

# Café Comunitario: Cambiando la Vida de Nuestros Hijos a través de Conversaciones Significativas

## La Cosecha

---

**Fecha:** 2 de marzo, 2012

**Lugar:** Thurston County Public Health – Olympia, WA

**Información sobre servicios que pueden ayudar a las familias fue presentada por Erin Milliren de WithinReach:**

- Apoyo a la Maternidad
- Health-e Mom/Health-e Baby (Madres Saludables /Bebes Saludables)
- Salud y alimentación
- Sitio de Internet y líneas telefónicas
- ParentHelp.org (Ayuda para padres)
- Vacunas para los niños
- text4baby o bebe511411 (información sobre embarazo - salud prenatal; desarrollo del bebe, crianza, etc. )
- Bancos de comida
- WIC (Programa para mujeres, bebes, y niños: servicios de nutrición, promoción de la lactancia, etc.)
- Programas: seguro medico de bajo costo, clínicas de bajo costo, cupones para alimentos, programas de salud, etc.

**¿Qué preguntas se utilizaron en el Café?**

**¿Que es lo que me impide a mi obtener ayuda?**

- El no conocer mis derechos
- Tener temor a la discriminación por raza o idioma
- La mala información
- El estatus legal
- Vergüenza, ignorancia, miedo al rechazo
- No tener idea de como pedir o donde ir
- El ambiente, no sentirse bienvenido o cómodo en el lugar
- La actitud de muchas personas que saben la información
- Recursos disponibles, como falta de transportación
- Complejos: sentirse acomplejada
- Dejarse llevar por los mitos
- No saber si podrá pagar
- El idioma
- No me gusta pedir ayuda
- Nuestra cultura de orgullo de no pedir ayuda
- El orgullo

## ¿Cuál es la diferencia que usted nota del cuidado acerca de su salud, entre su país de origen y este país?

- En los Estados Unidos tienen mejores médicos y servicios
- Tienes que ser muy pobre para tener acceso o muy rico para comprar seguro médico.
- En este país se preocupan mucho por los niños
- En este país se ofrece ayuda para el chequeo general
- En este país si tienes seguro médico tienes acceso a más opciones
- En este país es muy costoso la seguridad
- En este país está todo muy controlado, el tiempo del doctor, la visita, un solo tema
- No hay confianza con los doctores
- En nuestro países se utilizan remedios caseros
- Acceso a seguro de salud si trabajas
- Confianza porque tienes un médico y es en tu idioma
- Hay mal servicio
- Medicinas son costosas
- Medicamentos a la venta sin receta

## **Pregunta para la Cosecha: ¿Con lo que tenemos y lo que no tenemos en este momento Como podríamos mantenernos saludables nosotros, nuestras familias y nuestra comunidad?**

- Comida Saludable, comida casera preparada en casa con ingredientes frescos y sin olvidar las porciones adecuadas a cada persona.
- Cuidado Preventivo: Estar pendiente de nuestra salud, y mantenernos informados
- Acceso: tener acceso a la información sobre cuidado preventivo
- Ejercicio: Ejercitar nuestro cuerpo con opciones que están a nuestro alcance como: caminar, trotar y otras actividades que nos ayuden a mantenernos sanos.
- Evitar bebidas endulzadas, comida chatarra como: Frituras, comida rápida (McDonald's, Burger King entre otros muchos más)
- Recursos: Tener acceso a los recursos para la salud y el cuidado preventivo de nuestro cuerpo
- Servicios y Educación para padres sobre el desarrollo de los niños desde temprana edad.
- Escuelas deberían tener información directamente con los niños sobre: drogas, acoso, sexo, prevención etc.)

## ¿Cuántos participaron?

25 Madres, 4 Padres, y 8 niños

37 en total

## ¿Que socios comunitarios asistieron?

Personal de WithinReach

**Equipo "Host":** Familias Latinas – Rosa Infante, Rosy Sánchez, y Maricela Sánchez