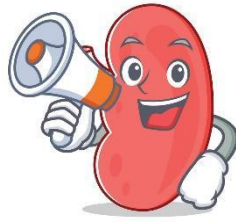


Recursos de divulgación

Sitios web, redes sociales y actividades de divulgación



ACTIVIDADES DE DIVULGACIÓN

Esta es una lista de ejemplos de actividades de divulgación que otras personas realizaron para difundir su necesidad de un riñón. Este es un punto de partida. ¡Avísanos si se te ocurren ideas nuevas y creativas que podamos incorporar!

- **De boca a boca.** Piensa en todos tus círculos de apoyo: amigos cercanos y familiares, colegas, compañeros de clase actuales o anteriores, conocidos, grupos de aficiones e incluso personas con las que tienes contacto a través de intercambios (empleados de supermercado, barberos, médicos, etc.).
- **Tarjetas de presentación.** Encarga tarjetas de presentación que indiquen que buscas un donante en vida de riñón y que proporcionen información de contacto. Son ideales para entregar junto con una presentación breve. También pueden ser una forma sencilla para que tus amigos y familiares compartan tu necesidad.
- **Carta.** Escribe una carta que pueda distribuirse de diversas maneras: correo postal, correo electrónico, Facebook, boletín informativo de grupos de afinidad (iglesias, clubes de servicio, grupos de pasatiempos, asociaciones de padres y maestros, etc.), periódico, Reddit, etc.
- **Postales o volantes.** Crea una postal que puedas repartir en mano y publicar en redes sociales con contenido visual como Instagram. Úsalas como inserto en tus tarjetas navideñas o cuélgalas en tableros comunitarios como supermercados, tiendas de mascotas, cafeterías, bibliotecas, iglesias, etc.
- **Carteles publicitarios/letreros para césped.** Breves y concisos para captar la atención de la gente al pasar.
- **Imanes para autos.** Encarga imanes para tu vehículo y el de tus seres queridos.
- **Camisetas, botones, prendedores.** Crea camisetas o botones que tú y tus seres queridos puedan usar en lugares públicos (Disneyland, Comic-Con, conciertos, mercados, eventos comunitarios, supermercados, reuniones de Zoom, etc.).

- **Calcomanías.** Imprime calcomanías personalizadas que tú y tu equipo de apoyo podrán colocar en botellas de agua, tazas de viaje, laptops u otros artículos. Distribuye botellas de agua en ventas de garaje, eventos deportivos, jornadas de puertas abiertas de bienes raíces, eventos escolares, etc.

CONSEJOS PARA CREAR UN SITIO WEB PERSONAL

Hace años, crear un sitio web requería formación técnica. Afortunadamente, ahora existen muchas plataformas que ofrecen plantillas prediseñadas, lo que facilita la creación de un sitio web profesional. Aquí tienes algunos consejos y puntos de partida para crear un sitio web. Recuerda consultar con tu red de contactos para ver si tienes familiares o amigos que puedan ser un buen recurso en este ámbito.

Plataformas web

Existen numerosas plataformas web disponibles. La mayoría ofrece versiones gratuitas con la posibilidad de pagar por servicios adicionales, como un nombre de dominio, temas especiales y otras opciones avanzadas. A continuación, se sugieren algunas plataformas para empezar, así como un enlace a una página web que ofrece un resumen de diversas plataformas gratuitas y sus ventajas y desventajas. En la mayoría de los casos, las versiones gratuitas son adecuadas para los usuarios; la razón principal para actualizar es la URL personalizada.

Wix: www.wix.com

WordPress: www.wordpress.com/free

SquareSpace: www.squarespace.com

Herramienta de comparación de plataformas:

www.websitetooltester.com/en/blog/best-free-website-builders

Información sugerida para incluir en tu sitio web

Breve biografía: Habla brevemente sobre ti y qué te hace identificable. Describe brevemente tu enfermedad renal y cómo impacta tu vida. ¿Qué no puedes hacer mientras esperas y te gustaría volver a hacer si recibieras un trasplante de riñón? ¡No olvides incluir una foto también!

Información sobre la donación de riñón en vida: ¿Qué beneficios te aporta? ¿Qué deben saber los donantes en vida? ¿Qué deben esperar? ¿Cuáles son sus costos? Con la donación por pares, ya no es necesario incluir su tipo de sangre.

Una "petición": Esto no significa pedirle a alguien que sea tu donante, sino brindarle información sobre los próximos pasos y cómo puede ayudar. Puede conectarlo directamente con tu centro de trasplantes (si es posible) o configurar una dirección de correo electrónico para que las personas puedan contactarlo para los próximos pasos.

Preguntas frecuentes: Una sección de preguntas frecuentes o incluso enlaces a información confiable sobre donación en vida puede ser muy útil. Así, no ocupas mucho espacio en tu página web, pero evitas que la gente busque información por su cuenta.

¿No tienes mucha experiencia con la informática? Consulta estas opciones:

CaringBridge (<https://www.caringbridge.org/>). CaringBridge te permite crear tu propia página para compartir actualizaciones, fotos y maneras de ayudar.

Fundación Americana de Trasplantes

(<https://www.americantransplantfoundation.org/potential-living-donor-database/>).

Completa un formulario en su sitio web y te crearán una página personalizada y una URL que podrás compartir.

CONSEJOS PARA USAR LAS REDES SOCIALES

Las redes sociales son una forma rápida y sencilla de comunicar que alguien necesita un donante en vida. Además, permiten que tus amigos compartan esa necesidad con otras personas fuera de tu círculo social inmediato.

Razones para usar las redes sociales

Fuente: www.lkdn.org

Alcance: Hay 3 mil millones de personas en redes sociales en todo el mundo, de todos los grupos demográficos. No querrás perderte este grupo potencial de donantes.

Impulso: En lugar de esperar a que te descubran, puedes compartir tu historia con tus amigos y más allá.

Intimidad y autenticidad: Tienes una historia única que necesita ser contada. Una de las principales razones del auge de las redes sociales es que permiten a personas de todo el mundo establecer conexiones íntimas, desde detrás de una pantalla de ordenador o un teléfono.

Interacción: La gente puede hacerte preguntas. Puedes conectar con personas, empresas y otros aliados.

Viralidad: Si bien es lógico empezar contando tu historia a conocidos, una causa convincente suele volverse viral, ya que los amigos la comparten con sus amigos y más allá.

Facilidad: Usar las redes sociales es fácil. Una vez que superes una pequeña curva de aprendizaje, descubrirás que solo necesitas dedicarle el tiempo que necesites.

Diversión: Aunque tengas una misión específica al usar las redes sociales, lo ideal es que te mantengas firme porque disfrutas usándolas.

Consejo: Intenta etiquetar las estaciones de noticias locales cuando publiques en las redes sociales. ¡Podrían compartir tu publicación o decidir hacer un artículo sobre ti!

Opciones de redes sociales

Facebook: Sin duda, la red social más popular, con 2500 millones de usuarios en todo el mundo y más de 200 millones solo en EE. UU. Facebook es el lugar ideal para comenzar tus estrategias en redes sociales.

Instagram: Probablemente la red social más popular del momento, con aproximadamente la mitad de usuarios que Facebook. Instagram te permite publicar fotos y vídeos cortos para tus seguidores, así como Historias, o colecciones de fotos y vídeos que desaparecen a las 24 horas.

LinkedIn: Mucha gente piensa que LinkedIn es simplemente un lugar para publicar tu currículum y buscar trabajo. Sin embargo, LinkedIn puede ser increíblemente útil más allá de eso, especialmente si intentas contactar con ejecutivos de empresas. También ofrece grupos de discusión.

X (anteriormente Twitter): Aunque muchos ven X exclusivamente como una forma de publicar mensajes cortos (280 caracteres), X se suele usar para compartir imágenes, vídeos y enlaces a publicaciones más largas y otros sitios web. X es una forma muy útil de contactar con personas y organizaciones, aunque debido al volumen de publicaciones en X, a veces puede ser difícil que se destaquen.

Snapchat y TikTok: Estas plataformas son muy populares entre los jóvenes Millennials y la Generación Z. Si buscas llegar a un público más joven (de 13 a 25 años), estas plataformas podrían ser una buena opción. Ambas te permiten crear fotos y videos cortos, a los que puedes añadir "stickers", texto divertido, gráficos y filtros faciales.

Ejemplo de publicación de Facebook

Fuente: www.uwhealth.org/living-kidney/asking-someone-to-be-a-living-donor-using-social-media/51781

Amigos, me dirijo a todos ustedes con la esperanza de que me ayuden a difundir esta noticia. Tengo ____ años y vivo en [ciudad, estado]. Acabo de enterarme de que necesito un trasplante de riñón y que un donante en vida es mi mejor opción. Como ya saben, tengo [enfermedad y detalles sobre cómo ha cambiado tu vida]. ¡Quiero recuperar la salud! Quiero disfrutar de [detalles][aquí] Espero con ansias el día en que no esté cansado ni enfermo y pueda vivir mi vida al máximo. Un riñón de un donante en vida puede salvarme la vida. Si consideras ser mi donante en vida, completa el formulario en [URL del sitio web]. Mi seguro cubre los costos de la donación y la información que compartas se mantendrá confidencial con el equipo de trasplante. Por favor, dale "Me gusta" y compartan esta publicación en su página para que muchas más personas conozcan mi historia. ¡Gracias, amigos!

PLATAFORMAS DE DIFUSIÓN DIGITAL ADICIONALES

- Blog Personal
- YouTube
- Reddit
- Pinterest
- Tableros de mensajes
- Grupos en línea

EJEMPLOS REALES DE SITIOS WEB Y PÁGINAS DE REDES SOCIALES

Jules: <https://www.julesneedsakidney.com>

Este sitio web, ajeno a nuestra comunidad local, ofrece un ejemplo de información completa y un toque personal excepcional. Ofrece una buena combinación de información general sobre la enfermedad renal y la donación, junto con historias personales que ilustran cómo la insuficiencia renal impacta la vida de Jules.

Michael: <https://www.helpmakeitsoo.com/>

El sitio web y el video de Michael son un buen ejemplo de un sitio web personal. Incluye una combinación de testimonios personales, información sobre cómo convertirse en donante en vida y cómo impactaría su vida. Michael consiguió la ayuda de un amigo para crearlo.

Página de Facebook de Scott: www.facebook.com/akidneyforscottw

Scott recibió un riñón en 2016 de un donante altruista que visitó su página de Facebook. Ahora usa su página de Facebook para promover la búsqueda de donantes en vida. La página de Scott es una excelente fuente de enlaces a ejemplos de páginas/campañas de Facebook, ejemplos de sitios web e historias inspiradoras de trasplantes de riñón

Historias de Esperanza: www.donatelifenw.org/stories-of-hope

Las “Historias de Esperanza” de Donate Life Northwest ofrecen ejemplos adicionales de relatos breves compartidos por receptores, donantes y personas que esperan un trasplante.

Blog de Trisha en Facebook: <https://www.facebook.com/KidneyAngelForTrisha>

Trisha usa su blog personal en Facebook para pedir ayuda para encontrar un donante y compartir actualizaciones sobre los desafíos de afrontar la enfermedad renal. Es un ejemplo de cómo bajar la guardia y adoptar la táctica de compartir con total libertad.