



Mejor juntos (Better Together) Cafés familiares

Roshelle Payes

Agenda

- Antecedentes y descripción general de los cafés familiares
- Materiales nuevos para implementar cafés familiares
- Cómo acceder a los materiales
- Organizar cafés familiares en español: experiencias y consideraciones








Antecedentes 2021-2022

- Asociaciones
- Desarrollo (2021-2022)
- Piloto (2021-2022)
- Kit de herramientas y materiales en inglés publicado (2023)
- Kit de herramientas y materiales en español publicado (2024)



Descripción general de cafés familiares

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

- Objetivo
- Temas
- Marco teórico
- Estructura

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>

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. (Ejemplo: ¿Qué es algo que le gusta hacer en familia?) • 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	

Integración de los cuatro elementos estructurales de HOPE

Los Cuatro elementos estructurales de HOPE



Sege y Browne. Responding to ACEs with HOPE: Health Outcomes from Positive Experiences (Responder a las ACE con HOPE: Resultados de experiencias positivas en la salud). Academic Pediatrics 2017; 17:S79-S85



Relaciones con otros niños y con otros adultos a través de actividades interpersonales.



Entornos seguros, equitativos y estables para vivir, jugar y aprender en el hogar y en la escuela.



Participación social y cívica para desarrollar un sentido de pertenencia y conexión.



Crecimiento emocional a través del juego y la interacción con compañeros para la autoconciencia y la autorregulación.



Resultados de los cafés familiares

Numero de programas ECE que participaron: 33

Número de sesiones ofrecidas: 52

Los participantes incluyeron:

Miembros de familia: 50%

Personal: 34%

Personal con niños en el programa: 16%

Los participantes asistieron:

Virtualmente: 95%

En persona: 5%

Evaluaciones completadas: 353

Los participantes estuvieron totalmente de acuerdo con lo siguiente:

Disfrutaron el café: 86%

La información presentada fue util: 89%

La facilitadora estaba bien informada: 96%

Obtuve nuevas ideas para probar: 82%

Puntuación de NPS (net promoter score): 82

¡Los participantes calificaron las oportunidades para conectarse con otros como las más útiles!

Comentarios de los participantes

Un concepto que realmente me llamó la atención fue la idea de una actividad para hacer con nuestros hijos: tenerlos en la cocina. Aprenden medidas, desarrollan habilidades y, lo mejor de todo, ¡pasan tiempo en familia!

Realmente me reforzó que necesito ser más consciente de no pasar demasiado tiempo en mi teléfono o distraído y tratar de volver a concentrarme en pasar ese tiempo con mis hijos cuando aún son pequeños.

Que hacer actividades con tu familia que te mantengan activo es más que solo estar físicamente activo, sino que también es crear recuerdos con ellos.



Mejor juntos (*Better Together*) Recursos para cafés familiares

Conjunto/kit de herramientas para cafés familiares



Índice	Conjunto de herramientas para Cafés Familiares Better Together
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	
<i>Antecedentes de los Cafés Familiares Better Together</i>	
<i>Resultados del proyecto de Cafés Familiares Better Together</i>	

Listas de verificación de planificación e implementación

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.

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.

PowerPoints con notas



Café familiar Better Together: Crear recuerdos a la hora de comer



¡Bienvenido!

Piense en su mejor día de la última semana.

¿Qué sucedió que lo hizo el mejor?



Piense en su mejor día de la última semana. ¿Qué sucedió que lo hizo el mejor?

Nota para el capacitador: comparta su propia respuesta para comenzar la conversación.

- ¡Gracias a todos por compartir! ¡Esta es una excelente manera de comenzar una conversación en la mesa a la hora de comer! Pregunte "¿Qué fue lo más importante de tu día?" o "¿En qué momento sonreíste hoy?"


Ahora, descubramos más sobre lo que analizaremos durante esta sesión.

Folletos

Café familiar HOPE: enlaces y recursos para Cocinar estilos de vida saludables


MyPlate del USDA:

- Consejos para preparar comidas saludables para las familias
- Consejos para comer saludable dentro de un presupuesto
- Información para guiar una alimentación saludable a lo largo de varias etapas de la vida (embarazo, bebés, niños pequeños, etc.)
- Recetas y más



Kids Eat in Color:


- Ideas y recetas para ayudar a que sea más fácil, menos estresante y más asequible para todas las familias alimentar a los niños quisquillosos con la comida
- Tiene un sitio web con un blog y una página de Instagram



¡HAGA CLIC O ESCANEE LOS CÓDIGOS QR!


Solid Starts:

- Compuesto por padres, terapeutas de alimentación, especialistas en deglución, pediatras, alergistas, nutricionistas, asesores en lactancia y dietistas pediátricos
- Aplicación móvil llamada "Solid Starts", que es una base de datos de primeros alimentos. Ingrese un alimento para ver cómo servirlo adecuadamente a los niños, recetas para ese alimento e información sobre posibles alérgenos
- Consejos sobre cómo alimentar a los niños, prácticas a la hora de comer y revertir los hábitos quisquillosos con los alimentos
- Tiene un sitio web con un blog y una página de Instagram




Cooking Matters:

- Ideas rápidas y económicas para ayudar a tomar decisiones saludables para su familia
- Los recursos incluyen trucos para el presupuesto, ahorro de tiempo, atajos para padres, niños en la cocina y más




Nemours KidsHealth:

- Cómo mantener la salud de nuestro cuerpo
- Recetas y consejos para involucrar a los niños en la cocina



Super Healthy Kids:

- Recetas nutritivas para el desayuno, el almuerzo, la cena y los refrigerios



CREAR RECUERDOS A LA HORA DE COMER

Estilo de comidas familiares

"LA BELLEZA DE UNA COMIDA FAMILIAR ES LA CONEXIÓN ENTRE LOS ALIMENTOS SALUDABLES Y EL AMOR".

10 FORMAS DE CREAR CONEXIONES SIGNIFICATIVAS:

CONSEJOS DE: PAGINGFUNMUMS.COM



- Trabajar juntos para preparar una comida
- Hacer que la hora de la cena sea divertida
- Mantener la mesa sin aparatos tecnológicos
- Planificar con anticipación
- Jugar un "Juego de terminar la historia"
- Tener un "Frasco de conversación"

- Cenar a la misma hora, con la misma rutina
- Jugar un "Juego de los modales"
- Jugar un "Juego del alimento misterioso"
- Dar el ejemplo de comportamientos positivos



CONVERSACION

ESCANEE O HAGA CLIC EN EL CÓDIGO QR PARA VER TEMAS DE MESA E INICIOS DE CONVERSACION



CONEXION

ESCANEE O HAGA CLIC EN EL CÓDIGO QR PARA VER UNA GUÍA PARA VINCULARSE A LA HORA DE COMER

GESTIONAR EL TIEMPO FRENTE A UNA PANTALLA EN UN MUNDO TECNOLÓGICO



¿Por qué limitar el uso de los medios?

- **No dormir lo suficiente:** la sobreestimulación de las pantallas hace que los niños pierdan el sueño que necesitan para crecer
- **Retrasos en el aprendizaje y las habilidades sociales:** los niños que pasan demasiado tiempo frente a una pantalla pueden mostrar retrasos en la atención, el pensamiento, el lenguaje y las habilidades sociales.
- **Obesidad:** el uso intensivo de los medios durante los años preescolares está relacionado con el aumento de peso y el riesgo de obesidad infantil.
- **Problemas de conducta:** el contenido violento en las pantallas puede contribuir a problemas de conducta en los niños, ya sea porque lo que ven los asusta y confunde, o porque intentan imitar a los personajes de la pantalla.

Padres: dejen su teléfono



Los beneficios del aburrimiento



10 actividades gratuitas y sin pantallas



Más allá del tiempo frente a la pantalla: hábitos saludables para usar los medios



AAP: plan familiar de medios



¡Escanee o haga clic en los códigos QR para obtener más información sobre prácticas saludables de tiempo frente a una pantalla!





Cómo acceder a los materiales

Cómo acceder a los materiales


Conjunto/kit de herramientas para cafés familiares

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](#)

Cómo acceder a los materiales

BETTER TOGETHER FAMILY CAFÉ MATERIALS

Users can use and adapt these materials to plan and implement their own Family Cafés with ECE programs, families, and primary caregivers of young children.

Questions? Contact bettertogether@nemours.org.

Administrative Resources

Users can use and adapt these materials to plan and implement their own Family Cafés with ECE programs, families, and primary caregivers of young children.

Questions? Contact bettertogether@nemours.org.

Administrative Resources

Better Together Family Cafés Toolkit [English](#) | [Spanish](#)

Evaluation Surveys:

- Active Families Active Children [English](#) | [Spanish](#)
- Cooking Up Healthy Lifestyles [English](#) | [Spanish](#)
- Creating Memories at Mealtime [English](#) | [Spanish](#)
- Managing Screen Time in a Technology World [English](#) | [Spanish](#)

Screen Time: Managing Screen Time in a Technology World 


BETTER TOGETHER

BETTER TOGETHER LEARNING COLLABORATIVES


BETTER TOGETHER FAMILY CAFÉS >

BETTER TOGETHER FAMILY CAFÉS

Among the Better Together objectives was the development and pilot of an innovation project to support families that are low-income and to improve the well-being of the ECE workforce. Nemours Children's and partners decided to enhance the Better Together model to promote positive experience-based approaches and practices in ECE settings by developing tools to strengthen the ECE program and family relationship. As a result, Nemours Children's and Curricula Concepts implemented Family Cafés in Arkansas as part of Better Together from 2021 – 2022.

Family Cafés 

HOPE Building Blocks 


Family Café Videos 

Download the Better Together Family Café Materials

THANK YOU FOR YOUR INTEREST IN FAMILY CAFÉ MATERIALS!

MATERIALS

To learn more about the outcomes of Better Together Family Cafés implemented in Arkansas from 2021-2022, view [this infographic](#).



Organizar cafés familiares en español: experiencias y consideraciones

Deborah Blackburn, Executive Director
Curricula Concepts

Lecciones aprendidas

- Crear un ambiente acogedor
- Alimentación y cuidado infantil
- Baja asistencia
- Marketing es importante
- Otras consideraciones – La nota personal



Opciones para organizar cafés en otros idiomas

Grupos combinados

Cafés separados por idioma

Interpretación simultánea



Grupos combinados

VENTAJAS

- Todos están juntos
- Fortalece las conexiones
- Un café para todos

DESVENTAJAS

- Barrera del idioma
- Puede tomar más tiempo



Cafés separados

VENTAJAS

- Genera unidad para un grupo específico.
- Idioma compartido

DESVENTAJAS

- Separación entre familias
- Costo y recursos



Traducción simultánea

VENTAJAS

- Todos están juntos
- Puede que no tarde más

DESVENTAJAS

- Puede ser difícil de escuchar o prestar atención
- Barrera del idioma



Consideraciones para la planificación de un café familiar

La planificación es clave

Colaborar con el/la traductor/a

Lengua versus cultura

Disponibilidad de recursos



*iG*GRACIAS!

ROSHELLE.PAYES@NEMOURS.ORG