

Consejos generales para reuniones

- Vestirse de manera apropiada.
- Recibir y confirmar detalles de la reunión (agenda, ubicación, estacionamiento, duración de la presentación, etc.).
- Prepararse con anticipación.
- Escuchar y participar activamente.
- Fijarse en su lenguaje corporal.
- Silenciar y guardar el celular.
- Mandar un mensaje de agradecimiento después de la reunión.
- Proporcionar cualquier información de seguimiento que se pida.
- Hacer seguimiento con su colega asociado en la Sociedad si es necesario.

Consejos para reuniones virtuales

- Averiguar con la persona que organizó la reunión virtual si usted debe usar cámara; si es así, asegurarse de que su tecnología está al día para poder hacerlo.
- Preparar la información de inicio de sesión y los documentos necesarios por lo menos una hora antes de la reunión.
- Revisar la presentación detenidamente antes de la reunión.
- Verificar los requisitos tecnológicos y de internet con anticipación.
- Prepararse para compartir la pantalla o las diapositivas de las presentaciones.
- Entrar a la sesión por lo menos cinco minutos antes de la reunión.
- Incluir una fotografía apropiada en su perfil, con su nombre/título más reciente.
- Antes de la llamada, verificar que su trasfondo y entorno son apropiados.
- Asegurarse de estar sentado en un lugar bien iluminado y con un mínimo de distracciones.
- Prender la cámara y mantenerla al nivel de los ojos.
- Es posible que se proporcionen audífonos o auriculares con micrófono para que el sonido sea de la mejor calidad.
- Silenciar el micrófono cuando no habla.
- Apagar las notificaciones de correo electrónico y otras.
- Seguir toda regla del facilitador de la reunión.
- Empezar con una breve presentación y su objetivo para asistir a la reunión.
- Dar tiempo para que los participantes hagan preguntas y aporten comentarios.
- Contactar al [equipo del MS Ambassador](#) si tiene cualquier pregunta o necesita cualquier recurso adicional.

Pautas de seguridad contra el COVID

- Revisar las recomendaciones de prevención del [Centro de Control y Prevención de Enfermedades](#) (CDC), las pautas de la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple relacionadas con la [enfermedad y el COVID](#), y cualquier norma sobre el COVID-19 de la municipalidad local.
- Comunicarse con el facilitador de la reunión con anticipación sobre cualquier pauta de seguridad contra el COVID y protocolo de despistaje.