

Fortaleciendo el bienestar: Familias y personal creciendo juntos

Alejandra Davis: Hola a todos y todas. Nos encontramos muy contentos de que nos acompañen el día de hoy para esta sesión de Conexiones, donde vamos a estar hablando del fortalecimiento, del bienestar tanto para las familias como para el personal. Nos es muy grato traer este tema porque sabemos que es un tema de gran importancia y que nos puede ofrecer oportunidades únicas y muy valiosas para fortalecer nuestras relaciones y apoyar a las familias y también al personal en forma especial para alcanzar este bienestar.

Así que sean todos muy bienvenidos y gracias por acompañarnos. Se preguntarán qué es Conexiones. Bueno, Conexiones es una serie de seminarios en línea que se ha pensado y se ha diseñado en español exclusivamente para nuestras comunidades hispanas y con el propósito de apoyar e involucrar con compromiso a las familias, tanto de Head Start como Early Head Start. Y como ustedes saben, esta es una gran oportunidad para nuestro centro, para entregar estrategias que nos ayuden a involucrar a las familias, incluyendo el fomento de la narración de experiencias. Y el honrar los roles de las familias y sus testimonios.

Así que es una excelente oportunidad para traer este contenido y también aprender de las experiencias que ustedes viven en sus programas y de esa gran riqueza que las familias pueden traer en este contenido y en el trabajo, tanto el contenido como el trabajo que realizamos en el campo. Así que pensando en Conexiones vamos a ver cuál es el propósito de Conexiones y en qué nos vamos a enfocar.

Bueno, nos vamos a enfocar en promover el crecimiento y el desarrollo de los niños y el apoyo y la participación de las familias en Head Start y Early Head Start, y además vamos a trabajar en temas relacionados con la participación de las familias como líderes y tomadores de decisiones en los programas de Head Start.

Los temas que estaremos abordando en los seminarios que ofrecerá nuestro Centro Nacional de Compromiso de Padres, Familias y Comunidad van a estar relacionados en cuanto a bienestar familiar se refiere, elegibilidad, reclutamiento, selección, registro y asistencia y también vamos a estar cubriendo el tema de familias como líderes.

El día de hoy para esta sesión nos es grato estar con ustedes. Mi nombre es Alejandra Davis, soy especialista en entrenamiento y asistencia técnica para el Centro Nacional de Compromiso de Padre, Familias y Comunidad. Y me acompañan dos grandes amigas y compañeras en este viaje que son Alicia Franco y Laura Galindo. Así que me gustaría, Alicia y Laura darles un espacio para que ustedes se puedan presentar.

Alicia Franco: Muy buenas tardes a todos, mi nombre es Alicia Franco. Yo soy especialista en Compromiso de la Familia y yo trabajo para la Región 12, que nosotros proveemos entrenamiento para los programas Migrante de toda la nación y es un gusto y un placer estar aquí con ustedes y les quiero dar la bienvenida a todos. ¿Laura?

Laura Galindo: Hola, buenas tardes a todos. Yo soy Laura Galindo y soy la especialista en Compromiso de Familia aquí de Región nueve. Y nosotros aquí cubrimos California, Nevada,

Arizona, Hawái, Guam y las islas ahí en el Pacífico. Y es un honor estar aquí a presentar con mis amigas aquí esta información tan importante para todos ustedes.

Alejandra: Muchas gracias, Laura y Alicia por acompañarnos. Así que seguidamente me gustaría presentarles la consola, que pueden ver ustedes en su plataforma. Y esto es muy importante para que esta experiencia sea muy positiva. Entonces ustedes pueden encontrar que tenemos en el centro la presentación, pero también del lado izquierdo ustedes van a encontrar un espacio donde ustedes van a poder ver el multimedia, a la vez, también hay un espacio para que ustedes hagan preguntas. Y también para que nos puedan comentar sus reflexiones y sus experiencias. Recuerden, esto es una conversación. También tenemos un espacio donde ustedes pueden conocernos más y acceder nuestras biografías.

Al lado izquierdo se encuentran estos espacios, pero al lado derecho usted también va a encontrar una opción para poder acceder interpretación. Y esta parte es muy importante. Si usted quiere interpretación en inglés, puede dirigirse a este espacio y de esa forma tener acceso. Ya vamos a ver más en detenido, en forma detallada cómo se puede hacer. En la parte inferior también se encuentran algunos íconos que le van a ser muy útiles y entre ellos podríamos decir que es muy importante el certificado que usted puede obtener al final, para que por favor haga acceso de él y también va a tener acceso a una encuesta, porque nos interesa mucho su opinión.

Al igual me gustaría comentar que entre la lista de precursos, usted tiene acceso a un folleto para reflexión porque es muy importante que usted pueda tomar notas y reflexionar con nosotros acerca de este tema. Al igual, va a encontrar otros recursos que puede descargar y que le pueden ser muy útiles tanto en el ámbito personal, como en el ámbito familiar, como para apoyar las familias con las cuales trabaja.

Ahora bien, vamos a ir al espacio de interpretación. Y aquí están las instrucciones. Lo primero que tenemos que hacer es hacer clic en ese ícono de interpretación, el widget integrado. Vamos a seleccionar el idioma preferido y después hace clic en conectar. Silencia la salida de audio del reproductor de video y a partir de ese momento, usted va a contar con interpretación en tiempo real. Así que le invitamos, si esa es su preferencia, a acceder a este servicio de interpretación en tiempo real. Bueno, una vez que hemos cubierto la plataforma y quienes somos, ¿qué les parece si entramos en materia?

Quisiéramos llevar este tema en primer lugar en una reflexión muy personal, en nuestra experiencia diaria y quisiéramos pedirle que por favor, considere este tema como algo que le puede ayudar tanto en el ámbito personal como profesional. Pero en primer lugar, pensemos cómo empiezan nuestros días, cómo empieza su día, cada día antes de levantarse de la cama. ¿Qué sucede en ese momento? Bueno...

Alicia: Ale, mientras –perdón, perdón– mientras esperamos que nuestro público conteste en el chat, te quería compartir yo cómo empieza mi día. Mira, yo creo que los últimos dos años y medio ha sido muy difícil para muchos de nosotros y creo que una forma que me ha ayudado a mí a empezar mi día es siendo agradecida por lo que tengo. Y creo que una de las formas de que estoy agradecida es con... agradecer la salud. Y quería compartirlo mientras estamos mirando que nuestros amigos están contestando y Laura ¿y tú? ¿cómo empiezas tu día?

Laura: Alicia, lo empezamos igual. Yo también me levanto y estoy agradecida de que tengo otro día para tener oportunidades para ayudarle a la comunidad, a tener mi familia conmigo, y como dijiste con estos dos años, ha sido algo de tener... estoy agradecida por mi salud. Entonces, estamos en la misma página, Alicia. [Risa]

Alicia: Y también nuestros participantes, Ale, están diciendo que estar... agradecimiento es clave, el agradecer por otro día más de vida, sobre todo estamos en el mismo... también empiezo el día levantándome y me visto para ir al gimnasio, una oportunidad de salud, claro que sí, Anita.

Alejandra: Así es, Alicia y Laura y nuestros participantes. Todos empezamos el día como una hoja en blanco, y nos empezamos a planear una serie de actividades que llevamos o que pensamos llevar a cabo. Así que cada una de estas actividades va a contribuir con nuestro diario vivir. Pero conforme van pasando las horas del día vamos sumando más y más actividades, ¿correcto? Y transcurren nuevos eventos. Entonces es importante cuando pensamos en bienestar, pensar en qué sucede en el transcurso del día. ¿Es nuestro día generalmente como lo planeamos? ¿O podemos tener cambios? ¿Qué podemos decir al respecto?

Alicia: Mientras esperamos en el chat que nos están escribiendo, tenemos muchas personas que nos están diciendo Ale, que también van al gimnasio, se van al gym, dan gracias a Dios por todo lo que les rodea. Perfecto.

Alejandra: Este es un lugar apropiado para contestar, Laura, porque nos están preguntando si ellos pueden contestar en este espacio, en el chat, definitivamente, este es un espacio para contestar y reflexionar. Así ¿qué decías, Laura?

Laura: Iba a decir que... ya se me fue, pero se me hace que iba a decir que tenemos que empezar positivos y aceptar que van a haber cambios durante el día. Si son como yo que un cambio nos desafía, entonces tener esa actitud positiva para saber que el día no lo podemos controlar, pero podemos controlar nuestras emociones.

Alejandra: Entonces estamos llegando a una conclusión donde decimos que nuestro día puede empezar de una forma, de acuerdo con lo que nos dicen nuestros amigos en el chat, pero también estamos diciendo que esos planes o lo que sentimos o lo que pensamos, puede cambiar. Correcto, entonces ahí es donde empieza esa conexión que existe entre el inicio de nuestro día y el transcurso del mismo, y cómo eso puede afectar nuestro bienestar. Porque resulta que bienestar significa estar bien. Y entonces conforme nosotros nos vamos enfrentando a las tareas del día, a las barreras, a los desafíos, a las oportunidades, nos vamos a dar cuenta que ese horizonte o el día puede cambiar.

Y es ahí donde tenemos una gran oportunidad para pensar y reflexionar en este espacio, de cómo juntos, tanto en forma personal, individual como familiar, podemos propiciar un bienestar que nos ayude a tener una mejor calidad de vida. Así que veamos si en el chat tenemos algún otro comentario para compartir.

Tenemos que nos dicen agradecida por la salud a diario, definitivamente. Dice que puedo ver cambios y estoy cansada de descansar, si mis músculos están adoloridos, correctamente. El

descanso ayuda a recuperarnos físicamente, y como ustedes bien decían hay muchas notas con respecto al agradecimiento.

Entonces pensando en que bienestar significa estar bien, pensemos ahora un poco acerca del significado de bienestar personal y profesional. Y para pensar al respecto les hemos traído algunas reflexiones y testimonios de parte de los padres y el personal de Head Start, que nos gustaría compartir, pero por favor, mientras vamos a compartir estos testimonios, nos gustaría invitarle a que usted siga compartiendo con nosotros el significado de bienestar personal o profesional en el chat. Vamos a ver Laura y Alicia qué nos dicen nuestros amigos, los padres y el personal acerca del significado de bienestar personal o profesional.

Alicia: Claro que sí, Ale, me encantaría compartir un testimonio de Xitlali Sosa, es una mamá Head Start y actualmente es una maestra desde Nueva York. Ella nos comparte que ella cree que todo empieza con ella misma, en la forma en la que empieza el día:

“Me gusta empezar el día agradecida de que gozo de salud, que mis hijas estén bien, que tengo un trabajo y que tenemos un lugar seguro donde vivir. Si tenemos bienestar personal, eso va a ayudar con nuestro bienestar familiar y laboral. Lo que sucede en la casa se refleja en otros espacios de nuestra vida. Todos tenemos días grises, sin embargo, siempre trato de buscar lo positivo, especialmente en estos días donde las circunstancias son difíciles. Creo que como me siento emocionalmente se va a reflejar en la salud y en mis relaciones de pareja, con mis hijos, en mis relaciones del trabajo, especialmente cuando trabajamos con niños y sus familias. Es un privilegio vivir y tener trabajo y tener una familia”. A ver Laurita, ¿qué nos comparte otra mamá?

Laura: Guau, gracias, Alicia. Aquí tenemos a Henrietta Gutiérrez, que es una mamá aquí de Sacramento, California y ella nos dice que, “para disfrutar del bienestar en primer lugar considero que es necesario que yo esté bien y así poder cuidar de mi familia, resolver sus necesidades y el enfoque en encontrar formas de manejar situaciones diarias, incluyendo las necesidades de mis niños de ocho y nueve años. Es muy importante descansar y alimentarme bien para poder ayudarles a ellos, mis hijos y mi hogar van a estar bien a la medida que yo me sienta bien y poder hacerles frente a los desafíos que me traen cada día.

Trato de no enfocarme en los efectos diarios como las noticias, o aspectos negativos, porque eso me quita la posibilidad de construir la felicidad y la estabilidad que necesita mi familia. Me gusta mirar a mis hijos a los ojos por la noche cuando los acuesto y ver sus miradas de felicidad y tranquilidad que reflejan en sus rostros. He decidido invertir mi tiempo y todo lo que me ayuda en estar bien conmigo misma y el bienestar de mi familia”. Ahora Alicia, ¿qué nos cuentan nuestros amigos en personal? Oh, estás en mute. [Risa]

Alicia: Oh, claro, perdón. Yo tuve el gusto de agarrar unos testimonios de un programa en UMOS, que está localizado en Texas. Y fue un placer, es un placer para mí presentarlos, so, tengo algunos empleados que me dijeron a mí que el bienestar para ellos es paz, es tranquilidad y es aprender a vivir con las situaciones que están sucediendo. El bienestar también es estar bien física y mentalmente. Es enfocarse en lo positivo y no pensar en lo negativo.

También tengo otra personal que dice que, “lo primero que me viene a la mente es salud mental y en general cuando escucho la palabra bienestar”. Otro personal dice que viene a su mente: “mi salud y la de todos los demás. Al estar bien para poder tener un día productivo y disfrutar nuestro bienestar. Bienestar para mí es estar bien conmigo mismo, con los que me rodean y estar bien para ayudar a todos para que todos estemos bien”. Ale, ¿qué nos compartes del chat?

Alejandra: Bueno, Alicia y Laura, déjenme decirles que estos testimonios son muy poderosos y en el chat tenemos algunos de nuestros amigos que nos dicen que para ellos levantarse positivamente y agradecidos de tener un trabajo y es algo que les encanta y disfrutan mucho. Tenemos otro mensaje que dice que, “creo por testimonio propio que a causa de mi bienestar profesional y personal, esto me ha llevado a ser de impacto a otros”. Imagínense, a ser un influenciador en la vida de otros. “Y he visto como esto ha sido una de las armas que me ha hecho ayudar de manera efectiva a las familias con las que trabajo y también a mi familia personal”.

Tenemos otros mensajes que dicen que, “se considera que para estar bien también es importante reconocer cuando no estamos bien. Y permitirnos identificar esas emociones, aceptarlas, sentirlas y abrazarlas”. Definitivamente todos estos comentarios son muy sabios, porque nos ayudan a definir que nuestro bienestar va a estar basado no solo en situaciones, sino también en emociones, en sentimientos. Y que eso va a afectar tanto en la parte personal como laboral.

Les invitamos a seguir compartiendo, porque mientras ustedes comparten y nosotros seguimos con la presentación, los participantes pueden ver sus comentarios y estamos seguros de que les van a hacer de gran utilidad. Así que por favor, sigamos en esta conversación y sigan compartiendo en la caja del chat. Ahora bien, Laura, ¿qué te parece si hablamos acerca de esas palabras clave que nos sirven como, digámoslo así, un punto de referencia para alcanzar ese bienestar?

Laura: Sí, Ale, y estamos mirando mucho estas palabras en lo que nos están mandando los participantes. Estas palabras claves son para alcanzar el bienestar, y estas son palabras que nos dieron el personal y si notan en la pantalla las palabras que resaltan más es el equilibrio del trabajo y de la vida. También mantenerse positivo. Otra palabra que resalta es libre de estrés.

Ahora ustedes si pueden compartir con nosotros cuáles palabras relacionan ustedes con el bienestar, que enlaza con su experiencia personal, del bienestar. Métenlo en el chat para ver cuáles son las palabras que ustedes enlazan con el bienestar. Como les expliqué, estas son palabras que nos dieron el personal de la Región nueve y estas son palabras que resaltan para ellos sobre el bienestar. Ale, ¿miramos algo en el chat?

Alejandra: Pues mira, creo que todavía estamos esperando en el chat, pero ya están llegando y dicen, una buena salud mental. Y hay un comentario aquí de Jasmín Martínez que dice: "es vivir nuestro día a día agradeciendo todo lo que somos y tenemos, siendo un soporte para todo lo que tenemos y el privilegio de servir". Ahí hay una frase clave, "privilegio de servir". Y tenemos también otras personas, Laura, que nos dicen, “salud mental, plenitud, conexión con otros”. Definitivamente. “Balance”. Así que sí tenemos muchas palabras acá que nos ayudan a definir y

ver cómo el bienestar definitivamente se vincula a nuestra vida personal y al estar definitivamente bien podemos ayudar a otros y ser de impacto positivo.

Bueno, los mensajes siguen llegando y les invito a seguir poniendo palabras y frases para que todos podamos apreciarlas en el chat. Seguidamente nos gustaría hablar acerca de dónde encontramos en nuestro trabajo profesional en Head Start, en las raíces y en la misión y visión de Head Start estos conceptos. Y hay dos lugares que nos gustaría citar. En primer lugar, en los estándares de desempeño cuando hablamos de los servicios de asociación familiar y decimos que queremos apoyar a las familias a cumplir sus metas en áreas como la seguridad familiar, la salud, la estabilidad económica, apoyar el aprendizaje y el desarrollo infantil.

Pero fíjense, Laura y Alicia, que también lo encontramos en nuestro marco de referencia de nuestro centro, donde nos dice que es una de esas metas que nosotros queremos apoyar a las familias para que ellas puedan alcanzar y la definición la podemos encontrar en esta referencia diciendo que las familias están seguras, sanas, tienen oportunidades para el avance educativo y la movilidad económica. Además, que tienen acceso a servicios de salud y mental, vivienda y asistencia alimentaria y otros servicios de apoyo familiar.

Así que tomando en cuenta que bienestar es parte integral del trabajo que hacemos en Head Start, ¿qué les parece si avanzamos en nuestra presentación y pensamos acerca de cómo nuestras acciones, estas acciones que llevamos día a día nos pueden ayudar a que las familias reciban apoyo, pero también a superar los desafíos y aprovechar las oportunidades día a día?

Laura: Sí, Ale. Queremos invitar a nuestros participantes que mediten o que reflexionen por un momento en cada día de las acciones que llevamos a cabo diariamente para adaptarnos a las situaciones y superar los desafíos de la vida diaria. Ahora, siéntanse con la libertad de compartir con nosotros en el chat de las acciones o prácticas que ustedes utilizan para sentirse bien, regular el estrés, para manejar las situaciones difíciles. Para mí es tomar un tiempo de mí misma y para respirar, porque yo sé cuándo yo estoy estresada me desafío y voy de carretera a carretera y mejor no manejo. [Risa] Entonces, yo tomo ese tiempo para respirar, ¿se ve algo en el chat, amigas?

Alejandra: Pues mira, Laura, hay varias notas aquí en el chat que creo que pueden contribuir con esas prácticas, por ejemplo, nos dicen: “mantener la posibilidad y ser amable”, es decir, ser positivos. Después, el aprendizaje. “El equivocarme me enseñó a fortalecer y sentirme satisfecha”. Muy poderosos estos mensajes. “A manejar adelante”, es decir, ir hacia adelante “aunque sea muy difícil todo”. “Hacer lo mejor que puedo”. Y están llegando más mensajes.

Laura: Sí, muy buenas respuestas, Ale.

Alejandra: Hay quienes nos dicen: “Me encanta leer, hacer ejercicio, contar de uno a 10”. Eso me parece muy interesante. Excelente técnica para manejar el estrés. Además: “Hacer ejercicio”. “La meditación me ayuda a pasar tiempo con mis hijos. La música, el pasear”. Así que aquí vemos algunas de las prácticas que nuestros participantes comparten con nosotros y que dicen que les ayudan a ellos a manejar el estrés y hacerles frente a situaciones difíciles y todo esto está muy relacionado con el bienestar desde diferentes puntos o ámbitos.

En primer lugar, podemos hablar de que estos comentarios están relacionados con el bienestar emocional, con el bienestar mental, con el bienestar social, físico y financiero. Y definitivamente todos estos se conjugan y juegan un papel muy importante y lo podemos ver en la vida real en ejemplos prácticos donde experimentar estrés es parte de nuestra experiencia humana y es universal y todo lo vamos a vivir diferente de acuerdo con nuestra cultura, a nuestras creencias, a nuestras costumbres.

Pero podemos decir que cuando nos preocupamos ante situaciones desafiantes que generan estrés, como por ejemplo, citemos el tener una deuda o el hacerles frente a los gastos diarios de nuestros hogares, es posible que en algún momento eso genere ansiedad.

Y eso va a tener un impacto emocional. Pero adicionalmente podríamos sumarle que ese estrés podría tener un impacto físico y se podría sumar también si la persona no es capaz, debido a una situación física, de trabajar, va a tener un impacto financiero, lo cual a su vez va a traer más impactos que son de carácter social, porque nos vamos a sentir aislados, no vamos a tener esas relaciones que tenemos cuando vamos al trabajo y que nos ayudan de una y otra forma a poder hacerle frente a la vida.

Entonces como podemos ver, este ejemplo nos sirve para ilustrar que el bienestar es un ciclo, y que todos estos aspectos definitivamente, como ustedes bien lo dijeron en el chat, todas estas actividades, todas estas estrategias o prácticas, nos van a ayudar a mantener ese equilibrio y poder balancear todos los tipos de bienestar. Entonces, seguidamente Alicia, ¿qué te parece si hablamos del tipo de bienestar en el que nos vamos a enfocar el día de hoy?

Alicia: Claro que sí, Ale. Y nos vamos a enfocar en dos áreas el día de hoy, nos vamos a enfocar en el bienestar emocional y en el bienestar social. Vamos a empezar con el bienestar emocional. Y en forma simple y sencilla podemos decir que el bienestar emocional significa sentirse bien, ¿verdad?, con uno mismo. El bienestar emocional se determina de acuerdo con la habilidad de producir emociones, nuestro estado de ánimo, nuestros pensamientos, que nuestros sentimientos sean positivos, ¿verdad?, mediante el fortalecimiento del bienestar emocional tanto como el personal, como el de las familias y sus niños.

Tendrán mayor oportunidad y fortalezas para enfocarse en los aspectos y pensamientos positivos que le permitan manejar sus emociones negativas y sentimientos vinculados a situaciones difíciles y desafiantes. Y como podemos ver aquí en la diapositiva, podemos ver que hay varias áreas donde puede ayudarnos. En primer lugar, es tener una buena actitud positiva, cuidar y fortalecer el autoestima nuestro, desarrollar habilidades para afrontar la adversidad, lo cual se define como resiliencia. Tener la capacidad para afrontar el estrés y otras emociones, buscar relaciones positivas que pueden mantenerse a largo plazo. Ahora, a como vemos hacia adelante, Ale, nuestra próxima área es el bienestar social, ¿verdad?

Y cuando vemos el bienestar social estamos viendo varios puntos ahí, al bienestar social nos referimos a todos aquellos elementos que se conjugan y participan a la hora de determinar la calidad de vida de una persona que van a permitir gozar y mantener una existencia tranquila, sí, o sin pocas carencias y con un estado constante de satisfacción. Aquí podemos ver algunos puntos que tenemos aquí en la diapositiva, es gozar vínculos saludables con amigos, familiares y la comunidad. Tener ese interés y mostrar preocupación de las necesidades de los demás.

Tener acceso a un sistema médico. Definitivamente. Hemos visto muchas carencias durante esta pandemia. Sentirnos seguros, sentirnos libres. Experimentar la equidad y la justicia social y tener acceso a la educación. ¿Verdad, Ale?

Alejandra: Claro que sí, Alicia. Bien lo has dicho, definitivamente cada una de estas actividades sociales y recreativas nos van a ofrecer oportunidades para interactuar con otros, y a su vez esto va a fortalecer tanto el desarrollo de las relaciones en ese ámbito social como personal. Así que como por ejemplo, me gustaría citar un ejemplo básico como la natación. Si bien es cierto el ir a nadar tiene beneficios físicos, y ayuda al cuerpo y a las funciones biológicas, también podemos decir que tiene un beneficio social al tener contacto con otras personas y también va a tener un beneficio emocional, porque nos va a ayudar a disminuir y liberar el estrés.

Entonces, definitivamente recordemos que el estado de bienestar que goza la persona va a influir en todos estos aspectos, en el aspecto social, esto va a estar vinculado con el acceso que esta persona tenga al sistema de salud, como dijo Alicia, al nivel de educación, a la sensación de seguridad y a la libertad ciudadana, la igualdad y al gozar de un ambiente que sea propio para tener una mejor calidad de vida. Entonces, pensando en estos dos enfoques, nos gustaría seguidamente tener una reflexión, y preguntarles a ustedes, ¿cuál creen ustedes que son ejemplos de interacciones sociales que pueden impactar a las familias y el personal, y cuál es el impacto de esas interacciones? ¿Y cómo podemos crear en nuestros espacios de trabajo o en nuestra familia también, más oportunidades para conectarnos con nuestras familias, con las familias y con los niños?

Así que vamos a esperar un momentito en el chat para ver si nuestros participantes tienen algunos aportes con respecto a las interacciones sociales y ¿cuál es el impacto para las familias y el personal de estas interacciones?

Alicia: Mira, Ale, estoy mirando algunos comentarios y me encanta lo que platica Guadalupe, dice que ella abraza a los árboles de su jardín para tomar energía. Jaqueline nos está compartiendo que ella respira y cierra los ojos y la ayuda mucho con el estrés. Escuchar música y tocar instrumentos nos comparte Ana también. Escuchar música de parte de Gladys también. Tenemos muchos participantes que les encanta la música, les encanta escuchar música, hacer ejercicio que les ayuda mucho a controlar el estrés. Y también me encantó lo que dijo Guadalupe que también trabajar en su jardín, le ayuda bastante a ella.

Alejandra: Definitivamente todas esas actividades nos van a ayudar y lo que dice Thalía acá, dice, "cuando llegan a dejar a sus niños en el salón es su oportunidad de interactuar con los padres, es importante saludarlos y hacerlos sentir bienvenidos". Correcto, Guadalupe. Ese ambiente amigable que propician las relaciones y las conexiones. Bueno, creo que vamos a dejar el chat abierto para que ustedes puedan seguir brindándonos su apoyo a través del chat, y diciéndonos qué tipo de interacciones ustedes creen que pueden ayudar a fortalecer ese impacto social que tienen nuestros programas en la vida del personal y de las familias. Aquí también nos dice Beatriz: "limpiar me ayuda a controlar el estrés".

Sí, es cierto, el ejercicio físico o el estar ocupado nos ayuda mucho. Y nos dice, ""Pienso que para hacer un impacto y ayudar en interacciones sociales es importante conocer las familias para poder proveer lo que ellas necesitan". Correcto. Jazmín nos dice: "Por la mañana tengo la

oportunidad de interactuar con las familias saludándolas con una sonrisa y deseándoles un buen día en el trabajo, para muchos podría ser algo cotidiano, pero para mí es la oportunidad de entablar conexiones con las familias".

Correcto, Beatriz, por eso empezamos con lo cotidiano, porque ahí en la cotidianidad, en lo que hacemos día a día, cómo nos levantamos y cómo transcurre nuestro día podemos fortalecer y ayudar a las familias y nosotros mismos a construir ese bienestar. Así que seguidamente nos gustaría ahora enfocarnos en el tema del bienestar desde el punto de vista personal. Laurita, ¿qué nos podrías decir al respecto?

Laura: Sí, es una área muy importante, porque cuando te sientes mental, emocional y físicamente bien, eres más capaz de involucrar a las familias en relaciones positivas, orientadas y objetivas. Recuerden que establecer el equilibrio en nuestras vidas personales es fundamental para vivir una vida satisfactoria, como para establecer buenas relaciones con otras personas cercanas en el hogar, el trabajo, la comunidad, al buscar el equilibrio debemos hacer un espacio en nuestras vidas ocupadas y nuestras agendas ocupadas para hacer aquellas cosas que nos hacen felices, que nos dan esa pacificación.

Entre estas actividades se puede incluir en el trabajo, divertirse, estar con la familia y los amigos, participar en actividades sociales y seguras y comunitarias. Estar físicamente activo, que hemos visto en el chat que muchos de nuestros amigos están haciendo exactamente eso. Recordar que cada uno de nosotros somos diferentes y únicos, y juntos hacemos una gran diferencia. Yo creo que eso es lo más importante, porque a veces uno piensa que todos pensamos igual. Pero hablar del bienestar personal se tiene que considerar que las personas como las actividades, son las cosas positivas que nos agradan y nos hacen sentir bien, con las que disfrutamos pasarnos el tiempo.

O sea, que nos juntamos con las personas que nos hacen felices. Podemos citar algunos ejemplos que pueden ser útiles para alistar el bienestar del personal y diariamente de nuestras vidas. Por ejemplo, pasar tiempo con nuestros amigos, nuestros conocidos, familiares, haciendo actividades, hablando, saliendo a pasear, cocinando. A mis amigas les gusta cocinar y yo les digo que yo soy fatal. Pero siendo una receta que pasa de familia a familia es importante tener bienestar social, y estar bien en nuestro ambiente y nuestra comunidad.

Alejandra: Muchas gracias, Laura, por ofrecernos esa amplia descripción del punto de vista de bienestar personal porque esto nos va a ayudar ahora a conversar acerca del bienestar desde el punto de vista familiar. Y definitivamente el bienestar familiar ocurre cuando todos los miembros de la familia están seguros, cuando todos nos sentimos que estamos en un espacio donde podemos interactuar, donde podemos crecer, donde hay posibilidades para crecer, tanto en el área educativa, como en el área económica.

Entonces cuando las familias tienen estas necesidades satisfechas y tienen acceso a esos recursos y servicios comunitarios como la vivienda, como los programas de nutrición, de salud, pueden atender sus necesidades, pueden tener acceso a programas que son compatibles y les ofrecen oportunidades tanto cognitivas como socioemocionales, podemos decir que es más factible que ellas puedan hacerle frente a las barreras y a los desafíos.

Y bien decías anteriormente que durante esta temporada hemos vivido una gran cantidad de situaciones que de una u otra manera han afectado nuestro bienestar. Pero mediante las relaciones y las asociaciones basadas en estas fortalezas que ustedes describen en el chat y que se han sumado más comentarios de todas esas interacciones y esas relaciones que ayudan a fortalecer y apoyar a las familias a alcanzar sus resultados, podemos decir que los programas se enfocan en relaciones sólidas entre padres e hijos y a la vez apoyamos las interacciones para compartir nuevas ideas y nuevas oportunidades que ellos puedan llevar también a sus hogares, así que existe una gran oportunidad para las familias y para el personal durante esas interacciones de aprender formas diferentes que contribuyen tanto al bienestar personal como familiar.

Entonces, seguidamente nos gustaría entrar nuevamente en el tema de cómo interpretamos el concepto del bienestar desde nuestra perspectiva de PFCE que es desde el Centro de Compromiso de Padres, Familias y Comunidad. Y Laurita, en este sentido, nos gustaría decir que para alcanzar el resultado de bienestar familiar, nosotros hablábamos de dos tipos de resultados, correcto. Uno que se encuentra en la columna azul y otro en la columna color morado. Hablamos de los resultados familiares y los resultados de los niños. Y definitivamente los programas necesitan tener bases sólidas, fundamentos sólidos y áreas de servicio que se encuentren fuertes para poder propiciar ese apoyo y soporte que las familias necesitan.

Y las relaciones definitivamente entre el personal y las familias nos van a ayudar a desarrollar esa confianza, el respeto y que sean relaciones basadas en equidad. Son relaciones donde vamos a tomar en cuenta todas esas diferencias y también las similitudes culturales, los valores, el lenguaje materno, las creencias, las tradiciones y sobre todo las metas y los sueños de nuestras familias. Entonces, pensando en esto, me gustaría que vayamos a nuestra próxima diapositiva donde podemos hablar un poquito acerca del vínculo entre el bienestar y las relaciones en Head Start.

Laura: Sí, inmediatamente en las relaciones y asociaciones basadas en fortalezas con las familias los programas pueden ayudar a mejorar los resultados para las familias y sus hijos. Los programas pueden enfocarse en relaciones sólidas entre los padres e hijos, para apoyar esas interacciones positivas que ya van a haber, y en compartir nuevas ideas para actividades en el hogar. El liderazgo del programa puede trabajar con el personal, para crear un ambiente donde las fortalezas y esperanzas y pasiones de las vidas se vean valoradas y reforzadas. Es importante que se mire eso en los programas para que las familias sientan que las apoyamos. Ahora, Ale, ¿qué son ideas que podemos hacer en nuestros programas para el bienestar de las familias y apoyar a nuestras familias a alcanzar sus metas?

Alejandra: Pues, ¿qué te parece si vamos y hablamos un poquito acerca de cómo podemos empezar a apoyar el bienestar del personal que trabaja con las familias? Porque para poder apoyar a las familias primero tenemos que apoyar al personal, ¿correcto? Y es como si estuviéramos en un avión, en caso de emergencia los primeros en ponerse las mascarillas debemos de ser nosotros. Así que, ¿qué podríamos decir al respecto? Bueno, algunas de las cosas que podemos hacer es, en primer lugar, buscar un balance en el trabajo cotidiano, en las metas personales, familiares, pero de esta misma forma reconocer que el trabajo de nuestros compañeros en los programas puede ser a veces muy estresante.

Y el estrés va a ser parte de eso. Entonces se requiere alcanzar un equilibrio para poder balancear esa responsabilidad laboral y las responsabilidades de la vida, porque ya vimos que el bienestar empieza en la mañana, desde que nos levantamos, es decir, es parte de ese equipaje que llevamos con nosotros. Entonces, pensando en esto es importante en primer lugar, reconocer yo creo, Laura, que el estrés es un factor que se puede considerar como normal o común y que se debe de trabajar con él en los momentos donde estamos enfrentando adversidad y trauma, y es importante fortalecer y considerar el autocuidado y recibir apoyo por parte del programa, porque no estamos solos.

Todos nos podemos apoyar. Así que, qué te parece si vamos a nuestra próxima diapositiva y hablamos un poquito acerca de cuáles pueden ser algunas de estas prácticas. Y si bien vemos, tenemos ahí un postcard, una tarjetita que nos dice: "Sé paciente contigo mismo, nada en la naturaleza, florece todo el año". Es decir, en otras palabras, no siempre todas las cosas van a ser fáciles o van a salir bien. Pero, lo primero sería considerar y es lo que vamos a ver seguidamente, técnicas de cómo manejar el estrés, proveer comportamientos saludables y fortalecer la autoestima.

Así que en la vida real pues todos vamos a tener una forma un poco diferente, correcto, de lidiar con el estrés y de hacerle frente a los desafíos. Pero durante este tiempo juntos queremos compartir con ustedes algunas consideraciones y algunas prácticas que les podrían ser útiles. ¿Qué te parece, Alicia, si hablamos acerca de algunas de estas prácticas?

Alicia: Claro que sí, Ale. Puede ser un poco complicado establecer hábitos nuevos, saludables o cambiar las rutinas de vida que hemos... porque estamos acostumbrados a cierta forma de vivir, entonces por lo que vale la pena crear, ¡vale la pena crear nuevas prácticas de la vida! que apoyen el logro de la meta del bienestar.

En primer lugar, debemos darnos la oportunidad de priorizar hábitos más saludables que nos ayuden a tener sentimientos positivos que contribuyen a nuestra salud emocional, satisfacción en la relación con otros, así como el aumentar la energía y cuidar la salud e incrementar la motivación que nos lleve a mejorar cada día. Que muchas veces es un poco difícil, pero cada uno de estos factores están vinculados al bienestar emocional, físico, social y mental para fortalecer la autoestima y el deseo de mejorar día a día, ¿verdad? ¿Cuáles son algunos de esas áreas que podemos hacer para poder mejorar, Ale?

Alejandra: Pues Alicia, déjame decirte, creo que mientras tú hablabas acerca de cosas que podemos hacer para alcanzar este balance, yo pensaba en el trabajo. Conectarnos con colegas y pasar tiempo juntos, compartir tanto en el espacio físico como virtual, el disfrutar, el celebrar. Eso nos ayuda mucho. También creo que es muy importante conectarse con grupos fuera del trabajo, en los amigos. Y en los testimonios de las familias ellos nos decían, los amigos han sido de gran importancia y han sido fundamentales y nos han ayudado de muchas formas a salir adelante.

Creo que el ejercicio físico, lo han comentado nuestros participantes, ayuda mucho a que nos mantengamos activos y a mover nuestro cuerpo, eso hace que podamos gozar de una mejor salud y también ayuda a manejar nuestras emociones. La alimentación saludable, hablábamos

de cocinar esas recetas de la abuelita y de la mamá y buscar todo aquello que nos ayuda a tener una mejor nutrición. El descanso físico es muy importante, dijimos, en la mañana nos levantamos más energizados, más listos para emprender la vida como una hoja de papel en limpio para escribir la historia de ese día.

Así que creo, Alicia, que es buscar un balance entre el tiempo personal y el tiempo que invertimos para cultivar relaciones e interactuar con otros, es como una combinación de muchos elementos y sería bueno comentar que tenemos un recurso disponible para ustedes que pueden descargar, que les habla más en detalle de estas prácticas y cómo llevarlas a cabo y cuáles son las opciones que tiene. Así que las invitamos a descargar los consejos para profesionales, y que le son muy útiles, les pueden ser útiles a ustedes para fortalecer su bienestar personal.

Entonces, después de abordar el tema de bienestar personal en el caso de los profesionales y cómo podemos apoyar primero al personal, ¿qué les parece si vamos ahora y hablamos de cómo apoyar a las familias? Seguidamente les vamos a mostrar algunas estrategias que usted puede considerar poner en práctica para fortalecer el bienestar de las familias y el propio.

Alicia: Claro que sí, Ale, y yo creo que es tan importante cuando tenemos esas alianzas con las familias, siempre tener el tiempo necesario, el tiempo para crear esa relación. Al usted invertir tiempo en la relación todo se da, ¿verdad? Tome en cuenta también que cada familia, cada miembro conforma... es parte de la familia, especialmente aquello sobre fijar metas o cualquier tema que pueda ser sensible para la familia, so, involucrar a toda la familia cuando estamos hablando de temas, de metas. Aprende sobre los antecedentes y la cultura de familia.

Qué bonito es saber a las personas que estamos ayudando y apoyando poder conocer su cultura, su lengua, para poder tener esa conexión uno con otro, ¿verdad? Anime y participe en las conversaciones continuas con la familia. No solo es decir: "Vamos a hacer la meta y ahí nos vemos el fin de año", no. Seguir esa conversación, ese seguimiento con las familias y luego busque y aprende las diferencias entre los propios valores y las creencias de los familiares.

Muchos de nosotros, así como dijimos, somos individuos, somos diferentes, tenemos diferentes culturas, nos han traído... nos han criado de diferente forma, aprender y valorar todo lo que tenemos en este programa de Head Start, Early Head Start, el programa Migrante también que yo represento, esas culturas, ese amor, esas tradiciones que traen nuestras familias, para poder tener la relación con ellos.

Alejandra: Qué importante, Alicia, lo que acabas de reforzar. Honrar esos valores, esas costumbres y esa cultura. Ahora, Laura, ¿qué te parece si hablamos un poquito acerca de la seguridad de la familia y del personal cuando estamos trabajando con familias?

Laura: Sí, y es algo que es muy importante, Ale. Entonces, es importante valorar y consulte con las familias si tiene alguna preocupación o alguna duda acerca de la seguridad de la casa o la residencia de la familia. Durante la valoración de la seguridad del familiar, hable con la familia acerca de las formas que puede considerar implementar para ayudarles a ellos para que ellos mismos se ayuden. Y cada uno de los miembros de la familia sentirse seguros y protegidos.

Para fines de seguridad conozca los vecindarios, comunidades en los que viven las familias, así un entorno para evaluar su propia seguridad de ustedes mismos también, especialmente cuando se encuentra en entornos desconocidos. El objetivo es crear un ambiente en que todos en Head Start sepa que es un lugar que valora y promueve las relaciones saludables y tiene recursos disponibles si está experimentando especialmente la violencia o tiene algunas preguntas. Un enfoque basado en la fortaleza para hablar con las familias sobre la violencia doméstica requiere confianza y respeto mutuo entre el personal del programa y las familias.

El personal del programa que conoce las mejores prácticas para recibir evaluaciones de violencia doméstica y proporcionar respuestas apropiadas y empáticas en esta situación para ayudarles a las familias a mantener confianza y respeto que ustedes construyen con las familias.

Alejandra: Muchas gracias, Laura, por compartir esos aspectos tan importantes en el área de seguridad familiar, y seguidamente nos gustaría hablar de esas estrategias que apoyan las metas de bienestar familiar de las familias con las que trabajamos. Apoye y ayude a las familias a identificar y valorar las metas que pueden contribuir con su bienestar, tanto personal como familiar. Es muy importante apoyarlas en considerar establecer metas a corto y largo plazo, así como brindarles apoyo en la implementación de esas metas. Entonces al iniciar este proceso, usted puede considerar preguntarles a las familias sobre sus esperanzas, los deseos, las metas que ellos tienen al futuro, cómo se ven ellos.

Ayude a la familia a identificar esos pasos que ellos quieren dar en los próximos días. Dijimos que bienestar se construye día a día, el estar bien. Ofrezcale recursos y apoyos a la familia que le ayude a reducir y superar los desafíos que enfrentan cada día. Todo esto va a ser de gran utilidad para las familias. Seguidamente nos gustaría hablar acerca de cómo conectar a las familias con apoyos adicionales.

Alicia: Claro que sí, Ale. También es muy importante tener esa comunidad, tener esa relación con la comunidad para fortalecer el bienestar de las familias. Es recomendable tener esas conexiones amplias, identificar el apoyo adicional. Algunas formas de que podemos identificar estas formas es el compartir información y llevar a cabo referencias que se debe dar en forma cálida y amable, asociarse con agencias y proveedores comunitarios para abordar las barreras que impiden que las familias acceden a los apoyos necesarios. Por ejemplo, el transporte, el cuidado infantil, el idioma, horario de citas poco complacientes, documentaciones requeridas.

Hable con su supervisor de otras personas para asegurarse de que está familiarizado con los servicios de la comunidad, que todos sepan qué servicios están disponibles. Muchas veces nosotros en Head Start y Early Head Start queremos hacer todo, pero es importante tener esa conexión con nuestra comunidad para poder referir a nuestras familias a servicios adicionales, ¿verdad? Y como estamos haciendo esto, Ale, también al mirar la importancia de la privacidad y la confidencialidad cuando estamos trabajando con nuestras familias, respetar la privacidad de cada familia y asegurarse que no divulguemos sobre ellos.

Muchos de nosotros vivimos en comunidades muy pequeñas y tenemos que asegurarnos que tengamos la información de nuestras familias muy privada. Es importante conocer también y seguir las pólizas y procedimientos que tenemos en nuestros programas para poder asegurar que nuestras familias se sientan seguras. Esto lo que me hace pensar, Ale y Laura, es durante

estos últimos años hemos tenido muchos padres que han tenido mucho temor en dar información y asegurarles que sí, realmente la información de ellos se va a mantener privada, que solamente se va a usar para las metas, para la elegibilidad. Pero es importante mantener esa confidencialidad con ellos y tener privada su información.

Alejandra: Claro que sí Alicia, ese es un punto fundamental en nuestro trabajo, de construir confianza y relaciones que sean respetuosas. Hay un comentario que dice: "Mostrarles a las familias que pueden contar con nosotros, que los apoyamos, tenemos que ganarnos su confianza". Así es, Margie. Lo que dices en el chat refuerza lo que Alicia nos acaba de decir y Laura al compartirnos esas estrategias de cómo apoyar a las familias a construir ese bienestar. También nos dice: "Nosotros ayudamos las familias dando recursos que le pueden ayudar con comida, finanzas, esto les da paz a las familias".

Por supuesto, cuando saben que hay formas de ayudarlos y darles paz mental. "Poner al alcance esos recursos locales para las familias". Gracias, Gisela. Este es un comentario muy... que nos lleva a pensar en conectar a las familias con los recursos disponibles y fortalecer nuestras relaciones con otros miembros en la comunidad, otros colaboradores para poder apoyar a las familias. Entonces, con estos puntos que usted puede encontrar en el recurso, queremos decirles que el bienestar no lo debemos dejar para mañana. Lo podemos hacer hoy, no dejemos para mañana lo que podemos hacer hoy.

Y por eso es que empezamos esta conversación del día de hoy que ha sido muy rica en el chat y les queremos agradecer por toda esa retroalimentación, por esos aportes tan valiosos, porque empieza hoy, empieza cada día con tu mañana, al abrir los ojos, busquemos formas. No todo lo vamos a hacer de la misma forma. Pero busquemos formas, busquemos recursos y propiciemos nuestro bienestar personal para poder ayudar a otros y también construir ese bienestar comunal, comunitario que queremos tener en nuestros programas de Head Start y poder apoyar a las familias con relaciones sólidas y duraderas.

Y de la página de Recursos ustedes pueden ver aquí la lista de Recursos que tienen acceso. En su pantalla hay una página temática de apoyo familiar y bienestar que les ofrece los consejos prácticos de cómo apoyarse y qué tipo de técnicas o prácticas podrían considerar, y también los resultados del compromiso de la familia de la serie De investigación a la práctica, Bienestar familiar, que les ofrece más detallado estas estrategias que revisamos con ustedes el día de hoy.

Entonces, por favor, descargue los recursos, son suyos, y siéntase en la mayor libertad de compartirlos con sus compañeros, con sus familias en sus programas y en sus comunidades. Queremos recordarles que tenemos algunos eventos a futuro. Vamos a tener en el mes de abril, el cinco de abril Fortaleciendo las prácticas del compromiso familiar y comunitario en ERSEA, vamos a estar hablando de ERSEA. En junio, vamos a tener El compromiso del padre, los detalles se ofrecerán próximamente. Y también vamos a estar ofreciendo en el mes de agosto nuestra última sesión de Defensa de derechos de padres y familias: Descubriendo nuestros superpoderes de liderazgo.

Así que este va a ser el tema del mes de agosto. Le recordamos inscribirse en la página de Mis compañeros, MyPeers, es una red virtual que le va a ofrecer a usted seguir en contacto,

intercambiar recursos, conocer la opinión y estar en línea con otros compañeros que al igual que usted comparten este deseo de fortalecer el bienestar y otros temas relacionados con movilidad económica, que hablamos el día de hoy y recursos para apoyar a las familias en el logro de sus metas. Queremos recordarles nuestro Instituto de ERSEA, del 5 al 7 de abril, por favor, reserve las fechas. Queremos estar con ustedes, queremos intercambiar con ustedes reflexiones, ideas, experiencias así que los esperamos en esta conferencia.

Y para terminar, queremos decirles muchas gracias. Para Alicia, Laura y para mí ha sido un placer estar con ustedes. Desearíamos que el tiempo no pase, pero el tiempo pasa y corre. Y hemos concluido en el tiempo que tenemos establecido y queremos recordarles, por favor, baje el certificado, lo puede descargar, es muy útil. Y también queremos recordarle la encuesta. Laura y Alicia, si hay algo más que ustedes quieran agregar antes de cerrar esta sesión, por favor.

Alicia: Claro que sí, nomás rapidito les quiero decir a todos que les quiero agradecer por estar con nosotros hoy. Que se cuiden ustedes. Ustedes tienen un trabajo tan importante. Ustedes son el pegamento de este programa, los necesitamos que estén bien para que así podamos ayudarles a nuestros padres y nuestros niños. So, que pasen una feliz tarde, Laurita.

Laura: Un fuerte abrazo a todos y muchas gracias por su participación en este tema tan importante. Se nos hizo tan fácil estar aquí con ustedes que se nos pasó tan rápido el tiempo, pero gracias y que tengan un día hermoso.

Alejandra: Muchas gracias a las dos por acompañarnos y gracias a todos y como ustedes dicen en el chat, también se nos hizo muy rápido y se nos pasó muy rápido el tiempo, pero fue muy grato estar con cada uno de ustedes. Así que tengan una feliz tarde y les enviamos un abrazo.

Alicia: Cuídense