

ESCÚCHAME

DIALOGOS INTRAFAMILIARES

Guía de Imágenes



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA



GRAMEEN
FOUNDATION



ODEF Financiera S.A.

Cita y reproduce esta guía

Este trabajo, "ESCÚCHAME: Diálogos Intrafamiliares -- Guía de Imágenes" esta licencia en Creative Commons License CC BY-NC-SA(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>). Usted es libre de compartir el material (copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato) y adaptar el material (remezclar, transformar y construir sobre el material). Al hacerlo, debe otorgar el crédito apropiado (que se proporciona a continuación), usar el material para fines no comerciales y, si remezcla, transforma o construye a partir del material, debe distribuir sus contribuciones bajo el mismo CC BY-NC-SA licencia.

Si este trabajo se adapta, recomendamos el siguiente agradecimiento:

Este trabajo, "[NOMBRE DE SU DERIVADO/ADAPTACIÓN]" es un derivado de "ESCÚCHAME: Diálogos Intrafamiliares -- Guía de Imágenes" con licencia CC BY 4.0 por Jenna Smith, Bobbi Gray y Emily Brown. ESCÚCHAME: Diálogos Intrafamiliares -- Guía de Imágenes" se publicó por primera vez en el sitio web de la Fundación Grameen a <https://grameenfoundation.org/escuchame-curriculum> en febrero 2024. Este material no refleja necesariamente los puntos de vista o las políticas del Gobierno de los Estados Unidos, ni la mención de nombres comerciales, productos comerciales u organizaciones implica la aprobación por parte del Gobierno de los Estados Unidos. Este material tampoco sugiere el respaldo de la Fundación Grameen USA u ODEF Financiera, Honduras.

Para citar este trabajo, por favor use la siguiente cita:

Smith J, Gray B, Brown E. (2024). ESCÚCHAME: Diálogos Intrafamiliares -- Guía de Imágenes. Fundación Grameen. <https://grameenfoundation.org/escuchame-curriculum>

Nota: Esta Guía de Imágenes está diseñada para usarse con ESCÚCHAME: Diálogos Intrafamiliares - Guía de Facilitadores y no se considera un documento independiente.

ESCÚCHAME

Sesión 1: División de roles y responsabilidades del hogar

Gráficos de apoyo para el facilitador







OPCIÓN 1: Preguntas abiertas

Pide que cada persona se presente con su nombre y respuestas a las preguntas siguientes:

- Cuando eras joven, ¿qué querías ser de mayor?
- ¿Quién es la primera persona en su familia que se despierta por la mañana?





OPCIÓN 2: Juego - "¿Quién es más probable que..."

Pide que todas las parejas se paren espalda con espalda. Se quitan los zapatos. Lee una serie de declaraciones y pregunta si la declaración se relaciona más a sí mismos o a su cónyuge. Levantan el bastón rosa/zapato de la esposa, si creen que la declaración se refiere más a la esposa, o más al esposo.

"¿Quién es más probable que..."

...diga "lo siento" después de una discusión?

...llegue tarde a una cita?

...ceda a los deseos de tus hijos?

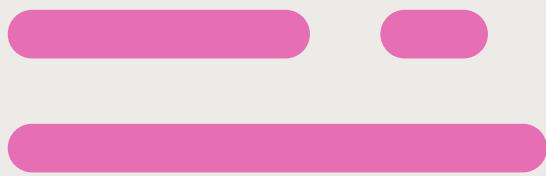
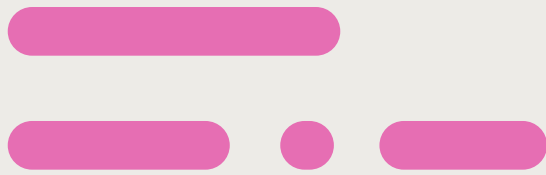
...compita en un concurso de canto?

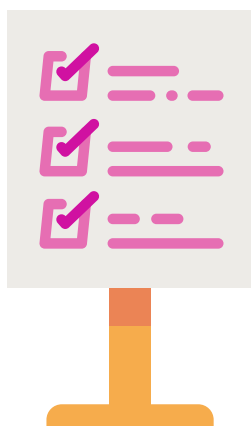
...pruebe una nueva comida?

...ponga dinero en ahorros versus gastarlo?

...gane una carrera a pie?

Si está imprimiendo, imprima en el reverso de la página con el gráfico correspondiente.





Esperamos que este diálogo sea un lugar para que podamos hablar de manera segura y tomar decisiones juntos para mantener a nuestras familias y comunidades saludables para todos. Antes de continuar, debemos establecer algunas reglas básicas para garantizar que nuestros diálogos sean respetuosos con todos y que podamos lograr nuestros objetivos. ¿Cuáles son algunas reglas básicas que son importantes para usted?

Obtenga el consenso del grupo para cada regla básica sugerida y anótelas en un rotafolio. Coloque el rotafolio donde todos los participantes puedan verlo.





Primero, hablamos sobre ESCUCHA ACTIVA. ¿Puede alguien explicar qué es? ¿Cómo puede reconocer cuando una persona no está escuchando activamente? (*ESCUCHA ACTIVA es donde prestamos total atención al contenido, a menudo involucrando, asintiendo con la cabeza, contacto visual y otras señales del lenguaje corporal. Es diferente de “escuchar”.*)

Para entender lo que es la Escucha Activa, vamos a tener una conversación donde una persona no escucha. Con su pareja, una persona va a hablar sobre un pasatiempo que le apasione. ¿Por qué les apasiona su pasatiempo? ¿Cómo comenzó? ¿Qué efecto tiene sobre ellos/as? La tarea de la otra persona es NO “escuchar activamente.” *Una vez que se acabe el tiempo, pregunte:*

- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Qué vieron?
- ¿Qué aprendieron?

Si está imprimiendo, imprima en el reverso de la página con el gráfico correspondiente.





Como Hablante, seleccionará preguntas de las Tarjetas de Preguntas de Iniciadores de Conversación. Entonces lo harás dáselas al Oyente, quien te hará esas preguntas, así que tómate un momento para mirar las tarjetas y seleccione las preguntas que se sienta cómodo respondiendo. Coloque sus cartas elegidas en una pila separada y entréguelas al Oyente.

Tendrás 5 minutos para responder tantas de estas preguntas como le permita este período de tiempo. Usted no tiene para apresurar sus respuestas, y no tiene que contestar todas las preguntas seleccionadas. Tu siempre puedes repetir el ejercicio e incluir preguntas que se le hayan pasado por alto. Al completar este paso, intente hacer sus respuestas tan honestas y detalladas como sea posible.

Entregue Anexo C: Tarjetas de Preguntas de Iniciadores de Conversación

Si está imprimiendo, imprima en el reverso de la página con el gráfico correspondiente.





Si hay una pregunta difícil, antes de responder, tome de 2 a 4 respiraciones profundas para brindar algo de espacio, reflexión y confianza antes de responder a la pregunta.





Como Oyente, le hará a su compañero las preguntas que él o ella seleccionó de las Tarjetas de Preguntas de Iniciadores de Conversación. Es su trabajo prestar atención y escuchar sin juzgar. Al completar el ejercicio, recuerde que se necesita coraje para hablar de experiencias personales. Escuche atentamente cuando su pareja se abre a usted y sea respetuoso en su respuesta a la información que comparte.

Tendrá 5 minutos para hacer tantas preguntas como le permita este período de tiempo. No tiene que conseguir a través de todas las preguntas seleccionadas, así que trate de no apresurar el proceso. Es más importante que escuche y preste atención a lo que el Oyente está compartiendo con usted. Siempre puedes repetir el ejercicio e incluir cualquier pregunta que pueda haber pasado por alto.

Si está imprimiendo, imprima en el reverso de la página con el gráfico correspondiente.





Ahora que ustedes han cumplido con su papel como hablante u oyente, es hora de reflexionar sobre su experiencia. Te voy a hacer una serie de preguntas para que me respondas. *Dar a cada persona la oportunidad de reflexionar sobre las preguntas.*

Pedir a los Hablantes:

- ¿Cómo se sintió al compartir sus historias personales con el Oyente?
- ¿Compartiste cosas sobre tu vida que quizás no hayas hecho antes?
- ¿Qué te resultó más difícil de compartir?

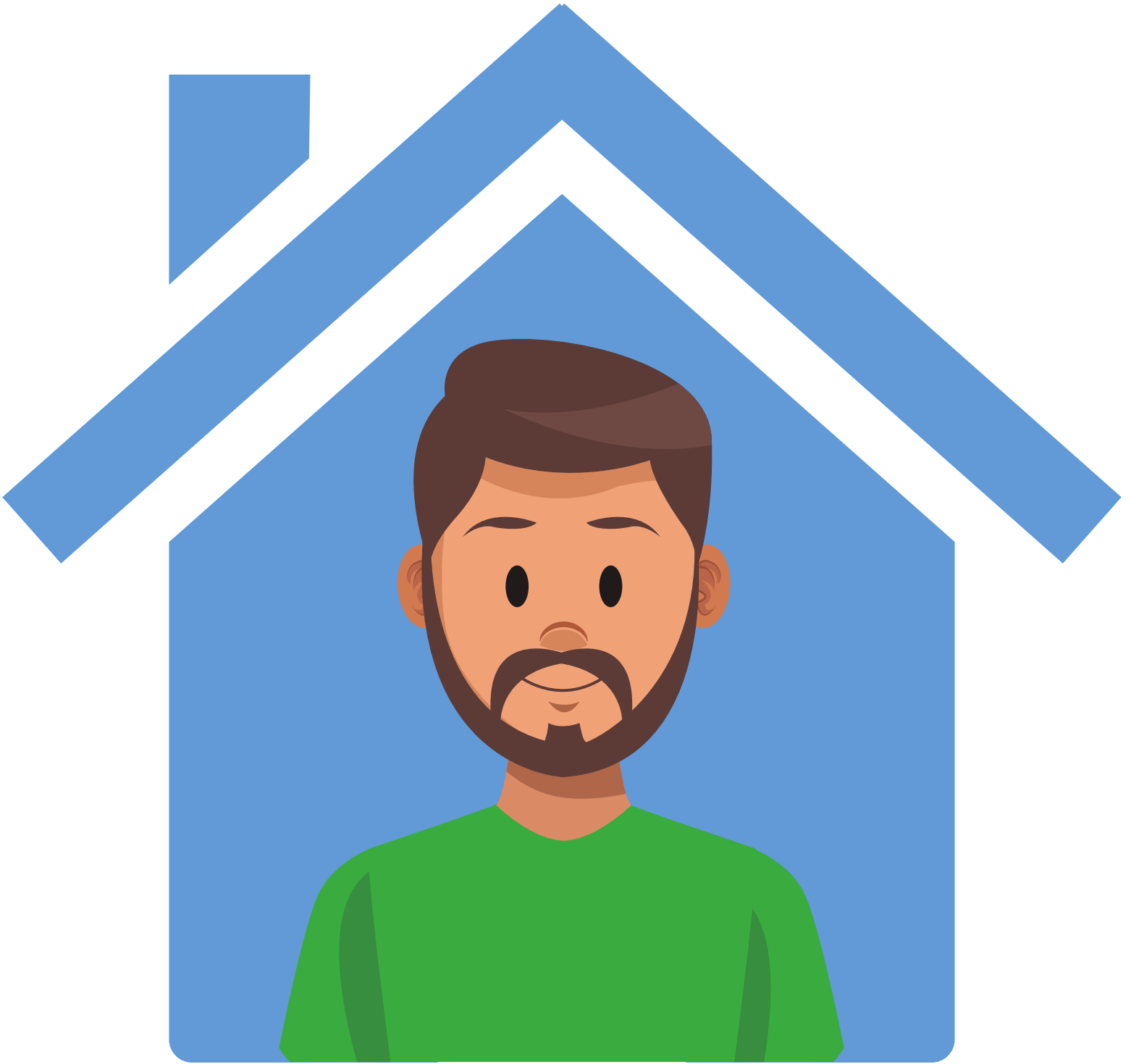
Pedir a los Oyentes:

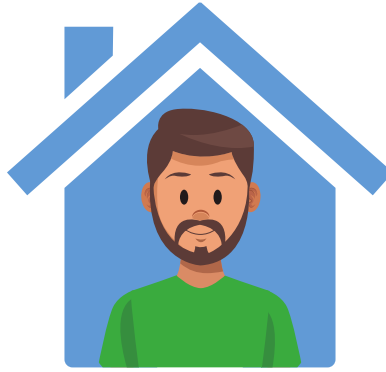
- ¿Cómo se sintió al escuchar al Hablante?
- ¿Qué aprendiste sobre el Hablante que no sabías antes?
- ¿Compartes alguna de las experiencias descritas por el Hablante?

Pedir a todos:

- Cuando mostramos la voluntad de compartir información con otros, es probable que correspondan. ¿Ha notado esto desde que practica la autodivulgación?
- ¿Ha cambiado este ejercicio la cercanía que sientes hacia el otro?

Si está imprimiendo, imprima en el reverso de la página con el gráfico correspondiente.

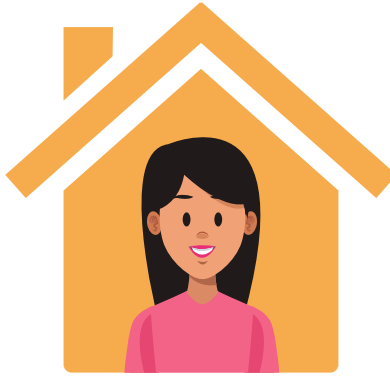




El facilitador masculino hace las siguientes preguntas para guiar un diálogo con todos los hombres:

- ¿Qué diferencias notas entre las formas en que los hombres y las mujeres pasan el día?
 - ¿Quién tiene generalmente más tiempo libre? ¿Hombres o mujeres?
- ¿Cómo defines el trabajo?
 - ¿Cuáles de las actividades o tareas se consideran trabajo?
- ¿Cuál es su opinión sobre el papel de los hombres y las mujeres en el mantenimiento del hogar?
- ¿Cuáles cree que son sus puntos fuertes para mantener a su hogar como hombre?
- ¿Cómo han cambiado con el tiempo los roles de hombres y mujeres que mantienen sus hogares?
- ¿Cómo te sientes acerca de estos roles cambiantes y cómo lidias con estos cambios?
- ¿Cuáles son algunas actividad(es) que se pueden intercambiar entre usted y su esposa?
- Si tuvieras más tiempo en el día, ¿para qué lo usarías?



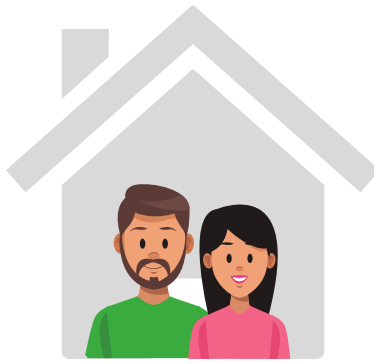


La facilitadora hace las siguientes preguntas para guiar un diálogo con todas las mujeres:

- ¿Qué diferencias notas entre las formas en que los hombres y las mujeres pasan el día?
 - ¿Quién tiene generalmente más tiempo libre? ¿Hombres o mujeres?
- ¿Cómo defines el trabajo?
 - ¿Cuáles de las actividades o tareas se consideran trabajo?
- ¿Cuál es su opinión sobre el papel de los hombres y las mujeres en el mantenimiento del hogar?
- ¿Cuáles cree que son sus puntos fuertes para mantener a su hogar como mujer?
- ¿Cómo han cambiado los roles de hombres y mujeres que mantienen sus hogares?
- ¿Cómo te sientes acerca de estos roles cambiantes y cómo lidias con estos cambios?
- ¿Cuáles son algunas actividades que se pueden intercambiar entre usted y su conyuge?
- Si tuvieras más tiempo en el día, ¿para qué lo usarías?

Si está imprimiendo, imprima en el reverso de la página con el gráfico correspondiente.





Pregunte al grupo en plenario:

- ¿Qué actividades no hacían su madre y su padre y ahora usted hace? ¿Qué ha cambiado y qué crees que cambiará con sus hijos e hijas?

Decir: La idea de que ciertos tipos de trabajo deben ser realizados por mujeres y otros por hombres se basa en lo que hemos aprendido en nuestras comunidades/sociedad en general y no se basa en la biología. Por ejemplo, la mayor participación de las mujeres en trabajos que requieren habilidades domésticas y de cuidado está directamente relacionada con el hecho de que las niñas suelen ser criadas para ayudar con este tipo de trabajo en el hogar.

Desafortunadamente, estas actividades están infravaloradas por la sociedad y, a veces, incluso por las mujeres. Es importante reconocer los inmensos aportes que las mujeres siempre han hecho dentro y fuera del hogar y saber que es posible que las mujeres asuman actividades tradicionalmente realizadas por los hombres, así como es posible que los hombres a su vez asuman actividades realizadas por mujeres, incluido el trabajo doméstico y el cuidado de los niños.

Si está imprimiendo, imprima en el reverso de la página con el gráfico correspondiente.





Hemos discutido sobre cómo los hombres y las mujeres pasan su tiempo y por qué. Ahora, si pudieras diseñar tu propio día de 24 horas y dividir las tareas del hogar entre marido y mujer, ¿cómo sería? Con su grupo, discuta su día ideal de 24 horas. Escribe o dibuja tus ideas en tu papel. Está preparado para discutir estas ideas con todo el grupo, tanto hombres como mujeres.

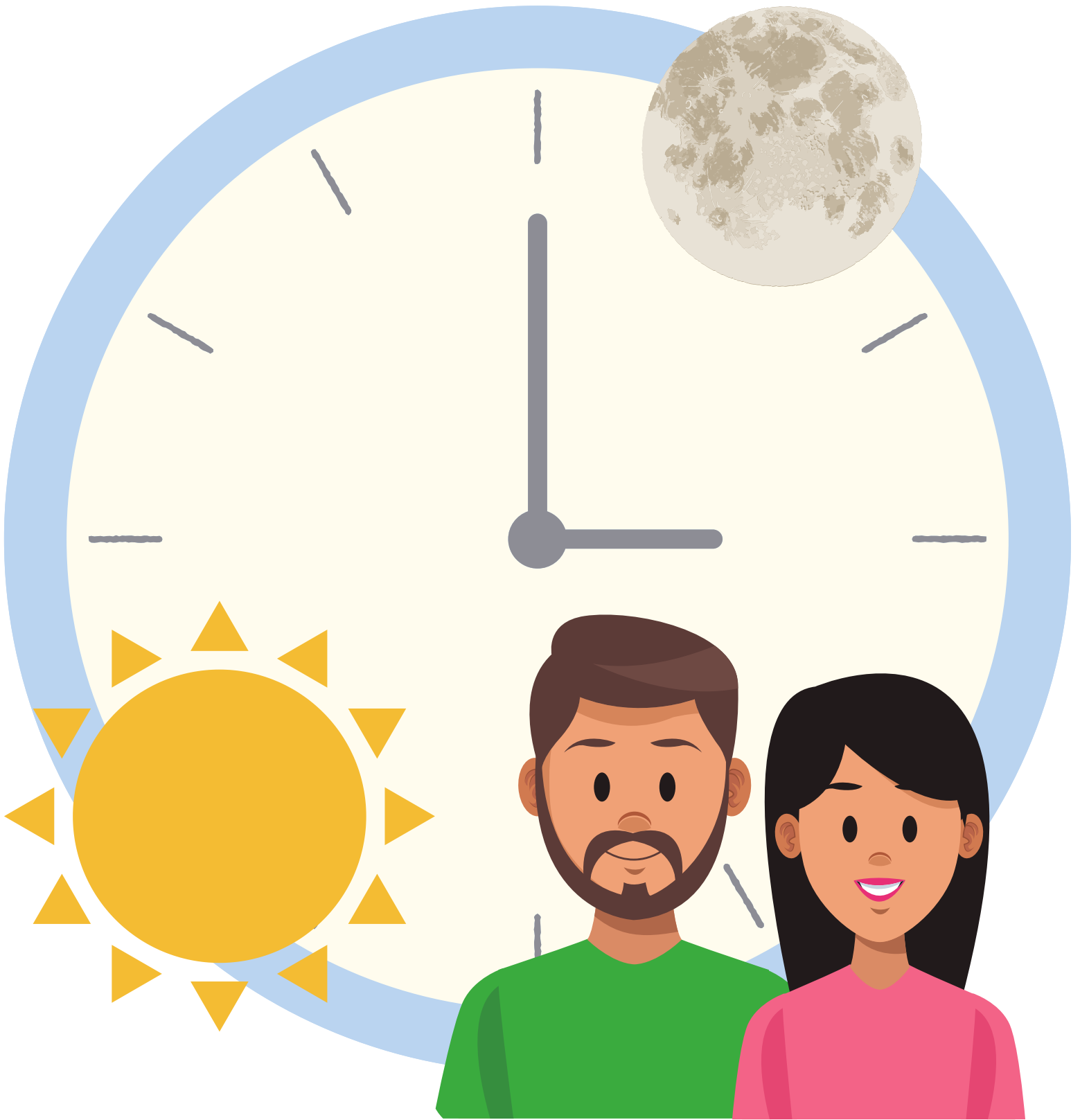
Preguntar:

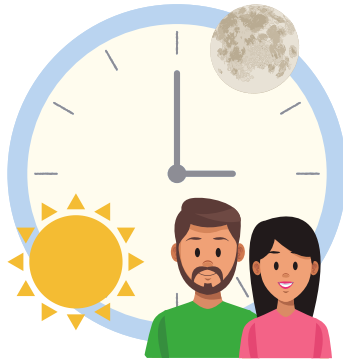
- ¿A quién le gustaría compartir su día ideal y cuáles serían las tareas de la esposa y cuáles serían las tareas del esposo?

A medida que cada participante comparta, haga al grupo las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las desventajas de este día ideal?
- ¿Cuáles son las ventajas de este día ideal?
- ¿En qué se diferencia este día ideal de lo que está haciendo ahora en su hogar?
- ¿Qué tendría que pasar en tu hogar para hacer realidad este día ideal?
- ¿Cómo te sientes acerca de estos roles cambiantes y cómo lidias con estos cambios?

Si está imprimiendo, imprima en el reverso de la página con el gráfico correspondiente.





Si las mujeres y los hombres comparten las responsabilidades del hogar, existe una mayor oportunidad para que cada uno obtenga un ingreso fuera del hogar que beneficiará a toda la familia. Piense en ello como un vehículo: "¡Para llegar a su destino, necesita que ambas ruedas funcionen por igual y en armonía!"

Ahora tendrás la oportunidad de dialogar sobre cuál es tu día ideal con tu pareja. Encuentre a su cónyuge y comparta lo que discutieron con su grupo. Si no asistirá hoy con su cónyuge, está bien. Busca a alguien más con quien sentarte o puede compartir sus ideas con el facilitador.

Háganse las siguientes preguntas:

- ¿Cómo es tu día ideal y por qué?
- ¿Tu día ideal incluye hacer tiempo para trabajar y descansar para ambos?
- ¿Qué cambios serían necesarios para hacer realidad su día ideal?
- ¿Qué es algo que cada uno de ustedes podría hacer para apoyarse mutuamente a fin de acercarse a su día ideal?

Si está imprimiendo, imprima en el reverso de la página con el gráfico correspondiente.





Hoy discutimos cómo hacer que las tareas del hogar sean equitativas entre esposo y esposa puede ayudar a aumentar los ingresos de la mujer para ayudar a mantener el hogar.

Tuviste la oportunidad de hablar sobre tu día ideal con tu cónyuge, lo que puede haber incluido el deseo de compartir las tareas del hogar de manera más equitativa. Al salir de la sesión de hoy, continúe dialogando con su cónyuge sobre su día ideal. Antes de nuestra próxima sesión, vea si puede poner en práctica algunas de sus ideas. Busque al menos una forma de hacer que las tareas del hogar sean más equitativas entre marido y mujer. Tendrá la oportunidad de compartir sus experiencias antes de que comencemos el próximo diálogo.

Recuerda tu día ideal y tus habilidades de diálogo para revisar qué cambios se podrían considerar para compartir las tareas del hogar en casa.

Si está imprimiendo, imprima en el reverso de la página con el gráfico correspondiente.

ESCÚCHAME

Sesión 2: Toma de decisiones en el hogar

Gráficos de apoyo para el facilitador







- ¿A quién le gustaría compartir lo que encontró más interesante sobre nuestro último diálogo?
- ¿De qué seguían discutiendo en casa?
- ¿Notó algún cambio positivo en su hogar como resultado del último diálogo?



Yo me siento claro ahora



1. **Yo** significa que necesita usar frases de su propia perspectiva, usando frases de "Yo". Especialmente cuando estás en una conversación difícil con otra persona, puedes concentrarte en ti mismo porque la única persona a la que puedes controlar es a ti mismo. Por ejemplo, en lugar de decir "Tu nunca me dices cómo te sientes" puedes decir "Yo me encantaría saber cómo te sientes al respecto".
2. **Me siento** significa que es importante compartir sus sentimientos y describir sus necesidades y deseos. En el último diálogo, practicamos esta idea y experimentamos la sensación de vulnerabilidad al compartir con nuestro cónyuge.
3. **Claro** significa que es importante hablar de situaciones y comportamientos específicos. Cuando queremos llegar a una decisión o resolver un conflicto, no podemos hablar sobre generalidades (por ejemplo, usando palabras como "siempre, nunca") ni sobre características personales de la otra persona (atributos de personalidad). Por ejemplo, "nunca me dices como te sientes" en vez de "en el último mes, me hablaste menos que normal."
4. **Ahora** significa que es importante resolver una situación/un desafío a la vez. Concéntrese en el tema que está discutiendo. No se refiera a problemas del pasado. No introduzca varios temas/problemas a la vez, ya que esto dificulta la resolución del desafío con el que comenzo.

Si está imprimiendo, imprima en el reverso de la página con el gráfico correspondiente.



**Escucho con curiosidad,
apertura y sin juicio**



1. **Escucho** significa escuchar activamente. Donde prestamos total atención al contenido, a menudo involucrando, asintiendo con la cabeza, contacto visual y otras señales del lenguaje corporal.
2. **Curiosidad** representa la manera en que queremos entender lo que la persona dice y no dice. ¿Por qué la persona comparte sus necesidades/deseos de esta manera? Donde hacemos preguntas de curiosidad como un/a niño/a. Nuestro deseo es comprender la perspectiva de la otra persona. Apreciamos a la otra persona como un tesoro y reconocemos que nos enriquecemos más al entender a las demás personas).
3. **Apertura** significa la importancia de usar preguntas abiertas cuando queremos aprender más sobre la perspectiva de la otra persona. Una manera de demostrar apertura es usar preguntas como "quién, qué, dónde, cuándo, por qué" en lugar de preguntas que resulten en una respuesta de "sí o no".
4. **Sin juicio** significa que somos conscientes de que estamos juzgando y dejando de lado ese sesgo o prejuicio para poder apreciar un cuadro más completo.





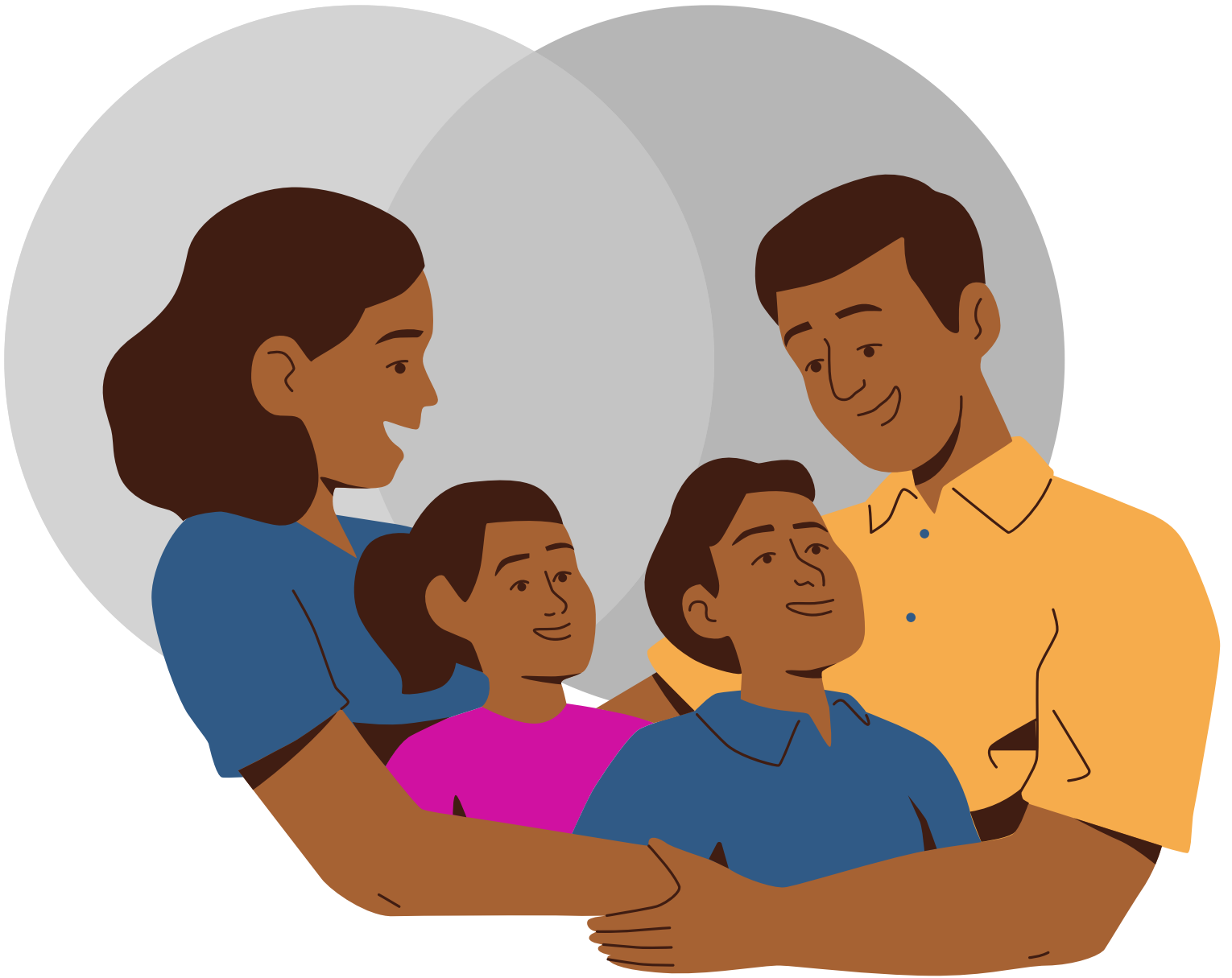
Hoy, como el último diálogo, vamos a practicar las habilidades de diálogo antes de continuar nuestra conversación, vamos a practicar habilidades de diálogo antes de aplicarlas a una situación real. En sus parejas, quiero que una persona juegue el papel de hablante y el otro como oyente. La persona que habla va a responder a la pregunta: **¿Cuál es una decisión que has tomado en tu vida con la que alguien más no estuvo de acuerdo?** Esta podría ser una decisión cuando usted era un niño, un adulto joven o más recientemente. Puede ser un simple desacuerdo o uno importante que crea que se ha resuelto de forma segura. El rol del oyente es escuchar activamente usando el **“Escucho con claridad, apertura, y sin juicio”**. ¿Alguien puede recordarme algunas formas en que puede participar en la escucha activa usando esta oración? El papel del hablante es **Yo me siento clara ahora.**

Dé a cada pareja 10 minutos, donde los primeros cinco minutos una persona comparte y la otra escucha, y luego invierta los roles.

Una vez que se acabe el tiempo, pregunte:

- **¿Cómo se sintieron?**
- **¿Qué vieron?**
- **¿Qué aprendieron?**

Si está imprimiendo, imprima en el reverso de la página con el gráfico correspondiente.





Después de 10 minutos de discusiones en grupos pequeños, pida a los participantes que regresen al círculo grande para las presentaciones.

Decir: Ahora que ha trazado su Diagrama de Venn de cómo se toman las decisiones en sus hogares, escuchemos de qué hablaron sus grupos.

- ¿Qué puedes observar en sus diagramas de Venn?
- ¿Algo le sorprendió?
- ¿A quién más se consulta o participa en la toma de decisiones sobre asuntos domésticos?
- Cuando se trata de asuntos financieros y comerciales, ¿qué decisiones toman principalmente los esposos? por esposas? hecho conjuntamente por esposos y esposas?
- ¿A quién más se consulta o participa en la toma de decisiones sobre asuntos financieros y de generación de ingresos?

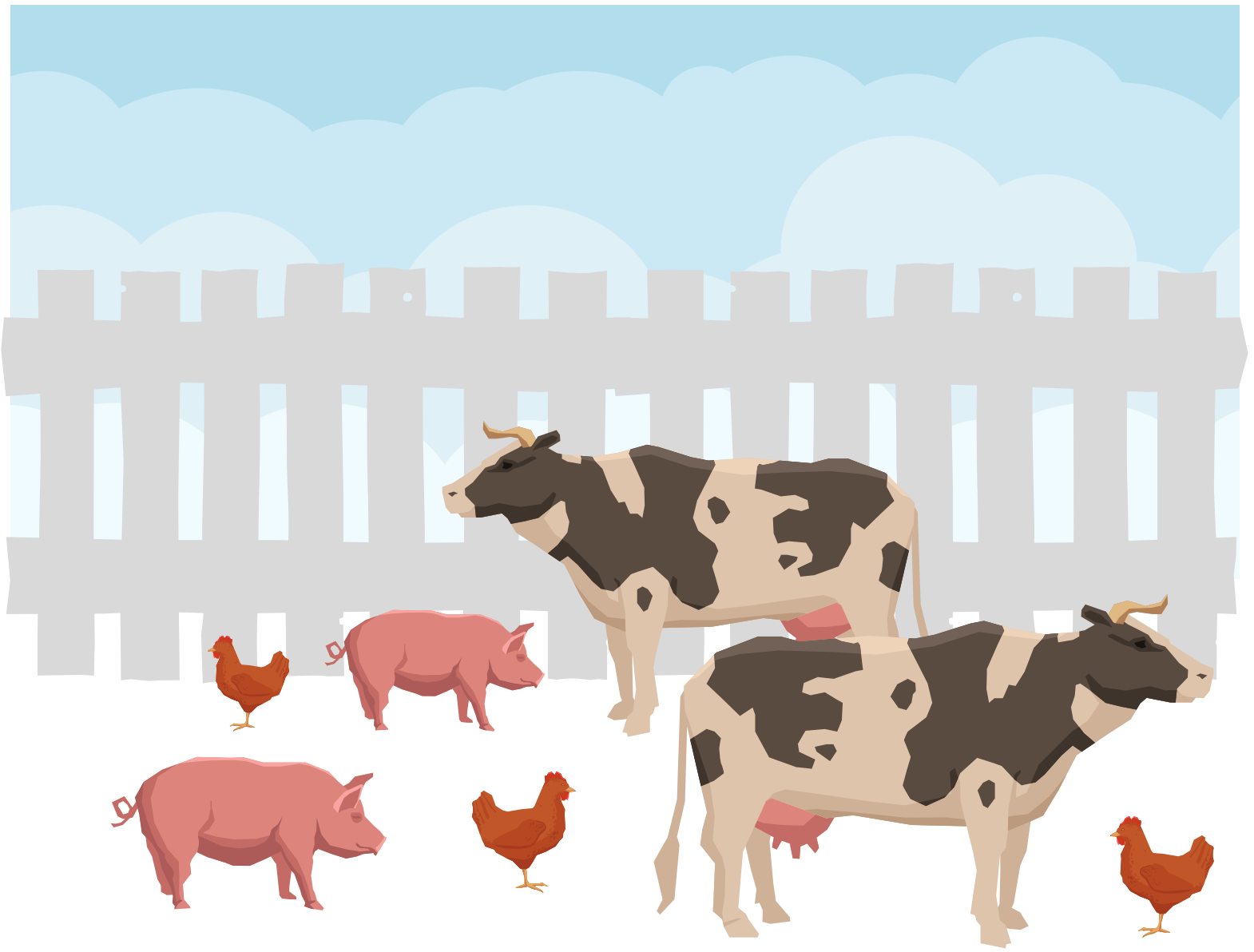
Si está imprimiendo, imprima en el reverso de la página con el gráfico correspondiente.





Ahora, me gustaría explorar las ventajas y desventajas de tomar decisiones individualmente o en conjunto.

- ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de consultar a otros miembros del hogar antes de tomar decisiones sobre asuntos que también les afectan?





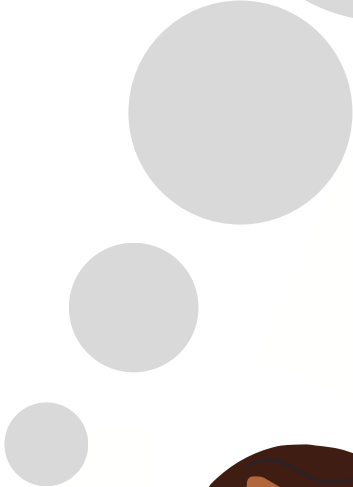
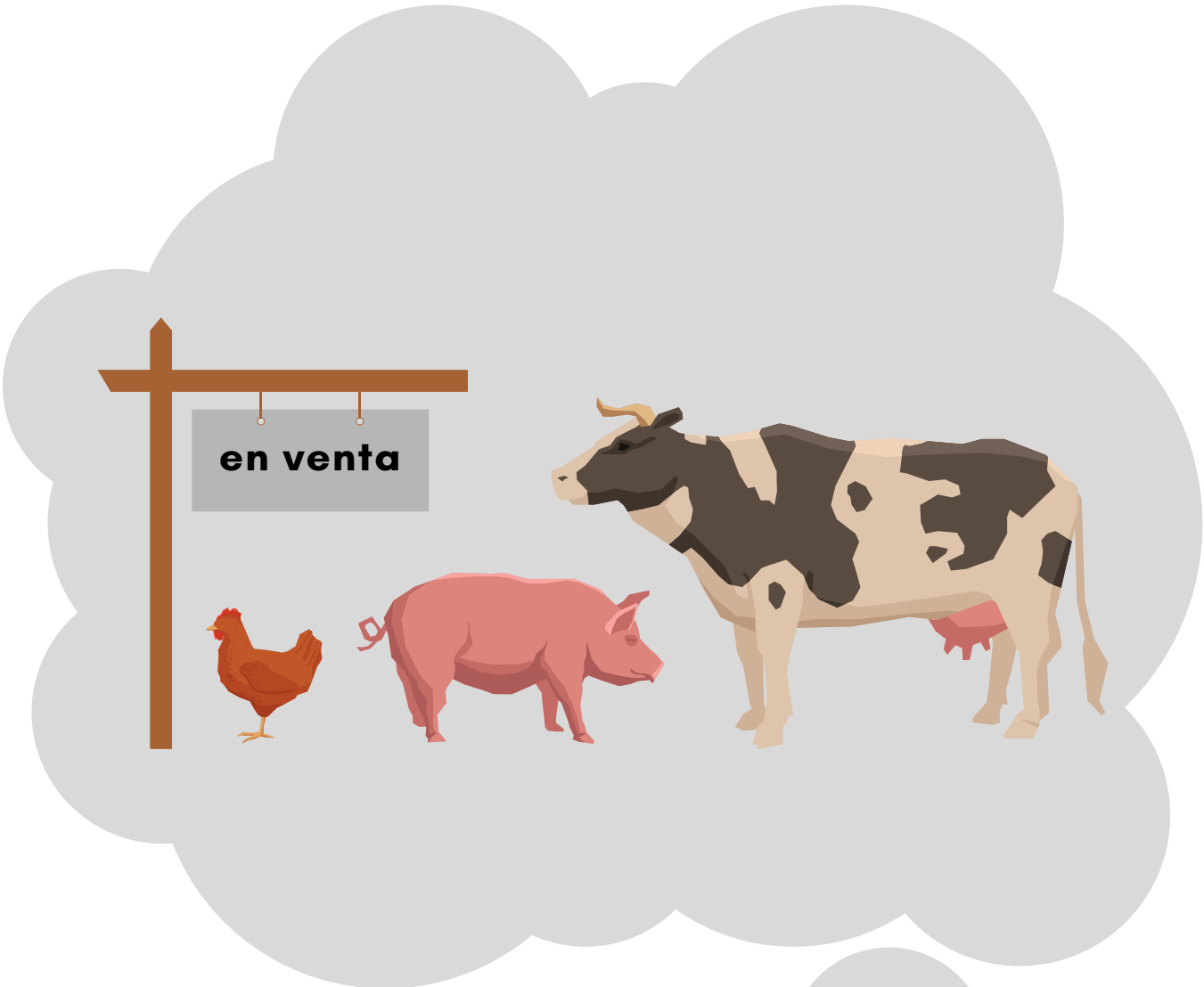
Lea la siguiente historia:

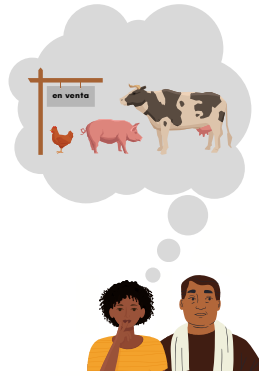
La familia de Luis Martinez

La familia de Luis Martinez cría vacas, cerdos y gallinas. Las mujeres de su familia son responsables de la crianza de los animales, pues son quienes pasan todo el día en casa. Los hombres generalmente trabajan fuera y cuando están en el hogar no se involucran en las responsabilidades del hogar. A menudo pasan tiempo en la plaza hablando con amigos y vecinos. Los hombres pueden recibir noticias políticas y del pueblo a través de estas discusiones.

A la esposa de Luis no se le permite vender las vacas, cerdos o gallinas que ha criado. Las mujeres de su aldea deben esperar a que sus cónyuges (u otros miembros masculinos de la familia) tomen decisiones sobre la venta de ganado. Aunque la esposa de Luis se preocupa por los animales y sabe todo acerca de ellos, Luis tiene el poder de decisión sobre cuándo comprar, intercambiar o vender el ganado.

Si está imprimiendo, imprima en el reverso de la página con el gráfico correspondiente.





- Para el cónyuge que asume el papel de mujer (la esposa de Luis), ¿cómo puede usar sus habilidades de diálogo para acercarse a Luis en esta situación? ¿Qué dirías?
- Para el socio que asume el papel del hombre (Luis), ¿cómo puede usar sus habilidades de diálogo para hacer un plan para distribuir las prácticas de toma de decisiones de manera más equitativa? ¿Qué dirías?

Después de 5 a 10 minutos...

- ¿Por qué los miembros de la familia deben participar por igual en la toma de decisiones?
- ¿Qué podría pasar si las decisiones las toma una sola persona?

Si está imprimiendo, imprima en el reverso de la página con el gráfico correspondiente.





Hoy discutimos que la toma conjunta de decisiones permite a los cónyuges compartir la responsabilidad, lo que puede generar menos conflictos y mejores decisiones. Al terminar la sesión de hoy, comparta con su cónyuge al menos un área de toma de decisiones que puede tratar de hacer más equitativa. Tendrá la oportunidad de compartir sus experiencias antes de que comencemos el próximo diálogo. Recuerde el uso de las frases: **Yo me siento claro ahora** (cuando hablas) y **Escucho con curiosidad, apertura y sin juicio** (cuando escuchas activamente).

ESCÚCHAME

Sesión 3: Resolución de problemas

Gráficos de apoyo para el facilitador







¿Quién quiere contarnos el resultado de su práctica?

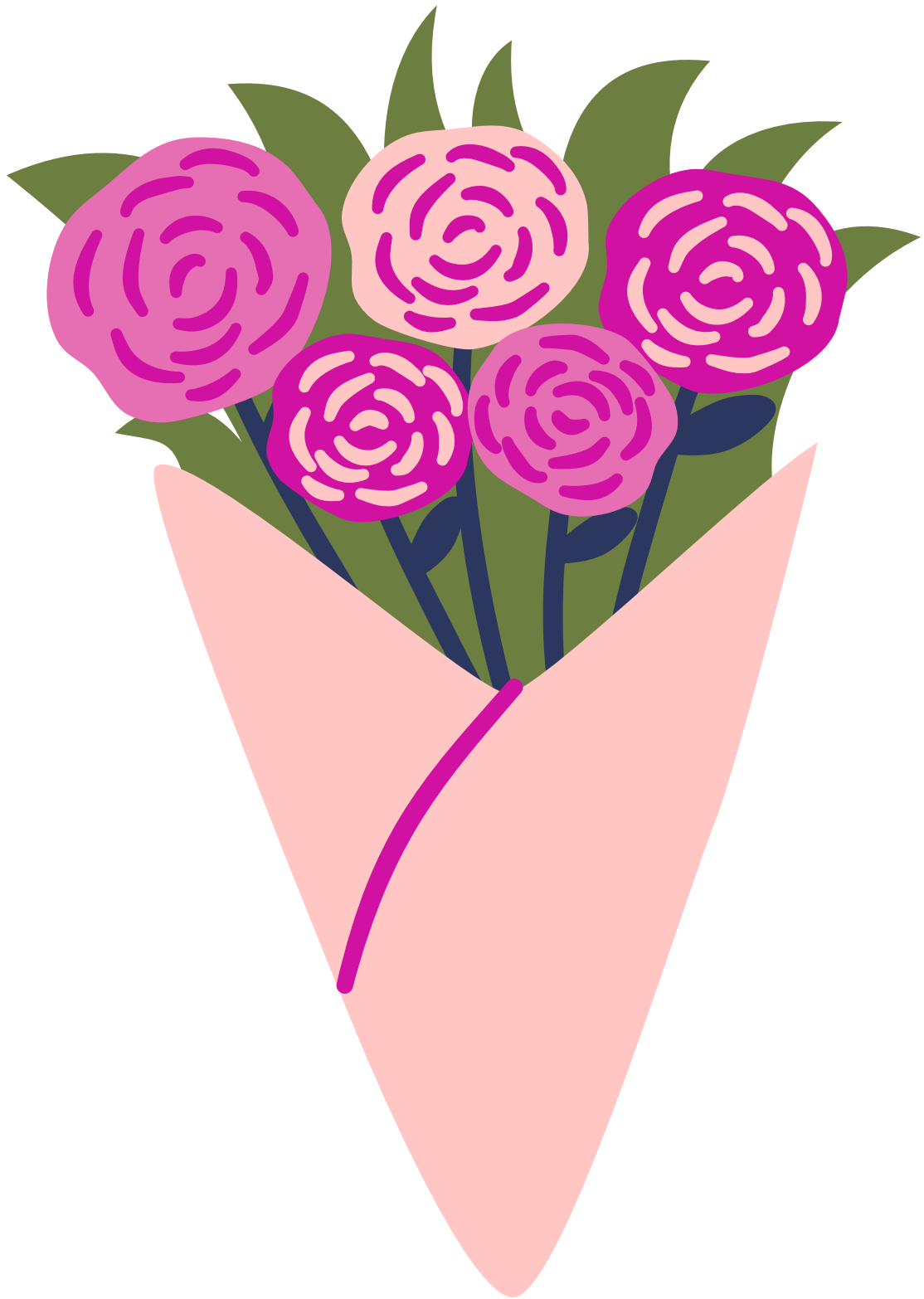
Pida a uno o dos voluntarios que digan lo que intentaron y el resultado.

Luego dice: Hoy hablaremos sobre cómo abordamos los desafíos típicos que los hogares pueden enfrentar al iniciar o administrar un negocio. Un desafío común que enfrentan los padres que trabajan es cómo cuidar de la familia y el negocio y/o el trabajo al mismo tiempo. Presentaremos un marco de resolución de problemas que se puede utilizar para abordar este desafío, así como cualquier desafío que su hogar pueda enfrentar.

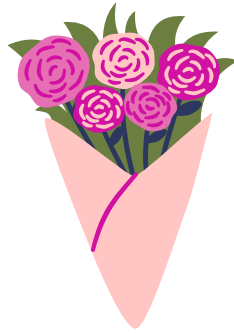
Entonces pregunta:

- ¿Quién de ustedes ha tenido que dejar de atender su negocio, dejar de trabajar o ausentarse del trabajo para cuidar a sus hijos o algún familiar dependiente (anciano o enfermo)? ¿Por qué es esto un desafío? ¿Cómo te sientes cuando tienes que averiguar cómo equilibrar ambos?

Si está imprimiendo, imprima en el reverso de la página con el gráfico correspondiente.



ROSAS



ROSAS

Nos gustaría presentar un marco para apoyarlo desde el momento en que identifica un problema hasta el punto en que está evaluando una solución que ha elegido. Este marco se llama Marco ROSAS donde:

- R significa Reto
- O significa Opciones
- S significa Selección
- A significa Actúa
- S significa Sopesa Resultados

Entregue Anexo H: Marco ROSAS



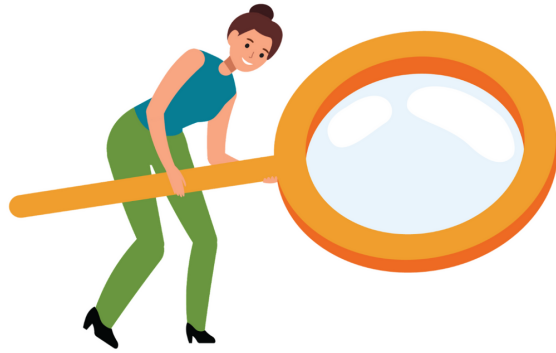


Ahora vamos a usar una historia sobre Teresa y Pablo. Teresa está tratando de administrar un negocio, pero tiene dificultades para cuidar a sus hijos al mismo tiempo. Mientras escuchan la historia, piensen en lo que se relaciona con sus propias experiencias o las de otras personas que pueda conocer. Además, piensen cómo este marco les ayuda a delinear los pasos que dieron o podrían tomar Teresa y Pablo. *Lea la historia a continuación.*

La tienda Teresa exige cada día más tiempo porque su clientela crece y ella debe brindar un buen servicio. Sin embargo, Teresa y su cónyuge, Pablo están preocupados por descuidar a sus dos hijos pequeños debido a su negocio, por lo que deben asegurarse de que sus hijos estén bien atendidos. Pablo también trabaja, por lo que tampoco puede ayudar en todo el día. Teresa, al borde de las lágrimas, pide hablar con Pablo una noche durante la cena. "Pablo, no sé qué hacer. Mis ventas están creciendo, pero en realidad solo tengo de tres a cuatro horas al día para trabajar en mi negocio cuando preparo a los niños para la escuela, les llevo a la escuela, corro a la tienda, les llevo el almuerzo a los niños y vuelvo corriendo a la tienda, y luego, una vez que los recojo de la escuela, se quedan en la tienda corriendo y distrayéndome de mis clientes, o simplemente decido cerrar la tienda temprano y volver a casa. Siento que no estoy satisfaciendo la demanda de los clientes y me siento como una madre terrible. Yo tampoco lo estoy haciendo bien.

Si está imprimiendo, imprima en el reverso de la página con el gráfico correspondiente.





Deje de leer la historia y pregunte:

- ¿Cómo definirías el problema? ¿Cómo se siente Teresa? ¿Cómo puede identificarse con sus sentimientos y este problema? [Paso 1: Identifique el reto]

Divide a los participantes en pequeños grupos solo de hombres y solo de mujeres para discutir el problema. Pueden usar el formulario para tomar notas o simplemente estar listos para compartir su conversación. Pida a un representante de cada grupo que comparta con el grupo más grande uno o dos puntos discutidos. Agradezca su participación, verifique que no haya preguntas.





Teresa y Pablo consideraron las opciones para resolver su problema. Descubrieron que tenían 4 opciones para garantizar el cuidado de sus hijos que le darían a Teresa más tiempo en su negocio.

Opción 1: Redistribuir el trabajo doméstico. Para esto es necesario negociar con los miembros de la familia cómo es que las actividades domésticas podrían distribuirse de manera equitativa.

Opción 2: Recurrir a un servicio de guardería o centros de desarrollo infantil. Pueden ser programas de gobierno con costos bajos o gratuitos o establecimientos privados.

Opción 3: Solicitar la solidaridad de familiares y amistades. Además de pedir ayuda a personas cercanas, también se pueden formar redes de apoyo con otras mujeres que necesitan ayuda para el cuidado de sus hijas e hijos.

Opción 4: Contratar la ayuda de una persona externa con experiencia. Algunas veces en la comunidad existen personas con conocimientos y experiencia en el cuidado de niñas y niños como estudiantes de educación o mujeres que ya criaron a sus propias hijas e hijos.



Deje de leer la historia y pregunte:

- ¿Cuáles fueron las opciones de atención que encontraron Teresa y Pablo?

[Opción 1: Redistribuir el trabajo doméstico.

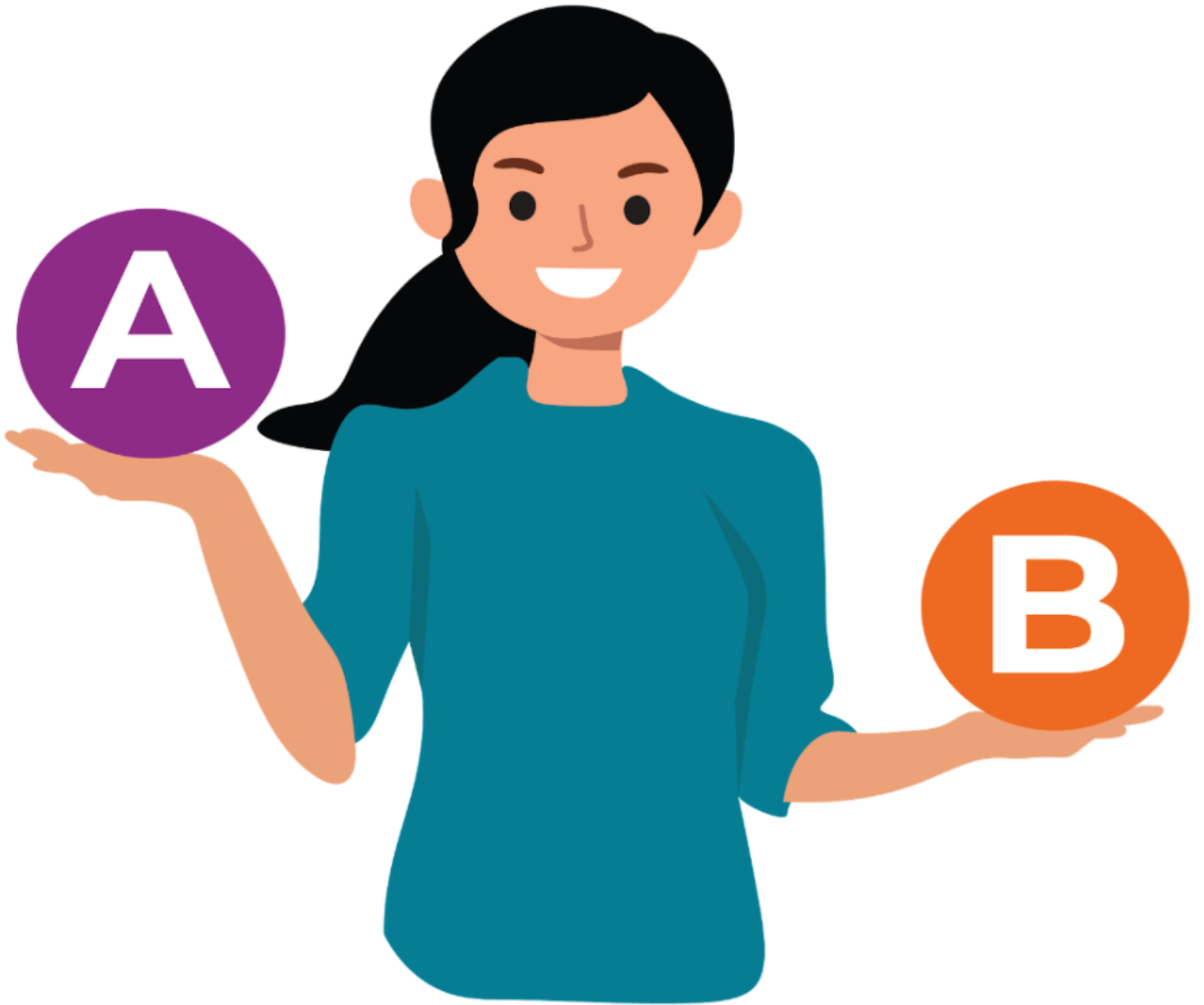
Opción 2: Recurrir a un servicio de guardería o centros de desarrollo infantil.

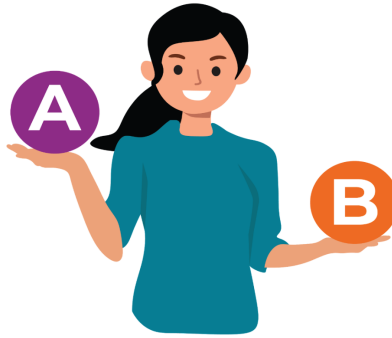
Opción 3: Solicitar la solidaridad de familiares y amistades.

Opción 4: Contratar la ayuda de una persona externa con experiencia.]

- ¿Cuáles de estas opciones de cuidado ustedes utilizan o podrían utilizar para cuidar a sus hijos?
- ¿Por qué alguna de estas opciones que la familia de Teresa y Pablo están considerando no estaría disponible para su familia? ¿Por qué?
- ¿Qué opciones adicionales podrías proponer también a Teresa y Pablo?

Si está imprimiendo, imprima en el reverso de la página con el gráfico correspondiente.

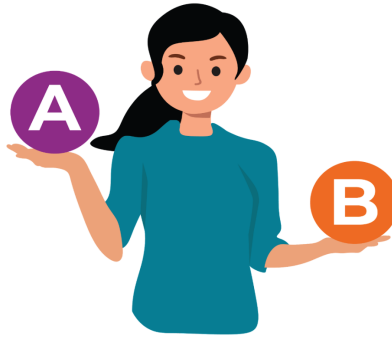




Para evaluar las opciones y hacer una selección, Teresa y Pablo evaluaron los pros y los contras de cada opción en base a lo siguiente:

- Costos financieros, que incluye el costo del pago del cuidado de los niños, que puede incluir materiales y uniformes escolares, gastos de viaje, entre otros.
- Tiempo de transferencia, esto es importante porque puede ser un momento en el que el negocio podría estar cerrado.
- Horario de atención disponible, para asegurarse de qué opción le ofrece el mejor momento.
- Calidad de la atención, que engloba la experiencia de la persona que cuida y las condiciones del lugar donde se brinda la atención.
- Nivel de agotamiento emocional de pedir ayuda a los familiares, como negociaciones incómodas, recibir reproches o quejas, o sentir o crear decepción cuando alguien tiene que decir que no.

Si está imprimiendo, imprima en el reverso de la página con el gráfico correspondiente.



Deje de leer la historia y pregunte:

- Teresa y Pablo avanzaron hacia la evaluación de sus opciones y la selección de la opción correcta para su familia. ¿Cuál de los datos que compararon Teresa y Pablo te llamaron más la atención? ¿Por qué?
- Pensando en las 4 opciones que están considerando Teresa y Pablo, para practicar, elige al menos dos de las opciones y piensa en los pros y los contras de cada una [Por ejemplo, elige Usar un servicio de guardería o centros de desarrollo infantil y Pide ayuda a familiares y amigos.]
- Escríbalos en el documento del Marco ROSAS o prepárese para compartir con el grupo lo que discutió.



A B C D E



Finalmente, Teresa y Pablo llevaron a cabo el Paso 4: Actúa. En base a sus necesidades, Teresa y Pablo eligieron el conjunto de opciones de atención que más les convenía. Teresa necesita ayuda para cuidar a sus hijos de lunes a sábado, por lo que luego de negociar con su esposo, acordaron que él cuidará de sus hijos un par de horas todos los días. Además, Teresa los llevará por las tardes a una guardería del gobierno y los sábados contará con el apoyo de su mamá. Teresa considera que esta ayuda para el cuidado de sus hijos será temporal, pues cuando crezcan podrán pasar más tiempo juntos en su negocio.

Deje de leer la historia y pregunte:

- ¿Qué decidieron hacer Teresa y Pablo, dadas sus opciones y cómo las evaluaron?
[- Su esposo cuidará de su hija un par de horas diarias
- Por las tardes llevará a su hija a la guardería del gobierno.
- Los sábados su madre la ayudará.]
- ¿Qué hubiera elegido hacer su familia si hubiera opciones similares? Si tiene hijos pequeños, ¿cómo equilibra actualmente el cuidado de los niños y su tiempo en el trabajo o en el negocio?

Si está imprimiendo, imprima en el reverso de la página con el gráfico correspondiente.





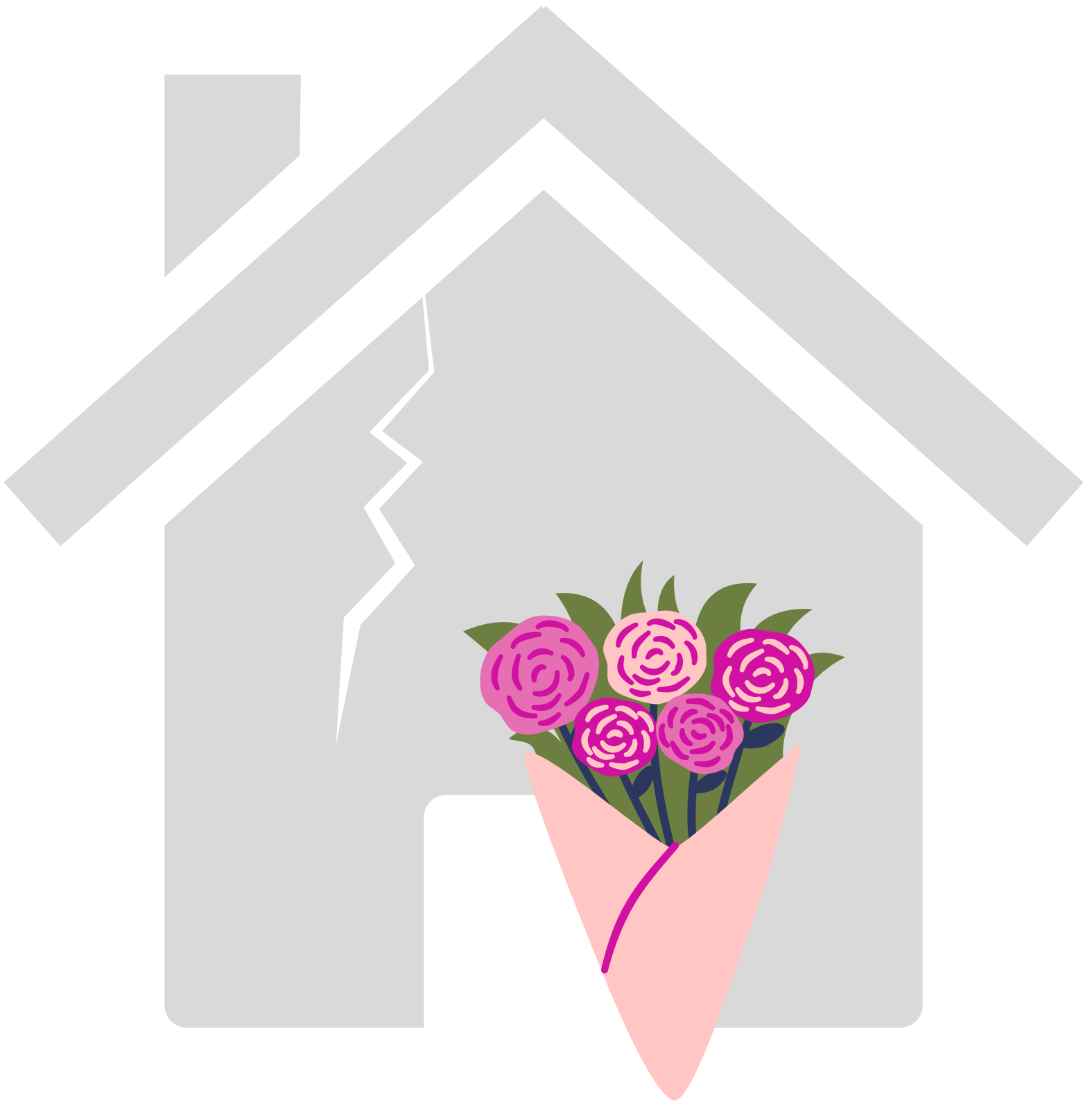
Seis meses después, Teresa y Pablo fijaron una fecha para volver a comunicarse y asegurarse de que ambos estuvieran satisfechos con los arreglos para el cuidado de los niños. Si bien todo había ido bien, Teresa reconoció que su madre se estaba cansando cada vez más con el cuidado de los fines de semana, ya que las horas de trabajo de Teresa los sábados eran un poco más largas. Pablo notó que los ingresos habían aumentado a medida que Teresa pasaba más tiempo en la tienda, lo que ambos apreciaban. Sugirió que tal vez con el aumento de los ingresos comerciales, podrían permitirse pagar a una persona que haga labores de cuidado para que vaya a su casa los fines de semana. Un amigo suyo acababa de mencionar que su familia ya no necesitaba a su cuidador ya que los niños ahora tenían la edad suficiente para cuidar de sí mismos. Teresa también había calculado los costos de contratar a alguien y los comparó con el aumento de ingresos. Ambos acordaron que era más que suficiente contratar a alguien para que fuera a su casa y cuidara a sus hijos. Teresa se sintió aliviada. Tanto ella como Pablo estaban felices de poder llegar a una solución que funcionaba para todos. Además, tenían un poco de dinero extra para salir a cenar con la familia de vez en cuando, ¡y toda la familia estaba feliz por eso!

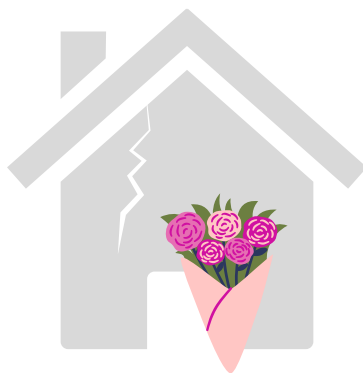
Si está imprimiendo, imprima en el reverso de la página con el gráfico correspondiente.



Deje de leer la historia y pregunte:

- Después de 6 meses, ¿qué funcionó y qué no funcionó en las selecciones que hicieron Teresa y Pablo para el cuidado de los niños? [Pablo ayudando y usando la guardería durante la semana estaba funcionando, pero su madre ayudando los fines de semana ya no funcionaba bien.]
- ¿Cómo podrían Teresa y Pablo también evaluar y saber si su plan está funcionando o no? ¿Alguna otra idea?





Ahora me gustaría invitar a cada persona a pensar en un desafío que su familia puede estar enfrentando en este momento y que aún debe resolver--es decir cada persona en la pareja introduce un problema. Siéntase libre de elegir tan simple o tan complejo como ambos se sientan cómodos discutiendo. Trabaje a su manera a través del marco, tomando notas o simplemente usando las imágenes como recordatorio de los pasos. El marco proporciona recordatorios de comunicación, pero ¿quién puede recordarnos los dichos de Hablantes y Oyentes que usamos la última vez para recordarnos buenas habilidades de diálogo? [*Hablante: Yo me siento claro ahora ; Oyente: Escucho con curiosidad, apertura y sin juicio*]

Dé a las parejas 20 minutos para discutir, luego pregunte:

- ¿Cómo se sintió al usar este marco como una herramienta para resolver problemas?
- ¿Qué cree que funcionará o no funcionará para su hogar al usar esta herramienta? ¿Recomendaría cómo le gustaría mejorarlo o el proceso?

Si está imprimiendo, imprima en el reverso de la página con el gráfico correspondiente.





Me gustaría que respondiera tres preguntas sobre usted, su pareja y ustedes como pareja. Puede responder las preguntas según lo que haya experimentado durante estos diálogos o algo más general.

1. ¿Cuál es una fortaleza que creo que mi pareja diría que poseo?
2. ¿Cuál es una fortaleza que siento que mi pareja posee?
3. ¿Cuál es una fortaleza que me gustaría vernos desarrollar juntos como pareja?

Para terminar, Pide:

- ¿Cuál es una gran idea que toman de estos diálogos? ¿Qué fue lo que más valoran?
- ¿Qué preguntas tiene usted?

Es importante saber que a veces, las habilidades que hemos tratado a construir no son suficientes para resolver todos los desafíos en nuestras vidas. Si ustedes necesitan ayuda como una pareja, Cuéntanos, una plataforma digital es un lugar que puede visitar para apoyo, consejos, o asesoramiento. Puedes visitar a Cuentanos a www.cuentanos.org y escoger “Honduras” o llamar a su número de Whatsapp: +504-9911-7158