Una Guía para el Desarrollo Saludable de los Adolescentes y su Familia

PAQUETE DE ORIENTACIÓN PARA EL CAPACITADOR

BODY WORKS

U.S. Department of Health and Human Services
Office on Women's Health

womens*health.gov*
800-994-WOMAN (9662)
TDD: 888-220-5446

Estimado Capacitador de BodyWorks:

¡Felicitaciones por haber completado con éxito el programa de capacitación de BodyWorks y haberse convertido en un capacitador de este programa!

Por favor revise el **Paquete de Orientación de BodyWorks** aquí adjunto para estar preparado para su consulta individual con uno de los especialistas en asistencia técnica de BodyWorks.

El **Paquete de Orientación de BodyWorks** provee a los nuevos capacitadores información adicional sobre cómo planificar e implementar un programa de BodyWorks, asistencia técnica para el programa y otros recursos que tal vez no fueron incluidos en su sesión de capacitación.

La Oficina para la Salud de la Mujer ahora requiere que cada capacitador de BodyWorks reciba una consulta individual con un especialista en asistencia técnica antes de que dirijan una sesión de Capacitación del Capacitador o el programa de 10 sesiones para los padres y las personas al cuidado de adolescentes. Esto significa que usted no podrá realizar un pedido para los Toolkits (las guías) gratuitos hasta que haya tenido esta consulta. Si usted ya es un capacitador, es necesario que tenga esta consulta antes de poder hacer su próximo pedido.

Dentro de las próximas semanas, un miembro del equipo de BodyWorks se comunicará con usted para fijar una cita para esta consulta telefónica, a una hora que le sea conveniente. Usted también se puede comunicar con un miembro del personal de BodyWorks para programar su consulta escribiendo a bodyworks@hagersharp.com o llamando al 202-842-3600. Su consulta individual no debe tomar más de 30 minutos e incluye la revisión de este paquete de orientación, del sitio web de BodyWorks, del apoyo que damos al programa y del programa de asistencia técnica, además de que le contestaremos cualquier pregunta que usted tenga sobre el programa de BodyWorks.

Recuerde, los capacitadores tienen la obligación de tener una consulta individual con un especialista en asistencia técnica de BodyWorks ANTES de hacer su primer pedido de los Toolkits.

Ahora, tome sus manuales de capacitación y vaya a http://womenshealth.gov/bodyworks.
¡Usted está listo para comenzar a revisar este paquete!

Nuevamente le agradecemos y le felicitamos por su participación.

El equipo de BodyWorks

ÍNDICE

Planificación del programa……1

Promoción y reclutamiento…….5

Pedido de los Toolkits…..……7

Implementación y retención en el programa……..8

Asistencia técnica y apoyo al programa……..10

BodyWorks es un programa de 10 sesiones y, por lo tanto, el capacitador debe darse suficiente tiempo para prepararse sustancialmente. Cuando se esté preparando para sus programas de BodyWorks, recuerde que debe revisar completamente su manual de capacitación así como el manual de capacitación para padres y las personas al cuidado de adolescentes. Estos manuales de capacitación contienen información útil sobre cómo conducir sesiones eficaces, la teoría sobre cómo aprenden los adultos y teorías sobre cómo lograr cambios en la conducta, así como otros recursos de capacitación que usted puede revisar.

El equipo de especialistas en asistencia técnica de BodyWorks está listo para apoyarle en la implementación del programa de BodyWorks en su comunidad. Se invita a todos los capacitadores de BodyWorks a que aprovechen de la asistencia técnica y demás recursos que se les ofrece para hacer que sus programas de BodyWorks sean exitosos.

Cómo comenzar un programa de BodyWorks en su comunidad

PLANIFICACIÓN DEL PROGRAMA

El desarrollo de un plan es un paso clave para la implementación exitosa del programa de BodyWorks. Las personas encargadas de planificar el programa deberán:

- Identificar y solicitar financiamiento para implementar el programa (de ser necesario).
- Determinar la logística e identificar socios comunitarios.
- Definir el público objetivo.
- Determinar las estrategias de promoción, reclutamiento y retención.

Hay muchas herramientas para la planificación en el sitio web de BodyWorks, incluyendo una lista de verificación para planificar los programas para los padres de familia y las personas que cuidan de adolescentes, en: http://www.womenshealth.gov/BodyWorks/trainers/es-parentchecklist.cfm.

A continuación le damos una lista de puntos importantes que debe considerar cuando planifica su programa de BodyWorks:

- ¿Con qué otras organizaciones podemos asociarnos para implementar el programa?
- ¿Cómo podemos localizar recursos o auspiciadores adicionales en nuestra comunidad para las actividades, recibir donativos para incentivos, etc.?
- ¿Cuáles son los retos especiales que enfrentamos en nuestra comunidad con relación a reclutar participantes, financiamiento adicional y posibles socios?
- ¿Cómo se puede mantener el programa en la comunidad?
- ¿Quiénes son las familias objetivo y dónde se encuentran?

- ¿Qué podemos hacer para que las familias objetivo sepan del programa de BodyWorks?
- ¿Qué retos enfrentaremos tratando de reclutarles?
- ¿Qué métodos usaremos para retenerles y que regresen a las sesiones?
- ¿Cómo mantendrán los capacitadores comunicaciones continuas con cada uno de los padres de familia (si faltan a una clase o para recordarles que traigan a su hijo o hija a la clase)?
- ¿Quién dirigirá o co-dirigirá el programa?
- ¿Hay alguien en la comunidad que puede venir a una o dos sesiones para una demostración especial, una excursión o viaje de estudios, etc.?

El programa de BodyWorks se puede modificar para que cumpla con las necesidades individuales de cada comunidad. Si usted tiene cualquier pregunta sobre las modificaciones que se pueden hacer al programa de BodyWorks, por favor escriba al equipo de BodyWorks a bodyworks@hagersharp.com o llame al 202-842-3600.

Identifique las fuentes de financiamiento (solamente en inglés)
Si bien los Toolkits de BodyWorks son gratis para las familias que participan en el programa, hay otros costos asociados con la implementación del programa de 10 sesiones. El sitio web de BodyWorks tiene ejemplos o modelos de presupuestos para la sesión de Capacitación del Capacitador y para los programas para los padres de familia y las personas al cuidado de adolescentes, para ayudarle a determinar cuánto financiamiento pueden necesitar. Puede encontrarlos en la siguiente página: http://www.womenshealth.gov/bodyworks/trainers/.

Hay muchas oportunidades de financiamiento. Aunque algunas oportunidades de financiamiento requieren que se pertenezca a una organización sin fines de lucro, su oficina puede asociarse con un hospital u otra organización sin fines de lucro para poder solicitar este financiamiento. Si usted trabaja en un hospital, también se puede pedir financiamiento a través del personal médico del hospital.

Los encargados de planificar el programa también pueden pedir donaciones para los suministros para el programa, como los incentivos para los participantes y refrigerios saludables.

Ejemplos del contenido de una subvención (solamente en inglés)
Podrá encontrar ejemplos de los contenidos de una solicitud de subvención en el sitio web de BodyWorks en: http://www.womenshealth.gov/bodyworks/trainers/. Cuando se sabe de nuevas oportunidades de financiamiento, el equipo de BodyWorks notifica a los capacitadores a través del listserv de BodyWorks. Para las organizaciones que están haciendo una solicitud de subvención, se dispone de información sobre los antecedentes del programa, así como de los resultados de las evaluaciones.

Logística
Las sesiones de BodyWorks se pueden realizar en varios lugares, como por ejemplo:

- salas de conferencias en los hospitales
- bibliotecas públicas
- estaciones de bomberos
- centros comunitarios
- escuelas locales.

Lo importante es que los padres y demás personas que cuidan de adolescentes tengan un lugar cómodo que fomente el aprendizaje. Debe haber suficiente espacio para que los padres y los demás asistentes puedan tener descansos para estirarse o demostraciones de ejercicios o actividad física.

Se requieren diferentes materiales de trabajo para las diferentes sesiones. Para una lista de los materiales necesarios para cada sesión, por favor refiérase a la agenda para cada una de las 10 sesiones de la Guía de Capacitación para Padres y Personas al Cuidado de Adolescentes.
Allí encontrará una lista de los objetivos de aprendizaje y los materiales requeridos en cada una de las 10 sesiones.

En la primera sesión del programa de BodyWorks

Recoja las etiquetas para los Toolkits. No importa si está realizando una sesión de capacitación de un día o el programa de 10 sesiones para los padres, por favor no se olvide de pedirles a los participantes que llenen sus etiquetas para los Toolkits. **La recolección de esta información es esencial para seguir recibiendo financiamiento para el programa de BodyWorks. Gracias por su cooperación.**

Las etiquetas se debe recoger y enviar a:

Hager Sharp
Attn: BodyWorks
1090 Vermont Ave NW, #300
Washington, DC 20005

Al enviarnos las etiquetas del Toolkit, por favor incluya una nota con la siguiente información:

- su nombre
- la fecha o fechas en que realizó su evento de BodyWorks
- el tipo de evento que realizó (programa para padres/personas que cuidan de adolescentes o sesión de capacitación del capacitador).

Hager Sharp recolecta las etiquetas del Toolkit en nombre de la Oficina para la Salud de la Mujer y mantiene una base de datos para hacer seguimiento de cuántos capacitadores se han capacitado y cuántos padres y demás personas que cuidan de adolescentes han participado en el programa.

PROMOCIÓN

El sitio web de BodyWorks ofrece una gran variedad de herramientas que las organizaciones pueden adaptar para promover estos programas entre las familias.

Los materiales de promoción incluyen:

- volantes descargables (a color y en blanco y negro)
- modelos de boletines de prensa
- texto publicitario ("*blurbs*") para boletines informativos
- logos.

Todos los materiales de promoción están disponibles en inglés y en español. También puede promover su evento en el sitio web de BodyWorks: http://www.womenshealth.gov/bodyworks/events/add.event.cfm. El equipo de BodyWorks aprobará el posteo de su anuncio en los próximos tres días laborables.

RECLUTAMIENTO

Uno de los retos más grandes para los que planifican este programa ha sido el reclutamiento de los padres y demás personas al cuidado de adolescentes. Los resultados de la Evaluación Nacional de BodyWorks muestran que los siguientes métodos de reclutamiento son los más eficaces para los capacitadores:

- referencias directas/de boca a boca
- obtener la participación de socios comunitarios
- medios de comunicación (boletines informativos, periódicos, televisión)
- presentaciones
- comunicaciones a través de la computadora (email).

Una excelente fuente de referencia para el programa son los padres que se encuentran inscritos en el programa o que ya lo han completado. Las referencias de boca a boca han demostrado ser una herramienta de promoción muy exitosa para los capacitadores en todo el país.

Otro método eficaz es usar a los médicos como fuentes de referencia para el programa, pidiéndoles que identifiquen a las familias que necesitan una asesoría adicional con programas como el de BodyWorks. El endoso de un médico es un gran motivador para que las personas se comprometan a participar en un programa de 10 semanas.

Recomendaciones de otros capacitadores de BodyWorks:

- Invite a los padres a una reunión ("*open house*") donde se les muestra, pero no se les da, el Toolkit y algunos de los DVD de BodyWorks. Ésta es una excelente manera para que los capacitadores puedan medir el afán de cambiar de los padres y su interés en el programa.
- Use invitaciones personalizadas.
- Promocione las clases en lugares donde los padres suelen ir para realizar actividades que reflejan un estilo de vida saludable, como la YMCA.

PEDIDO DE LOS TOOLKITS (solamente en inglés)

No se olvide de pedir los Toolkits GRATUITOS de BodyWorks para cada familia que participa en su programa. Puede solicitar los Toolkits en la siguiente página: http://www.womenshealth.gov/bodyworks/trainers/order/.

******Sólo los capacitadores de BodyWorks pueden realizar pedidos.**

Por favor tome nota de que:

- Se pueden solicitar hasta un máximo de 15 Toolkits por evento de *BodyWorks.*
- Los pedidos generalmente toman de 2 a 3 semanas para llegar. Les pedimos que sólo soliciten los Toolkits para las capacitaciones o programas que van a implementar en los próximos dos meses.
- Nuestra bodega **no puede** enviar pedidos a cajas postales o P.O. Boxes.

IMPLEMENTACIÓN Y RETENCIÓN EN EL PROGRAMA

Una vez que usted tenga elegidos a sus participantes, debe implementar el programa. Seleccionar a los participantes es sólo el primer paso, **retener** a los padres en el programa también es muy importante. Los capacitadores que más éxito tienen en implementar el programa con los padres de familia son los que son dinámicos, extrovertidos, bien informados y con buena experiencia. Diez semanas es un periodo de tiempo largo. Sin embargo, los resultados de la evaluación nacional muestran que si usted se toma el tiempo para hacer un programa de reclutamiento exhaustivo y consigue a las personas apropiadas en su grupo, las tasas de retención deberían de ser buenas.

¿Qué hará para lograr que los padres y las personas al cuidado de adolescentes continúen en las sesiones?

- Hacer que todos los participantes firmen un contrato el primer día, llamado una tarjeta de compromiso, donde se comprometen a asistir a por lo menos ocho de las diez sesiones.
- Ofrecer incentivos durante cada sesión como premio por haberse esforzado en mantener sus metas de nutrición y actividad física.
- Ofrecer refrigerios saludables cada semana para que los participantes conozcan alimentos nuevos y más nutritivos.
- Enfocarse en que los padres y las personas al cuidado de adolescentes puedan crear un ambiente comprensivo y de apoyo. El apoyo entre personas con problemas semejantes es muy importante.
- Invitar a los adolescentes a las sesiones (si el grupo está de acuerdo). A veces el hecho de incluir a los hijos en el programa ayuda a que los padres asistan a las sesiones.
- Enviar mensajes semanales a través del Internet o mediante llamadas telefónicas para recordar a los participantes cuándo y dónde tendrá lugar la sesión de BodyWorks de esa semana.

Tenga voluntarios
Si usted decide incluir a los adolescentes en las sesiones, tenga voluntarios para que realicen actividades físicas en un cuarto separado. Los voluntarios pueden ser los padres de familia, estudiantes universitarios o estudiantes de la secundaria *("high school")* que necesiten cumplir con sus horas de servicio comunitario.

Evaluación del programa

Hay formularios de evaluación para ser llenados después de cada una de las 10 sesiones. Algunos grupos usan estos formularios antes y después de cada sesión para vigilar y seguir el progreso de cada familia en cuanto a los cambios que han realizado en su dieta, en las horas que pasan frente a la pantalla (ya sea del televisor o de la computadora) y en cuanto al ejercicio que realizan.

ASISTENCIA TÉCNICA Y APOYO AL PROGRAMA

Recursos para el capacitador

Como capacitador de BodyWorks, tiene una variedad de recursos a su disposición. Le animamos a que utilice todas estas herramientas que le pueden ayudar a que su programa sea exitoso.

Sitio web

Es absolutamente esencial que todos los capacitadores se familiaricen con y usen el **sitio web de BodyWorks: http://www.womenshealth.gov/bodyworks.** El sitio web es fundamental para recibir información del programa, obtener actualizaciones y solicitar materiales. Visite el sitio web de BodyWorks con frecuencia para ver qué recursos nuevos hay y para utilizar todas las herramientas que ofrecemos para ayudarle a implementar exitosamente el programa de BodyWorks en su comunidad. Puede encontrar los materiales de planificación y promoción en la página de "Capacitadores actuales" ("Current Trainers") en: http://www.womenshealth.gov/BodyWorks/trainers/es-index.cfm. Esta página web proporciona recursos tales como modelos de presupuestos, listas de verificación y volantes promocionales, que usted puede utilizar para planificar su próxima sesión de capacitación o programa para los padres y personas al cuidado de adolescentes. También hay una página de preguntas frecuentes, información sobre dónde enviar las etiquetas del Toolkit y cómo solicitar los materiales de BodyWorks, entre muchas otras cosas.

Listserv

El listserv de BodyWorks tiene un moderador y es un gran recurso para los capacitadores, ya que le permite comunicarse con otros capacitadores sobre los éxitos del programa, sus retos y las lecciones que se han aprendido. Además, el equipo de BodyWorks envía a través del listserv cualquier oportunidad de financiamiento que encuentra. Puede inscribirse en el listserv yendo al sitio web de BodyWorks en: http://www.womenshealth.gov/BodyWorks/trainers/es-index.cfm.

Boletín informativo *"Update"* (solamente en inglés)

El boletín informativo trimestral de BodyWorks, *"Update"*, proporciona actualizaciones importantes del programa. El boletín informativo es una de las mejores maneras de mantenerse al día con las novedades de BodyWorks y saber lo que está pasando a nivel nacional y comunitario. El boletín informativo se distribuye a través del listserv y se encuentra en la siguiente página: http://www.womenshealth.gov/BodyWorks/newsletter/.

¡No se olvide visitar el sitio web de BodyWorks ANTES de su llamada con el especialista en asistencia técnica!

Teleconferencias regionales
Todo capacitador de BodyWorks está invitado a participar en nuestras teleconferencias regionales trimestrales. Estas conferencias telefónicas regionales se usan para proporcionar un diálogo abierto entre los capacitadores de BodyWorks. Las llamadas trimestrales son una gran manera de recibir actualizaciones importantes del programa y le dan a los capacitadores la oportunidad para compartir sus éxitos y retos con otros capacitadores. Las teleconferencias serán organizadas por las diez regiones de la OWH. Puede visitar el sitio web de la OWH para ver a qué región pertenece su estado e identificar quién es el Coordinar de la Salud de la Mujer para esa región: http://www.womenshealth.gov/owh/reg/.

Grupo Asesor Regional de los Capacitadores de BodyWorks

Se ha creado un **Grupo Asesor Regional de los Capacitadores de BodyWorks** para dar a los capacitadores de BodyWorks un apoyo más específico del programa. El **Grupo Asesor de los Capacitadores** está compuesto por capacitadores de BodyWorks con experiencia, que representan a las diez regiones de la OWH. Estos capacitadores están activamente implementando un programa de BodyWorks en sus comunidades con padres y personas que cuidan de adolescentes y se esfuerzan por:

- Proveer asistencia técnica a los capacitadores de BodyWorks en su región.
- Compartir con la OWH los retos de la implementación del programa y las soluciones que han encontrado en sus comunidades.
- Participar en las teleconferencias regionales trimestrales.
- Actuar como peritos del programa de BodyWorks y ayudar a la OWH a revisar el programa y los materiales además de proporcionar retroalimentación sobre el programa.
- Apoyar las capacitaciones de BodyWorks financiadas por la OWH en su región.

Recuerden de usar al **Grupo Asesor Regional de Capacitadores de BodyWorks** además de los Coordinadores Regionales de Salud para la Mujer. Ambos pueden brindarle apoyo al programa de una forma eficaz, basado en las necesidades únicas de su región. Usted puede ver quién es el miembro del grupo asesor que representa a su región visitando el sitio web de BodyWorks en: http://www.womenshealth.gov/BodyWorks/.

Preguntas del público
Para contactar con los especialistas de asistencia técnica sobre temas relacionados con el programa, los capacitadores pueden escribir a BodyWorks@hagersharp.com, dirección donde se reciben preguntas del público.