan interactuar con usted durante la lección; aun así, pueden mostrarse renuentes a participar o a mostrar entusiasmo en tareas que no son de su preferencia. Procure generarles interés en el tema con historias y conexiones relevantes; tenga paciencia si no parecen muy motivados.
- La proximidad con el grupo es de gran ayuda. Este grupo pierde interés cuando escucha una exposición; muévase por el salón, siéntese con ellos durante el trabajo en equipos pequeños, etcétera. Interactuar de estas maneras ayuda a mantener su atención.
- Y recuerde: ellos están explorando distintas formas de hablar y actuar mientras aprenden y crecen.

Es posible que durante su sesión le hagan algunas preguntas personales sobre salud. Tenga en cuenta a los siguientes recomendaciones sobre **qué hacer y qué no hacer** para manejar situaciones así.

- **Sí:** anime a los estudiantes a compartir experiencias personales relevantes.
- **Sí:** recuérdelos que su espacio de aprendizaje es un “espacio donde no se juzga” y que, juntos, buscan crear un “espacio seguro para aprender”.
- **No:** haga comentarios sobre tipos de cuerpo o apariencia física.
- **Sí:** comprenda que puede haber factores fuera de su control que impactan su salud, como el ingreso familiar o vivir en un lugar con acceso limitado a alimentos saludables.
- **Sí:** reconozca y respete todas las preguntas que hagan.
- **No:** responda preguntas sobre temas de salud personal que le resulten incómodos.
- **Sí:** anímelos a plantear esas preguntas a una persona adulta de su confianza.
- **Sí:** consulte con su voluntario líder o con la persona docente del grupo las reglas para reportar evidencia o sospecha de abuso.

Y, lo más importante, ¡diviértase!

Esta es una valiosa oportunidad para acercarse e inspirar a estudiantes de su comunidad y más allá. Esperamos que le resulte gratificante y agradecemos su tiempo e interés por ser una parte fundamental de este programa.

