



Sonría • Escuche • Demuestre afecto • Comparta

Estimados padres, maestros, proveedores de servicios, líderes de empresas y de la comunidad:

La campaña Be the One (Sea Usted) es un primer paso práctico para lograr una escuela, organización o persona informadas sobre situaciones traumáticas. Basada en investigaciones sobre resiliencia, la campaña crea conciencia de lo que decimos y hacemos importa y que TODOS tenemos un papel en la creación de espacios y lugares positivos y enriquecedores.

Be the One respeta la idea de que estar informado sobre situaciones traumáticas no es un objetivo, sino un proceso. La situación traumática puede ser estructural, histórica, institucional e individual, lo cual agrega complejidad. Por lo tanto, encontrar un punto de partida en el proceso de estar informado sobre situaciones traumáticas puede ser desalentador. La campaña Be the One trata la complejidad de las situaciones traumáticas con sencillez y ofrece un punto de partida inclusivo, accesible y flexible. La campaña se adapta fácilmente para satisfacer las necesidades de su familia, escuela, organización y comunidad. Usted y las personas de su comunidad pueden crear elementos de acción de Be the One, vincularlos con principios basados en información sobre situaciones traumáticas, definir qué resultados desean y cuándo, y luego trabajar para alcanzar esos objetivos mediante acciones e interacciones diarias.

El siguiente enlace ofrece instrucciones sobre cómo usar la campaña Be The One para crear una capacitación. El enlace incluye: Presentación PowerPoint Informarse sobre situaciones traumáticas y transformarse, guías de actividades de Be the One, hojas de actividades de Be the One y plantillas Start, Stop y Continue. Las instrucciones sobre cómo usar estas herramientas para crear una capacitación de desarrollo del personal se incluyen en la sección "Conjunto de herramientas de Be the One".

La información se puede encontrar en: www.betheoneyolo.org

Nuestra responsabilidad colectiva es dar un paso para transformarnos en una persona especial para los demás y crear comunidades más sanas y resilientes.

Ojalá sea positivo su camino para informarse y transformarse con respecto a situaciones traumáticas. Envíenos un correo electrónico con actualizaciones y preguntas, ideas, y sugerencias.

Le deseamos todo lo mejor.

Resilient Yolo/Be the One
info@betheoneyolo.org



Esta campaña está patrocinada por Resilient Yolo, que es una iniciativa comunitaria sin fondos que se dedica a crear una comunidad más resiliente en la que todos puedan prosperar. Obtenga más información en: <https://www.acesconnection.com/g/yolo-county-ca-as>

Cómo utilizar la guía Be the One



Sonría • Escuche • Demuestre afecto • Comparta

En grupo:

- 1 Analice la presentación PowerPoint Be the One: Informarse sobre situaciones traumáticas y transformarse.
- 2 Pida a cada persona que lea la Guía de BTO (esto se puede hacer individualmente o por turnos en grupos).
- 3 Pida a cada persona que haga una lista de ejemplos de cómo puede ser esa persona especial en casa, en el trabajo, en su vecindario o comunidad.
- 4 Forme equipos de dos y comparta ideas con otra persona. Las personas se turnan para compartir ideas y escuchar.
- 5 Transforme cada ejemplo de la actividad en un elemento de acción. Pida a cada pareja que haga una lista compartida de elementos de acción relacionados con el trabajo.
- 6 Complete la hoja de trabajo n. ° 2 y piense en el impacto que espera tener y los resultados que desea.
- 7 Por turnos, compartan las ideas de cada grupo de dos o más personas, con el grupo general.
- 8 Anote las ideas en una hoja de rotafolio.
- 9 Lea la lista del grupo en voz alta e invite a los participantes a elegir sus cinco elementos principales de acción Be the One. Entregue cinco pegatinas a cada participante y pida que las coloque en sus elementos de acción favoritos. Apunte los elementos que recibieron más etiquetas. Las cinco ideas principales son los elementos de acción Be the One seleccionados por el grupo.
- 10 Comenzar, parar, continuar. Lea la Lista de los 5 BTO principales y pida a cada persona que escriba (hoja de trabajo n. ° 3) qué comenzará a hacer para poner en práctica las ideas, qué dejará de hacer (cosas que podrían impedir el progreso) y qué está haciendo y planea hacer para continuar.
- 11 A modo de seguimiento de la reunión, elabore un folleto, póster o documento con los BTO compartidos y envíelo al grupo, publíquelo en espacios comunes, utilícelo como modelo para medir el progreso para informarse sobre situaciones traumáticas. Considere revisarlo anualmente a medida que su escuela u organización continúe creciendo. Amplíe su círculo de influencia BTO del trabajo a la comunidad. Celebre y valore el progreso.

Guía Be The One

Hoja de trabajo n.º 1



Sonría • Escuche • Demuestre afecto • Comparta

Parte

Escriba ejemplos de cómo puede ser esa persona especial en cada categoría.

YO

CASA

TRABAJO O ESCUELA

VECINDARIO

COMUNIDAD

EN LÍNEA

Parte

Vincule los elementos de acción Be the One con uno o más principios basados en información sobre situaciones traumáticas. Observe la lista Principios basados en información sobre situaciones traumáticas y su Lista de elementos de acción y establezca una coincidencia. Escriba las iniciales del principio que más coincide con su elemento de acción. Cada elemento de acción puede estar vinculado con uno o más principios.

Seis principios clave del enfoque de información para enfrentar situaciones traumáticas

(Fuente: SAMHSA)



Sonría • Escuche • Demuestre afecto • Comparta

1 SEGURIDAD (ES)

**2 CONFIANZA
Y TRANSPARENCIA (CyT)**

3 APOYO DE COMPAÑEROS (AC)

**4 COLABORACIÓN
Y COOPERACIÓN (CyC)**

**5 EMPODERAMIENTO,
VOZ Y ELECCIÓN (EVyE)**

**6 CUESTIONES CULTURALES,
HISTÓRICAS Y DE GÉNERO (CCHG)**

Guía Be The One
Hoja de trabajo n. ° 2



Sonría • Escuche • Demuestre afecto • Comparta

Lista de acciones Be the One

¿A quién espera impactar con esta acción?

¿Por qué trata de crear un impacto positivo?

**¿Qué resultado(s) espera?
¿Cuándo?**

Empty rounded rectangular box for action list.

Empty rounded rectangular box for impact recipient.

Empty rounded rectangular box for positive impact reason.

Empty rounded rectangular box for expected results and timing.

Empty rounded rectangular box for action list.

Empty rounded rectangular box for impact recipient.

Empty rounded rectangular box for positive impact reason.

Empty rounded rectangular box for expected results and timing.

Empty rounded rectangular box for action list.

Empty rounded rectangular box for impact recipient.

Empty rounded rectangular box for positive impact reason.

Empty rounded rectangular box for expected results and timing.

Empty rounded rectangular box for action list.

Empty rounded rectangular box for impact recipient.

Empty rounded rectangular box for positive impact reason.

Empty rounded rectangular box for expected results and timing.

Empty rounded rectangular box for action list.

Empty rounded rectangular box for impact recipient.

Empty rounded rectangular box for positive impact reason.

Empty rounded rectangular box for expected results and timing.

Guía
Be The One
Hoja de trabajo n. ° 3



Sonría • Escuche • Demuestre afecto • Comparta

COMIENZAR | PARAR | CONTINUAR

Piense en la comunidad afectiva que desea crear y responda a las siguientes preguntas:

COMENZAR

¿Con qué acciones está comprometido a comenzar?

PARAR

¿Qué acciones quiere dejar de implementar?

CONTINUAR

¿Qué acciones adoptó y desea conservar para crear una comunidad afectiva?