



Conjunto de herramientas para Cafés familiares Better Together (mejor juntos)

Marzo de 2023



CONJUNTO DE HERRAMIENTAS PARA CAFÉS FAMILIARES BETTER TOGETHER (MEJOR JUNTOS) EQUIPO DE DESARROLLO

Nemours Children's Health:

Roshelle Payes, MPH
Caliste Chong, MS
Hannah Press, MPH

Tufts Medical Center, HOPE National Resource Center:

Robert Sege, MD, PhD
Dina Burstein, MD, MPH

Conceptos del plan de estudios:

Jamie Ward, MS
Robbie Belew
Amy Routt
Deborah Blackburn

Go NAPSACC:

David Yates, MBA
Aviva Starr, MSW
Emily Alexander, BA
Falon Smith, PhD

Para obtener más información, comuníquese con:

Nemours Children's Health: BetterTogether@nemours.org

RECONOCIMIENTOS

Este conjunto de herramientas es un producto de Better Together, un proyecto de tres años de Nemours Children's Health (Nemours Children's) y Go NAPSACC en la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill. Better Together se centró en cuatro componentes principales: 1) Cooperativas de aprendizaje para brindar apoyo de aprendizaje y capacitación enfocado a programas de ECE de bajos ingresos; 2) Cambio de sistemas a nivel estatal; 3) Construir una red Go NAPSACC a nivel estatal; y 4) Cafés familiares enfocados en temas de nutrición y actividad física. Estos componentes tenían como objetivo mejorar la actividad física, la nutrición infantil, el apoyo a la lactancia materna y las prácticas, políticas y entornos de tiempo frente a una pantalla en ámbitos de ECE en cuatro estados (Arizona, Arkansas, Indiana y Mississippi).

Los socios desarrollaron y pusieron a prueba los Cafés familiares Better Together exclusivamente en Arkansas. Los autores reconocen las invaluable contribuciones de organizaciones y consultores de Arkansas por su dedicación a los profesionales de ECE y la salud y el desarrollo infantil.

Finalmente, nos gustaría agradecer al personal de Nemours Children's, Alexandra Hyman y Chidinma Nwankwo, cuyo apoyo y orientación influyeron directamente en el desarrollo del conjunto de herramientas.

INTRODUCCIÓN

| | |
|--|---|
| ¿Qué son los Cafés Familiares? | 3 |
| Conjunto de herramientas para Cafés Familiares Better Together | 3 |
| Elementos estructurales de HOPE | 4 |
| Principios orientadores | 6 |

PLANIFICACIÓN

| | |
|---|----|
| Organice una reunión de planificación | 7 |
| Roles en el Café Familiar | 7 |
| Seleccione su Café Familiar Better Together | 8 |
| Cómo ofrecer el Café Familiar | 8 |
| Cuándo organizar el Café Familiar | 9 |
| Presupuestos para Cafés Familiares | 9 |
| Planificar la evaluación | 10 |
| Lista de verificación de la planificación..... | 11 |

IMPLEMENTACIÓN

| | |
|---|----|
| Preparar el Café Familiar | 12 |
| Revise los materiales del Café Familiar Better Together | 13 |
| Materiales del Café Familiar Better Together | 14 |
| Consideraciones adicionales..... | 16 |
| Cierre del Café Familiar | 16 |
| Después del Café Familiar | 16 |
| Lista de verificación para la implementación | 17 |
| Para obtener más información..... | 17 |

GLOSARIO

| | |
|----------------|----|
| Glosario | 18 |
|----------------|----|

INFORMACIÓN ADICIONAL

[Antecedentes de los Cafés Familiares Better Together](#)

[Resultados del proyecto de Cafés Familiares Better Together](#)

Cafés Familiares: materiales y recursos

Los materiales y recursos de los Cafés Familiares Better Together se pueden encontrar en <https://healthykidshealthyfuture.org/trainers/better-together/better-together-family-cafes>. También puede descargar materiales para cada Café Familiar utilizando los enlaces a continuación:



- **Crear juntos HOPE y resiliencia**

- ◆ **PowerPoint con notas**
- ◆ Folletos
 - **Los cuatro elementos estructurales de HOPE**
 - **Construir HOPE frente a la adversidad**
 - **Diez formas de promover experiencias positivas en la infancia**



- **Juego activo: Familias activas, niños activos:
Cómo se benefician todos del movimiento**

- ◆ **PowerPoint con notas**
- ◆ Folletos
 - **Los cuatro elementos estructurales de HOPE**
 - **Calendario de actividad física**
 - **Diez consejos para ser una familia activa**



- **Nutrición infantil: cocinar estilos de vida saludables**

- ◆ **PowerPoint con notas**
- ◆ Folletos
 - **Los cuatro elementos estructurales de HOPE**
 - **Enlaces de recursos de nutrición infantil**



- **Estilo de comidas familiares: crear recuerdos a la hora de comer**

- ◆ **PowerPoint con notas**
- ◆ Folletos
 - **Los cuatro elementos estructurales de HOPE**
 - **Consejos para el estilo de comidas familiares**



- **Tiempo frente a una pantalla: gestión del tiempo frente a la pantalla en un mundo tecnológico**

- ◆ **PowerPoint con notas**
- ◆ Folletos
 - **Los cuatro elementos estructurales de HOPE**
 - **Gestión del tiempo frente a la pantalla en un mundo tecnológico**
- ◆ Recursos
 - **Plan de medios de AAP (healthychildren.org)**

Recursos adicionales



- **Encuestas de evaluación**
 - ◆ **Crear juntos HOPE y resiliencia**
 - ◆ **Familias activas, niños activos**
 - ◆ **Cocinar estilos de vida saludables**
 - ◆ **Crear recuerdos a la hora de comer**
 - ◆ **Gestión del tiempo frente a la pantalla en un mundo tecnológico**

Introducción

Ya sea que trabaje en un programa de cuidado y educación temprana (ECE) o en una organización comunitaria que apoye a niños y familias en su área, se necesita un esfuerzo concertado para brindarles a los niños una buena nutrición y oportunidades de actividad física. Los Cafés Familiares Better Together brindan un enfoque para apoyar la buena nutrición y las oportunidades de actividad física en los niños a través de conversaciones facilitadas que profundizan las conexiones entre los programas de ECE, las familias y otros cuidadores primarios.

¿Qué son los Cafés Familiares?

Un Café Familiar no es un espacio físico. Es un enfoque para crear un entorno donde los padres y cuidadores principales se sientan seguros para entablar conversaciones con otras familias. Los Cafés Familiares son debates guiados que ayudan a los padres y cuidadores a identificar desafíos y encontrar soluciones al tiempo que construyen conexiones sociales. Cuando los profesionales de ECE los utilizan, los Cafés Familiares fortalecen la conexión de un programa de ECE con las familias.

El modelo de Café se ha utilizado en todo el país durante más de una década para ayudar a padres y cuidadores a desarrollar sus habilidades de liderazgo, crear conexiones sociales y promover los **factores de protección de fortalecimiento de las familias desarrollados por el Centro para el Estudio de Política Social** (Center for the Study of Social Policy). Los Cafés Familiares Better Together utilizan los **elementos comunes de este enfoque** para aumentar la comprensión de las familias y los cuidadores sobre la nutrición y la actividad física en la primera infancia.



[Haga clic aquí para ver el video](#)

Conjunto de herramientas para Cafés Familiares Better Together

El **conjunto de herramientas para Cafés Familiares Better Together** incluye materiales que puede utilizar y adaptar para facilitar conversaciones con familias sobre temas de nutrición y actividad física. Los Cafés son flexibles, adaptables y están diseñados para grupos individuales de padres, grupos de cuidadores y grupos combinados. Este conjunto de herramientas apoya la realización de cinco Cafés Familiares Better Together, que incluyen:

- 1 Crear juntos HOPE y resiliencia
- 2 Familias activas, niños activos
- 3 Cocinar estilos de vida saludables
- 4 Crear recuerdos a la hora de comer
- 5 Gestión del tiempo frente a la pantalla en un mundo tecnológico

Si bien el foco de cada Café es diferente, la estructura general incluye:

- Conversaciones guiadas para compartir información con miembros de la familia e involucrarlos en conversaciones significativas.
- Herramientas para alentar a los participantes a reflexionar sobre lo aprendido y cómo incorporar los aprendizajes en la vida cotidiana.
- Recursos de nutrición y actividad física para apoyar el compromiso continuo con las familias.

Propósito

El propósito de los **Cafés Familiares Better Together** es reunir a miembros de la familia y otros cuidadores de niños pequeños para aprender juntos y comprometerse con acciones individuales centradas en temas de nutrición y actividad física.

El propósito del **Conjunto de herramientas para Cafés Familiares Better Together** es proporcionar a los programas de ECE y a otras organizaciones comunitarias recursos fáciles de usar para promover el desarrollo saludable de los niños pequeños. La información presentada en los Cafés Familiares Better Together se alinea con los estándares respaldados por el **Centro Nacional de Recursos para la Salud y Seguridad en el Cuidado Infantil y la Educación Temprana (National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education)**, la **Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics)** y el **Departamento de Agricultura de los Estados Unidos**.

Los Cafés Familiares Better Together se implementaron como parte de **Better Together Learning Collaboratives** en Arkansas. Mientras brindaban educación y estímulo a los programas de ECE para realizar cambios saludables, los programas participantes tuvieron la oportunidad de ampliar el impacto de Learning Collaborative (Aprendizaje colaborativo) al ofrecer a las familias la oportunidad de participar en los Cafés Familiares.

¿Quién debe usar este conjunto de herramientas?

Este conjunto de herramientas fue creado para el personal del programa de ECE, consultores que trabajan con programas o familias de ECE, u otros miembros de la comunidad interesados en involucrar a los cuidadores de niños pequeños en conversaciones sobre nutrición y actividad física. Revise todo el conjunto de herramientas antes de planificar y lanzar sus propios Cafés Familiares Better Together.

Si bien diseñamos este conjunto de herramientas según nuestras experiencias con una variedad de socios en diversos entornos, no es una guía única para todos. Se alienta a los usuarios a adaptar la orientación, las herramientas y los recursos proporcionados para satisfacer las necesidades únicas de los niños y las familias con quienes trabajan.

Elementos estructurales de HOPE

Los Cafés Familiares Better Together integran el marco de **Resultados saludables de experiencias positivas (Healthy Outcomes from Positive Experiences, HOPE)** de Tufts Medical Center y Building Blocks en las conversaciones con las familias, que combinan ideas de un enfoque de salud pública para prevenir el maltrato infantil con una comprensión más amplia de cómo los niños crecen hasta convertirse en adultos fuertes, sanos y resilientes.



HOPE, nutrición y actividad física

A lo largo de la vida, cada uno de nosotros tiene experiencias tanto positivas como desafiantes. Basado en los últimos avances científicos, el marco de HOPE (Resultados saludables de experiencias positivas) se centra en los tipos de experiencias infantiles positivas que llevan a la salud y el bienestar durante toda la vida. Estas experiencias positivas clave de la infancia corresponden al marco de HOPE que sienta las bases para un enfoque basado en las fortalezas. Las estrategias de nutrición y actividad física indicadas por HOPE en el entorno de ECE se construyen a partir de cuatro componentes básicos basados en evidencia:

- 1. RELACIONES.** Las relaciones enriquecedoras y de apoyo son esenciales para el desarrollo saludable de los niños. Tanto la hora de comer como la actividad física ofrecen oportunidades para desarrollar relaciones con los niños. En el marco de HOPE, las comidas se sirven para nutrir el cuerpo y el alma. Preparar alimentos, compartir una comida o un refrigerio y limpiar juntos fortalece las relaciones con los niños, sin importar cómo se ve esto en cada familia en particular. Las actividades físicas, como ir al patio de recreo o incluso el tiempo que pasan los bebés boca abajo, fortalecen naturalmente las relaciones entre niños y adultos.
- 2. ENTORNO.** Para garantizar un entorno seguro, estable y equitativo, es necesario que todos los niños tengan acceso a alimentos saludables. Debe prestarse atención especial a aquellas familias que puedan experimentar inseguridad alimentaria o que viven en áreas sin acceso a alimentos saludables. Además, los niños necesitan lugares seguros para jugar y realizar actividad física en su comunidad, como parques y áreas de juego. También son vitales las oportunidades para que los niños participen en deportes organizados y actividad física. Los educadores de la primera infancia pueden ayudar a las familias a encontrar áreas de juego seguras o espacios en interiores para el juego activo.
- 3. PARTICIPACIÓN.** Las comidas presentan muchas oportunidades para conectar con los niños. Involucrar a los niños en la planificación y preparación de las comidas, comer juntos y limpiar son oportunidades para interactuar con los niños. Unirse a otros niños para jugar activamente o practicar deportes les ayuda a desarrollar un sentido de pertenencia y a saber que son importantes.
- 4. CRECIMIENTO EMOCIONAL.** Los niños necesitan oportunidades para desarrollar habilidades de autorregulación y conciencia. Las negociaciones a la hora de comer pueden ofrecer oportunidades para el crecimiento emocional. Participar en juegos centrados en el niño con sus compañeros también es una forma para que los niños desarrollen habilidades críticas. Los educadores pueden ayudar a los padres a comprender que cuando los niños de 4 años discuten entre sí sobre las reglas de un juego, en realidad están creciendo emocionalmente al aprender a negociar, explicarse y ceder.

Para obtener más información sobre los elementos estructurales de HOPE y los recursos disponibles, visite

www.positiveexperiences.org.



[Haga clic aquí para ver el video](#)



Principios orientadores*

Los Cafés honran las contribuciones de todos los presentes. Los principios orientadores establecen estándares de comportamiento en una reunión y fomentan el diálogo colaborativo, la participación activa y posibilidades constructivas para la acción. Tenga en cuenta los diferentes factores que pueden afectar a sus familias, su enfoque para ofrecer la información y las conversaciones que se facilitan durante todo el proceso. Considere los siguientes principios y prácticas al planificar e implementar los Cafés Familiares Better Together.



Crear un espacio hospitalario: los Cafés deben resultar seguros y acogedores para todos los participantes. Cuando las personas se sienten cómodas siendo ellas mismas, piensan, hablan y escuchan de manera más creativa. Considere de qué manera la invitación y el emplazamiento físico o virtual contribuyen a crear una atmósfera acogedora.



Explorar las preguntas que importan: el conocimiento surge de respuesta a preguntas convincentes. Las preguntas poderosas que son relevantes para las preocupaciones de la vida real del grupo generan energía, conocimiento y acción colectiva a medida que los participantes transitan un Café.



Alentar el aporte de todos: aliente a todas las personas en el Café a participar y aportar sus ideas y perspectivas y, al mismo tiempo, simplemente escuche a cualquiera que quiera participar.



Conectar perspectivas diversas: promueva oportunidades para moverse entre mesas (o salas virtuales de grupos pequeños), conocer gente nueva y vincular los descubrimientos individuales y compartidos.



Escuchar juntos: la escucha es quizás el factor más importante que determina el éxito de un Café. Al practicar la escucha activa, los participantes comienzan a sentir una conexión con el grupo más grande. Aliente a las personas a escuchar lo que no se dice y lo que se comparte.



Descubrimientos compartidos: durante la última etapa de un Café, los participantes reflexionan sobre lo que han aprendido y debatido a lo largo de las conversaciones en grupos pequeños del Café, y las oportunidades para que cada participante comparta con otros son importantes para construir conexiones entre los participantes.

*Adaptado de The World Café Community Foundation. (N/C). Principios de diseño. El Café mundial.

<https://theworldcafe.com/key-concepts-resources/design-principles>



Video testimonial de Curricula Concepts y Little Lighthouse Educare

[Haga clic aquí para ver el video](#)

Planificación

Idealmente, la planificación debería comenzar de cuatro a seis semanas antes de la sesión del Café Familiar. La siguiente sección describe las principales actividades que se completarán durante la fase de planificación. Se presentan en la secuencia recomendada, pero es posible que deba trabajar en varios de estos pasos al mismo tiempo.

Organice una reunión de planificación

Invite a socios clave a una reunión de planificación. Esto puede incluir al personal del programa de ECE, padres, familiares, posibles anfitriones de mesa y otras personas que representen a los participantes del Café. Si se está asociando con un programa de ECE para ofrecer el Café Familiar, invite al personal a sumarse. El personal del programa ECE es quien mejor conoce a sus familias y le brindará información importante que lo ayudará a hacer su planificación. También debe investigar a las partes interesadas de la comunidad que apoyan directa o indirectamente la alimentación saludable y la actividad física para niños pequeños y familias e informarles sobre sus planes para organizar un Café Familiar con familias y cuidadores en su área. Estos grupos pueden proporcionar recursos o incentivos para sus participantes. Estas organizaciones también pueden ayudar a reclutar familias para que participen.

Roles en el Café Familiar

Antes de organizar un Café Familiar, identifique quién organizará el evento, reclutará participantes y dirigirá el Café. Las siguientes son descripciones de los roles principales y sus responsabilidades para un Café Familiar exitoso.

Facilitadores:

- Dirigen la reunión de planificación con socios clave y el director y el personal del programa de ECE si el anfitrión está en asociación con un programa de ECE
- Comparten responsabilidades y consejos para los anfitriones de la mesa
- Dan la bienvenida a los participantes al Café y crean un ambiente respetuoso y seguro utilizando los principios orientadores
- Involucran a los participantes mientras presentan el contenido del tema
- Dan el ejemplo a los participantes sobre cómo pueden reflexionar sobre sus propias experiencias al estar preparados con sus propias historias y ejemplos personales
- Ayudan a los participantes a realizar la transición entre mesas/salas de grupos pequeños y diferentes partes del Café
- Responden preguntas y ayudan a los anfitriones de la mesa, si es necesario
- Comprenden cómo se aplican los elementos estructurales de HOPE a sus propias vidas para poder compartir ejemplos de la vida real y ayudar así a los participantes a comprender y relacionarse mejor con el marco de trabajo
- Escuchan y responden las preguntas con empatía y validación, sin sesgos

Anfitriones de la mesa:

Los anfitriones de la mesa pueden ser personal del programa, familiares u otros socios presentes en el Café. Los anfitriones de la mesa:

- Facilitan la conversación, logrando un equilibrio entre hablar y escuchar
- Comprenden cómo los elementos estructurales de HOPE funcionan en sus propias vidas
- Usan las habilidades de escucha activa y responden las preguntas con empatía y validación, sin sesgos
- Intervienen si los participantes comienzan a dar consejos, a emitir juicios o a tener conversaciones paralelas
- Comparten experiencias personales relevantes para involucrar a otros participantes en la conversación
- Comparten ideas clave de conversaciones anteriores para que los participantes puedan beneficiarse y desarrollar ideas y perspectivas
- Fomentan la conversación siendo pacientes y haciendo contacto visual; asienten para reconocer las contribuciones; se sienten cómodos con el silencio

Participantes

Desarrolle una comprensión clara de la audiencia que desea reclutar para el Café Familiar. Si se está asociando con un programa de ECE, el personal del programa puede brindar apoyo para fomentar la participación de las familias. Si organiza el Café Familiar para otros miembros de su comunidad, considere pedirles a los socios comunitarios que lo ayuden a reclutar familias para que participen según los parámetros que usted establezca. Por ejemplo, es posible que desee reclutar participantes de una ciudad o vecindario en particular, o a familias con niños de cierta edad. Los participantes pueden ser padres, familiares, otros cuidadores primarios y personal del programa de ECE. Los participantes:

- Comparten información y participan en las conversaciones guiadas
- Quizás necesiten tiempo para escuchar y procesar antes de estar dispuestos a compartir. La participación será diferente para cada persona
- Debe tener una experiencia divertida y placentera

Seleccione su Café Familiar Better Together

Hay cinco sesiones del Café Familiar Better Together disponibles para que los facilitadores utilicen:

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| Crear juntos HOPE y resiliencia  | Familias activas, niños activos  | Cocinar estilos de vida saludables  | Crear recuerdos a la hora de comer  | Gestión del tiempo frente a la pantalla en un mundo tecnológico  |
|---|---|--|---|---|

Cada Café Familiar se puede ofrecer de forma individual o en serie. Si ofrece un Café Familiar individual, sondee a los participantes para determinar qué sesión podría ser más relevante y solicitada. Si los ofrece como una serie, programe todos los Cafés con anticipación y comparta esas fechas con los participantes al principio del proceso para que tengan suficiente tiempo para prepararse para asistir.

Cómo ofrecer el Café Familiar

Consideraciones para elegir un lugar presencial:



- Si se ofrece en asociación con un programa de ECE, se recomienda que el Café se celebre en el lugar del programa de ECE si el espacio permite reducir los obstáculos para que las familias participen.
- La ubicación debe ser:
 - ◆ Accesible con transporte público y ofrecer estacionamiento gratuito o de bajo costo, si es posible.
 - ◆ En un vecindario seguro y bien iluminado, donde los participantes se sientan cómodos.
 - ◆ Accesible para personas con discapacidades.
- Si se ofrece cuidado de niños, debe ser en una habitación separada. Si es posible, busque un espacio tranquilo para bebés y niños pequeños y un área de juego más grande para los niños mayores.

Consideraciones para elegir un lugar virtual:



- Los facilitadores y los participantes necesitan acceso a la tecnología.
 - ◆ Los facilitadores deben proporcionar una lista de centros locales con wi-fi gratuito o tecnología de punto de acceso que los participantes puedan utilizar.
 - ◆ Los facilitadores deben tener acceso a una plataforma que tenga funciones para compartir pantalla (por ejemplo, Zoom, Microsoft Teams, Google Meet, etc.).
- Se necesita un cofacilitador para que ayude a monitorear el chat y gestionar los problemas técnicos durante el Café.

Cuándo organizar el Café Familiar

Al planificar el Café, el momento del día es importante. Idealmente, los facilitadores deberían recopilar los comentarios de los socios durante la reunión de planificación para determinar qué funciona mejor para la mayoría de las familias. Los Cafés pueden realizarse en cualquier momento del día, incluso durante el desayuno, el brunch, el almuerzo o la cena. Tenga en cuenta los meses que suelen ser más ocupados para las familias: es mejor programar cuando no haya días festivos cerca. Puede sondear a los participantes para obtener más información sobre sus necesidades y lo que funcionará mejor.

Presupuestos para Cafés Familiares

Hay gastos en los que puede incurrir al organizar un Café Familiar. Sin embargo, los costos del Café Familiar variarán según su método de presentación.

Los costos de una presentación en persona pueden incluir:



- Alquiler de espacio o lugar para reuniones
- Sobres, franqueo y tarjetas/papel en blanco para recordatorios
- Comidas o refrigerios, además de bebidas
- Cuidado infantil
- Materiales generales (costo de los folletos, materiales para el facilitador, etiquetas para nombres, lapiceras, adornos para las mesas, juguetes antiestrés, computadora portátil, proyector, pantalla portátil, etc.)
- Reembolso de millas por viajes hacia y desde el lugar del encuentro
- Incentivos para la participación
- Premios para sorteo con el número de entrada

Los costos de una presentación virtual pueden incluir:



- Costo del uso de una plataforma virtual con capacidades para compartir pantalla (por ejemplo, Zoom, Microsoft Teams, Google Meet, etc.)
- Incentivos para la participación
- Premios para sorteo con el número de entrada (presencial y virtual, incluidos los gastos por envío de premios a los participantes)

Cuando haya determinado su presupuesto, los siguientes pasos para la planificación son:

- Determinar quién es responsable de coordinar las comidas/refrigerios y el cuidado infantil.
- Crear una invitación con un lenguaje que atraiga a los participantes, para que sepan qué esperar de un Café Familiar. Si las direcciones de correo electrónico de los participantes se recopilaron antes del Café, envíe correos electrónicos de recordatorio el día anterior y, para los Cafés virtuales, una hora antes de que comience el Café.
- Para los Cafés presenciales, cree un ambiente acogedor donde todos los participantes se sientan cómodos. Considere lo siguiente al determinar el espacio de encuentro:
 - ◆ Iluminación: luz suave o natural
 - ◆ Decoración: las decoraciones simples funcionan mejor; deben ser neutrales en términos de género
 - ◆ Mesas: prepare las mesas de manera que los participantes puedan verse entre sí. Use mesas redondas cuando estén disponibles
 - ◆ Música: alegre y suave, similar a la que suena en un buen restaurante
- Asigne los roles del equipo, incluidos los del facilitador y los anfitriones de la mesa (uno por mesa/sala de grupos pequeños). Esto permite que el facilitador y los anfitriones de la mesa se concentren en una sola tarea durante las conversaciones del Café. Evite pedir a las personas que desempeñen múltiples roles.

La conexión que pude establecer con mis familias anoche fue increíble. Las tres familias a las que presto servicio actualmente ingresaron a mi guardería en el apogeo de COVID-19. Por eso esas conexiones fueron un desafío. Al poder hacer este café a través de Zoom, no solo las dos familias pudieron establecer esa conexión importante, sino que yo también pude conectarme con ellas".

Debbie Combs, proveedora de cuidado infantil y familiar y participante del Café familiar HOPE Little Light House Educare

Planificación de incentivos

Los incentivos que se ofrecen a los participantes deberían ser atractivos para ellos. Antes de anunciar cualquier incentivo, analícelos durante la reunión de planificación. Algunas ideas incluyen:

- **Incentivos monetarios/tarjetas de regalo.** Consulte las políticas y requisitos de su organización o agencia para emitir incentivos monetarios y qué formatos son aceptables. Asegúrese de recopilar la documentación adecuada de los destinatarios a efectos fiscales.
- **Reembolso de millaje o reembolso por uso de transporte público.** Reconozca el tiempo y el esfuerzo que les toma a las familias participar en un Café Familiar en persona y planee ofrecer un reembolso de millas o reembolso por el uso del transporte público para reducir un posible obstáculo a la participación.
- **Materiales para que las familias utilicen en casa y que sean relevantes para la sesión del Café.** Por ejemplo, para "Cocinar estilos de vida saludables", ofrezca utensilios de cocina seguros para los niños, como cuchillos, tablas de cortar, peladores de verduras o cortadores de manzanas de plástico o nailon aptos para niños.

Planificar la evaluación

Para organizar un Café Familiar exitoso y eficaz, determine su plan de evaluación y los métodos que empleará para recopilar aportes y comentarios de un equipo de planificación y de los participantes desde el principio.

Ya sea que necesite realizar una evaluación formal debido a los requisitos de la subvención o si desea evaluar qué tan efectivo es el Café Familiar, debe desarrollar un plan para evaluarlo. Evaluar el programa puede ser tan simple como mantener un registro de actividades para documentar el proceso o utilizar una encuesta de evaluación para que los participantes la completen después del Café Familiar. Los resultados de la encuesta pueden ayudarlo a evaluar qué tan efectivo o relevante fue el Café Familiar para los participantes. A continuación encontrará enlaces a ejemplos de encuestas que puede utilizar para cada uno de los Cafés Familiares. Estas encuestas se pueden imprimir y completar a mano en un Café presencial, o puede considerar configurar una encuesta electrónica utilizando una herramienta en línea, como un Formulario de Google.

- [**Crear juntos HOPE y resiliencia**](#)
- [**Familias activas, niños activos**](#)
- [**Cocinar estilos de vida saludables**](#)
- [**Crear recuerdos a la hora de comer**](#)
- [**Gestión del tiempo frente a la pantalla en un mundo tecnológico**](#)



Siempre pienso en planificar una gran salida cuando llevamos a nuestro hijo al aire libre. Este café me recordó que cosas como caminar fuera de la casa, o tal vez simplemente sentarse en el porche trasero y dejarlo jugar y observar los pájaros, los animales, etc., pueden marcar una gran diferencia.

Participante del Café Familiar



Lista de verificación de la planificación

Antes de organizar su Café Familiar, revise la lista de verificación a continuación:

| Lista de verificación de la planificación del Café Familiar | |
|---|---|
| | Invite a socios clave a una reunión de planificación. |
| | Identifique quién asumirá los roles clave del Café. |
| | Decida quién será su audiencia y determine métodos para reclutar familias y otros cuidadores para que participen. |
| | Decida cómo ofrecer el Café Familiar (en persona o de manera virtual). |
| | Determine cuándo organizar el Café Familiar. |
| | Considere todos los gastos potenciales y asegúrese de tener fondos para cada gasto. |
| | Decida qué incentivos de participación entregará y cómo entregarlos. |
| | Desarrolle un plan de evaluación. |

Implementación

Preparar el Café Familiar

Cafés en persona:



- La sala debe tener capacidad para entre tres y nueve mesas pequeñas y redondas, con capacidad para entre cuatro y seis personas cada una, y el espacio debe alcanzar para que hasta 36 personas se muevan cómodamente.
- Haga que el espacio parezca un Café real con decoraciones sencillas, como manteles de colores, tarros de cristal lindos con velas pequeñas, manteles individuales de colores, etc.
- Coloque fichas grandes u hojas de papel sobre las mesas con bolígrafos o marcadores para que los participantes escriban o dibujen.
- Coloque una mesa adicional al frente del salón para los materiales del facilitador y otra mesa o lugar para que los participantes se registren al ingresar.
- Ponga música suave mientras la gente llega y durante las conversaciones del Café.
- Si va a dar comida, reserve un espacio para facilitar el acceso.
- Conjunto del facilitador para Cafés en persona:
 - ◆ Etiquetas para el nombre/carteles para la mesa
 - ◆ Decoración de las mesas
 - ◆ Lapiceras/marcadores
 - ◆ Tijeras/cinta
 - ◆ Sobres con estampilla
 - ◆ Tarjetas en blanco o papel para recordatorios
 - ◆ Folletos del Café
 - ◆ Carteles de pregunta del Café para la mesa
 - ◆ Hoja de registro
 - ◆ Música
 - ◆ Juguetes antiestrés: deben ser fáciles de desinfectar
 - ◆ Timbre o alarma suave: para indicar amablemente el final de las conversaciones

Cafés virtuales:



- Para grupos más grandes, involucre a un cofacilitador para que ayude a monitorear el chat y gestionar los problemas técnicos.
- Ponga música suave mientras los participantes se unen a la plataforma virtual.
- Identifique a los anfitriones de las mesas con anticipación, para que sean fáciles de ubicar en las salas de grupos pequeños.
- Para evitar desafíos técnicos, practique la creación y el lanzamiento de salas de grupos pequeños antes del día del Café, si es que no ha utilizado esas funciones antes.



Un concepto que me llamó la atención fue el dejar que los niños compartan la responsabilidad de la hora de comer al permitirles elegir cuánto comer, lo que ayuda a reducir los conflictos y hace que la hora de comer sea más placentera tanto para los padres como para el niño.

Participante del Café Familiar



Revise los materiales del Café Familiar Better Together

Cada Café Familiar Better Together tiene la misma agenda y estructura básica, y está diseñado para que dure 90 minutos. Durante el Café, el facilitador debe controlar el tiempo y ajustarlo según sea necesario, dando prioridad a las conversaciones guiadas del Café. El facilitador debe revisar los materiales con anticipación y hacer los ajustes necesarios para prestar mejor servicio a los participantes.

| Tiempo anticipado | Ítem de la agenda | Descripción de la actividad |
|-------------------|--|---|
| 8 minutos | Presentación y bienvenida | <ul style="list-style-type: none"> Una breve presentación del facilitador del Café y bienvenida a los participantes Pregunta para romper el hielo: permite que los participantes se conozcan un poco y conozcan el tema de una manera divertida. (<i>Ejemplo: ¿Qué es algo que le gusta hacer en familia?</i>) Repaso de objetivos |
| 10 minutos | Descripción general de los elementos estructurales de HOPE | <ul style="list-style-type: none"> Relaciones Entorno Participación Crecimiento emocional |
| 30 minutos | Introducción del contenido: descripción general del tema del Café Familiar | Actividad de socios: brinda a los participantes la oportunidad de interactuar de una manera segura y cómoda en grupos más pequeños (tres o cuatro participantes) antes de debatir el tema del Café en preguntas de la conversación |
| 2 minutos | Pautas para la conversación | <p>Cree un espacio emocionalmente seguro para los participantes al:</p> <ul style="list-style-type: none"> Alentar la escucha activa Promover un entorno sin juicios Respetar la confidencialidad Aceptar todas las respuestas |
| 30 minutos | Preguntas del Café familiar | <ul style="list-style-type: none"> Tres preguntas o indicaciones guiadas para la conversación De ocho a diez minutos para cada pregunta o sugerencia |
| 5-8 minutos | Reflexión/cosecha | <ul style="list-style-type: none"> Esta es una oportunidad para que los participantes compartan lo que escucharon durante el Café que les llamó la atención, las ideas que quieren probar o la validación/apoyo en lo que ya están haciendo Actividad del participante: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Para sesiones en persona, escribir recordatorios. (Dos semanas después del Café, el facilitador enviará por correo las cartas que los participantes se escriban a sí mismos). ◆ Para sesiones virtuales, escribir una carta personal usando www.Futureme.org. (FutureMe es un sitio web que permite a las personas escribirse una carta a sí mismos, que se les enviará por correo electrónico en una fecha posterior). |
| 2 minutos | Cierre | |

Materiales del Café Familiar Better Together

Todos los materiales están disponibles en <https://healthykidshealthyfuture.org/trainers/better-together/better-together-family-cafes>. También puede acceder a los materiales usando los siguientes enlaces.

Durante 2021-2022, Curricula Concepts ofreció la sesión "Crear juntos HOPE y resiliencia" primero al personal del programa de ECE solo para ayudarlos a comprender mejor los elementos estructurales de HOPE y a explorar su papel para apoyar a los niños y las familias en su camino hacia la salud.

- **Crear juntos HOPE y resiliencia**
 - ◆ Este Café presenta los cuatro elementos estructurales de HOPE y el papel que desempeñan el autocuidado y el bienestar en la promoción de los elementos estructurales mientras se explora la resiliencia y el crecimiento.
 - ◆ **PowerPoint con notas**
 - ◆ Folletos
 - **Los cuatro elementos estructurales de HOPE**
 - **Construir HOPE frente a la adversidad**
 - **Diez formas de promover experiencias positivas en la infancia**
- **Familias activas, niños activos: cómo se benefician todos del movimiento**
 - ◆ Este Café presenta cómo los cuatro elementos estructurales de HOPE apoyan el desarrollo físico del niño y la familia. Los participantes también comprenderán de qué manera la actividad física en familia puede impactar positivamente al niño en su totalidad: su bienestar, así como su crecimiento y desarrollo.
 - ◆ **PowerPoint con notas**
 - ◆ Folletos
 - **Los cuatro elementos estructurales de HOPE**
 - **Calendario de actividad física**
 - **Diez consejos para ser una familia activa**
- **Cocinar estilos de vida saludables**
 - ◆ Este Café se centra en la manera en que fomentar hábitos alimentarios saludables crea experiencias positivas con alimentos nutritivos y actividades a la hora de comer.
 - ◆ **PowerPoint con notas**
 - ◆ Folletos
 - **Los cuatro elementos estructurales de HOPE**
 - **Enlaces de recursos de nutrición infantil**
- **Crear recuerdos a la hora de comer**
 - ◆ Este Café involucra a las familias en conversaciones centradas en la forma en que comer en familia apoya al niño y a la familia en su totalidad, al tiempo que fortalece los cuatro elementos estructurales de HOPE. Los participantes analizarán estrategias para hacer de la hora de comer una oportunidad para desarrollar relaciones positivas con las familias a través de conversaciones e interacciones enriquecedoras.
 - ◆ **PowerPoint con notas**
 - ◆ Folletos
 - **Los cuatro elementos estructurales de HOPE**
 - **Consejos para el estilo de comidas familiares**
- **Gestión del tiempo frente a la pantalla en un mundo tecnológico**
 - ◆ Este Café facilita el aprendizaje y las conversaciones sobre cómo las familias pueden administrar el tiempo frente a una pantalla mediante el uso de un plan de medios familiar y considerar actividades alternativas para reducir el tiempo pasivo frente a la pantalla.
 - ◆ **PowerPoint con notas**
 - ◆ Folletos
 - **Los Cuatro elementos estructurales de HOPE**
 - **Gestión del tiempo frente a la pantalla en un mundo tecnológico**
 - ◆ Recursos
 - **Plan de medios de AAP (healthychildren.org)**: el facilitador deberá crear un plan de medios familiar para estar preparado para demostrar brevemente el plan durante el Café.

Presentaciones en PowerPoint

La presentación en PowerPoint de cada Café Familiar Better Together guía al facilitador a través de todo el proceso del Café y brinda consejos e ideas para la facilitación.

La siguiente captura de pantalla muestra cómo están configuradas las diapositivas. Algunas diapositivas están destinadas a que el facilitador comparta el contenido con los participantes. Otras diapositivas sirven como temas de conversación para el facilitador o los anfitriones de la mesa. Cada diapositiva proporciona orientación sugerida, un guión de muestra e instrucciones para el facilitador.

Referencias para la sección de notas

Las palabras en cursiva indican el contenido que el formador presentará a los participantes.

Las palabras en negrita son notas e instrucciones específicas para que el facilitador las considere mientras conduce debates y/o actividades.

Actividad física



Quando realiza actividad física, ¿cómo se siente en su cuerpo?



La actividad física desempeña un papel clave en el bienestar personal. ¿Cómo se siente cuando está físicamente activo? ¿Siente una diferencia en su humor o en su cuerpo?

Nota para el capacitador: haga una pausa para que los participantes tengan la oportunidad de responder. Prepárese para compartir un ejemplo personal.

Veamos los diversos beneficios de estar físicamente activo.

Consideraciones adicionales

Cafés en persona:



- Los participantes deben pasar de mesa a mesa individualmente, no en grupo.
- Los anfitriones de la mesa permanecen en la misma mesa durante todo el Café.
- Los anfitriones de la mesa se presentarán a cada grupo nuevo y pedirán a los participantes que se presenten.
- El facilitador pausará amablemente las conversaciones de los participantes (usando un timbre suave u otro sonido) y les indicará que pasen a la siguiente mesa cuando sea el momento.

Cafés virtuales:



- Coloque a los participantes en grupos de tres o cuatro por sala de grupos pequeños.
- Distribuya al personal de manera uniforme entre las salas de grupos pequeños para que no haya una sala compuesta principalmente por personal.

Presencial o virtual:



- Si su grupo general es pequeño (cinco participantes o menos), los participantes pueden permanecer en la misma mesa o en la sala virtual principal para debatir todas las preguntas/indicaciones juntos como grupo.
- Los anfitriones de la mesa leerán en voz alta cada pregunta del Café.
- Todos debatirán cada conjunto de preguntas; el orden no importa.



- Los anfitriones de la mesa pedirán a los invitados que "profundicen" y reflexionen sobre el tema a través de experiencias personales y comprensión.
- Los anfitriones de la mesa deben asegurarse de que las conversaciones fluyan sin dirigir ni controlar el debate. No ande pidiendo la palabra a cada participante.
- El facilitador avisará a los participantes solo cuando quede un minuto de conversación.
- Haga énfasis en que todos son expertos en sus propias experiencias y sentimientos. No hay respuestas incorrectas.

Cierre del Café Familiar

Recordatorios para Cafés presenciales:



- Al final de cada Café, los participantes reflexionan sobre lo que aprendieron y lo que sacaron del debate. Los participantes escribirán una carta para sí mismos, que el facilitador les enviará por correo dos semanas después del Café.
- Es posible que el facilitador deba brindar una explicación amable o un ejemplo de cómo colocar la dirección en el sobre. Muchas personas no se han dirigido una carta a sí mismas y necesitarán apoyo.
- El facilitador debe proporcionar sobres de colores brillantes y papel/tarjetas en blanco. Esto hace que se sienta especial cuando los participantes reciban los recordatorios por correo.

Use este tiempo para:

- Responder cualquier pregunta.
- Completar las evaluaciones.
- Analizar los próximos pasos (por ejemplo, recursos relevantes, futuros Cafés).
- Entregar los premios del sorteo.

Después del Café

Los facilitadores harán un seguimiento con los participantes mediante un correo electrónico de agradecimiento por asistir al Café. Incluya todos los recursos y una copia de los folletos en el correo electrónico.

Para Cafés en persona, envíe por correo los recordatorios a los participantes dos semanas después del Café.

Lista de verificación para la implementación

Repase la siguiente lista de verificación para evaluar todas las consideraciones de implementación.

| Lista de verificación para la implementación del Café Familiar | |
|--|---|
| | Asegúrese de que todos los materiales estén preparados con antelación para que la configuración sea rápida y sencilla. |
| | Revise los PowerPoints según sea necesario para hacerlos más relevantes para los participantes. |
| | Confirme con las familias su participación. Comparta los detalles del Café Familiar (por ejemplo, hora, lugar y estacionamiento en persona, hora y enlace para sesión virtual). |
| | Implemente el Café Familiar. |
| | Brinde incentivos. |
| | Haga un seguimiento con los participantes después del Café Familiar para compartir recursos u otros materiales. (Envíe por correo los recordatorios a los participantes dos semanas después del Café Familiar). |
| | Complete la evaluación final. |
| | Informe los hallazgos a las partes interesadas y a los financiadores. |

Para obtener más información

Para obtener más información sobre los Cafés Familiares Better Together o para obtener apoyo para comenzar el proceso de planificación e implementación de los Cafés Familiares, envíe un correo electrónico a BetterTogether@nemours.org.

Visite www.healthykidshealthyfuture.org para obtener más recursos.

Conjunto de herramientas para Cafés Familiares Better Together Glosario

| | |
|--|---|
| Better Together | Una iniciativa de tres años y un estudio de investigación realizado conjuntamente por Nemours Children's Health (Nemours Children's) y la Universidad de Carolina del Norte-Go NAPSACC para apoyar mejoras en las prácticas y políticas de los programas de ECE en materia de actividad física, alimentación saludable, apoyo a la lactancia materna y tiempo frente a una pantalla y entornos. Uno de los componentes de esta iniciativa fue los Cafés Familiares. |
| Cuidado y educación temprana (ECE) | El campo, sector o industria que incluye cuidados y experiencias de aprendizaje para niños desde el nacimiento hasta los cinco años. |
| Programa de cuidado y educación temprana (Programa ECE) | Una empresa u servicio organizado que brinda atención y experiencias de aprendizaje a grupos de niños desde el nacimiento hasta los cinco años de edad. Los centros de ECE y los hogares de cuidado infantil familiar (FCCH) son tipos comunes de programas de ECE. |
| Primera infancia | Un periodo del desarrollo que se extiende típicamente desde el nacimiento hasta los cinco años. |
| Facilitador | La persona responsable de planificar, organizar y dirigir los eventos del Café familiar. |
| Café Familiar | Eventos en los que los miembros de la familia participan en el aprendizaje y la conversación sobre un tema en particular. Para los Cafés Familiares Better Together, los temas incluyen actividad física, nutrición infantil, cenas familiares y tiempo frente a una pantalla. Un Café Familiar no es un espacio físico o un edificio, sino un enfoque para crear un entorno donde los padres y cuidadores principales se sientan seguros para participar en conversaciones facilitadas con otras familias. |
| Principios orientadores | Cualquier indicación que establezca expectativas comunes de comportamiento, compromiso y creación de un entorno que fomente el intercambio abierto y honesto de ideas y el diálogo. |
| Conjunto de herramientas de implementación | Una compilación de documentos y recursos adaptables que se pueden utilizar para informar y facilitar la implementación de intervenciones. Los materiales del Café Familiar Better Together se desarrollaron, probaron y refinaron según la implementación del personal de Curricula Concepts y los comentarios de los capacitadores participantes, los programas de ECE y las familias. |
| Cosecha | Un momento al final de la sesión del Café donde se invita a las personas a compartir conocimientos o ideas de sus conversaciones en grupos pequeños con otros participantes. A menudo, las ideas que compartimos se documentan de forma visual. Por ejemplo, algunos facilitadores del Café Familiar optan por utilizar registros gráficos para capturar las reflexiones que se comparten. |
| HOPE | Resultados saludables de experiencias positivas (Healthy Outcomes from Positive Experiences) es un programa del Tufts Medical Center que busca crear un "cambio de paradigma en la forma en que vemos y hablamos sobre las experiencias positivas que apoyan el crecimiento y el desarrollo de los niños hasta convertirse en adultos sanos y resilientes". |
| Elementos estructurales de HOPE | "Compuesto por Experiencias Positivas en la Infancia (PCE) clave, y las fuentes de esas experiencias y oportunidades, que ayudan a los niños a convertirse en adultos sanos y resilientes". |
| HOPE National Resource Center | Con sede en el Tufts Medical Center en Boston, el Centro Nacional de Recursos (National Resource Center) trabaja con profesionales de la salud, proveedores de servicios sociales y organizaciones comunitarias en todo Estados Unidos para implementar el marco de HOPE. |
| Anfitrión de la mesa | Personas que son responsables de ayudar a facilitar y guiar las conversaciones en grupos pequeños durante un evento del Café Familiar, ya sea en persona o virtualmente. |



www.healthykidshealthyfuture.org