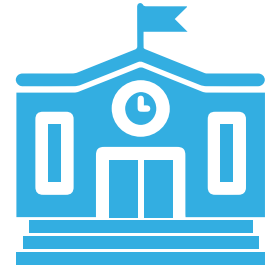


GUÍA DE PREPARACIÓN PARA VOLUNTARIOS



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 entras TÚ. Durante el ciclo escolar acudirás a escuelas y organizaciones comunitarias locales (aliadas) para impartir a los estudiantes un plan de actividades dinámico y atractivo, enseñándoles hábitos saludables que puedan acompañarlos 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 ayudarte a llevar Future Well™ Kids a tu 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 tengas. Seas líder regional o líder de voluntariado, las siguientes sugerencias te ayudarán a aprovechar al máximo el tiempo que dediques a comunicarte, 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 contigo 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:
 - Respeta la secuencia de visitas obligatorias.
 - Imparte lecciones atractivas para que los estudiantes adquieran los conocimientos y habilidades necesarios y así disminuyan su riesgo de desarrollar ciertas ENT.
- Primeros pasos:
 - Revisa a fondo las actividades para comprender bien el contenido y contar con flexibilidad al impartir las lecciones.
 - Asiste a las reuniones de líderes de voluntariado y de coordinación de sede para conocer ideas y estrategias que hagan tus lecciones más dinámicas y divertidas, tanto para ti 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 tu 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>Ponte en movimiento</i> ○ <i>No dejes de moverte</i>			
VISITA 4 Y EN ADELANTE					
<i>Elige entre 9 lecciones optativas</i> <table> <tr> <td data-bbox="152 1171 570 1547"> ● 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 1547"> ● 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 1547"> ● Otros temas de salud ○ <i>¡No te estreses!</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>¡No te estreses!</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>¡No te estreses!</i> ○ <i>¡Hora de dormir!</i> ○ <i>Mantener el corazón bombeando (Kit)</i>			

PREPARACIÓN PARA TU VISITA

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

- Completa y envía tu verificación de antecedentes, si la solicita la organización aliada.

Consulta con tu líder de voluntariado si la organización aliada de Future Well™ Kids que visitarás lo requiere.

- Asiste a la reunión o llamada de preparación que programe tu 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 acuerden 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.

- Mantente al pendiente de los correos del sitio de Voluntarios de Abbott o de tu líder de voluntariado con los recordatorios de fecha, hora y punto de reunión de la visita.
- Un día antes del evento, repasa el plan de actividades y practica las tareas que te asignaron para llegar bien preparado a la visita.

EL DÍA DE TU VISITA

Para que todo fluya sin contratiempos:

- Lleva tu identificación con fotografía y cualquier otro documento que requiera la organización aliada.
- Llega con anticipación para tener tiempo de estacionarte y registrarte en recepción.
- Realiza el registro en recepción y dirígete al punto de reunión asignado para tu equipo.
- Ponte la playera de Future Well™ Kids (tu líder de voluntariado llevará la tuya si aún no la tienes).
- Con tu equipo, acomoden el salón y, si el tiempo lo permite, hagan un ensayo del plan de actividades.



PRESENTACIÓN A LOS ESTUDIANTES

No necesitas experiencia docente ni un doctorado para participar en Future Well™ Kids. Estas recomendaciones te ayudarán a desenvolverte con seguridad cuando estés frente al grupo.

- **Presentaciones:** Durante la reunión o llamada de preparación, acuerden en equipo cómo se presentarán ante los estudiantes. Procura que esa presentación sea breve, dinámica y pertinente para chicas y chicos de 10 a 13 años. Además, explica que representas al programa Future Well™ Kids y que te 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 estás enseñando a niñas y niños qué son las ENT y cómo reducir el riesgo de desarrollarlas; también los estás motivando a crear hábitos saludables que les duren toda la vida. Algunas recomendaciones para compartir esta información:
 - Habla despacio y con claridad.
 - Recuerda hacer pausas para preguntas.
 - Acércate a los equipos cuando trabajen en grupos pequeños o estaciones.
 - Comparte anécdotas de la vida cotidiana que se relacionen con el tema.

CONOCE A TU PÚBLICO

Trabajarás con estudiantes de 10 a 13 años: adolescentes. Aquí tienes información general sobre este grupo etario que puede ayudarte 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; mantente atento y vuelve a enfocarlos en la tarea si notas que se distraen.
- También suelen ser aprendices activos, es decir, disfrutan participar contigo durante la lección; aun así, pueden mostrarse renuentes o a mostrar entusiasmo en tareas que no son de su preferencia. Procura generarles interés en el tema con historias y conexiones relevantes; ten paciencia si no parecen muy motivados.
- La proximidad con el grupo es de gran ayuda. Este grupo pierde interés cuando escucha una exposición; muévete por el salón, siéntate con ellos durante el trabajo en equipos pequeños, etcétera. Interactuar de estas maneras ayuda a mantener su atención.
- Y recuerda: ellos están explorando distintas formas de hablar y actuar mientras aprenden y crecen.

Es posible que durante tu sesión te hagan algunas preguntas personales sobre salud. Toma en cuenta los siguientes **qué hacer** y **qué no hacer** para manejar estas situaciones.

- **Sí:** anima a los estudiantes a compartir experiencias personales relevantes.
- **Sí:** recuérdales que su espacio de aprendizaje es un “espacio donde no se juzga” y que, juntos, buscan crear un “espacio seguro para aprender”.
- **No:** hagas comentarios sobre tipos de cuerpo o apariencia física.
- **Sí:** comprende 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:** reconoce y respeta todas las preguntas que hagan.
- **No:** respondas preguntas sobre temas de salud personal que te resulten incómodos.
- **Sí:** anímalos a plantear esas preguntas a una persona adulta de su confianza.
- **Sí:** consulta con tu Voluntario líder o con la persona docente del grupo las reglas para reportar evidencia o sospecha de abuso.

Y, lo más importante, ¡diviértete!

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

