

**CAMPEONAS**

# Guía para las facilitadoras

**¡Celebremos la vida!**



Copyright © 2012, Prevent Cancer Foundation. All Rights Reserved.



# Contenido

<b>Reconocimientos.....</b>	<b>iii</b>
<b>Introducción .....</b>	<b>4</b>
¡Celebremos la vida! y el proyecto <i>Campeonas</i> .....	4
La necesidad.....	4
Historia.....	5
Comenzando su propio programa de <i>Campeonas</i> .....	5
Selección de personas para el entrenamiento.....	5
Facilitadoras del entrenamiento.....	5
Participantes del entrenamiento ( <i>Campeonas</i> ).....	6
Meta del entrenamiento.....	6
Objetivos del entrenamiento.....	6
Consideraciones especiales para las facilitadoras del entrenamiento .....	6
Preferencia de idioma .....	6
Comodidad en la lectura.....	7
Coordinación del tiempo en la agenda de entrenamiento.....	7
Pasos a seguir para un entrenamiento exitoso.....	8
<b>Bosquejo del entrenamiento .....</b>	<b>10</b>
Iconos .....	10
Recibimiento e introducción al entrenamiento .....	11
Exposición del folder de <i>Campeonas</i> .....	14
Recordando mi primera mamografía .....	16
Mitos y barreras acerca de la evaluación del cáncer de seno.....	19
¿Qué hace una Campeona? .....	22
¿Cómo podemos comunicarnos mejor? Las 3 “E”.....	24
Resumen, ceremonia de graduación y evaluación .....	29
<b>Recursos para el entrenamiento.....</b>	<b>31</b>
Sugerencias para iniciar su propio proyecto de <i>Campeonas</i> .....	33
Volante para reclutar <i>Campeonas</i> .....	35
Instrumento #1 - Materiales, equipo y lista de suministros.....	36
Instrumento #2 - Agenda de entrenamiento de <i>Campeonas</i> .....	38
Instrumento #3 - Temas de discusión sobre mitos y hechos verídicos .....	39
Instrumento #4 - Declaraciones de mitos y hechos verídicos .....	41
Instrumento #5 - Guiones para el juego de roles .....	46
Instrumento #6 - Plantilla del botón de <i>Campeonas</i> .....	47
Instrumento #7 - Plantilla del certificado de <i>Campeonas</i> .....	48
Instrumento #8 - Formulario de evaluación.....	49
Hoja informativa #1 - Mi compromiso .....	51
Hoja informativa #2 - Lo que necesita recordar del entrenamiento de <i>Campeonas</i> .....	52
Hoja informativa #3 - Guía para completar el registro de <i>Campeonas</i> .....	53
Hoja informativa #4 - Registro de <i>Campeonas</i> .....	54
Hoja informativa #5 - La novela “Un encuentro oportuno”.....	55
Hoja informativa #6 - Programas bilingües ofreciendo mamografías gratis (área metropolitana de DC) .....	56
<b>Bibliografía .....</b>	<b>57</b>

# Reconocimientos

El equipo que diseñó, desarrolló, llevó a cabo la prueba inicial y finalizó la *Guía para las facilitadoras* del 2011-2012 incluyó:

Sarah Abou-El-Seoud, Prevent Cancer Foundation, Alexandria, VA

Lily Echeverría, Spanish Catholic Center, Washington, DC

María Gloria Elliott, MA Ed & HD, Consultora, Washington, DC

Kristina Hunken, MA, anteriormente con Prevent Cancer Foundation, Alexandria, VA

Dorys Peraza, MA, Spanish Catholic Center, Silver Spring, MD

Karen J. Peterson, PhD, Prevent Cancer Foundation, Alexandria, VA

Olga Pulgar-Vidal, MS, MPH, Spanish Catholic Center, Washington, DC

María Ivonne Rivera, MA, Rivera Group, Washington, DC

Suzette M. Smith, MBA, Consultora, Alexandria, VA

Mary Jo Vazquez, MS, Consultora, Silver Spring, MD

Melissa Werner, MPH, MAT, Consultora, Washington, DC

Mary Wozniak, MPH, anteriormente con Spanish Catholic Center, Washington, DC

El proyecto de las *Campeonas* se ha beneficiado del apoyo entusiasta de la comunidad, al compartir ideas y sugerencias y proveer recursos sin remuneración. El equipo quiere reconocer en particular las perspectivas comunitarias importantes contribuidas por el *Comité Asesor de Campeonas del Cáncer*.

La fundación, Prevent Cancer Foundation, le gustaría dar un agradecimiento especial a Juan L. Ramos de Olé Advertising, Inc., Annapolis, MD, por su diseño de la novela "Un encuentro oportuno: conversando sobre el cáncer de seno", que se utiliza para educar a las mujeres sobre la detección del cáncer de seno.

La Fundación también quiere expresar su agradecimiento a Susan G. Komen for the Cure® por su generoso apoyo del proyecto *Campeonas* como parte del programa ¡Celebremos la vida!

Enrique Rivera-Torres, MGA, Rivera Group, Washington, DC, tradujo la *Guía para las facilitadoras* al español.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Nota del Traductor: Esta traducción utiliza varios anglicismos utilizados comúnmente por hispano hablantes a través de los EE.UU, como lo son la palabra "facilitadora" en vez de "moderadora," "folder" en vez de "archivo" y "español" en vez de "castellano." Esto se hizo para hacer la guía más entendible a personas que utilicen estos términos y no puedan reconocer la versión castellana de estos términos.

# Introducción

## ***¡Celebremos la vida! y el proyecto Campeonas***

### **La necesidad**

Los exámenes para detectar el cáncer de seno no han aumentado tanto entre las mujeres latinas como lo han hecho entre otros grupos étnicos en los Estados Unidos.<sup>2</sup> Dado el crecimiento de la población latina, es importante reducir la desigualdad en el campo de la salud que este grupo enfrenta con respecto a los exámenes para detectar el cáncer, la etapa del diagnóstico y la tasa de sobrevivencia después de 5 años.<sup>3</sup> El Sistema de Vigilancia Para Factores de Riesgo por el Comportamiento (BRFSS por sus siglas en inglés) reportó que el índice más bajo de pruebas de mamografía en las mujeres se dio en aquellas que no terminaron la escuela secundaria, tenían un ingreso anual menor de \$15,000, carecían de seguro médico<sup>4</sup> y poseían un conocimiento limitado del idioma inglés.<sup>5</sup>

La población latina tiene las tasas más altas de personas sin seguro médico que cualquier otro grupo étnico: treinta y cuatro por ciento (34%) no tienen seguro médico comparado con cerca de once por ciento (11%) en los blancos no latinos y cerca del veintiún por ciento (21%) en los afro-americanos.<sup>6</sup> Además, los extranjeros nacidos fuera de los Estados Unidos tienen una tasa aún más alta: cuarenta y cinco por ciento (45%) no tienen seguro médico.<sup>7</sup>

La educación y actividades comunitarias sobre la salud de los senos son importantes para un programa completo de detección del cáncer. Se ha mostrado que la llamada medicina basada en la deducción científica – que incluye el proveer guías o navegadores de salud médicos para los pacientes, la educación individual, el uso de medios de comunicación pequeños y la eliminación de barreras financieras – aumenta el número de exámenes para detectar el cáncer.<sup>3</sup> Entre las estrategias diseñadas para reducir el riesgo de cáncer en la comunidad latina sugeridas por un informe del 2012 están el aumentar el uso de los exámenes, la presencia de trabajadores de salud culturalmente apropiados y el uso de intervenciones que sean enfocadas a un nivel comunitario.<sup>8</sup> Muchos en la comunidad latina buscan que personas en las que confían – a menudo personas respetadas en la comunidad – les proporcionen información sobre la salud.<sup>9</sup>

---

<sup>2</sup> Warren, AG, Londono, GE, Wessel, L, and Warren, RD (2006). Breaking down barriers to breast and cervical cancer screening: A university-based prevention program for Latinas. *Journal of Health Care for the Poor and Underserved* 17(3): 512-521.

<sup>3</sup> American Cancer Society (2009). "Cancer Facts & Figures for Hispanics/Latinos 2009-2011." Retrieved October 6, 2012 from <http://www.cancer.org/Research/CancerFactsFigures/CancerFactsFiguresforHispanicsLatinos/index>

<sup>4</sup> US Census Bureau (2006). "US Census Bureau: State and County QuickFacts." Data derived from Population Estimates, Census of Population and Housing, Small Area Income and Poverty Estimates and State and County Housing. Retrieved August 4, 2010 from <http://quickfacts.census.gov/qfd/index.html>.

<sup>5</sup> Centers for Disease Control and Prevention (2010). Vital Signs: Breast Cancer Screening Among Women Aged 50-74 Years – United States, 2008. *Morbidity and Mortality Weekly* 59(26): 813-816. Retrieved October 6, 2012 from <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5926a4.htm>.

<sup>6</sup> Jacobs, EA, Karavolos, K, Rathouz, PJ, et al. (2005). Limited English Proficiency and Breast and Cervical Cancer Screening in a Multiethnic Population. *American Journal of Public Health*, 95(8): 1410-1416.

<sup>7</sup> DeNavas-Walt, C, Proctor, BD and Smith, J (2007). Income, Poverty and Health Insurance Coverage in the United States: 2006, US Census Bureau. US Government Printing Office, Washington, DC. Retrieved October 5, 2012 from <http://www.census.gov/prod/2007pubs/p60-233.pdf>.

<sup>8</sup> Siegal, R, Naishadham, D, Jemal, A (2012). Cancer Statistics for Hispanics/Latinos, 2012. *CA A Cancer Journal for Clinicians*, 62(5): 283-298.

<sup>9</sup> Young, MM (2001). Hispanic Health Information Outreach. National Network of Libraries of Medicine. Retrieved August 4, 2010 from <http://nnlm.gov/evaluation/tools/index.html#A1>.

## Historia

Desde 1994, el programa *¡Celebremos la Vida!* ha proporcionado casi 5,000 mamogramas a mujeres en el área metropolitana de Washington DC. Además, aproximadamente 5,600 participantes, amigos y familiares de *Celebremos*, han recibido educación culturalmente apropiada sobre el cáncer de seno y el cáncer cervical. *Celebremos* es un programa de la Prevent Cancer Foundation, cuya misión es salvar vidas mediante la prevención del cáncer y la detección temprana.

El programa *Celebremos* ha sido de gran apoyo para la comunidad latina con acceso limitado a servicios de salud en el área metropolitana de Washington DC, proporcionando servicios necesarios y eliminando muchas barreras para obtener asistencia médica. Los participantes de *Celebremos* reciben exámenes de detección de cáncer de seno y cervical, educación de salud, seguimiento médico (de ser necesario, sin importar la capacidad de pago) y servicios de navegación médica para los pacientes.

*Celebremos* es uno de los pocos programas en el área que examina gratis a mujeres latinas mayores de 40 años con acceso limitado a servicios de salud para detectar el cáncer de seno y cervical, proporciona personal bilingüe y bicultural y no descalifica a las mujeres en base a su lugar de residencia o estatus migratorio. Al remover barreras financieras, culturales y de lenguaje, *Celebremos* extiende los beneficios de detección y educación sobre el cáncer de seno y cervical a mujeres que de lo contrario no serían examinadas.

En el 2012, la Fundación desarrolló el proyecto *Campeonas* como una actividad de educación comunitaria culturalmente apropiada para mujeres latinas en la edad propicia para exámenes de detección con los valores de *familismo* (que permite incluir a familiares inmediatos y parientes en el cuidado médico cuando el paciente así lo desea) y *personalismo* (la expectativa del paciente latino de ser tratado con respeto y cuidado). Similares a las *Promotoras*, las *Campeonas* son personas que, aunque no sean necesariamente profesionales en el campo de la salud, comparten sus experiencias personales sobre la mamografía con sus amigas y familiares para incentivarlas a que se hagan una mamografía anual. A pesar de que el proyecto *Campeonas* fue diseñado para ser usado con el programa *Celebremos*, los materiales del proyecto pueden ser usados en otros programas que sirven a poblaciones similares.

## Comenzando su propio programa de *Campeonas*

Comenzar su propio programa de *Campeonas* requiere más que simplemente entrenar a un grupo de *Campeonas*. Ver “*Sugerencias para comenzar su propio programa de Campeonas*” en la sección de *Recursos para el entrenamiento* de esta guía a fin de obtener información sobre el manejo de un programa y el reclutamiento de *Campeonas*. Además, el personal y los consultores de la *Prevent Cancer Foundation* están disponibles para contestar preguntas y proveer apoyo. Para más información, escriba a [campeonas@preventcancer.org](mailto:campeonas@preventcancer.org).

## Selección de personas para el entrenamiento

### Facilitadoras del entrenamiento

El entrenamiento de *Campeonas* está diseñado para ser facilitado por dos facilitadoras con experiencia quienes:

- Son conocedoras del examen de cáncer de seno, especialmente las mamografías.

- Han facilitado entrenamientos interactivos sobre temas delicados, tales como la salud del seno y el examen para la detección del cáncer de seno.
- Son totalmente bilingües en inglés y español.
- Se han hecho la mamografía.
- Hasta donde sea posible, comparten rasgos en común con las *Campeonas* a quienes van a entrenar (por ej., edad).

### **Participantes del entrenamiento (*Campeonas*)**

Las *Campeonas* son mujeres latinas de 40 o más años de edad, que hayan tenido una mamografía en los últimos dos años. Deben comprometerse a educar y abogar por la salud de las mujeres y deben de estar dispuestas a compartir sus propias experiencias con la mamografía para motivar a familiares y amigas a que se examinen.

### ***Meta del entrenamiento***

La meta del entrenamiento de *Campeonas* es preparar a mujeres que hayan tenido mamografías en los últimos dos años a motivar a familiares y amigas a examinarse. Con este entrenamiento, las *Campeonas* pueden aumentar la motivación y la intención de examinarse de sus amigas y familiares.

### ***Objetivos del entrenamiento***

Al final del entrenamiento, las participantes serán capaces de:

- Describir el rol de una *Campeona*;
- Explicar tres mitos comunes sobre el cáncer de seno y sobre el examen de detección del cáncer de seno – y explicar por qué son mitos
- Resumir las 3 “E” (*escuchar, entender y empoderar*) y por qué son importantes para las *Campeonas*;
- Mencionar los “5 pasos fáciles” para una conversación de *Campeonas*;
- Iniciar una conversación con amigas y familiares sobre hacerse una mamografía; y
- Referir preguntas sobre técnicas en torno al examen del cáncer de seno al coordinador de su clínica.

### ***Consideraciones especiales para las facilitadoras del entrenamiento***

#### **Preferencia de idioma**

Esta *Guía para las facilitadoras*, así como todos los recursos a ser distribuidos a las participantes del entrenamiento, están disponibles en español e inglés. (La versión en inglés está disponible en [www.campeonas.org](http://www.campeonas.org).)

Tomen en consideración el idioma que prefieran las mujeres a quienes estarán entrenando como *Campeonas* – y el de sus amigos y familiares. Según lo que ustedes sepan de ellas y la comunidad en general, puede que ustedes prefieran llevar a cabo el entrenamiento en español y usar todos los materiales en español, o facilitar el entrenamiento en inglés con materiales en inglés, o usar una combinación de los dos.

Tomen también en consideración la manera en que van a dirigirse a las mujeres a quienes estarán entrenando. Usen un lenguaje formal en todo momento, usando siempre el pronombre formal de “usted” en vez del informal de “tú”, para establecer un ambiente de respeto desde el principio. Usen modismos con cuidado, ya que el significado de los modismos varía por país y los modismos pueden resultar de mal gusto o insultantes para algunas personas.

### **Comodidad en la lectura**

Es necesario ser conscientes y sensibles con respecto al nivel de comodidad que sientan las *Campeonas* con la lectura. Puede que algunas *Campeonas* lean los materiales (en inglés o español) con facilidad y puede que otras no.

Nunca coloquen a ninguna de las *Campeonas* en un aprieto durante el entrenamiento pidiéndoles que lean individualmente. Si ustedes se sienten confiadas de que hay buenas lectoras en el grupo, pueden pedir voluntarias para leer algunos textos, como la novela “Un encuentro oportuno”. Para asegurarse de que todas en el grupo tengan acceso a toda la información del entrenamiento, lean materiales como la agenda y los folletos del entrenamiento al grupo en voz alta.

## ***Coordinación del tiempo en la agenda de entrenamiento***

El entrenamiento de *Campeonas* está diseñado para 4 horas de duración, incluyendo un receso de 15 minutos. Los períodos de tiempo listados abajo son estimados. Puede que la duración de cada actividad varíe para ustedes. Por ejemplo, no duden en convocar un receso cuando ustedes piensen que es necesario. En el ejemplo de agenda presentado a continuación, el receso está programado a mitad del entrenamiento.

<b>Título de la Actividad</b>	<b>Duración</b>
Bienvenida y presentación	35 minutos
Exposición del folder de <i>Campeona</i>	20 minutos
Recordando mi primera mamografía	20 minutos
Mitos y barreras para el examen de cáncer de seno	35 minutos
Receso	15 minutos
¿Qué hace una <i>Campeona</i> ?	15 minutos
¿Cómo comunicarnos mejor? Las 3 “E”	55 minutos
Resumen, ceremonia de graduación y evaluación	45 minutos



## ***Pasos a seguir para un entrenamiento exitoso***

Aquí sugerimos pasos que pueden tomar para asegurar que tengan una experiencia exitosa al entrenar *Campeonas*. Ustedes pueden usarlos para ayudarles a preparar, facilitar y completar actividades de seguimiento para cada entrenamiento que realicen.

### **Planifiquen la logística**

- ☐ Escojan las fechas, horas y lugar del entrenamiento.
- ☐ Reserven un cuarto para el entrenamiento lo suficientemente grande para que las participantes se sienten en un círculo y puedan moverse fácilmente.
- ☐ Decidan los incentivos a dar a las *Campeonas*. (Para información adicional, vea las *Sugerencias para comenzar su propio programa de Campeonas* en la sección de *Recursos*.)
- ☐ Recluten participantes para la sesión mediante contactos personales, por medio de folletos u otros medios apropiados a su situación. Se recomienda un grupo de 8 a 10 participantes. Necesitarán más tiempo para el entrenamiento con grupos más grandes. Acuérdense que las participantes en *Campeonas* son latinas de 40 o más años de edad, que hayan tenido una mamografía, hablen el español con soltura y estén interesadas en motivar a amigas y familiares a hacerse la mamografía. La sección de *Recursos para el entrenamiento* de esta guía provee el ejemplo de un volante de reclutamiento.

### **Prepárense para facilitar el entrenamiento**

- ☐ Seleccionen una co-facilitadora.
- ☐ Consulten con su co-facilitadora para decidir cómo compartir las responsabilidades del entrenamiento.
- ☐ Lean las instrucciones en la sección *Plan para el entrenamiento* de esta *Guía para las facilitadoras*. Puede que ustedes quieran repasar las actividades en su mente y practicar en voz alta frente a un espejo o con colegas o amigos.
- ☐ Asegúrense de tener el equipo, los materiales y suministros necesarios. La sección de *Recursos* de esta guía incluye una lista de verificación en el *Instrumento #1 de la facilitadora*.
- ☐ Preparen los incentivos a distribuirse durante el entrenamiento.

### **Lleven a cabo el entrenamiento**

- ☐ Lleguen por lo menos 60 minutos antes para instalar y prepararse para el entrenamiento.
- ☐ Organicen el cuarto de entrenamiento colocando las sillas en un círculo, para que las participantes puedan moverse a través del cuarto con facilidad.
- ☐ Coloquen entremeses y refrescos.
- ☐ Designen a una persona que reciba a las participantes cuando lleguen y distribuyan etiquetas con sus nombres y carpetas/folders.
- ☐ Faciliten el entrenamiento según las instrucciones incluidas en la sección del *Plan para el entrenamiento* de esta guía.
- ☐ Mantengan un tono informal usando humor que sea culturalmente apropiado. (Tengan en mente que el humor varía según el país de origen).

### **Completen actividades de post entrenamiento**

- ☐ Revisen los comentarios en las evaluaciones y piensen en maneras de mejorar los entrenamientos futuros.
- ☐ Tómense el tiempo necesario para analizar el entrenamiento con su co-facilitadora – lo que estuvo bien, qué se puede hacer para mejorar entrenamientos futuros y cómo trabajaron juntas.
- ☐ Denle seguimiento a las *Campeonas* para darles apoyo, contestar preguntas, pensar en soluciones a cualquier reto que estén enfrentando y motivarlas a completar sus conversaciones y el *Registro de Campeonas*.

# Bosquejo del entrenamiento

## Iconos

Estos íconos (símbolos pequeños) se usan a través de todo el Bosquejo del Entrenamiento:



30 mins.

Revisen este ícono para la duración aproximada de la actividad en esa sección del entrenamiento.



Remitan a las participantes a los folders de *Campeonas*.



Refiéranse a las hojas del rotafolio pre-escritas o escriban las ideas en hojas del rotafolio.



Resuman (discutan) la actividad con las preguntas proporcionadas.

# Recibimiento e introducción al entrenamiento (35 minutos)

## Propósito

Para que las participantes se presenten entre sí y con las facilitadoras, para crear un ambiente acogedor y seguro para el entrenamiento.

## Materiales, equipo y suministros

- ☐ Etiquetas con el nombre
- ☐ Caballete y rotafolio tipo libro
- ☐ Marcadores
- ☐ Cinta adhesiva protectora
- ☐ Una pelota blanda, pequeña
- ☐ Hojas del rotafolio pre-escritas con las reglas del juego
- ☐ Hojas del rotafolio pre-escritas con la agenda y/o una copia del Instrumento de las facilitadoras #2, Agenda de Entrenamiento de *Campeonas*, para cada participante

## Instrucciones para la actividad



10 mins.

### Bienvenida a las participantes

- Comiencen el entrenamiento dando la bienvenida a las participantes y explicando lo siguiente:
  - Lo que ustedes harán como *Campeonas* es extremadamente importante y de valor para la comunidad latina.
    - Cambiarán las vidas de muchas latinas que quizás no conozcan la importancia del examen del cáncer de seno.
    - Ustedes podrían estar salvando la vida de alguien.
  - Cuando hayamos terminado este entrenamiento, todas ustedes serán *Campeonas – Campeonas* por la salud de las mujeres – que animan a sus amigas y miembros de su familia a hacerse la mamografía.
  - Aprenderemos las formas de poder hablar con las amigas y la familia acerca de este importante tema, ¡y les daremos materiales para que les sean fáciles sus conversaciones!



5 mins.

- Brevemente, preséntense ustedes mismas.
- Revisen los “detalles domésticos” – la ubicación de los baños, comestibles y bebidas, salidas de emergencia, etc.

## Agenda

- Muestren a las participantes las hojas del rotafolio pre-escritas con la agenda (o distribuyan hojas sueltas de la agenda) y lean la agenda en voz alta.
- Contesten las preguntas que tengan las participantes.



10 mins.

## Reglas del juego

- Expliquen el propósito de tener reglas básicas en el entrenamiento.
  - Antes de que comencemos, vamos a revisar algunas reglas básicas que les permitirán a todas sentirse seguras y confiar en las demás.
  - Esto facilitará las buenas relaciones entre ustedes como participantes y entre todas nosotras.
- Muestren las reglas básicas escritas en las hojas del rotafolio y léanlas en voz alta al grupo.
- Dirijan una breve discusión usando las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo se sienten acerca de tener reglas básicas en un entrenamiento?
  - ¿Qué piensan de estas reglas básicas?
  - ¿Qué otras reglas básicas les gustaría agregar?
- Anoten en las hojas del rotafolio si se agregan nuevas reglas.
- Expliquen que a través del entrenamiento habrán algunas actividades para que todas participen y que no hay formas “buenas o malas” de participar.
- Díganle a las participantes que este entrenamiento puede ser un poco diferente a otros entrenamientos o clases en que hayan participado.
  - Este entrenamiento será un proceso de aprendizaje común donde todos tienen algo singular que aportar.
  - Con esto en mente, a las facilitadoras nos gustaría escuchar los pensamientos e ideas de todas ustedes.





## Conociéndose entre sí

- Expliquen el juego “Conociéndose entre sí”:
  - Nos presentaremos unas a otras con un juego divertido.
    - Le voy a lanzar esta pelota a alguien.
    - Si se la lanzo a usted, usted dirá su primer nombre seguido de un adjetivo que comience con la primera letra de su nombre y luego el país de donde viene.
    - Por ejemplo: “Soy Carolina y soy cariñosa. Vengo de Guatemala,”
    - Luego, la persona que tenga la bola se la lanzará a otra persona que aún no se haya presentado.
    - Seguiremos así hasta que todas se hayan presentado.
- Jueguen el juego hasta que todas se hayan presentado.
- Agradezcan a las participantes por jugar este juego y expliquen que ahora van a revisar los materiales que usarán cuando hablen con sus amigas y familiares – sus folders de *Campeonas*.

# Exposición del folder de Campeonas (20 minutos)

## Propósito

Ayudar a las *Campeonas* a familiarizarse con los materiales que necesitarán para sus actividades.

## Materiales, equipo y suministros

- ❑ Folder de *Campeonas* ya preparado para cada participante y facilitadora (Vea *Instrumento #1 de las facilitadoras* para una lista completa de los temas del folder)

## Instrucciones



### Presentación

- Distribuyan los folders de *Campeonas* entre las participantes, dejando uno para ustedes mismas durante la exposición.
- Expliquen que este folder tiene todos los materiales de información que ellas usarán cuando le hablen a sus amigas y familiares acerca de hacerse la mamografía.
  - En el bolsillo derecho están los materiales que ellas, las *Campeonas*, guardarán y utilizarán.
  - En el bolsillo izquierdo están los materiales que le darán a cada amiga o miembro de su familia con quienes hablen acerca de hacerse la mamografía.
- Dirijan la atención de las participantes al documento *Mi compromiso* y expliquen que éste es el compromiso que están haciendo con las mujeres de su comunidad. Lean el acuerdo en voz alta, invitando a las participantes a unirse si se sienten cómodas.
- Continúen con cada tema en el folder, explicándoles mientras los muestra:
  - Otro tema en el bolsillo derecho es una hoja suelta llamada *Lo que necesita recordar del entrenamiento de Campeonas*.
    - Esta página resume las ideas principales que esperamos que ustedes se lleven del entrenamiento.
    - Lo revisaremos en detalle más adelante cuando hablemos acerca de consejos prácticos para la comunicación y los pasos que seguirán ustedes cada vez que hablen con una amiga o miembro de la familia acerca de hacerse la mamografía.

- También pueden usarlo después del entrenamiento para recordarse a sí mismas de lo que aprendieron.
- En el bolsillo derecho también encontrarán el Registro de Contactos y las instrucciones para llenar el registro de conversaciones y contactos.
  - Cada vez que hablen con una amiga o miembro de la familia acerca de hacerse la mamografía, anotarán la información en ese registro.
  - Revisaremos lo del registro y las instrucciones en detalle más adelante en el entrenamiento y sus contactos en la clínica estarán disponibles para ayudarles si tienen alguna pregunta.
- En la parte del frente del bolsillo izquierdo hay una tarjeta de negocios del coordinador del proyecto *Campeonas* o del contacto en la clínica.
  - Ella (o él) es la persona con la que deben comunicarse si tienen alguna pregunta o algún problema.
  - Más adelante hablaremos acerca de la comunicación con él o ella después de que termine el entrenamiento.
- En el bolsillo izquierdo tienen una fotonovela que muestra a una enfermera conversando con su amiga y proporciona alguna información básica acerca de las mamografías.
  - Este material hará todo el “trabajo duro” por ustedes – la fotonovela comunica los hechos verídicos y la información acerca de las mamografías para que ustedes no tengan que hacerlo. Si una amiga o un miembro de la familia les hace alguna pregunta acerca de las mamografías u otra información médica, pídanle que le hagan la pregunta a su contacto en la clínica o a su coordinador.
  - Ustedes leerán (o resumirá) esto con cada mujer con la que hablen y le darán una copia para llevar.
  - De hecho, leeremos esto juntas dentro de un rato.
- En el bolsillo izquierdo también tienen una lista de los programas locales que proporcionan mamografías gratis.
  - Si le dan una mirada a esta lista, verán que la lista incluye información del contacto para cada programa y una lista de las cosas que se traen a una cita.
  - Ustedes le darán una copia de esta hoja suelta a cada amiga o miembro de la familia con la que hablen, de manera que puedan saber adónde ir para hacerse una mamografía gratis.
- Díganle a las participantes que ellas revisarán estos materiales más adelante en el entrenamiento y que les ayudaría estudiarlos por su propia cuenta en su casa.
- Contesten cualquier pregunta de las participantes.



# Recordando mi primera mamografía (20 minutos)

## Propósito

Por medio de la identificación de sentimientos y barreras que experimentaron las *Campeonas* cuando tuvieron sus primeras mamografías, el ejercicio les ayudará a comprender a otras mujeres en situación similar. Este ejercicio también facilitará el proceso de aprendizaje necesario para el resto de esta sesión de entrenamiento.

## Materiales, equipo y suministros

- ☐ Caballete, rotafolio y marcadores
- ☐ Tocadora de CDs y música de relajación
- ☐ Caja de papel Kleenex
- ☐ Hojas del rotafolio preparadas con las preguntas de la discusión

## Instrucciones para la actividad



10 mins.

### Relajación guiada

- Si es posible, bajen las luces en la habitación y pongan el CD.
- Expliquen la actividad:
  - El propósito de la siguiente actividad es pensar y hablar acerca de sus experiencias al hacerse las mamografías de manera que ustedes puedan hablar fácilmente con sus amigas y familiares acerca de este importante tema.

#### Nota a las facilitadoras:

Debido a que éste es un tipo de actividad de relajación con la que quizás las facilitadoras no estén familiarizadas, se proporciona un guión para su uso. Si se sienten cómodas conduciendo este tipo de actividad, siéntanse libres de explicar las instrucciones en sus propias palabras.

- “Ahora vamos a hacer un ejercicio de 3 pasos. El primer paso será la relajación progresiva muscular; el segundo, respiración profunda; y el tercero, una auto reflexión guiada acerca de sus experiencias con la mamografía. Yo lo voy a hacer con ustedes”.
- “Siéntanse cómodamente. Pueden escoger sentarse en el piso o en una silla; quítense los zapatos si lo desean; cierren sus ojos o manténganlos abiertos – lo que sea más cómodo para ustedes”.

- “Para que puedan sentir la diferencia entre un cuerpo relajado y uno tenso, es necesario experimentarlo tensionando los músculos primeramente y luego relajando la tensión. Comencemos primero con la frente, levantando las cejas y bajándolas; ahora, hagan una expresión de enojo tensionando sus ojos, boca y nariz. Relájense.”
  - “Cierren la boca firmemente, con los dientes de arriba presionando a los de abajo y tensionando la mandíbula. Relájense. Continúen con los hombros, levantándolos hacia arriba por unos pocos segundos, sintiendo la tensión atrás del cuello y luego relajándose. Continúen con sus brazos y manos y luego relajando la tensión; lo mismo con el estómago y los glúteos, apretando y liberando la tensión. Diríjanse a sus piernas, tensionando los músculos y luego relajándolos. Ahora sus pies, doblándolos hacia arriba en dirección al cuerpo y luego relajándolos.”
  - “Ahora, cierren sus ojos y hagan 3 respiraciones profundas. Inhalando, conteniendo la respiración por 3 segundos y exhalando despacio. Hagámoslo juntas. Ahora, escuchen la música y visualicen un lugar perfecto para la relajación en donde se sientan seguras.”
  - “Podría ser una linda playa con arena blanca y un mar turquesa y una brisa suave. O podría ser en el campo, con un prado verde, al lado de una iglesia. El lugar que elijan es suyo.”
- Hagan una pausa de 3 minutos, permitiendo a las participantes imaginar su lugar de reposo.
  - “Ahora, regresen a la habitación. Abran sus ojos y estiren sus brazos y piernas.”
  - Hagan otra pausa, dando a las participantes la oportunidad de estirarse mientras las luces se encienden. Paren la música.



10 mins.



## Mi primera mamografía

- Expliquen que ahora van a hacerles algunas preguntas para que piensen en su experiencia al tener su primera mamografía. Después de que hayan hecho las tres preguntas, las *Campeonas* tendrán la oportunidad de compartir sus respuestas si así lo desean.
- Refieran a las participantes a las preguntas en las hojas del rotafolio y lean las preguntas, haciendo una pausa después de cada una para permitir que las participantes piensen silenciosamente:
  - ¿Qué o quién les ayudó a decidir a hacerse la primera mamografía?
  - ¿Cómo fueron sus experiencias?



- ¿Cómo se sintieron antes, durante y después de sus mamografías?

- Inviten a las participantes a compartir sus experiencias.
- Escriban las palabras que las participantes usan para describir sus sentimientos (ej., asustada, aliviada, feliz, confusa, etc.) en la hoja del rotafolio.
- Reconozcan que las mujeres pueden tener sentimientos muy diferentes – tanto buenos como malos – antes, durante y después de la mamografía.

**Nota a las facilitadoras:**

Si una participante se molesta durante esta actividad, asegúrenle que cualquier y todo sentimiento es normal. Ofrezcanle un Kleenex si es necesario. Utilicen su mejor criterio acerca de si poner su mano en su espalda para reconfortarla – o incluso ofrecerle un abrazo.



- Agradézcanles por compartir sus experiencias y discutan la actividad con estas preguntas:
  - ¿Cómo se sintieron al pensar y hablar acerca de su primera mamografía?
  - ¿Cómo podrían usar sus propias experiencias con sus mamografías cuando hablen con otras mujeres?
- Enfatizen que ellas, como *Campeonas*, estarán ayudando a que la primera mamografía de otras mujeres sea más fácil y más positiva.

# Mitos y barreras acerca de la evaluación del cáncer de seno

## (35 Minutos)

### Propósito

Este ejercicio está diseñado para ayudar a reforzar los hechos verídicos y desvanecer mitos comunes acerca de la salud de los senos y el cáncer de seno. También identificará barreras en obtener servicios de salud. El ejercicio le ayudará a las *Campeonas* a hablarle a sus amistades y familia acerca de los mamogramas.

### Materiales, equipo y suministros

- ☐ Caballete y rotafolio
- ☐ Marcadores
- ☐ Cinta adhesiva protectora
- ☐ Una hoja de rotafolio separada en tres columnas y rotuladas con los encabezados “Mitos”, “Hechos verídicos” y “Barreras”
- ☐ *Temas de discusión sobre mitos y hechos verídicos* (Instrumento #3 de las facilitadoras) para su referencia cuando sea necesario durante la actividad
- ☐ *Aseveraciones de mitos y hechos verídicos* (Instrumento #4 de las facilitadoras) copiado en papel a todo color y recortado a lo largo de las líneas punteadas
- ☐ Una caja o cesta para las *Aseveraciones de mitos y hechos verídicos*
- ☐ La novela “*Un encuentro oportuno*” (en los folders de las *Campeonas*)

### Instrucciones para la actividad



15 mins.

#### Mitos y hechos verídicos

- Díganle a las *Campeonas* que esta actividad les dará la oportunidad de hablar acerca de mitos y hechos verídicos comunes sobre el cáncer de seno y acerca de las barreras para hacerse el examen.
- Pongan las declaraciones de mitos/hechos verídicos en una caja o cesta y mézclenlas
- Hagan que voluntarias saquen las declaraciones de mitos/hechos verídicos de la caja o cesta una por una y que las participantes indiquen si piensan que la aseveración es un mito o un hecho verídico.

#### Nota a las facilitadoras:

Así como con todas las actividades en este entrenamiento, consideren la comodidad de las participantes con la lectura. Puede que ustedes quieran leer las declaraciones en voz alta.



- Coloquen la aseveración en la columna correcta y refuercen la información compartiendo los Temas de Discusión de Mitos y Hechos Verídicos.
- Contesten las preguntas de las participantes.

### **Barreras para hacerse la mamografía**

Inviten a las participantes a compartir las barreras a hacerse la mamografía – las cosas que hacen que las mujeres estén menos dispuestas a hacerse el examen de mamografía.



- Escriban las respuestas de las participantes en una hoja de rotafolio.
- Agreguen las siguientes barreras si no han sido mencionadas por las participantes:

- Falta de un médico primario
- Aislamiento geográfico
- No saber adónde ir
- Falta de seguro
- Falta de recursos económicos
- No poder hablar el idioma inglés
- Estatus de indocumentada
- Falta de información
- Tener dos trabajos para mantener a la familia
- Cuidado de los hijos
- Miedo
- Negación del riesgo
- Depresión
- Asuntos familiares
- Incapacidades físicas
- Enfermedades



- Hagan un resumen de la actividad haciendo las siguientes preguntas a las participantes:
  - ¿Cómo pueden algunos mitos de los que hablamos ser una barrera para hacerse una mamografía?
  - ¿Cómo puede el conocer acerca de mitos y hechos verídicos comunes ayudarles como *Campeonas*?
  - ¿Cómo puede el conocer acerca de las barreras comunes ayudarles como *Campeonas*?
- Expliquen lo siguiente:
  - Los mitos y la desinformación pueden ser una barrera. Por ejemplo, si una mujer piensa que ella no está en riesgo del cáncer de seno porque tiene solamente 45 años de edad, esto puede ser una barrera para el examen.



10 mins.

- No se espera que las *Campeonas* desvanezcan los mitos o proporcionen información real – ese es el trabajo de la novela. Leyendo (o resumiendo) esta novela para cada mujer con la que hable, les ayudará a compartir los hechos verídicos y a desvanecer mitos. (Además, las *Campeonas* pueden referir a sus amigas y familiares al coordinador de su clínica para contestar sus preguntas.)

### **Novela “Un encuentro oportuno”**

- Dirijan a las participantes a la novela y explíquenles que la leerán juntos, en grupo, de manera que cada una se familiarice con la información que contiene.
- Lean la novela en voz alta al grupo.

#### **Nota a las facilitadoras:**

Pueden pedirles a las voluntarias que hagan turnos leyendo la novela al grupo o léanla ustedes mismas, dependiendo del nivel de alfabetismo y del tiempo disponible para el entrenamiento.



- Conduzcan una pequeña discusión con éstas preguntas:
  - ¿Qué nueva información aprendieron de la *novela*?
  - ¿Cómo creen que les ayudará como *Campeonas* el tener la novela con ustedes?
- Expliquen lo siguiente sobre cómo manejar preguntas médicas:
  - Amigas y familiares pueden tener preguntas que la *novela* no contesta acerca de las mamografías y el cáncer de seno.
  - Tal como les dijimos anteriormente, las *Campeonas* no son profesionales médicos y no se espera que conozcan información médica.
  - Si una amiga o familiar les hace una pregunta que no está respondida en la novela, ustedes pueden decir “No sé”, y sugerir que la mujer haga la pregunta por teléfono o en persona en la clínica donde hacen la mamografía.
- Contesten cualquier pregunta que tengan las participantes.

## **Receso (15 minutos)**

# ¿Qué hace una Campeona?

## (15 minutos)

### Propósito

Explicar los cuatro pasos que las *Campeonas* recorrerán cada vez que hablen con una amiga o familiar acerca de hacerse una mamografía.

### Materiales, equipo y suministros

- ☐ *Lo que usted necesita recordar acerca del entrenamiento de Campeonas* (Folleto #2, en los folders de *Campeonas*)
- ☐ Hojas del rotafolio pre-escritas con los *5 pasos fáciles*

### Instrucciones para la actividad



15 mins.

#### 5 pasos fáciles



- Expliquen que es hora de comenzar a hablar acerca de lo que las *Campeonas* harán para animar a amigas y familiares a hacerse una mamografía.
  - Como *Campeonas*, ellas se enfocarán en hablar con mujeres de 40 o más años que nunca hayan tenido una mamografía.
- Dirijan la atención de las participantes a la parte superior de la hoja *Lo que usted necesita recordar del entrenamiento de Campeonas* o a la hoja del rotafolio pre-escrita con los *5 pasos fáciles*.
- Expliquen que hay cinco pasos fáciles de seguir cuando las *Campeonas* hablen con una mujer acerca de las mamografías.
  1. El primer paso es ponerse al día con su amiga o familiar.
    - Esto significa que ustedes tomarán unos pocos minutos para hablarles acerca de lo que usualmente hablan – de otras amigas, de lo que esté pasando en su vida y su familia, u otras cosas.
    - Ponerse al día de esta forma hará que el resto de la conversación sea más cómoda para ambas.
  2. El segundo paso es decirles a ellas, en sus propias palabras, acerca de sus experiencias cuando se hicieron la mamografía.
    - Ustedes no tienen que ser unas expertas en medicina – sólo cuéntenle acerca de sus propia experiencias.

3. El tercer paso es leer o resumir la novela en voz alta con ellas y regalarles una copia de la novela.
    - Tal como se mencionó antes, esta novela presenta información básica acerca de las mamografías para las mujeres.
  4. El cuarto paso es darles la novela con la lista de los programas locales que tienen mamografías gratis y animarlas a hacerse una mamografía.
  5. El quinto y último paso es anotar su conversación en el *Registro de Campeonas* que se encuentra en el folder. Más adelante en el entrenamiento revisaremos la manera de hacer estas anotaciones.
    - Por supuesto, puede pasar que algunas *Campeonas* inicien una conversación y se den cuenta de que ése no es el momento apropiado para hablar de mamografías, como cuando una amiga o familiar está molesta o de prisa.
      - En ese caso, ellas no seguirían todos los pasos.
      - Hablaremos más acerca de cómo manejar ese tipo de situación en la próxima actividad.
- Expliquen que estos pasos pueden parecer un poco difíciles en este momento, pero en la próxima actividad se les dará una oportunidad para ver cómo pueden llevarlos a cabo – y practicarlos también.



## ¿Cómo podemos comunicarnos mejor? Las 3 “E” (55 minutos)

### Propósito

Para practicar maneras diferentes de comunicarse, persuadir y empoderar a las mujeres a tomar el paso de hacerse una mamografía por medio del juego de roles.

### Materiales, equipo y suministros

- ☐ Hojas del rotafolio pre-escritas con las 3 “E”
- ☐ *Guiones para el juego de roles*, debidamente cortados y pegados a fichas o tarjetas (Instrumento #5 de las facilitadoras)
- ☐ Cesta o caja para depositar los *Guiones para el juego de roles*.

#### Consejos prácticos para el juego de roles

Para la demostración de las facilitadoras, ustedes estarán actuando primero una conversación ineficaz y luego una conversación eficaz. Los guiones para estos dos juegos de roles están incluidos en el Instrumento #5 de las facilitadoras, *Guiones para el juego de roles*. Decidan de antemano cómo ustedes como co-facilitadoras demostrarán estos juegos de roles.

Cuando las *Campeonas* participen en el juego de roles, expliquen que ésta es su oportunidad de practicar en un ambiente seguro y de apoyo.

- ☐ Den instrucciones claras y detalladas antes de asignar roles a las participantes.
- ☐ Aparten un lugar especial en la habitación para las personas que jugarán sus roles. Esto ayuda a distinguir cuándo están jugando un rol y cuándo no lo están.
- ☐ Denle a las participantes la oportunidad de hacer preguntas antes de comenzar a jugar sus roles.
- ☐ Hagan que las participantes intercambien los roles de modo que cada persona logre jugar ambas partes.
- ☐ Si las participantes se salen de su rol, ayúdenles a regresar al rol. Amablemente recuérdenseles que esto es una oportunidad de actuar como si fueran otras personas y que tendrán la oportunidad de hablar acerca de sus experiencias después que el juego de roles termine.
- ☐ Dispensen a las participantes de sus roles.
- ☐ Usen preguntas abiertas para animar a las participantes a compartir sus experiencias en el juego de roles.

Adaptado de American National Red Cross. *Basic HIV/AIDS Program: Prevention Skills Guide for Training Instructors*. Falls Church, VA: American National Red Cross, 1997.

## Instrucciones para la actividad



5 mins.



### Introducción: Las 3 “E”

- Expliquen que ahora vamos a pasar a hablar acerca de las maneras de comunicarse con amigas y familiares para hacerse la mamografía.
- Refieran a las participantes a la hoja del rotafolio pre-escrita con las 3 “E”:  
*Escuchar, Entender y Empoderar.*
  - *Escuchar* activamente significa mostrar genuino interés en la otra persona escuchando cuidadosamente lo que dice.
  - También significa poner atención en *cómo* la persona responde, incluso si se queda callada. Cómo responde la persona ayudará a las *Campeonas* a *entender*, a tener una idea acerca de si es un momento apropiado para hablar de la mamografía.
- Con estos elementos, las *Campeonas* pueden completar el siguiente paso de *empoderar* a otras mujeres al motivarlas para que tomen acción – hacerse mamografías.
  - *Empoderar* puede ser una palabra nueva para algunas participantes. Significa ayudar a otras mujeres a volverse poderosas, y es similar a *capacitar* o *facultar*.



20 mins.

### Demostraciones de juego de roles: Lo bueno, lo malo y lo feo

- Expliquen que las facilitadoras harán ahora dos demostraciones de *Campeonas* hablando con amigas y familiares.
  - La primera demostración será una conversación que no va a salir bien.
  - Después de la demostración, las participantes tendrán la oportunidad de señalar lo que estuvo mal.
- Traigan dos sillas al centro del círculo y vístanse con sombreros u otros artículos para demostrar que ustedes están ahora en el juego de roles. (Ustedes se los quitarán cuando no estén haciendo el juego de roles.)
- Actúen la *Demostración de las facilitadoras: Conversación No Eficaz* con su co-facilitadora.
- Pidan a las participantes que expliquen lo que estuvo mal en esa conversación.

- Compartan los siguientes puntos si no fueron mencionados por las participantes:
  - No era el momento apropiado para tener una conversación acerca de las mamografías.
    - Se podía ver que la tía estaba pasando un día malo debido a su lenguaje verbal y no verbal.
    - En una situación como ésta, es mejor esperar otro momento para hablar de las mamografías.
  - La *Campeona* no demostró las 3 “E”.
  - La *Campeona* inventó una respuesta a la pregunta médica que la tía le hizo.
    - Cuando una mujer hace una pregunta médica, pueden buscar juntas si la respuesta está en la novela.
    - Si la respuesta no está en la novela, es mejor decir “No sé” y sugerir que ella le pregunte a la coordinador de la clínica.
- Expliquen que el grupo verá ahora una conversación bien hecha.
- Actúen la *Demostración de las facilitadoras: Conversación Efectiva* con su co-facilitadora.
- Pidan a las participantes que identifiquen lo que estuvo bien en esa conversación.
- Compartan los siguientes puntos si no fueron dichos por las participantes.
  - La *Campeona* siguió los 5 pasos de una conversación.
  - Ella demostró las 3 “E.”
  - Cuando la amiga le hizo a ella una pregunta médica, ella dijo “No sé” y sugirió que la amiga le preguntara a alguien de la clínica donde hacen mamografías.
- Recuérdenle a las participantes que esta *Campeona*, cuya conversación fue efectiva también se aseguraría de hacer lo siguiente en la vida real:
  - Darle una copia de la novela y una lista de programas de mamografía gratis a la mujer.
  - Anotar la conversación en su registro.



## Práctica del juego de roles

### Nota a las facilitadoras:

Asegúrense de usar los consejos prácticos para el juego de roles listados en la página anterior cuando lleven a cabo estos juegos de roles.

- Expliquen que las participantes tendrán ahora una oportunidad de practicar teniendo conversaciones parecidas a las que tendrán como *Campeonas*.
  - Esta es una forma excelente de poder practicar en un ambiente seguro y de apoyo.
  - Debido a las limitaciones de tiempo, tendremos solo unos pocos pares de voluntarias practicando por el resto del grupo.
- Pidan a dos voluntarias que vayan a las sillas designadas para el juego de roles y que se pongan los sombreros (o que usen medallas doradas)
- Pidan a una persona que juegue el rol de *Campeona* y a otra que juegue el rol de amiga o familiar.
- Hagan que una de las miembros de la pareja saque un guión para el juego de roles de los envases.
- Denle 2-3 minutos a la pareja para que actúen el guión.
- Dirijan una discusión del juego de roles de la siguiente manera:
  - La persona que actúa como amiga o familiar comparte lo que le pareció bien.
  - La persona que actúa como *Campeona* comparte lo que le pareció bien.
  - Las demás participantes comparten:
    - Lo que estuvo bien
    - Sugerencias para mejorar
  - Las facilitadoras comparten:
    - Lo que estuvo bien
    - Sugerencias para mejorar
- Hagan que las participantes intercambien los roles y repitan el juego de roles.
- Agradezcan a las participantes por arriesgarse a jugar los roles.
- Hagan tantas prácticas en pareja (cada una con un guión diferente) como el tiempo lo permita.



- Discutan la experiencia del juego de roles utilizando las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo les ayudarán las demostraciones de las facilitadoras a ustedes las *Campeonas*?
  - Para aquellas de ustedes que desempeñaron roles, ¿qué fue lo más difícil de hacer estos roles?
  - ¿Cómo puede la práctica -- o ver a otras *Campeonas* practicar -- ayudarles con las conversaciones que tendrán como *Campeonas*?
- Agradezcan el trabajo arduo de las participantes.

# Resumen, ceremonia de graduación y evaluación (45 minutos)

## Propósito

Para resumir y cerrar el entrenamiento.

## Materiales, equipo y suministros

- ☐ Caballete y rotafolio
- ☐ Marcadores
- ☐ Cinta adhesiva protectora
- ☐ *Mi Compromiso* (en los folders)
- ☐ Certificado preparado para cada *Campeona*
- ☐ Broche para cada *Campeona*
- ☐ *Formulario de evaluación* para cada *Campeona* (Instrumento de las facilitadoras #8)

## Instrucciones para la actividad



5 mins.

### Aportación de ideas: Amigas y familiares con las que puedo hablar

- Expliquen que ellas tomarán unos pocos minutos como grupo para pensar en las personas a quienes pueden hablarles como *Campeonas* acerca de las mamografías.
  - Recuerden, ustedes enfocarán sus esfuerzos en sus amigas y familiares de 40 y más años de edad que nunca se han hecho una mamografía.
  - El escuchar las ideas de otras *Campeonas* puede ayudarles a pensar en personas con las que ustedes también puedan hablar.
- Inviten a las participantes a compartir sus ideas.
- Hagan una lista de sus ideas en una hoja del rotafolio.
- Animen a las *Campeonas* a escribir una lista de las amigas y familiares con las que pueden hablar y sugieranles que conserven la lista.



5 mins.

### Completando el registro

- Recuerden a las participantes que cada vez que le hablen a una mujer acerca de hacerse una mamografía, anotarán brevemente esta información en el registro que vieron anteriormente.



- Dirijan la atención a las siguientes hojas en sus folders:

- *Guía para llenar el registro de Campeonas*
- *Registro de Campeonas*



- Lean toda la información que escribirán en el registro, usando la *Guía para llenar el registro de Campeonas* según sea necesario.
- Pidan a las participantes que compartan las ideas que tengan para ayudar a las *Campeonas* que no se sientan cómodas leyendo y escribiendo.

**Nota a las facilitadoras:**

Si no lo dicen las participantes, sugieran que las *Campeonas* pueden pedir ayuda con el registro – y sus otros materiales – a compañeras, amigas o familiares, según sea la necesidad.

- Proporcionen la siguiente información acerca de mantener un contacto regular después del entrenamiento:
  - A quiénes les van a entregar sus registros – y cuándo.
  - Con qué frecuencia y de qué manera estarán disponibles para ellas sus personas de contacto (por ej. teléfono, correo, correo electrónico).
  - Cualquier otra cosa que deban saber acerca del contacto y apoyo después del entrenamiento.
- Recuerden a las participantes que ellas siempre pueden contactar a su coordinador de programa o contacto en la clínica a cualquier hora con preguntas o problemas y que su información de contacto está en la tarjeta en sus folders.
- Respondan cualquier pregunta de las participantes.



15 mins.

**Mensajes que me llevaré del grupo**

- Expliquen que esperamos que la próxima actividad les ayude a las *Campeonas* a dejar el entrenamiento con optimismo y energía positiva.
- Pídanles a las *Campeonas* que se pongan de pie y formen un círculo.
- Expliquen la actividad:
  - Cada una de nosotras va a pensar en un mensaje positivo para darle al grupo de acuerdo a la experiencia vivida hoy, de manera que todas aquí comiencen el nuevo viaje como *Campeonas* enriquecidas por cada una de ustedes. Nos turnaremos expresando nuestros pensamientos en 2 ó 3 palabras.
  - Les daremos un minuto para pensar.

- Pídanles a las participantes que se tomen de las manos.
- Soliciten una voluntaria para que comparta su mensaje.
- Continúen hasta que todas las participantes (y ustedes) hayan tenido su turno.
- Pídanles a las participantes a leer en voz alta nuevamente (y con ustedes) *Mi compromiso*, ahora que el entrenamiento está por finalizar.



15 mins.

## Ceremonia de graduación

- Expliquen que ahora tendrán una ceremonia de graduación.
  - Les deseamos muchos éxitos en su nuevo camino como *Campeonas* en acción. Por favor, reciban estos certificados y broches como un testimonio de su trabajo. Usen este broche con orgullo mientras comienzan importantes conversaciones con sus amigas y familiares. Muchas gracias por venir.
- Llamen a las *Campeonas* una por una. Denles sus certificados, broches e incentivos. Pídanle al grupo que aplauda a cada *Campeona* mientras ellas reciben sus materiales.



### Nota a las facilitadoras:

Quizás ustedes puedan colocar los broches en las blusas de las *Campeonas* si creen que se sentirán cómodas con esto.



5 mins.

## Evaluación

- Distribuyan los formularios de evaluación y pidan a las participantes que los llenen. (Pueden repasar el formulario en grupo, leyendo las preguntas en voz alta.)
- Den las gracias a las participantes por su tiempo y excelente trabajo en este día, deséenles buena suerte y cierren el entrenamiento.



# Recursos para el entrenamiento

Esta sección contiene los siguientes recursos:

- Sugerencias para ayudarles a comenzar y administrar un proyecto de *Campeonas*;
- Instrumentos para ser utilizados durante el entrenamiento de *Campeonas* por las facilitadoras;
- Hojas informativas para los folders de las *Campeonas*.

# Sugerencias para iniciar su propio proyecto de *Campeonas*

## Planificación y administración del proyecto

Al planificar sus proyectos de *Campeonas*, consideren lo siguiente:

- Quiénes financiarán sus proyectos de *Campeonas* – ¿Tienen fondos disponibles para esto sus organizaciones o necesitarán solicitar una subvención para obtener fondos adicionales?
- ¿Quiénes coordinarán el proyecto, manejarán todas las actividades relacionadas con el programa y servirán como contacto para las *Campeonas*?
- ¿Cuántas *Campeonas* entrenarán ustedes en total?
- ¿Con cuántos amigos y familiares se espera que cada *Campeona* hable después del entrenamiento?
- ¿Cómo reclutarán a las *Campeonas*?
- ¿Cómo se comunicarán con sus *Campeonas* antes, durante y después del entrenamiento?
- ¿Con qué frecuencia se espera que entreguen sus registros, cómo y a quién?

## Reclutamiento

Al reclutar a las *Campeonas*, acuérdense que son mujeres latinas de 40 o más años de edad que han tenido una mamografía en los últimos dos años. Además, ellas deben estar comprometidas a educar y abogar por la salud de las mujeres y deben estar dispuestas a hablar con amigas y familiares sobre sus propias experiencias con la mamografía y a motivar a otras mujeres a que se hagan la mamografía.

En la próxima página se incluye un ejemplo para el volante de reclutamiento.

## Incentivos y reconocimiento de las *Campeonas*

Se recomienda que ustedes ofrezcan un incentivo por participar en el entrenamiento y por hablar con amigos y familiares. Un regalo monetario es una manera positiva de aumentar el reclutamiento. Puede que ustedes tengan dificultad reclutando *Campeonas* sin un incentivo. Para los incentivos, se sugiere una escala de 30 a 60 dólares. Los regalos monetarios deben dividirse en dos partes – una parte debe entregarse al terminar el entrenamiento y el resto después de que las *Campeonas* completen un número mínimo de conversaciones y entreguen sus registros. Es esencial ser claro desde el principio con las *Campeonas* sobre la cantidad que recibirán y la manera en que recibirán los pagos. Lo ideal es que se incluyan los fondos para los incentivos en el presupuesto del proyecto.

Las *Campeonas* recibirán también los incentivos adicionales de un certificado y un botón. Si su presupuesto lo permite, puede que usted quiera darles también a las *Campeonas* camisetas y/o bolsas grandes de mano. Es importante enfatizar la idea de que, comenzando con el reclutamiento, ser una *Campeona* es un trabajo que se realiza con amor y que ellas van a estar haciendo una aportación positiva a la comunidad. El reconocimiento y la celebración son partes esenciales de las actividades después del entrenamiento. Por ejemplo, usted podría

planear una fiesta y ofrecer comida, una rifa, globos, animación y pastel, y las *Campeonas* podrían entregar sus registros ahí.

### **¿Preguntas?**

El personal y los consultores de la *Prevent Cancer Foundation* están disponibles para contestar preguntas y dar apoyo. Para más información, escriba a [campeonas@preventcancer.org](mailto:campeonas@preventcancer.org).

# Volante para reclutar *Campeonas*

Este volante puede ser descargado y modificado en Microsoft Publisher de:  
[www.campeonas.org](http://www.campeonas.org)



¿Se ha hecho una mamografía durante los dos últimos años?

Entonces Ud. ya debe saber que cuando se encuentra el cáncer de seno a tiempo se está salvando la vida.

¿Le gustaría motivar a sus amigas y parientes mayores de 40 años, a que se hagan la mamografía?

¡Qué está esperando entonces! Inscríbese y será UNA CAMPEONA.

Si contesta "sí" a estas preguntas, inscríbese para tomar esta clase gratuita de 4 horas y sera una Campeona.

El Centro Católico Hispano, a través de su programa ¡Celebremos la Vida!, auspiciará la clase gratis para mujeres que deseen colaborar en esta importante misión en la comunidad.

**Refrigerios:** Estos incluirán bebidas y una colación ligera

**Cuándo:** Sábado 11 agosto de 9 a 1 pm

**Dónde:** Centro Católico Hispano  
1618 Monroe Street NW  
Washington, DC 20010

## Requisitos:

- Haberse hecho una mamografía durante los dos últimos años
- Tener 40 años, o más
- Comprometerse a realizar una labor importante por la salud de la mujer:  
Motivarla a hacerse una mamografía anual a partir de los 40 años

Ud. recibirá una compensación por ser Campeona y hablar con sus familiares y amigas para que se hagan una mamografía.

Para mayor información sobre el proyecto Las Campeonas, o para inscribirse en la clase, contactar a Doris Peraza (301) 434- 8985 ext. 953, o al e-mail [Doris.Peraza@CatholicCharitiesDC.org](mailto:Doris.Peraza@CatholicCharitiesDC.org).

# Instrumento #1

## Materiales, equipo y lista de suministros

Los artículos que siguen son necesarios para un entrenamiento de *Campeonas*:

- ☐ Agua, jugo y bocadillos saludables
- ☐ Etiquetas con nombre (una por participante)
- ☐ Caballete y rotafolio tipo libro
- ☐ Marcadores
- ☐ Cinta adhesiva protectora
- ☐ Una pelota blanda y pequeña
- ☐ Un bolígrafo y una libreta de apuntes para cada participante
- ☐ Una caja de Kleenex
- ☐ Una cesta o caja para guardar páginas de mitos/hechos verídicos y tarjetas para la actuación de papeles
- ☐ Una tocadora de CDs y música de relajación
- ☐ Un sombrero para que se lo pongan las participantes cuando actúen sus papeles
- ☐ Incentivos, listos para distribuir a las participantes al final del entrenamiento
- ☐ Opcional: Un trofeo de juguete y medallas doradas estilo Olímpico para enfatizar la idea de que las *Campeonas* son campeonas para la salud en sus comunidades.
- ☐ Un folder etiquetado con dos bolsillos y una hendidura para colocar una tarjeta de negocios para cada participante

*En el bolsillo derecho (artículos para el uso de las Campeonas):*

- Una copia de *Mi compromiso* (Hoja informativa #1)
- Una copia de *Lo que necesita recordar del entrenamiento de Campeonas* (Hoja informativa #2)
- Una copia de la *Guía para completar el registro de Campeonas* (Hoja informativa #3)
- Tres copias del *Registro de Campeonas* (Hoja informativa #4)
- Tarjeta de negocios para la coordinadora del programa o el contacto en la clínica que será el punto de contacto principal para las *Campeonas* después del entrenamiento.

*En el bolsillo izquierdo (artículos para darle a las amigas y familiares)*

- 15 copias de la novela *“Un encuentro oportuno”* (Hoja informativa #5)
- 15 copias de un listado de los programas bilingües que ofrecen mamografías gratis. (Un ejemplo para el área de Washington DC, el cual usted puede querer usar como un modelo para su propio programa, está incluido en la Hoja informativa #6 en la sección de recursos de esta *Guía*).

- ❑ Artículos para darles a las participantes en el curso del entrenamiento (uno por participante).

- Instrumento #2 de las facilitadoras: *Agenda de entrenamiento de Campeonas*
- Instrumento #6 de las facilitadoras: *Botón de Campeona* (Note que los botones tienen que encargarse de antemano).
- Instrumento #7 de las facilitadoras: *Certificado de Campeona*. (Note que los certificados tienen que ser revisados para su programa e imprimidos con los nombres de las participantes.)
- Instrumento #8 de las facilitadoras: *Formulario de evaluación*

Artículos a ser usados por las facilitadoras durante el entrenamiento:

- Instrumento #3 de las facilitadoras: *Temas de discusión sobre mitos y hechos verídicos*
- Instrumento #4 de las facilitadoras: *Aseveraciones de mitos y hechos verídicos*
- Instrumento #5 de las facilitadoras: *Equivocaciones en el juego de roles*

6 hojas del rotafolio preparadas de la siguiente manera:

Agenda			Reglas básicas	Preguntas de discusión
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienvenida y presentación al entrenamiento</li> <li>• Exposición del folder de <i>Campeona</i></li> <li>• Recordando mi primera mamografía</li> <li>• Mitos y hechos verídicos sobre el cáncer de seno y barreras a hacerse el examen</li> <li>• Descanso</li> <li>• ¿Qué hace una Campeona?</li> <li>• Cómo podemos comunicarnos mejor: Las 3 “E”</li> <li>• Resumen, ceremonia de graduación y evaluación</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lo que se dice en el grupo se queda en el grupo.</li> <li>• Respétense entre sí.</li> <li>• No hay preguntas estúpidas.</li> <li>• Participen completamente en las actividades.</li> <li>• Una persona habla a la vez.</li> <li>• Apaguen los teléfonos celulares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué o quién les ayudó a decidirse a tener su primera mamografía?</li> <li>• ¿Cómo fueron sus experiencias?</li> <li>• ¿Cómo se sintieron antes, durante y después de su mamografía?</li> </ul>
Mitos	Hechos verídicos	Barreras	5 pasos fáciles	Las 3 “E”
			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pónganse al día con su amiga o familiar.</li> <li>2. Háblenle sobre su experiencia de haberse hecho una mamografía.</li> <li>3. Lean con ella “Un encuentro oportuno” y denle una copia.</li> <li>4. Denle una copia de los programas que ofrecen mamografías gratis y anímenla a hacer una cita.</li> <li>5. Anoten su conversación en el Registro de <i>Campeonas</i>.</li> </ol>	Escuchar  Entender  Empoderar

## **Instrumento #2**

### **Agenda de entrenamiento de *Campeonas***

<b>Título de la actividad</b>	<b>Hora</b>
Bienvenida y presentación	35 minutos
Exposición del folder de <i>Campeonas</i>	20 minutos
Recordando mi primera mamografía	20 minutos
Mitos y barreras sobre el examen del cáncer de seno	35 minutos
Descanso	15 minutos
¿Qué hace una <i>Campeona</i> ?	15 minutos
¿Cómo podemos comunicarnos mejor? Las 3 “E”	55 minutos
Resumen, ceremonia de graduación y evaluación	45 minutos

## Instrumento #3

# Temas de discusión sobre mitos y hechos verídicos

Esta página de temas de discusión es para que las facilitadoras la usen cuando explican por qué las aseveraciones son mitos o hechos verídicos.

### Mitos

*Si una mujer joven o adulta se da un golpe o se magulla su seno, éste puede convertirse en cáncer de seno.*

- Esto es un mito. Los golpes o magulladuras en los senos no causan cáncer de seno.
- El cáncer de seno (y otros tipos de cáncer) es causado por células anormales que crecen sin control.<sup>10</sup>

*Dormir con sostén – especialmente uno con sujetadores de alambre – puede darle cáncer a una persona.*

- Esto es un mito. No existen pruebas científicas que muestren que dormir con sostén puede causarle cáncer a una persona.
- El cáncer de seno (y otros tipos de cáncer) es causado por células anormales que crecen sin control.<sup>1</sup>

*La mayoría de los bultos cancerosos son dolorosos.*

- Esto es un mito. La verdad es que la mayoría de los bultos cancerosos en el seno *no* duelen.<sup>11</sup>

*Usted puede contagiarse del cáncer de seno de alguien que ya lo tiene.*

- Esto es un mito. El cáncer de seno no es transmisible de persona a persona.

*Existen hierbas que pueden curar el cáncer.*

- Esto es un mito. No hay hierbas que se hayan demostrado que puedan curar el cáncer.<sup>12</sup>

---

<sup>10</sup> Susan G. Komen for the Cure. Factors That Do Not Increase Risk. Retrieved July 12, 2012 from. <http://ww5.komen.org/BreastCancer/FactorsThatDoNotIncreaseRisk.html>

<sup>11</sup> American Cancer Society. "Signs and Symptoms of Breast Cancer." Retrieved September 28, 2012 from <http://www.cancer.org/Cancer/BreastCancer/MoreInformation/BreastCancerEarlyDetection/breast-cancer-early-detection-signs-symptoms-br-ca>.

<sup>12</sup> Centers for Disease Control and Prevention. Breast Cancer Treatment. Retrieved July 12, 2012 from [http://www.cdc.gov/cancer/breast/basic\\_info/treatment.htm](http://www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info/treatment.htm).



## Hechos verídicos

*En cuanto al cáncer de seno se refiere, el tamaño de los senos no es importante.*

- El tamaño y la forma de los senos no tienen nada que ver con el riesgo de una mujer de contraer cáncer de seno.

*Es seguro usar antiperspirantes o desodorantes.*

- Han habido bastantes rumores sobre cómo el uso de los antiperspirantes o desodorantes aumenta el riesgo de una mujer de contraer cáncer de seno.
- No hay prueba científica que pruebe que esto es cierto.<sup>13</sup>

*La mayoría de las mujeres que tienen cáncer de seno no tienen familiares que lo hayan tenido.*

- El hecho es que la mayoría de mujeres con cáncer de seno realmente no tienen un familiar que lo haya tenido.
- Solamente de 5 a 10 por ciento de mujeres con cáncer de seno lo heredaron.<sup>14</sup>

*Es importante que las mujeres sepan lo que es normal para sus senos.*

- Las mujeres deben de ver a su proveedor de salud tan pronto como sea posible si notan cualquiera de estos cambios:<sup>15</sup>
  - Un bulto, nudo o endurecimiento dentro del seno o el área debajo del brazo.
  - Inflamación, calentamiento, enrojecimiento o oscurecimiento del seno.
  - Cambio en el tamaño o la forma del seno.
  - Hoyuelos o arrugas en la piel
  - Una llaga escamosa o un sarpullido en el pezón que da picazón.
  - Hundimiento del pezón u otras partes del seno.
  - Flujo del pezón que comienza de repente.
  - Dolor en un lugar nuevo del seno que no se calma.

*Se recomienda que las mujeres comiencen a tener mamografías una vez al año a los 40 años de edad.*

- Esta es la recomendación,<sup>16, 17</sup> y es por eso que las *Campeonas* enfocan sus esfuerzos en las mujeres de 40 o más años de edad.

---

<sup>13</sup> National Cancer Institute, National Institutes of Health. "Antiperspirants/Deodorants and Breast Cancer: Questions and Answers." Retrieved July 12, 2012 from <http://www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/Risk/AP-Deo>.

<sup>14</sup> American Cancer Society. "What Are the Risk Factors for Breast Cancer?" <http://www.cancer.org/Cancer/BreastCancer/OverviewGuide/breast-cancer-overview-what-causes>.

<sup>15</sup> Susan G. Komen for the Cure. "Breast Self-Awareness." Retrieved July 12, 2012 from <http://www.komen.org/BreastCancer/BreastSelfAwareness.html>.

<sup>16</sup> Susan G. Komen for the Cure. "Screening Recommendations for Women at Average Risk." Retrieved October 5, 2012 from <http://www5.komen.org/BreastCancer/GeneralRecommendations.html>.

<sup>17</sup> American Cancer Society. "How is Breast Cancer Found?" Retrieved July 12, 2012 from <http://www.cancer.org/Cancer/BreastCancer/OverviewGuide/breast-cancer-overview-diagnosed>.

## **Instrumento #4**

### **Declaraciones de mitos y hechos verídicos**

Copie estos recursos en papeles de colores brillantes y recorte las aseveraciones “Mito” y “Hecho” por las líneas punteadas. Coloque las declaraciones en una caja o canasta y revuélvalas.

**Si una mujer joven o adulta se da un golpe o se magulla su seno, éste puede convertirse en cáncer de seno.**

**Dormir con sostén –  
especialmente uno  
con sujetadores de  
alambre – puede  
darle cáncer de seno  
a una persona.**

**La mayoría de los  
bultos cancerosos  
son dolorosos.**

**Usted puede  
contagiarse de  
cáncer de seno de  
alguien que ya lo  
tiene.**

**Existen hierbas que  
pueden curar el  
cáncer de seno.**

El tamaño del seno  
no importa con  
respecto al riesgo de  
cáncer de seno.

Es seguro usar  
antiperspirantes o  
desodorantes.

La mayoría de  
mujeres con cáncer  
de seno *no tienen* un  
familiar que lo tenga.

Es importante que las mujeres sepan lo que es normal para sus senos.

Se recomienda que las mujeres comiencen a hacerse mamografías anuales a los 40 años.

## Instrumento #5

### Guiones para el juego de roles

#### **Demostración de las facilitadoras: Conversación ineficaz**

La *Campeona* se acerca a su tía, la cual ha tenido un mal día. A pesar de que su tía se ve disgustada, la *Campeona* insiste y trata de que su tía la escuche.

Cuando la tía le hace una pregunta médica a la *Campeona* y ella no sabe qué contestarle, la *Campeona* se inventa una respuesta que es claramente errónea.

#### **Demostración de las facilitadoras: Conversación eficaz**

La *Campeona* conversa con una amiga muy querida y recorre los primeros cuatro pasos de la conversación de *Campeona* (pero solo finge leer la novela).

Cuando la amiga le hace una pregunta médica, la *Campeona* responde, “Yo no sé. Esa sería una buena pregunta para la persona de la clínica cuando hagas tu primera cita”.

### **Práctica de roles de las *Campeonas***

*Copie las páginas siguientes, recórtelas en la línea punteada y péguelas en las tarjetas que usará en la práctica de Campeonas.*

#### **Práctica A - Juego de rol de *Campeona***

La *Campeona* se encuentra en una reunión familiar. Una de las invitadas es su tía de 50 años. Ella sabe que su tía nunca ha tenido una mamografía.

#### **Práctica B - Juego de rol de *Campeona***

La *Campeona* quiere hablar con su hermana, que tiene 45 años de edad. Ella sabe que su hermana nunca ha tenido una mamografía. Existe cáncer en la familia.

#### **Práctica C - Juego de rol de *Campeona***

Una amiga cercana de la *Campeona*, de 42 años de edad y recién llegada de El Salvador, tiene 2 niños. Mientras amamantaba a su hijo menor, ella notó un bulto en su seno derecho y sintió ardor. Ella le cuenta esta información a la *Campeona* cuando se la encuentra en el supermercado.

## Instrumento #6

### Plantilla del botón de *Campeonas*

Este archivo puede ser descargado en el formato jpg en:  
[www.campeonas.org](http://www.campeonas.org)





## Instrumento #7

### Plantilla del certificado de *Campeonas*

Este certificado puede ser descargado en [www.campeonas.org](http://www.campeonas.org) y modificado con Microsoft® Publisher.

prevent  cancer  
FOUNDATION

DIPLOMA

Se otorga a \_\_\_\_\_

En reconocimiento por ser una

**Campeona**

Contra el cáncer de seno en familiares y amigas

*Educando y abogando por la salud de las mujeres*

Facilitadora del entrenamiento \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Representante de la Organización \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Facilitadora del entrenamiento \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

# Instrumento #8

## Formulario de evaluación

Este formulario de evaluación puede ser descargado en Microsoft® Word de:

[www.campeonas.org](http://www.campeonas.org)



### Formulario de Evaluación

Fecha: \_\_\_\_\_

Lugar: \_\_\_\_\_

Instructores: \_\_\_\_\_

Por favor complete este formulario de evaluación. Para cada una de las siguientes preguntas, marque con una (X) la columna que mejor represente su opinión. Una calificación de 1 significa que usted no está fuertemente de acuerdo con la aseveración. Una calificación de 5 significa que usted está fuertemente de acuerdo. ESTE FORMULARIO ES CONFIDENCIAL, USTED NO NECESITA ESCRIBIR SU NOMBRE.

	Como resultado de este entrenamiento, yo puedo:	Fuertemente de Acuerdo		De Acuerdo		Fuertemente en Desacuerdo	
		1	2	3	4	5	
1.	Describir el rol de una <i>Campeona</i>						
2.	Mencionar los tres mitos más comunes sobre el cáncer de seno y de la detección del cáncer de seno – y por qué son mitos.						
3.	Entender las 3 “E” (escuchar, entender y empoderar) y por qué son importantes para las <i>Campeonas</i> .						
4.	Entender los 5 <i>pasos fáciles</i> de la conversación de <i>Campeonas</i>						
5.	Comenzar una conversación con amigas y con familiares sobre hacerse una mamografía.						
	Por favor conteste las siguientes preguntas con respecto al curso de entrenamiento en general:	Fuertemente de Acuerdo		De Acuerdo		Fuertemente en Desacuerdo	
		1	2	3	4	5	
6.	Yo usaré la información obtenida en este entrenamiento con mis amigas y familiares.						
7.	La presentación fue clara y al punto.						
8.	La duración del entrenamiento fue adecuada para propósitos de aprendizaje.						
9.	Las actividades y juegos de rol aumentaron mi familiaridad con el tema.						
10.	Los materiales del taller y los materiales que se repartieron fueron muy útiles.						

## Preguntas generales

1. ¿Qué fue lo que **más le gustó** del taller de *Campeonas*?
2. ¿Qué fue lo que **menos le gustó** del taller de *Campeonas*?
3. ¿Cuál fue la sección más útil del taller?
4. ¿Cuál fue la parte menos útil del taller o qué cambiaría sobre el taller?
5. ¿Se siente lista para ser una *Campeona*?
6. ¿A cuál tema del entrenamiento de hoy le hubiera gustado dedicar más tiempo?
7. Si usted tuviera la oportunidad de mejorar el entrenamiento de *Campeonas* para futuras participantes, **¿qué cambiaría para mejorarlo?**

# Hoja informativa #1

## Mi compromiso

Este formulario de compromiso puede ser descargado y modificado en Microsoft® Word de:  
[www.campeonas.org](http://www.campeonas.org)



### Mi Compromiso Como Campeona

Yo, \_\_\_\_\_  
me comprometo a:

- Participar en el entrenamiento para Campeonas.
- Compartir mi experiencia y motivar a 10 mujeres entre mis familiares y amigas de 40 años y mayores a que se hagan el examen de mamografía para la detección del cáncer de seno.

Como Campeona, soy educadora, abogo por la salud de mis familiares y amigas, y hago un cambio en las vidas de las personas que quiero.

\_\_\_\_\_  
Firma de la participante

\_\_\_\_\_  
Fecha

#### Información para contactar el programa Las Campeonas

Maria Gloria Elliott  
Campeonas Trainer  
202-966-8688

Maria José Vazquez  
Campeonas Trainer  
240-888-4523

Dorys Peraza  
Spanish Catholic Center Catholic Charities  
301-434-8985 ext 953



# Hoja informativa #2

## Lo que necesita recordar del entrenamiento de *Campeonas*

Esta hoja informativa sobre *Lo que necesita recordar* puede ser descargada y modificada en Microsoft® Word de: [www.campeonas.org](http://www.campeonas.org)



### Lo que Ud. necesita recordar del entrenamiento “Las Campeonas”

#### 5 Pasos Fáciles

1. Póngase al día con su amiga o familiar.
2. Cuéntele de su experiencia con la mamografía.
3. Lea con ella la novela “*Un Encuentro Oportuno*” y déle una copia.
4. Entréguele una copia de la hoja con la lista de programas que proveen. mamografías gratuitas y motívela a que haga una cita.
5. Anote en su hoja de registros la conversación que tuvo.

#### Las 3 “E”

1. Escuchar: Lo que su amiga o familiar dice y como lo dice
2. Entender: El significado de su respuesta y la situación en que se encuentra
3. Empoderar: Darle poder motivándola a que ella sienta que Sí puede hacerlo

#### Otros Consejos

1. Sea Ud. misma: Calida, natural, respetuosa y sensible.
2. Deje que la conversación fluya en forma natural sin forzarla.
3. El propósito es motivar a la mujer a hacerse la mamografía. No se sienta presionada a darle información médica. En este caso refiérala al contacto que Ud. tiene en su Clínica.
4. En caso de cualquier problema o preguntas que tenga, llame a su contacto en su Clínica.

# Hoja informativa #3

## Guía para completar el registro de *Campeonas*

Esta guía puede ser descargada y modificada en Microsoft® Word de:

[www.campeonas.org](http://www.campeonas.org)



### Guía para Ayudarle a Completar el Registro de las Campeonas

**Propósito del registro de las Campeonas:** El objetivo es recopilar información de sus conversaciones con las mujeres con quienes habló.

El registro tiene dos secciones:

**Sección I:** Provee información sobre usted y sobre el lugar donde recibió su entrenamiento

1. **Nombre de Campeona:** Incluya su nombre y apellido
2. **Ciudad:** Ciudad donde usted vive
3. **Estado:** Estado donde usted vive
4. **Lugar del entrenamiento y nombre de la organización:** Ciudad y estado donde usted fue entrenada y nombre de la organización que proveyó el entrenamiento.

**Sección II:** Provee información que obtuvo de las mujeres con quienes conversó.

1. **Fecha de la conversación:** Mes, día y año (por ej. 01/30/12)
2. **Nombre de la persona con que habló:** Solo se requiere el nombre de pila, sin apellido
3. **Edad en años:** Por ejemplo: 40 años
4. **País de origen:** País donde nació la mujer con quien conversó (por ej. El Salvador)
5. **Parentesco o relación:** Especifique su relación con la mujer con quien conversó (por ej. madre, hermana, tía, comadre, hija, abuela, amiga, miembro de la iglesia, u otra)
6. **Materiales del folder:** "la Novela" y "Programas con mamografía gratuita". (Con una marca de cotejo (✓) indique si le proveyó materiales educativos del portafolio BSA.)
7. **Demuestra querer hacerse una mamografía:** Indique sí, o no
8. **Comentarios:** Breves comentarios sobre la conversación, fdddd de ser necesario

## Hoja informativa #4

### Registro de *Campeonas*

Este registro de contactos puede ser descargado y modificado en Microsoft® Word de:

[www.campeonas.org](http://www.campeonas.org)



#### Registro de Contactos de Las Campeonas

Nombre de la Campeona:							Ciudad:
Lugar de entrenamiento y nombre de la organización:							Estado:
Fecha de la conversación	Nombre de la persona con quien habló	Edad	País de origen	Tipo de relación con la persona (mamá, hermana, tía, prima, amiga, o otras)	“la Novela” y “Programas con mamografía gratuita” entregados (✓)	Demuestra interés en hacerse una mamografía (Si o No)	Comentarios

## Hoja informativa #5

### La novela “*Un encuentro oportuno*”

La novela completa puede ser descargada de:

[www.campeonas.org](http://www.campeonas.org)





# Hoja informativa #6

## Programas bilingües con mamografía gratuita (área metropolitana de DC)



### Programas bilingües de mamografía Gratuita En Washington DC y sus alrededores

(Esta información está sujeta a cambios, desde que los centros pueden cambiar sus horarios, disponibilidad o requisitos)

#### **Arlington Clinic**

La clínica de Arlington proporciona servicios para persona de bajos recursos y residentes del condado de Arlington  
2921 11th Street South, Arlington, VA 22204  
Telefono: (703) 979-1400  
[www.arlingtonfreeclinic.org](http://www.arlingtonfreeclinic.org)

#### **Capital Breast Care Center**

Bajos recursos, con o sin seguro médico  
Edades 40-64 para los que residen en DC  
Edades 50-64 para los que residen en Virginia  
Requisitos: Una persona con seguro necesita ID con foto; una persona sin seguro necesita ID con foto y prueba de dirección.  
Teléfono: (202) 784-2700

#### **Community Healthcare Network**

CHCN ofrece servicios médicos para personas con bajo recursos y residentes del condado de Fairfax que no tienen seguro medico.  
South County Location: 8350 Richmond Highway, Suite 301, Alexandria, VA 22309  
Telefono: (703) 704-5333

#### **DC Project Wish Program**

Sin seguro, bajos recursos  
Los que residen DC, Maryland, y Virginia  
Son elegibles para el programa de mamografía entre las edades de 40 a 64 años.  
Son elegibles para el programa de papanicolaou entre las edades de 21 y 64 años.  
Requisitos: Tiene que estar bajo el nivel de pobreza federal (de 200 a 250%), tener identificación y prueba de dirección.  
Teléfono: (202) 442-5900

#### **Every Woman's Life**

Servicios del departamento de salud de Virginia  
Requisitos: Edades 18-64 que residen en Virginia y no tienen seguro o no tienen como pagar por un seguro.  
Espanol limitado.  
Oficina principal: 109 Governor Street, 8th Floor, Richmond, VA 23219  
Telefono: (866) 395-4968  
Correo electronico: [free\\_screens@vdh.virginia.gov](mailto:free_screens@vdh.virginia.gov)  
[vahealthy.org/ewl](http://vahealthy.org/ewl)

#### **Family Resource Center**

Programas y servicios son para personas de toda edades, nacionalidades y culturas. No hay requisitos de residencias o nivel de recursos.  
Culmore Family Resource Center: 3304B Culmore Court, Falls Church, VA 22041  
Telefono: 703-379-5217  
Springfield/Franconia Family Resource Center: 7224 Commerce Street, Springfield, VA 22150  
Telefono: 703-644-0000

#### **George Washington Mammovan**

Con o sin seguro, bajos recursos  
Edades de 40 en adelante  
Los que residen en Virginia, DC, o Maryland  
Requisitos: ID con foto, y una orden del médico  
Teléfono: (202) 741-3252

#### **La Clínica del Pueblo**

Construimos una comunidad latina saludable por medio de servicios de salud culturalmente apropiados, dándole la prioridad a los más necesitados.  
La clínica no ofrece la mamografía en su centro pero provee referidos a especialistas para obtener servicios de detección temprana.  
2831 15th Street, NW  
Washington DC 20009  
Teléfono: (202) 462-4788

# Bibliografía

American Cancer Society. Retrieved August 1, 2012, from <http://www.cancer.org>.

American Cancer Society (2009). "Cancer Facts & Figures for Hispanics/Latinos 2009-2011." Retrieved October 6, 2012, from <http://www.cancer.org/Research/CancerFactsFigures/CancerFactsFiguresforHispanicsLatinos/index>.

American Cancer Society. "How is Breast Cancer Found?" Retrieved August 1, 2012, from [www.cancer.org/docroot/CRI/content/CRI\\_2\\_2\\_3X\\_How\\_is\\_breast\\_cancer\\_found\\_5.asp?%20nav=crl](http://www.cancer.org/docroot/CRI/content/CRI_2_2_3X_How_is_breast_cancer_found_5.asp?%20nav=crl).

American Cancer Society. "Signs and Symptoms of Breast Cancer." Retrieved September 28, 2012, from <http://www.cancer.org/Cancer/BreastCancer/MoreInformation/BreastCancerEarlyDetection/breast-cancer-early-detection-signs-symptoms-br-ca>.

American Cancer Society. "What Causes Breast Cancer?" Retrieved September 30, 2012, from <http://www.cancer.org/Cancer/BreastCancer/DetailedGuide/index>.

American Cancer Society. "What Are the Risk Factors for Breast Cancer?" Retrieved September 30, 2012, from <http://www.cancer.org/Cancer/BreastCancer/OverviewGuide/breast-cancer-overview-what-causes>.

American Cancer Society. "Signs and Symptoms of Breast Cancer." Retrieved September 28, 2012, from <http://www.cancer.org/Cancer/BreastCancer/MoreInformation/BreastCancerEarlyDetection/breast-cancer-early-detection-signs-symptoms-br-ca>.

Buki, LP, et al. "Are All Latinas the Same? Perceived Breast Cancer Screening Barriers and Facilitative Conditions." *Psychology of Women Quarterly*. 2004, Vol 28(4): 400-11. Environmental Working Group. Retrieved August 1, 2012 from [www.ewg.org](http://www.ewg.org).

Centers for Disease Control and Prevention. "Breast Cancer Treatment." Retrieved July 12, 2012, from [http://www.cdc.gov/cancer/breast/basic\\_info/treatment.htm](http://www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info/treatment.htm).

Centers for Disease Control and Prevention (2010). Vital Signs: Breast Cancer Screening Among Women Aged 50-74 Years – United States, 2008. *Morbidity and Mortality Weekly* 59(26): 813-816. Retrieved October 6, 2012, from <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5926a4.htm>.

DeNavas-Walt, C, Proctor, BD and Smith, J (2007). Income, Poverty and Health Insurance Coverage in the United States: 2006, US Census Bureau. US Government Printing Office, Washington, DC. Retrieved October 5, 2012 from <http://www.census.gov/prod/2007pubs/p60-233.pdf>.

Fernandez, ME, et al. "Effectiveness of Cultivando La Salud: A Breast and Cervical Cancer Screening Promotion Program for Low-Income Hispanic Women." *American Journal of Public Health*. 2009 May. 99(5):936-43.

Formative Research: Intercept Interviews Research Report on Socio-Demographic Information and Barriers to Screening. The Rivera Group. María Ivonne Rivera, MPH October 2011. [www.linkedin.com/pub/ivonne-rivera/25/730/973](http://www.linkedin.com/pub/ivonne-rivera/25/730/973).

Garbers, S., et al. "Barriers to Breast Cancer Screening for Low-Income Mexican and Dominican Women in NYC." *Journal of Urban Health*. 2003.Mar;80(1): 81-91.

Hoja informativa: Cáncer de seno: Guía de recursos para mujeres en minoría [www.women.gov/minority/africanamerican/bc.cfm](http://www.women.gov/minority/africanamerican/bc.cfm)

Intercultural Cancer Council. Retrieved August 1, 2012 from <http://iccnetwork.org>.

Jacobs, EA, Karavolos, K, Rathouz, PJ, et al. (2005). Limited English Proficiency and Breast and Cervical Cancer Screening in a Multiethnic Population. *American Journal of Public Health*, 95(8): 1410-1416.

National Cancer Institute, National Institutes of Health. "Antiperspirants/Deodorants and Breast Cancer: Questions and Answers." Retrieved August 1, 2012 from [www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/Risk/AP-Deo](http://www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/Risk/AP-Deo)

Nueva Vida "Compañeras De Apoyo." Retrieved August 1, 2012 from <http://www.nueva-vida.org/members.php#>

Prevent Cancer Foundation and the Howard University Cancer Center Washington, DC "Breast Health Education for Young Women—A Facilitator's Guide" © 2010

PsychoEd.net. <http://www.psychod.net>.

Ramirez, AG, et al. "Breast Cancer Screening in Regional Hispanic Populations." *Health and Education Research*. 2000. 15(5): 559-568. Retrieved August 1, 2012 from <http://her.oxfordjournals.org/cgi/content/full/15/5/559>.

Susan G. Komen for the Cure. "Factors That Do Not Increase Risk." Retrieved July 12, 2012 from <http://ww5.komen.org/BreastCancer/FactorsThatDoNotIncreaseRisk.html>.

Susan G. Komen for the Cure. "Breast Self-Awareness." Retrieved July 12, 2012 from <http://ww5.komen.org/BreastCancer/BreastSelfAwareness.html>.

US Census Bureau (2006). US Census Bureau: State and County QuickFacts. Data derived from Population Estimates, Census of Population and Housing, Small Area Income and Poverty Estimates and State and County Housing. Retrieved August 4, 2010 from <http://quickfacts.census.gov/qfd/index.html>.

Valdez, Armando, et al. "Correlates of Breast Cancer Screening Among low-income, low-education Latinas." *Preventive Medicine*, 2001 Nov. 33(5): 495-502.

Warren, AG, Londono, GE, Wessel, L, and Warren, RD (2006). Breaking down barriers to breast and cervical cancer screening: A university-based prevention program for Latinas. *Journal of Health Care for the Poor and Underserved* 17(3): 512-521.

Women's Voices for the Earth. Retrieved August 1, 2012 from [www.womensvoices.org](http://www.womensvoices.org).

World Health Organization. "Cancer." Retrieved August 1, 2012 from <http://www.who.int/cancer/en/>.

Young, MM (2001). Hispanic Health Information Outreach. National Network of Libraries of Medicine. Retrieved August 4, 2010 from <http://nnlm.gov/evaluation/tools/index.html#A1>.



*Stop Cancer Before It Starts!*

**La misión de la Fundación es salvar vidas a través  
de la prevención y detección temprana del cáncer.**

**© 2012 Prevent Cancer Foundation. All Rights Reserved.**

1600 Duke Street, Suite 500 Alexandria, VA 22314  
1-800-227-2732 703-836-4412 Fax: 703-836-4413  
[www.preventcancer.org](http://www.preventcancer.org)