

Este documento lo ayudará a reclutar participantes en su programa de cambio de estilo de vida del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (National DPP) para que sean campeones del programa.

También puede adaptar esta información para llegar a participantes anteriores que podrían ser campeones eficaces.

### Cómo Presentar la Estrategia de Campeones del Programa

Usted puede presentar la Estrategia de Campeones del Programa (Estrategia de Campeones, para abreviar) en cualquier momento. Los CDC recomiendan que lo haga aproximadamente a los 6 meses de empezar el programa de cambio de estilo de vida. Para entonces, los participantes habrán completado el contenido principal del programa y muchos habrán realizado cambios de estilo de vida con éxito. Es posible que estén listos para convertirse en campeones cuando comiencen la segunda mitad del programa, que es la fase de mantenimiento.

### Cómo Identificar a Campeones del Programa Potenciales

Seleccione a los participantes que estén interesados en convertirse en campeones del programa. Deben poder compartir sus historias de manera eficaz, transmitir información precisa sobre su programa de cambio de estilo de vida y representarlo bien. Quizás le parezca que todos los participantes serían eficaces como campeones del programa o que solo algunos de ellos podrían desempeñarse bien en este rol.

### ¿Qué Características Tiene un Buen Campeón del Programa?

Los elementos que hacen que un campeón del programa sea bueno dependen de las necesidades de su programa y de la comunidad en la que esté reclutando nuevos participantes. Estas características son un buen punto de partida:

- Siente entusiasmo por el programa de cambio de estilo de vida.
- Logra hacer cambios en su estilo de vida y superar barreras.
- Tiene una actitud positiva respecto a hacer cambios en el estilo de vida.
- Sabe escuchar y comunica con claridad.
- Se siente cómodo al hablar con gente.
- Desea compartir su historia con relación al programa de cambio de estilo de vida.
- Se lo ve como a un miembro de la comunidad a la que usted brinda servicios (para ayudar a generar la confianza).



U.S. Department of  
Health and Human Services  
Centers for Disease  
Control and Prevention

Considere pedirles a todos los participantes que escriban qué han obtenido del programa; por ejemplo, cómo se han beneficiado, qué cambios han hecho y cómo se sienten ahora en comparación con el momento en que empezaron. Esto lo ayudará a identificar a los participantes que se comunican bien y que tienen una historia positiva para contar. Para quienes hayan sido seleccionados como campeones del programa, estos documentos escritos pueden ayudarlos a enmarcar su historia antes de compartirla con los demás.

Es posible que también pueda utilizar estos documentos escritos como testimonios en los materiales de alcance.

## ¿Qué Ocurre Con las Personas Que No Son Adecuadas Para Ser Campeones?

Piense si puede (o cómo puede) involucrar a las personas que estén interesadas en convertirse en campeones del programa, pero que no sean adecuadas para ese rol. Por ejemplo, podrían repartir folletos a amigos o familiares, o ayudar con las tareas administrativas.

## Cómo Reclutar Campeones del Programa

No hay un número mágico de campeones del programa que necesite para utilizar la Estrategia de Campeones. Establezca la cantidad de campeones del programa que desee reclutar de acuerdo con el tamaño y las necesidades de su programa y el personal y otros recursos disponibles para apoyarlos. Ese número puede cambiar a lo largo del camino. Por ejemplo, podría comenzar con uno o dos campeones del programa hoy y reclutar más después.

## Métodos Para Reclutar Campeones del Programa

Así como el número de campeones del programa variará según el programa, también lo harán las estrategias para reclutarlos. Quizás su programa quiera intentar lo siguiente:

- Comunicarse con los posibles campeones del programa en persona, por teléfono o por correo electrónico. Evaluar el interés y establecer un horario para compartir más detalles. Puede hacerlo de forma individual o grupal.
- Conversar sobre la Estrategia de Campeones en detalle con los participantes actuales durante una sesión del programa y pedir voluntarios. Haga esto solamente si piensa que todos los participantes podrían ser buenos campeones del programa.
- Reparta o envíe por correo electrónico una invitación para convertirse en campeón del programa. Pídales a quienes estén interesados que completen un formulario de preselección o participación. Este

formulario puede incluir un breve cuestionario de 10 a 15 preguntas sobre sus intereses, destrezas y disponibilidad.

## Mensajes Para Campeones Potenciales

Cuando presente la Estrategia de Campeones, quizás desee usar o adaptar el siguiente texto:

*Para ayudarnos a reclutar participantes para nuestro próximo programa de cambio de estilo de vida, nos gustaría que considerara convertirse en un campeón del programa. Como campeón del programa, usted le contará a sus amigos, familiares y otras personas cómo se ha beneficiado con el programa de cambio de estilo de vida. Asimismo, alentará a las personas que también podrían beneficiarse a que se inscriban en el programa.*

*Le daremos toda la información y los recursos necesarios para ser un campeón del programa y lo apoyaremos en sus actividades de alcance. No esperamos que todos quieran convertirse en campeones del programa y no lo presionaremos para que lo haga. Estos esfuerzos son voluntarios y usted trabajará en las actividades a su propio ritmo. Estimamos que las actividades de los campeones del programa tomarán aproximadamente 1 hora a la semana, pero algunas pueden llevar más o menos tiempo.*

*Piénselo. Si le interesa, le daremos más información. Mientras tanto, si tiene preguntas, por favor venga a hablarme.*

## Beneficios Para los Campeones

Mientras los participantes estén pensando sobre convertirse en campeones del programa, quizás se pregunten “¿qué gano yo con esto?”. Quizás sea útil hablar sobre estos beneficios con los campeones potenciales:

- Es más probable que los campeones del programa no se desvíen de sus propias metas mientras animan a los demás.
- Hablar sobre sus experiencias en el programa podría reforzar los comportamientos positivos.
- Compartir su propio éxito con los participantes actuales o potenciales podría ser una forma de celebración y ayudarlos a recordar cuán lejos han llegado.
- Los campeones del programa pueden sentirse orgullosos por ser líderes y que otras personas los vean como una “historia exitosa”.
- Los campeones del programa pueden ayudar a amigos, familiares y otras personas a encontrar la ayuda que necesitan para hacer cambios de estilo de vida saludables.