

Encuesta de Auto-reflexión

Antes de utilizar el enfoque Let's Talk (Hablemos), es importante explorar cualquier influencia que pueda impactar sus conversaciones. Los padres y otros cuidadores de bebés tienen diferentes niveles de conocimiento, creencias, cultura y circunstancias. Esto puede afectar su adopción de prácticas de sueño seguro. El enfoque Hablemos le permite brindar apoyo a los padres y cuidadores que puede necesitar ajustar según las necesidades de las familias en cada encuentro. Esto le ayudará a proporcionar el soporte más receptivo posible a los padres y cuidadores.

Los orientadores y educadores comunitarios pueden encontrar las declaraciones y respuestas a continuación como parte del Entrenamiento Comunitario Hablemos - Sueño Infantil Seguro. Use la encuesta para fomentar la reflexión de los participantes y concienciar sobre cualquier sesgo que puedan tener. Puede copiar y pegar el contenido en varios formatos, incluyendo encuestas en papel o electrónicas. Consulta [Hablemos – Guía de Implementación](#) para más recursos.

Audiencia:

Orientadores y educadores comunitarios

Instrucciones:

Piense en un encuentro que haya tenido con una familia que comentó que no siguieron una o más de las recomendaciones de sueño infantil seguro. En una escala de "Completamente en Desacuerdo" a "Completamente de Acuerdo", marca la respuesta que se alinee más con lo que sentiste después de discutir las recomendaciones de sueño seguro con esta familia.

Simplemente no entienden las razones de las recomendaciones y los riesgos.

Respuesta:

Completamente en Desacuerdo Algo en Desacuerdo Algo de Acuerdo Completamente de Acuerdo

Me siento enojado y alarmado cuando una familia no sigue las recomendaciones de sueño seguro.

Respuesta:

Completamente en Desacuerdo Algo en Desacuerdo Algo de Acuerdo Completamente de Acuerdo

Los padres o cuidadores realmente no se preocupan por sus hijos cuando no siguen las recomendaciones de sueño seguro.

Respuesta:

Completamente en Desacuerdo Algo en Desacuerdo Algo de Acuerdo Completamente de Acuerdo

Están tomando las mejores decisiones para ellos y sus familias, dadas las circunstancias de sus vidas.

Respuesta:

Completamente en Desacuerdo Algo en Desacuerdo Algo de Acuerdo Completamente de Acuerdo

Siento que he perdido mi tiempo hablando cuando los padres o cuidadores no siguen las recomendaciones.

Respuesta:

Completamente en Desacuerdo Algo en Desacuerdo Algo de Acuerdo Completamente de Acuerdo

Otros pensarán que no estoy haciendo bien mi trabajo cuando los padres con los que he hablado no siguen las recomendaciones de sueño seguro.

Respuesta:

Completamente en Desacuerdo Algo en Desacuerdo Algo de Acuerdo Completamente de Acuerdo

Siento que me faltan al respeto como experto cuando los padres y cuidadores no siguen las recomendaciones de sueño seguro.

Respuesta:

Completamente en Desacuerdo Algo en Desacuerdo Algo de Acuerdo Completamente de Acuerdo

Espero que yo o alguien más tengamos más oportunidades de hablar con la familia.

Respuesta:

Completamente en Desacuerdo Algo en Desacuerdo Algo de Acuerdo Completamente de Acuerdo

A menos que sigan todas las recomendaciones, he fracasado.

Respuesta:

Completamente en Desacuerdo Algo en Desacuerdo Algo de Acuerdo Completamente de Acuerdo

Cierre:

Los orientadores pueden profundizar en la auto-reflexión a través de una discusión guiada utilizando la Actividad de Auto-Reflexión o brindar una oportunidad para la auto-reflexión individual mediante un tiempo de tranquilidad.

Actividad de Auto-reflexión

¿Cómo lidiamos con nuestras influencias personales que impactan en las conversaciones? Todos las tenemos, por lo que es importante trabajar para asegurarse de que todas las familias obtengan la información y el apoyo que necesitan. Hay varios enfoques, pero la auto-reflexión es un primer paso clave.

Tómese un momento para preguntarse: ¿Mis pensamientos y sentimientos:

- ¿Afectan la cantidad de tiempo que paso con los padres o cuidadores?
- ¿Influyen en cómo me comunico con los padres y sus familias?
- ¿Obstaculizan mi capacidad para sentir y expresar empatía hacia los padres o cuidadores?
- ¿Afectan los tipos de información y recomendaciones que ofrezco?

¿Influyen en mis expectativas sobre si las familias pueden tener éxito en llevar a cabo sus planes para alimentar y dormir a sus bebés?

Fuente:

Bronheim, S. (2017). Building on campaigns with conversations: An individualized approach to helping families embrace safe sleep and breastfeeding. Washington, DC: National Center for Education in Maternal and Child Health.

Tenga en cuenta su impacto en las conversaciones. Por ejemplo, ¿asume automáticamente que la familia aceptará o adoptará sus recomendaciones? ¿Cree que entienden lo que está diciendo? Puede utilizar [Hablemos - Lista de Verificación de para la Auto-reflexión en la Conversación](#).

Hablemos - Lista de Verificación para la Auto-reflexión en la Conversación.

Antes de iniciar una conversación con un individuo, padre, madre u otro cuidador de infantes, considere hacerse las siguientes preguntas:

1. ¿Veo a esta familia o persona como parte de un grupo o categoría (por ejemplo, madre adolescente, de un grupo racial o étnico particular, madre primeriza, familia con otros niños, familia con bajos ingresos, familia con limitada o nula competencia en inglés, etc.)?
2. Si es así, ¿esa visión:
 - ¿Llevará a algún supuesto sobre la cantidad de tiempo que creo que tomará la conversación? (por ejemplo, más tiempo porque tendrán problemas para entender lo que estoy diciendo; no vale la pena dedicar mucho tiempo, ya que probablemente no entenderán o querrán implementar las recomendaciones)
 - ¿Influirá en cómo me comunico con los pacientes y sus familias? (por ejemplo, limitar la cantidad de información que proporciono, trabajar con un intérprete, y dar las recomendaciones básicas, pero no explicaciones detalladas).
 - ¿Obstaculizará mi capacidad para sentir y expresar empatía hacia mis pacientes? (por ejemplo, sentimientos sobre cómo han ido las conversaciones con familias de este grupo o categoría en el pasado, sentimientos de que usan excusas para no seguir las recomendaciones)
 - ¿Afectará los tipos de información y recomendaciones que ofrezco? (por ejemplo, hacer suposiciones sobre su capacidad para leer materiales escritos; omitir algunas recomendaciones, porque las personas de este grupo o categoría típicamente no las aceptan o les gustan)
 - ¿Influirá en mis expectativas sobre si las familias pueden tener éxito en llevar a cabo sus planes para alimentar y dormir a sus bebés? (por ejemplo, personas de este grupo nunca siguen adelante o siempre lo hacen).

Después de cada conversación, vuelva a reflexionar consigo mismo. ¿Influyeron estas suposiciones en sus interacciones?

¿Cómo afectaron estas suposiciones a su manera de interactuar? Utilice esta información para seguir trabajando en cómo sus influencias podrían afectar sus conversaciones con las familias.

Fuente:

Bronheim, S. (2017). Building on campaigns with conversations: An individualized approach to helping families embrace safe sleep and breastfeeding. Washington, DC: National Center for Education in Maternal and Child Health.