



Cómo ser portavoces de nuestras organizaciones



Colabora:



DOWN ESPAÑA. Todos los derechos reservados
Edita DOWN ESPAÑA. 2022

Diseño, maquetación e impresión APUNTO Creatividad

Dep. Legal: M-7618-2023
ISBN: 978-84-09-49123-0

DOWN ESPAÑA:

Cruz de Oro de la Orden al Mérito de la Solidaridad Social - Ministerio Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad
Premio CERMI Medios de Comunicación e Imagen Social de la Discapacidad
Premio CERMI a la Mejor Trayectoria Asociativa
Premio Magisterio a los Protagonistas de la Educación
Premio a la Mejor Asociación de Apoyo a las Personas - Fundación Tecnología y Salud
Premio a la Solidaridad de la Asociación Española de Editoriales de Publicaciones Periódicas
Declarada de utilidad pública (UP /F-1322/JS)

Cómo ser portavoces de nuestras organizaciones

1. ¿Qué es ser un portavoz?	4
2. ¿Cómo prepararse para ser un buen portavoz?	5
3. Los distintos medios de comunicación	7
■ La Radio	7
■ La Televisión	8
■ La Prensa	8
■ Las Redes Sociales	9

Colabora:



 POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

¿Qué es ser un portavoz?

- **Un portavoz es la persona que representa a una organización.**
- **Su labor es transmitir los mensajes e ideas de la organización a la sociedad.**
- **Estos mensajes se pueden transmitir en distintos lugares o a través de distintos medios de comunicación.**

Lugares

1. Encuentros y jornadas con organismos públicos

Por ejemplo, una invitación al Congreso de los Diputados por el Día Mundial del síndrome de Down.

2. Reuniones de trabajo con otras organizaciones

Por ejemplo, una reunión con una empresa que quiere conocer nuestra organización y colaborar con nosotros.

3. Celebraciones de eventos con miembros de la propia organización

Por ejemplo, en la inauguración de un Encuentro de Familias.

4. Entrevistas

Por ejemplo, cuando nos invitan a la Radio para que contemos lo que hace nuestra organización.

Medios de comunicación

- La Radio.
- La Televisión.
- La Prensa.
- Las Redes Sociales.

Para que nuestro mensaje sea eficaz:

Hay que conocer el lugar en el que vamos a intervenir y el medio de comunicación que vamos a utilizar.

1. Hay que conocer bien nuestra organización.

- Si conocemos lo que hace nuestra organización, podremos transmitir la información con más confianza.
- También podremos improvisar mejor si nos preguntan algo que no estaba previsto.

2. Hay que conocer las distintas técnicas de comunicación.

- Es conveniente conocer las distintas estrategias de Comunicación verbal y Comunicación no verbal.
- Recibir formación sobre comunicación nos ayudará a sentirnos más seguros y transmitir mejor el mensaje.

- La Comunicación Verbal es lo que decimos y cómo lo decimos.
- Hay técnicas para aprender a mejorar nuestra comunicación verbal.

- La Comunicación No Verbal se refiere a lo que comunicamos con nuestros gestos y movimientos.
- Si se usa bien puede ayudar a que nuestro mensaje se entienda mejor

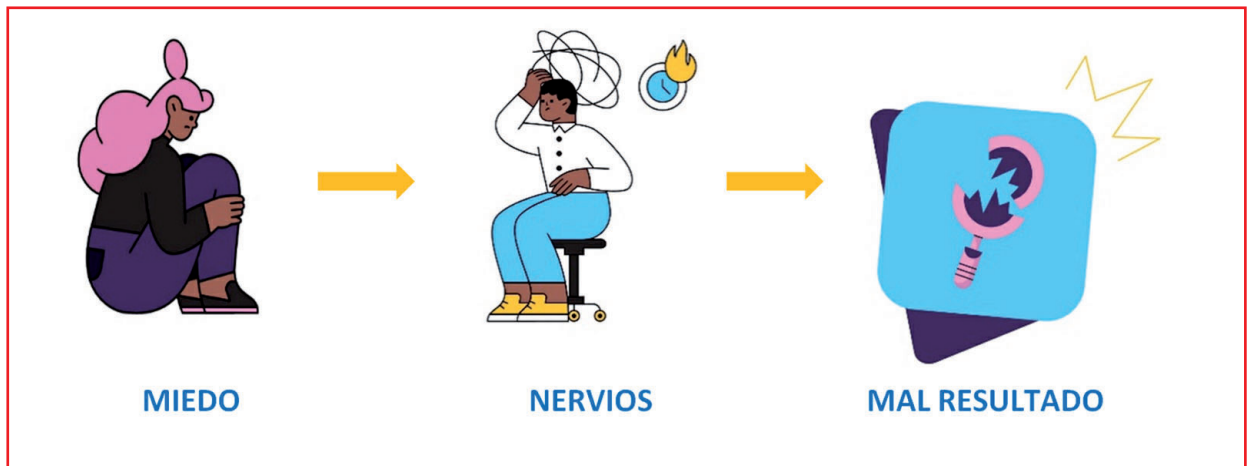


3. Hay que preparar bien nuestra intervención

- Hay que informarse de lo que quieren que hablemos.
- Si nos van a hacer preguntas, hay que pedir si nos las pueden enviar antes.
- Es recomendable ensayar en voz alta lo que vamos a decir.
- Hay que tratar de estar tranquilo antes de la intervención o de la entrevista.

¿Qué cosas nos dan tranquilidad?

1. Arreglarse y prepararse con tiempo suficiente.
2. Cuidar nuestro aspecto físico.
3. Llegar con tiempo al lugar de la intervención o entrevista.
4. Controlar nuestros pensamientos negativos.



Los distintos medios de comunicación

■ Hay cuatro medios de comunicación principales en los que podemos representar a nuestra entidad:

1. La Radio.
2. La Televisión.
3. La Prensa.
4. Las Redes Sociales.

- El mensaje se suele transmitir mediante una entrevista.
- Cada medio es distinto y también es distinta la forma que tienen de hacer las entrevistas.
- Hay que conocer las características de cada medio de comunicación para poder prepararse de forma adecuada.

LA RADIO

Aunque la radio parece un medio de comunicación sencillo porque no se nos ve, en realidad **es el medio de comunicación más difícil.**



Principales características de la Radio:

- El ritmo es muy rápido. Los entrevistadores hablan muy rápido y quieren respuestas rápidas.
- En la radio no puede haber silencios. Si no respondes rápido, te vuelven a preguntar lo mismo o te preguntan otra cosa.
- Es un medio de comunicación que exige estar concentrados y no despistarse.

Cómo hacer una buena entrevista de Radio:

- Pedir las preguntas que nos van a hacer con un par de días de antelación.
- Preparar bien el tema del que vamos a hablar.
- Llegar antes de tiempo y, si puede ser, hablar unos minutos con la persona que nos va a entrevistar para conocerla un poco.
- Escuchar la pregunta y responder sobre ella. Hay veces que pueden hacernos preguntas que no estaban previstas, así que es muy importante escucharlas con atención.
- Si no entendemos la pregunta, pedir que nos la repitan. Podemos pedir tiempo para responder.
- Podemos llevar escritas en un papel las ideas principales que queremos transmitir. También podemos apuntar cosas importantes que no queremos que se nos olviden o que son difíciles de memorizar.
- Si estamos tranquilos, escuchamos las preguntas y nos centramos en responderlas. Así evitaremos bloquearnos y quedarnos en silencio.

LA TELEVISIÓN

En la Televisión estamos expuestos a las cámaras. Al contrario que en la radio, aquí todo se ve. Importa tanto lo que dices como de qué forma lo dices. Hay que manejar bien la Comunicación Verbal y la No Verbal.



Principales características de la Televisión:

- La Televisión es ante todo entretenimiento. Incluso la información más seria, se transmite de forma que entretenga al espectador.
- Cuando vamos a un programa de Televisión hay que ser capaces de dar el mensaje de forma divertida. No aburrir.
- Importa mucho nuestra apariencia física por lo que cuando vamos a un programa de Televisión tenemos que cuidar nuestra imagen.

Cómo hacer una buena entrevista de Televisión:

- Pedir las preguntas que nos van a hacer con un par de días de antelación.
- Preparar bien el tema del que vamos a hablar y llegar antes de tiempo.

- Usar las pausas de publicidad para hablar con la persona que nos entrevista y comentar detalles sobre nuestra intervención.
- Manejar bien nuestros gestos e intentar que sean amables y no muy exagerados.
- Hablar con un tono de voz equilibrado. Intervenir sólo después de que nos hayan preguntado.

LA PRENSA

En la Prensa hay que pensar bien cada palabra que se dice. Sólo importa el mensaje.



Principales características de la Prensa:

- El redactor busca frases importantes.
- Si no encuentra esa frase, la va a buscar y nos va a hacer preguntas para encontrarla.
- Las entrevistas en prensa suelen ser más largas que en los otros medios. Hay que prepararlas bien.

Cómo hacer una buena entrevista en Prensa:

- Pedir las preguntas que nos van a hacer con un par de días de antelación.

Los distintos medios de comunicación

- Trabajarlas mucho. Buscar apoyos para preparar las respuestas.
- Pedirle al periodista que, si es posible, nos haga sólo las preguntas que hemos preparado.
- Intentar que nos manden el artículo antes de publicar.

LAS REDES SOCIALES

En las redes sociales, la información es muy sencilla y breve.

Suele ir acompañada de imágenes o de vídeos.

Es un medio de comunicación que está muy de moda.



Principales características de las Redes Sociales:

- La audiencia es más joven que en otros medios de comunicación.
- El mensaje tiene que ser muy directo y sencillo.
- Es importante que demos la información de manera entretenida.

Cómo hacer una buena entrevista en Redes Sociales:

- Cuidar la apariencia física porque la entrevista irá acompañada de una foto seguro.
- Pedir las preguntas que nos van a hacer con antelación
- Intentar que nos manden el vídeo o el post antes de publicarlo.

Escanea este código QR y accede a nuestro canal de YOUTUBE.

Aquí encontrarás muchos ejemplos de personas con síndrome de Down haciendo de portavoces de DOWN ESPAÑA y sus organizaciones.





- DOWN ESPAÑA creó en 2021 un grupo de portavoces formado por personas con síndrome de Down que querían aprender a representar a sus organizaciones.
- En este grupo las responsables del departamento de Comunicación de DOWN ESPAÑA ofrecen formación y consejos sobre técnicas de comunicación a las personas interesadas.
- El objetivo es contar con un grupo de personas que estén motivadas y preparadas para participar en actos institucionales o en entrevistas donde representen a las organizaciones y a las personas con síndrome de Down.
- Si estás interesado o interesada en convertirte en portavoz de tu organización y formar parte del grupo de portavoces de DOWN ESPAÑA, habla con tus profesionales de apoyo y empieza a prepararte.

Cómo ser portavoces de nuestras organizaciones



www.sindromedown.net
www.mihijodown.com
www.centrodocumentaciondown.com
www.creamosinclusion.com

ANDALUCÍA: Down Andalucía · Down Almería · Down El Ejido · Fundación Los Carriles · Down Barbate-Asiquipu · Besana-Asociación Síndrome de Down Campo de Gibraltar · Down Cádiz-Lejeune · Down Chiclana-Asodown · Cedown · Down Jerez-Aspanido Asociación · Down Jerez-Aspanido Fundación · Down Córdoba · Down Granada · Down Huelva-Aones · Down Huelva Vida Adulta · Down Jaén · Down Málaga · Down Ronda y Comarca, Asidoser · Down Sevilla y Provincia · Down 21 Sevilla **ARAGÓN:** Down Huesca · Down Zaragoza · Up & Down Zaragoza **ASTURIAS:** Down Principado de Asturias **BALEARES:** Fundación Asnimo · Down Menorca **CANARIAS:** Down Las Palmas · Down Tenerife-Trisómicos 21 **CANTABRIA:** Fundación Síndrome de Down de Cantabria **CASTILLA Y LEÓN:** Down Castilla y León · Down Ávila · Down Burgos · Down León-Amidown · Down Palencia · Down Salamanca · Down Segovia · Down Valladolid · Asociación Síndrome de Down de Zamora · Fundabem **CASTILLA LA MANCHA:** Down Castilla La Mancha · aDown Valdepeñas · Down Ciudad Real-Caminar · Down Cuenca · Down Guadalajara · Down Talavera · Down Toledo **CATALUÑA:** Coordinadora Down Catalunya · Down Sabadell-Andi · Down Girona-Astrid 21 · Down Lleida · Down Tarragona · Fundació Catalana Síndrome de Down · Fundació Projecte Aura · Fundació Talita **CEUTA:** Down Ceuta **EXTREMADURA:** Down Extremadura · Down Badajoz · Down Don Benito-Villanueva de la Serena · Down Mérida · Down Zafra · Down Cáceres · Down Plasencia **GALICIA:** Federación Down Galicia · Fundación Down Compostela · Down Coruña · Down Ferrol-Teima · Down Lugo · Down Ourense · Down Pontevedra-Xuntos · Down Vigo **MADRID:** Danza Down · Fundación Apracar · Down Tres Cantos-Sonrisas Down · Fundación Unicap **MURCIA:** Águilas Down · Asido Cartagena · Asido Murcia · Down Cieza · Fundown, Fundación SD de la Región de Murcia · Down Larca · Down Murcia-Aynor **NAVARRA:** Down Navarra **PAÍS VASCO:** Down Araba-Isabel Orbe · Fundación Síndrome de Down del País Vasco **LA RIOJA:** Down La Rioja-Arsido **COMUNIDAD VALENCIANA:** Down Alicante · Asociación Síndrome de Down de Castellón · Fundación Síndrome de Down Castellón · Downval Treballant Junts

Síguenos en:

