



# PADRES COMPROMETIDOS

Módulo principal







Sesión 8:

Es hora de que  
nos importe



**Bienvenido**



# + Objetivos

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 estrategias de cuidado personal que puedan implementar y usar para asegurarse de que se mantengan saludables.
3. Participar en un diálogo con el personal de la escuela o un representante de una organización comunitaria para aprender más sobre cómo apoyan la participación familiar y hacer preguntas que sean de interés para los participantes de Padres Comprometidos.





# + Icebreaker

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

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





# **+ Repasar: Poner las ideas en práctica**

1. ¿Qué le gustó de la asignación?
  2. ¿Qué parte fue difícil de hacer?
  3. ¿Qué aprendió de la asignación?
- 





# + Cuidadores latinos en los Estados Unidos

1. Cuido de niños que no son míos.
2. Soy tutor legal.
3. Cuido a un adulto que no puede cuidarse a sí mismo 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 o un amigo.
4. Cuido a un niño o a un adulto enfermo o discapacitado.





# + Proyecto Narrativo de Cuidadores Familiares Latinos

*En 2022, UnidosUS y Upstreamers Multicultural Agency, con fondos de la Fundación Robert Wood Johnson, lanzaron el Proyecto Narrativo de Cuidadores Familiares Latinos para explorar las experiencias de los cuidadores latinos y crear conciencia sobre sus necesidades.*

Las nuevas narrativas son:

- Los cuidadores latinos son una fuerza indispensable: son el segundo grupo de cuidadores más grande en los EE. UU., equilibran el cuidado familiar con el trabajo y contribuyen significativamente a sus comunidades.
- Los cuidadores latinos son puentes culturales: manejan el apoyo a través de las generaciones, navegan tanto en inglés como en español y enfrentan el estrés en hogares grandes y de bajos ingresos.
- El apoyo para los cuidadores no puede esperar: Proporcionar el apoyo adecuado ayudará a los cuidadores latinos a prosperar y enfrentar sus desafíos.

---

Use la hoja de información, "UnidosUS It's Time to Care" (Estados Unidos, es hora de preocuparse)





# + Cuidarse a sí mismo: estrategias de autocuidado

1. Haga tiempo durante el día para hacer algo para usted mismo. Mientras sus hijos están en la escuela o con un miembro de la familia, puede sacar algo de tiempo para hacer algo que le brinde alegría. Encuentra 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 relajamiento es pasar un tiempo al aire libre. Puede hacer diferentes cosas al aire libre, como caminar, correr o andar en bicicleta. Esta también es una actividad que puede hacer con toda su familia.
3. Busque un pasatiempo. Los parques y centros recreativos o las organizaciones comunitarias a menudo tienen clases gratuitas para adultos. Puede que encuentre varias clases en su comunidad en las que puedes inscribirte. 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 profesional médico.





# **+ Cafecito con orador(es) invitado(s)**

Incluya el nombre, el título y la foto de  
los oradores invitados

---





**Gracias  
Preguntas**

