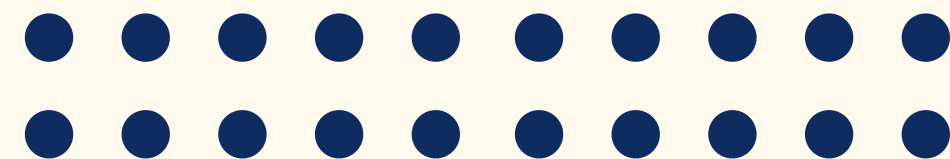
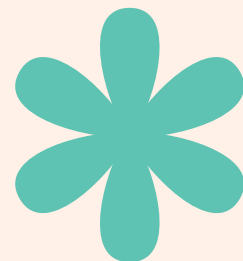




# FAMILIAS FUERTES

Mejorando la comunicación entre padres e hijos en familias latinas

HACER · Metropolitan State University  
· EHDl Grant, Minnesota Dept. of Health



# UNA CONVERSACIÓN QUE YA ERA HORA DE TENER

\* Esta noche nos acompaña

- Rodolfo Gutierrez – Director Ejecutivo, HACER
- Carolina Fernandez-Branson – Profesora Asociada, Metropolitan State University

Familias Fuertes es un proyecto comunitario financiado por el Departamento de Salud de Minnesota para reducir las disparidades de salud en familias latinas, a través de algo que todos tenemos, pero no siempre sabemos usar: la comunicación.



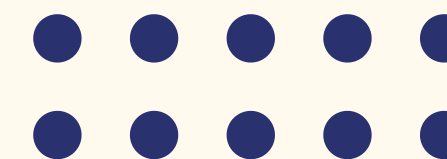
# LO QUE UNA PARTICIPANTE NOS COMPARTIÓ:

"Algo que me da mucho miedo es decirle a mis papás que me siento muy sola... aunque sé que me quieren mucho."



Esta joven no pudo decírselo en persona. Lo escribió en un papel, lo dobló, y lo dejó anónimo.

Seguramente hay mas jóvenes que sienten lo mismo.



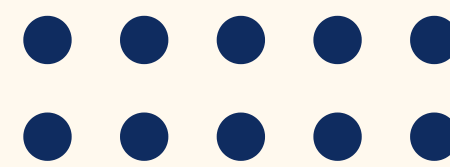
# MINNESOTA TIENE UNA DE LAS COMUNIDADES LATINAS DE MÁS RÁPIDO CRECIMIENTO EN EL PAÍS

Familias Fuertes nació precisamente de esta realidad, identificada por la propia comunidad

- Los jóvenes latinos en Minnesota enfrentan tasas elevadas de embarazo adolescente, violencia juvenil, y problemas de salud mental
- Una comunicación abierta dentro de la familia ayuda a mejorar la salud mental entre los jóvenes, y eso disminuye el riesgo de enfrentar dichos problemas.



# NAVEGAR DOS CULTURAS PUEDE SER DIFÍCIL



Llamamos estresores de la aculturación a las tensiones que surgen cuando una familia vive entre dos mundos:

## ✿ Expectativas culturales que chocan

Las del país de origen y las del país de llegada

## ✿ Padres e hijos que se aculturán a ritmos diferentes

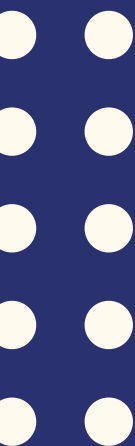
Puede crear una brecha generacional y lingüística

## ✿ Jóvenes que sienten presión en traducir

no solo el idioma, sino la cultura entera – para sus familias

## ✿ Temas que se vuelven tabú:

sexualidad, salud mental, identidad, el futuro



# LA LITERATURA RESPALDA LO QUE LA COMUNIDAD YA SIENTE

Cuando los padres y los jóvenes pueden hablar abiertamente:

- Se reduce el uso de sustancias en adolescentes.
- Se previenen embarazos no deseados
- Los jóvenes desarrollan una identidad más sólida y mayor bienestar mental
- Las familias construyen resiliencia frente a los estresores de la aculturación

La comunicación no es solo una habilidad social. Es una herramienta de prevención en salud.



## LES PREGUNTAMOS A LOS JÓVENES QUÉ PIENSAN DEL PROGRAMA Y CONTENIDO....

El contenido del programa los identifica. Los jóvenes reconocen las herramientas: el siguiente paso es practicarlas con sus familias.

✿ Voces reales de participantes, presentadas de forma anónima:

- "Todo en el contenido sí es realista en lo que batallamos cada día."
- "Me and my mom talk about things and it helps."
- "My family for sure is always there for me."
- "I 100% agree with these 5 ways to take care of ourselves – I just think it's hard when we are so..."  
(la respuesta quedó sin terminar)



# "I FEEL LONELY EVEN THOUGH I'M LOVED. I FEEL STUCK IN A LOOP."

## LO QUE LOS JÓVENES TIENEN MIEDO DE DECIRLE A SUS PADRES

Estas son voces anónimas de jóvenes en nuestros talleres. Se presentan aquí con cuidado y respeto.

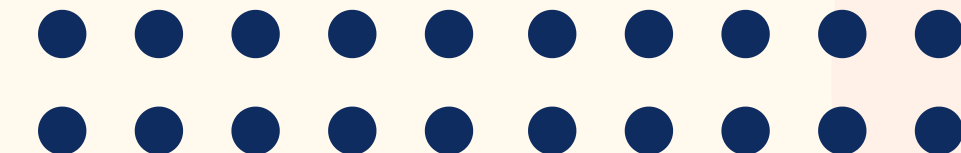


\* "Something I'm scared to tell my parents is that I feel lonely even though I'm loved. I feel stuck in a loop."

\* "Just because you say mean words doesn't mean it doesn't hurt."

\* "Me siento cansado de siempre tratar de hacer a los demás felices en la escuela, casa, etc."

\* "Mi papá siempre trabaja y llega en la noche y siempre no hacemos nada."





# DETRÁS DE CADA NOTA ROSA HAY UN TEMA QUE EL PROGRAMA PUEDE ABORDAR



## Soledad dentro del amor

Sentirse solo dentro de una familia que quiere no es una contradicción: es una de las experiencias más comunes y menos nombradas entre jóvenes latinos.

## Agotamiento de fingir que todo está bien

Los jóvenes están cargando el peso emocional de todos – padres, compañeros, maestros – muchas veces a un costo alto para su propio bienestar.

## Presencia no es lo mismo que conexión

La calidad de la comunicación importa tanto como la frecuencia.





## ¿QUÉ PODEMOS HACER ESTA SEMANA?

Cuatro herramientas que los talleres nos han enseñado

### Escucha con corazón y mente abiertas

Dale a tu hijo espacio para terminar su pensamiento antes de responder. El silencio no es indiferencia – es respeto.

### Preguntas abiertas vs. directas

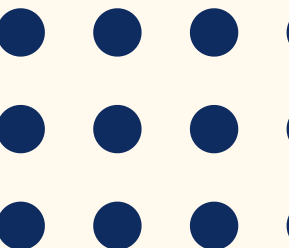
Cambia "¿Tuviste un buen día?" por "¿Qué fue lo más difícil de hoy?" Las preguntas abiertas abren puertas; las cerradas las cierran.

### Reconocer el espacio emocional del joven

Que tu hijo necesite tiempo solo no significa que te rechace. Valida su necesidad de espacio sin tomarlo como algo personal.

### Hablar de cultura como fortaleza

La identidad latina y el ser bilingüe puede empoderar. Cuando los padres lo nombran así, los jóvenes lo internalizan así.





## ¿QUÉ PODEMOS HACER ESTA SEMANA?

Debes crear un espacio para ti mismo

### Identifica tu estado de animo

Si te sientes presionado, da una pausa antes de hablar con tus hijos. Toma un tiempo para ti antes de hablar de algo difícil

### Dedica tiempo a ti mismo

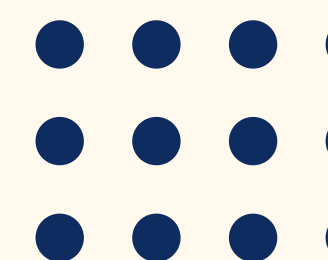
Antes de responder a tus hijos, piensa en lo que sientes. Si tus sentimientos son fuertes, toma una pausa antes de responder.

### ¿Necesitas apoyo?

Contamos con recursos disponibles. Te podemos referir con terapeutas que hablan español y pueden apoyarte.

### Tu rol es muy importante

Como padre o madre, tu eres capaz de entender a tus hijos, y ayudar a mejorar la comunicación. Puedes controlar mejor tus emociones. Aprovechalo!

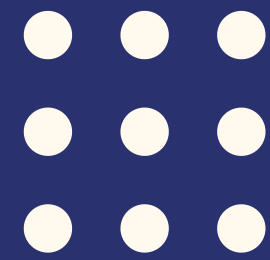
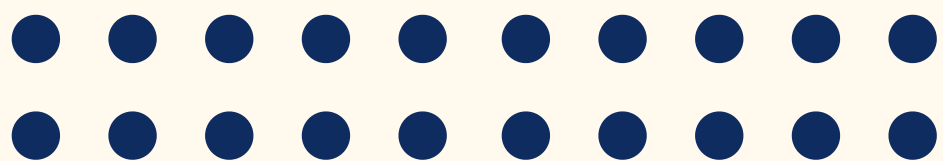




# ENFOCANDONOS EN EL PROBLEMA, PDEEMOS LLEGAR A LA SOLUCIÓN

Lo que los jóvenes escribieron en las notas y lo que el programa enseña están directamente conectados:

Lo que el joven no puede decir	Lo que el padre puede hacer
"Me siento solo aunque me quieren"	Preguntar, no suponer. Crear momentos pequeños de conexión.
"Siempre trato de hacer felices a todos"	Validar que el joven también necesita ser cuidado.
"Las palabras duelen aunque vengas con amor"	Elegir las palabras con la misma intención con que se elige el abrazo.





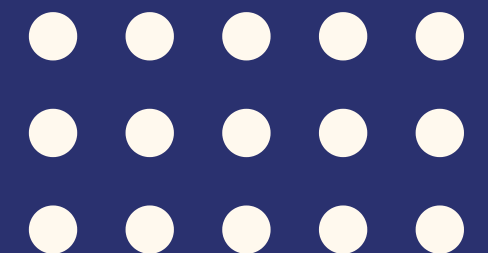
## ESTO ES SOLO EL COMIENZO

- Inscríbete a los talleres: [hacer-mn.org](https://hacer-mn.org)
- Comparte esta transmisión con una familia que la necesite
- Escríbenos en los comentarios: ¿qué tema quieres que tratemos en el próximo Live?
- Lo que viene para Familias Fuertes:

\* Más Facebook Lives

\* Grupos de WhatsApp

\* Materiales adaptados culturalmente





**GRACIAS POR  
ACOMPañARNOS ESTA  
NOCHE!**

Para seguir este proyecto:



<https://hacer-mn.org/familias-fuertes/>

