



Sugerencias y estrategias para la facilitación



¡Así que usted ha decidido facilitar una cena comunitaria! Hacerlo puede ser un poco intimidante al principio, pero con estas sugerencias y estrategias usted se dará cuenta que la facilitación es muy sencilla.

El facilitador dirige el evento durante la noche y debe sentirse cómodo presentando la información y dirigiendo las conversaciones del grupo. También estará involucrado en ayudar a las familias a integrarse a las actividades familiares y en hacerlas sentir bienvenidas, desarrollando una buena relación y confianza con las familias presentes. Involucrarse en la conversación y relacionarse con las familias es la clave para lograr que la discusión sea exitosa.

Después de la cena, su papel como facilitador es dirigir la discusión y ofrecer una oportunidad para que las familias hablen acerca de los retos y las soluciones para tener cenas en familia, para beneficiarse de las experiencias de todos. Su meta es establecer el ambiente para el diálogo sobre la cena familiar: Invite a compartir lo que funciona, seguido de los desafíos y luego las soluciones. Invite a las personas a hablar cuando tengan algo que decir y trate de que todos participen.

SUGERENCIA: Hemos encontrado muy útil usar una pizarra grande o un caballete con papel para documentar las respuestas de los participantes a lo largo de la discusión.

Esquema de la discusión de los padres de familia

1. Por qué es importante la cena familiar para mí
2. Un poco de investigación
3. Qué está funcionando en sus cenas familiares
4. Dificultades en las reuniones
5. Buenas ideas para superar las dificultades
6. Ideas de The Family Dinner Project
7. Programas de The Family Dinner Project que pueden ayudar
 - A) La cena de hoy por la noche (Dinner Tonight)
 - B) Comida, diversión y conversación (Food, Fun and Conversation) (4 semanas para mejorar las cenas familiares)
 - C) Boletín informativo (Newsletter)



Sugerencias y estrategias para la facilitación

“Qué significa esto para mí” (presentador)

Empiece por compartir cómo usted comenzó con las cenas familiares y cómo esto ha afectado su vida o por qué le interesa.

- ¿Qué lo inspiró en realidad?
- ¿Qué lo mantiene involucrado?
- ¿Por qué piensa que es tan importante para las familias comprometerse a cenar juntos?

Qué está funcionando

Durante esta parte de la discusión, usted intenta entender lo que está funcionando en las cenas familiares y los motiva a que lo compartan como parte de la discusión de grupo. Permitir que las familias comiencen a hablar de lo positivo facilitará que también compartan sus di-

ficultades. Es importante que reconozcan las cosas que están funcionando para ayudarlos a encarar algunos de sus problemas. ¡Asegúrese de documentar estos comentarios!

Desafíos

Esta es una oportunidad para recopilar los desafíos de la vida real y ayudar a las familias a darse cuenta que no son las únicas que tienen esos problemas.

Pregunta del facilitador:



Así que, entre la investigación y nuestras motivaciones personales, tenemos muchas buenas razones para hacer que las cenas familiares ocurran más a menudo. Pero, como todos sabemos, existen muchas cosas que pueden interferir. ¿Qué obstaculiza las cenas familiares en su casa? ¿Qué considera que es lo más problemático para sentarse a comer juntos?”

Proceso:

Pida comentarios al grupo. Haga una lista de los

problemas más importantes que surjan. .

Posibles desencadenantes de la conversación:

- No puedo lograr que mi hijo de 2 años se siente a la mesa con nosotros.
- Mis hijos pelean cuando están juntos por más de 5 minutos.
- Estamos muy ocupados; nunca podemos encontrar tiempo.
- Nunca tengo tiempo para que cenemos juntos.
- ¡Odio cocinar!
- Mis hijos no quieren comer lo mismo que yo quiero comer.



THE FAMILY DINNER PROJECT

Su guía para ser anfitrión de una cena comunitaria



Sugerencias y estrategias para la facilitación

Soluciones- Padres como expertos:

Por cada desafío que enfrenta una familia en su comunidad, existe la probabilidad de que otra familia en esa comunidad haya enfrentado algo similar. Recopile buenas ideas de las personas que ayudarán con uno o dos problemas. Usted podría compartir algunas ideas de otras familias con quienes haya trabajado o del sitio de TFDP.

Pregunta del facilitador:



Contamos con recursos dentro de este grupo para hacer una lista de ideas para enfrentar la mayoría de los obstáculos que hemos mencionado. A veces no conocemos los recursos que tenemos a nuestra disposición. Al compartir nuestras ideas, empezamos a ver la abundancia que existe en nuestra comunidad, un recurso que podemos continuar aprovechando después de que esta cena termine. Así que veamos los problemas incluidos en esta lista, y si usted ha experimentado alguno y encontró la manera de solucionarlo, compártala y reúnamos tantas buenas ideas como podamos en los siguientes 15 minutos”.

Ideas de TFDP:

Revise la sección de preguntas y respuestas de nuestro sitio y anime a las familias a revisar en línea los otros programas gratuitos de The Family Dinner Project, Dinner Tonight (La cena de hoy por la noche), Food, Fun

and Conversation (Comida, diversión y conversación) y nuestro blog para obtener recomendaciones para superar todo tipo de obstáculos para la cena familiar.

Comentarios de clausura:

Después del postre, antes que todos se vayan, recuérdelos los recursos de The Family Dinner Project.

Haga una revisión breve y entregue a las familias una copia de la tarjeta Cenar esta Noche (Dinner Tonight card)



THE FAMILY DINNER PROJECT

Su guía para ser anfitrión de una cena comunitaria