



PADRES COMPROMETIDOS

SESIÓN 8: ES HORA DE PREOCUPARSE

AGENDA

1. Bienvenida (5 minutos)
2. Objetivos (5 minutos)
3. Rompehielos (10 – 15 minutos)
4. Repasar: Poner ideas en práctica (10 minutos)
5. Cuidadores latinos en los Estados Unidos (20 – 25 minutos)
6. Descanso: Opcional (5 minutos)
7. Cuidarse a sí mismo: Estrategias de autocuidado (25 – 30 minutos)
8. Cafecito con orador(es) invitado(s)
9. Cierre (5 minutos)

BIENVENIDA

Agradezca a las familias por asistir.

OBJETIVOS

Para esta sesión, las familias y los cuidadores van a:

1. Adquirir conocimientos sobre los cuidadores latinos en los EE. UU. al comprender las experiencias de los cuidadores y explorar nuevas narrativas que pueden ayudar a crear conciencia sobre cómo apoyar mejor a los cuidadores.
2. Explorar las estrategias de autocuidado que se pueden implementar y utilizar para mantener la salud y el bienestar.
3. Tener un diálogo con el personal de la escuela o con un representante de una organización comunitaria para obtener más información sobre cómo apoyan la participación familiar.

ROMPEHIELOS

Para esta actividad, plantee las siguientes preguntas. Permita que los participantes reflexionen sobre las preguntas en grupos pequeños. Después de darles tiempo para hablar, reúna a los grupos y permita que de 3 a 6 participantes compartan sus pensamientos.

Si pudiera hablar con alguien del pasado, ¿quién sería y por qué? Si pudiera hablar con alguien del futuro, ¿quién sería y por qué?



PADRES COMPROMETIDOS

SESIÓN 8: ES HORA DE PREOCUPARSE

REPASAR: PONER LAS IDEAS EN PRÁCTICA

Repase brevemente la asignación que se les dio durante la última sesión para hacer en casa. Pida de 1 a 3 participantes que compartan sus experiencias con la asignación.

CUIDADORES LATINOS EN LOS ESTADOS UNIDOS

En esta sesión, los padres y cuidadores aprenderán más sobre las experiencias de los cuidadores y los recursos que existen para apoyarlos.

Comience la sesión leyendo las siguientes declaraciones. Si las declaraciones son verdaderas para los participantes, pídale que se pongan de pie y permanezcan de pie hasta que termine de leer todas las declaraciones. En el caso de las reuniones virtuales, pida a los participantes que apaguen su video y, si una declaración es cierta para ellos, indíqueles que enciendan el video y lo dejen encendido hasta que termine de leer todas las declaraciones.

1. Cuido a niños que no son míos.
2. Soy tutor legal.
3. Cuido a un adulto que no puede cuidarse a sí mismo/a o que necesita ayuda. Puede ser un miembro de la familia como sus padres, abuelos, tías o tíos. También puede ser alguien que no esté relacionado con usted, como un vecino/a o una amistad.
4. Cuido a un niño/a o a un adulto enfermo o discapacitado.

Después de leer las declaraciones, señale que si están de pie (o tienen sus videos encendidos), eso significa que, según las declaraciones, se les considera cuidadores. Hágales saber que los cuidadores desempeñan un papel crucial en la comunidad porque cuidan de niños y adultos que necesitan apoyo.

Comparta la siguiente información sobre los cuidadores:

1. Hay 8 millones de cuidadores latinos en los EE. UU., que es aproximadamente el 12.5% de los 63.7 millones de latinos que viven en los EE. UU.
2. Los cuidadores brindan más de 20 horas de cuidado no remunerado cada semana a miembros de la familia o niños y/o adultos que necesitan apoyo.

Comparta la siguiente información sobre el Proyecto Narrativo de Cuidadores Familiares Latinos.

1. En 2022, UnidosUS y Upstreamers Multicultural Agency lanzaron el Proyecto Narrativo de Cuidadores Familiares Latinos financiado por la Fundación Robert Wood Johnson para examinar las experiencias de los cuidadores latinos, comprender sus roles y desarrollar mensajes que crearan conciencia sobre las necesidades de los cuidadores.



PADRES COMPROMETIDOS

SESSION 8: IT'S TIME TO CARE

Estrategias de autocuidado

1. **Haga tiempo durante el día para hacer algo para usted.** Mientras sus hijo/as están en la escuela o con un miembro de la familia, puede hacer tiempo para hacer algo que le brinde alegría. Encuentre lo que le gusta hacer o una actividad que le ayude con el estrés y ¡hágalo!
2. **Salga a caminar o correr al aire libre.** Una forma de ayudarse a relajar es pasar un tiempo al aire libre. Puede hacer diferentes cosas al aire libre, como caminar, correr o andar en bicicleta. También puede hacerlo con su familia.
3. **Busque un pasatiempo.** Los parques y centros recreativos o las organizaciones comunitarias a menudo tienen clases gratuitas para adultos. Es posible que encuentre una variedad de clases en su comunidad en las que puede inscribirse. Por ejemplo, puede haber clases de manualidades o incluso de aprender a usar la computadora.
4. **Remedios caseros.** De generación en generación, nuestras familias han transmitido recetas de remedios caseros o tés que mejoran nuestro estado emocional, físico y mental. Estos tés nos ayudan a relajarnos o a sentirnos más cómodos, como beber tés de manzanilla o menta. Sin embargo, siempre es importante buscar el consejo de un médico.

CAFECITO CON ORADOR(ES) INVITADO(S)

Asegúrese de crear un ambiente acogedor para los panelistas para que se sienta cómodos participando en un diálogo con las familias. Una cosa que puede hacer es preparar refrescos ligeros. Recuerde que su papel será facilitar un diálogo entre las familias y los panelistas.

Permita que las familias hagan sus propias preguntas o que usen la lista de preguntas que produjeron durante la Sesión 4.

1. Tómese un momento para presentar a los oradores invitados. Agradézcales por tomarse el tiempo de visitar el programa de Padres Comprometidos.
2. Permita que los oradores invitados compartan un poco más sobre sí mismos, como proporcionar más detalles sobre lo que hacen en sus funciones actuales.
3. Después de que se presenten, dígales que durante el programa Padres Comprometidos, las familias desarrollaron una lista de preguntas que ahora usarán para entablar un diálogo. Los panelistas y participantes deberían haber sido enviados o entregados una copia de las preguntas de antemano.
4. No pierdas de vista la hora.
5. Comience a cerrar la discusión haciéndoles saber a los oradores invitados y a los participantes que quedan cinco minutos en el tiempo que ha asignado para el diálogo. Una vez que hayan pasado los cinco minutos, interrumpa cortésmente. Agradezca a los oradores invitados y a los participantes por asistir.
6. Cuando los oradores invitados se vayan, tómese unos minutos para hablar con los participantes. Puede hacer las siguientes preguntas.
 - a. ¿Quedo satisfecho/a con las respuestas de los oradores invitados?
 - b. ¿Entendió todo lo que dijeron los oradores invitados?
 - c. ¿Qué fue lo más importante que aprendió?
 - d. ¿Le queda alguna inquietud?



PADRES COMPROMETIDOS

SESSION 8: IT'S TIME TO CARE

2. Llevaron a cabo sesiones de auditoría en línea, grupos focales y comentarios de las partes interesadas para crear nuevas narrativas en torno a las experiencias de los cuidadores latinos y un kit de herramientas bilingüe que ayudaría a crear conciencia sobre las experiencias de los cuidadores latinos.
3. Descubrieron que a los estadounidenses no les importa o no son conscientes de las experiencias, los sacrificios y las dificultades que enfrentan los cuidadores latinos. Para crear conciencia sobre las experiencias de los cuidadores, crearon nuevas narrativas.
4. Las nuevas narrativas que surgieron del proyecto fueron:
 - a. **Los cuidadores latinos son una fuerza indispensable:** Los cuidadores son el segundo grupo más grande de cuidadores en los EE. UU. No solo brindan cuidado a varios miembros de la familia, sino que también tienen trabajos propios, lo que los convierte en miembros contribuyentes vitales para sus familias y comunidades.
 - b. **Los cuidadores latinos son puentes culturales:** Los cuidadores latinos se encuentran apoyando a miembros de la familia de diferentes generaciones, navegando por el inglés y el español, y viviendo en hogares grandes y de bajos ingresos. Esto agrega estrés y otros desafíos, ya que apoyan a sus familias de muchas maneras.
 - c. **La necesidad de apoyo de los cuidadores latinos no puede esperar:** Cuando los cuidadores latinos tienen el apoyo que necesitan, pueden prosperar. Es hora de brindar más apoyo a los cuidadores latinos.

Comparta la hoja "UnidosUS es hora de que nos importe" con los participantes y señale los recursos a los que pueden acceder. Enfatique que es importante crear conciencia en nuestra comunidad sobre los recursos que existen para los cuidadores.

CUIDARSE A SI MISMO: ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

Es importante que los participantes entiendan la importancia de mantenerse saludables, física, emocional, mental y espiritualmente, para ayudarlos a navegar cualquier situación que puedan encontrar. En esta sección, las familias aprenderán consejos sobre estrategias de autocuidado, pero también trabajarán juntos para pensar en otras estrategias que pueden usar.

Entregue a los participantes la hoja con título "estrategias de autocuidado". Pida a los participantes que se ofrezcan como voluntarios para leer las estrategias una por una.

Después de leer la hoja, hágales saber a los participantes que esta no es una lista completa de todas las cosas que pueden hacer. Por lo tanto, trabajarán juntos para crear su propia lista o agregarle a la hoja. Para esta actividad, los participantes trabajarán en grupos. Cada grupo tendrá la tarea de pensar en estrategias de autocuidado.

Proporcióneles tiempo suficiente para trabajar en grupos. Reúna a los grupos y haga que cada grupo comparta sus ideas y estrategias.



PADRES COMPROMETIDOS

SESSION 8: IT'S TIME TO CARE

CIERRE

Agradézcales a todos por asistir. Recuerde a los participantes que esta es la última sesión antes de graduarse del programa. Dígales que está orgulloso/a de sus logros y su compromiso con la educación de sus estudiantes. Hágales saber que recibirán un certificado y que utilizará los nombres que están en la hoja de registro para sus certificados. Si prefieren un nombre o una ortografía diferente, dígales que lo consulten con usted. También puede pedir a los participantes su opinión e ideas para la celebración. Mencione que una de las cosas que pueden hacer es tener una comida compartida para que todos tengan la oportunidad de traer platos de su país de origen o recetas familiares favoritas. También pueden invitar a sus seres queridos si así lo desean.

REFERENCIAS

1. UnidosUS Latino family caregiver narrative project: Final Report (2023). UnidosUS &Upstreamers Multicultural Agency. Washington, D.C.