

## December 2 LEAP Spanish Transcript

>> Muchas gracias, Bruno, y me encanta tu acento. muchas gracias por tu servicio ahora, feliz viernes a todos, estoy muy contenta de verlos a todos para esta sesión. Bienvenidos a diciembre también. Tengo un corazón tan cálido en este momento porque nuestro oradora en el día de hoy está aliada, especialmente la familia, son ícono en nuestra comunidad. La doctora Kesha Morant-Williams, está en el listado de college, organización de diversidad, también está en el documental como experta, entonces es reconocida nacional e internacionalmente. Mi afinidad cercana a ella es especial porque ambas asistimos en el 2004 a un entrenamiento de liderazgo y también en 2019 fuimos honradas con el premio de WCI Antes de que el mundo cambiara, estoy contenta de haber podido disfrutar las festividades y también reunirnos con la gente de nuestra comunidad. Así que este es un día especial, muchas gracias Doctora Kesha Morant-Williams. Voy a pasarle la palabra a ella para que disfruten.

>> Oh, muy muy bien a Fran por la presentación, por la invitación, y ojalá hayan tomado su hora de almuerzo para participar, lo que voy a hacer, voy a intentar recordar, voy a mantener en mente que particularmente con mi nueva posición, estaba especialmente emocionada cuando me dejaron saber que la intérprete y todas las cosas que suceden, voy a hacer mi mejor esfuerzo para asegurarme que no hablo demasiado rápido. Así que voy a compartir mi pantalla. vamos a enfocarnos el área de hoy, cuando se registraron, el tema de hoy trata con familias negras y prácticas de autoreflexión, vine a este tema a través de mi investigación, para aquellos que no conocen el transfondo profesional, fui una profesora de Universidad, ahora soy administradora en la Universidad, y la mayoría de mi investigación tenía que ver con comunicación y relaciones interpersonales, comunicación más generales, y tomé un interés particular en comunicación de familia y este tipo de cosas. Cuando pienso de este trabajo en particular y cómo es que estoy remarcándolo para espacios académicos tradicionales y también comunitarios es de lo que quiero hablar, quiero darles un marco de dónde vienen estas cosas, más recientemente fui coautora en sexualidad y género en comunicación, en este capítulo del manual,

y aquí me centré en sexualidad, en género, en la experiencia pueden ver como coedité entre otro libro "volviendo a reafirmar experiencias de las mujeres con enfermedades invisible,. Con todo esto quiero decir que las mujeres, y especialmente mujeres negras es un tema cercano a mí, obviamente soy una mujer afroamericana, tengo muchos amigos, familia, y asociados que son como la columna vertebral de sus entornos familiares, en quienes la gente se apoya. Entonces todo lo que se dice en esta área viene orgánicamente. Al. algo que quiero leer bastante rápido es esta cita que dice que la ciencia da una manera de pensar acerca de la enfermedad, pero las artes y humanidades proveen, reflexión, contexto de qué es estar enfermo. Las enfermedades son escritas, hdpas por categorías, y tienen matices por por contexto y es formada por circunstancia individuales. Es algo que quiero que mantengamos en contexto en el día de hoy, pensemos en la experiencia de salud, de enfermedad, de vida, más que de blanco y negro de que es la esta en que debería ser. Lo que me gustaría hacer es conforme empezamos, quiero que pasen algo de tiempo para hacer trabajo introspectivo, quiero hablar de comunicación social, y también un poco acerca del centro. Y quiero darles a todos el marco porque en algún momento voy a pedirles que hagan otra actividad de participación. Nuestra ubicación social es la manera en que nos mostramos al mundo, está formado por saber quiénes fueron sus o padres o tutores, lo que les enseñaron o cuando estaban creciendo, cómo aprendieron lo bueno y lo malo, la ubicación sociales, entonces su barrio, ingreso, creencias religiosas viene de este entorno. Ven la imagen en el lado derecho, ven que es lo que aprendieron en el comparelo infantil, en el kinder, y cómo las cosas que aprendieron temprano en la vida y lo que acabaron de escuchar de ubicación social, cómo forma parte de cómo se muestran en el mendo de manera presente. para algunos de nosotros todavía quizá influya en lo que somos, como sí, esto es lo que hago, esto es lo que aprendí. En algunos casos dicen, no, no, ya no hago las mismas cosas, entonces tomo decisiones difíciles. quiero que lean este pasaje y cómo los intérpreta en el mundo presente e.

>> Todo lo que necesito saber lo aprendí en kinder, compartir todo, jugar de manera justa.

>> Sé que no les di mucho tiempo, pero ahora.... De acuerdo, lo que me gustaría hacer ahora es dar un poco más de información a la definición de ideología porque esto es esencial para todo lo que vamos a hablar con lo que se relaciona con Midfuddes, comprensión de e grupos humanos, la ideología es o un sistema de creencias que grupos de persona comparten y piensan que son aceptables, verdaderas y naturales, aprendemos ideología de nuestro ambiente social, nuestra iglesia, escuela, todo ese tipo de cosas. Y el último componente vinculado a la ideología que aprendemos también de medio de comunicación con pares, de áreas que no necesariamente sabemos que están influyendo, cuando mantenemos esto en mente y pensamos en trabajar con algunas poblaciones o pensamos en cómo nos presentamos, con todo este en mente, hablando de comunicación social, ideologías, y también un poco del centro. Normalmente aliento a las personas con esta cita en general, Maya Angeloou que fue conocida por su trabajo y manera de trabajar y de hablar, y una de las citas que me gusta compartir, que lo adapté a mi propia vida, "hacer lo que puedes hacer hasta cuando puedas, y cuando sepas hacerlo mejor". Vamos a crecer, hacer esfuerzos concertados para hacer las cosas mejor. Así que, el punto central de esta el conversación el día de hoy habla acerca de las mujeres en ambientes familiares, voy a hablar de mujeres negras, mujeres en ambientes familiares, cuando hablamos de mujeres ellas enfrentan más estrés que los hombres, cuando tienen responsabilidades en el lugar de trabajo, y también tienen lo que se llama el doble día, porque también tienen responsabilidades de la casa y de su familia, también hay impacto de género, de varios estatus de relación, algunas personas dicen, no, es que esto sucede en ambiente heteronormativo o si alguien está casado, pero hay expectativas de género que impacta a mujeres sin importar con quién están. Así que cuando vemos a familias afroamericanos o negras los estudios dicen que las afroamericanos experimenta estrés crónico o recurrente que puede llevar a enfermedades crónicas y resultados de salud malos. Cuando estaba trabajando el capítulo justo en el punto más alto de la pandemia, y estábamos hablando con la gente, leyendo artículos y haciendo un montón de cosas, pueden imaginar que como todos en la sociedad, el nivel de estrés estaba más alto. Cuando vemos a mujeres afroamericanos en

particular, vemos que ofrecen una cantidad de apoyo a su familia. Cuando pensamos en apoyo a la familia, o apoyo o en ambientes familiares la mayoría viene de mujeres afroamericanas, porque son las que deciden si van al doctor, la pareja, los padres, normalmente se centra en mujeres negras, también quizá muchos de ustedes estén familiarizados, hay el rol de mujeres fuertes negras en donde, y hemos tratado de trabajar en eso de que no necesita, necesito trabajar el doble o ser mujer que todos los demás, y muchas personas y mujeres tenían eso como medalla de honor durante largo tiempo, pero eso también lleva a que nuestra salud es impactada, y también lleva en varios casos a muerte temprana, porque hoy una mejor fuerte, independiente, y tengo que llevar todo esto, toda la narrativa que hemos tratado durante este tiempo. Cuando eso nos llevó cuando estábamos trabajando con esto es que, sin importar lo que deseamos en un nivel individual, cuando vemos familias negras, los estudios concluyen que si cuidamos a mujeres negras, cuidamos a familias negras. Por eso quiero hablar de la Atención plena y salud y también mejora la salud de las familias, una de las cosas de las que hablo es que esto no significa que deberíamos hacer trabajo adicional para asegurarnos de que no sea este el estándar, la situación en que las mujeres negras son o quienes tienen el peso encima. Pero mientras esto sucede, vamos a tratar de que el ambiente sea más saludable. Voy a mostrarles una imagen, y veo la lista de pedidos que están ahora asistiendo, y sé que están viendo esto, y para ellos que no, espero que sepan que me encanta la pregunta, y quizás sepan el ejemplo que va a venir. no lo digo todavía, pero voy a decir las personas que quieren quitar el silencio al micrófono o ponerlo en el chat para decir qué es, me encantaría. Quiero que piense en por un momento cuál es su centro, es como esta cosa que los guía, esto es lo que primero quiero que piensen cuando pregunto esto. También quiero preguntar qué es su centro de manera consistente, vean esta imagen y quiero que piensen lo que viene a su mente y si la gente está dispuesto a hacerlo, si quieren ponerlo en el chat. Luego si las otras personas pueden ayudarme porque yo no puedo ver el chat.

>> En este momento no hay nada en el chat. Oh, lo veo, lo veo. Por eso no lo podía ver, porque no había nada todavía. Ok, veo algunas cosas que están apareciendo, veo pálido, blanco, cosas que

excluyen mi tono de piel, salud blanco, las uñas, autocuidado, color de la piel. Sí, sí, sí, bien, entonces basados en los comentarios que acaban de poder ver, alguno de ustedes lo vio enseguida, que me refiero al tono de piel en esta instancia. Y lo más importante es que hasta muy recientemente esta era el definición de Estándar, ahora que vemos como muchas compañías independientes, ahora que hay una variedad de curitas de vendajes, porque antes se pensaba, esto era la normal, lo estándar, pero en la mayoría de mi vida y quizá la vida de otras personas, lo estándar y el color de piel no era lo o que representaba. Entonces, cuando tenemos esta conversación dicen, no, no, están haciendo o un gran problema de algo, no importa tanto, he escuchado variedad de cosas de esto, pero al final qué está siendo estructuraflo centrado en nuestro tema, lo que está siendo centrado es la situación estándar. Aunque veamos que son ejemplos simples, también aquí hay uno que me gusta compartir. de acuerdo. Si pueden ver y leer esto rápidamente, para mí de nuevo en los comentarios que me den algo de retroalimentación acerca de lo que les dice a ustedes esto, no necesita saber lo que le dice la medicina. La etiqueta dice, aplíquese tópicamente para veces al día por 14 días a áreas enrojecidas del cuerpo, no en la cara.

>> Oh, veo algunas cosas en el chat que está apareciendo, la gente lo tuvo enseguida, las enrojecidas enrojecidas sólo aplica para gente con la piel blanca. Bueno, déjeme ver si alguien puso si la suposición es la preferencia a piel blanca. No sé si la fecha está ahí, quizá lo censuré, pero esta receta era para un, tal vez lo sepan, un niño pequeño que luce como yo, es de mi hijo, y sólo tiene 6 años, y lo q encontré problemático, es el estandar que ha puesto, no lo considera, no fue centrado en su experiencia de salud, si lo hacemos en reversa y dijéramos, aplíquese tópicamente 2 veces al día por 14 días a áreas más oscuras o marrones, luciría curioso para cualquier persona, y si sus áreas son rojas debería ser así. Pero quiero mostrar nuestra consistencia de central como sociedad a la blancura. Cuando hablo de las prácticas de atención en la salud, cuando pensamos en esto para aquellos que hayan sido expuestos de manera como occidentalizada, es como estereopitado para gentes, mujeres de clase media blancas. Parece ser que es como un lujo, tienes puedes pausar y participar en estas actividades, pero cuando vemos componentes fundacionales, y que es el

mindfulness, las comunidades han practicado estos principios, desde siempre, siempre ha estado ahí. Dijimos como bueno, vamos a ver si podemos mover la conversación de una visión positiva, y compartir la viísticamente. ricos afrocéntricos menciona que si de nuevo era eres una persona de ascendencia africana, deberías vincularse con visión del mundo que se vincula con eso, deberías tenero perspectiva que se vincula con tu perspectiva en el mundo, también asiáticos. En fin, también hay que decir que hay diferencias que existen dentro de grupos culturales, pero hay diferencias significativas. Afrocentricidad no está diciendo que debemos tomar suposiciones y generalización, pero hay cosas que aparecen, así que atención, esto es para lo que estamos aquí. Es algo que he hecho investigación, y realmente traté de aplicar estos principios en mi día a día durante el COVID-19, porque estaba todo el tiempo, nunca, me gustaba caminar, nunca estuve atleta serio, pero me gustaban clases de spinning. Fue un ambiente familiar, y cuando estamos hablando de Mindfulness como proceso funcional, es autoregulación de la atención, porque me preguntan qué es eso, qué es atención plena, es la oportunidad de observar, describir, actuar con consciencia y aceptar sin juicio, y eso puede suceder de muchas manera ó distinta. Algunas personas van a pensar de atención plena, van a hacer yoga, o meditación plegarias, prácticas y cosas de ese tipo, y cuando pensamos que Mindfulness, es específicamente y cómo se vincula con la comunidad afroamericanos , algunas veces hay resistencia, hay como barreras, y la meta de este proyecto y de algunas cosas que van a concluir de esta conversación, romper barreras, implementar esto en familias, quizás ustedes trabajan con familias de diversidad cultural, pueden ver como estudio esto viene en juego. Hay suposición algunas veces que va en contra de estándares religiosos en particular, magistrados o estudios dicen que los africanos son más religiosos, ha habido la suposición de que si hago lo de Mindfulness porque está vinculado a budismo o espiritualidad en general, y hay falta de conciencia o prevención y eso previene que haya algunas pedidas que quieran probar estas cosas. También encaras la falta de conciencia, hay que decirlo que es complementario para las personas religiosas, los que no, los que son espirituales, Mindfulness es algo complementario para quienes quieran trabajar. También es como la preferencia, y tal vez alguien diga que no es el caso, y tal vez alguien diga cuál es

un ejemplo práctico de Mindfulness, que alguien diga, no tengo el dinero para hacerlo. Y bueno, por ejemplo un escaneo profundo, escaneo, es solamente pausar y forzarse a estar en el momento, es bloquear todo lo demás, pausar todo lo demás y te estás forzando a estar presente en ese momento, es parte de la atención plena. Son cosas que puede ayudar a la gente a entender. Algunas cosas que pueden encarar estas cosas, es un aproximación complementaria, está vinculado ciertamente con prácticas culturales, y es una estructura profunda. Es un marco, y no es un acrónimo, para ayudar a sanar. Esto es afrocéntrico, pero voy a alentar a quienes estén en la reunión de Zoom, si trabajan con comunidad afroamericanos o cualquiera, pueden aplicaro muchos de estos principios, porque se centra lo que es significativo para ese grupo específico cuando se habla de afrocentrismo. Entonces esto ayuda a las familias a usar principios de sanamiento orientales como armonía, balance, interción, autenticidad, 4 áreas importantes para muchas familias negras y vincula estructuras profundas, y lo que quiero decir es que pone las experiencias socioculturales de la familia, también centra experiencias históricos que ha pasado a través de la historia, cómo ha impactado a las familias, preocupaciones ambientales y psicológicos, y cualquiera que esté interesado, quizá esté trabajando con familia, diga estoy en servicio humanos, o estoy trabajando con estudiantes en ambiente educativo, o estoy interesado en mi grupo o d amigos o o familia, las 6 características espiritualmente orientadro, enfocado en familia, competente, basado en competencia, holístico, sistémico y valores. También vamos a tener como oportunidad del chat para varias cosas. Las características las mencioné brevemente, voy a hablar con detalle, orientado significa que impacta en individuo y familia, y entonces es motivador, la familia negra tiende a ser oorientada, no estoy tratando de hacer generalización, pero los estudios dicen que dicen no soy religioso, cuando hablan de ellos, quizá historia familiar, expectativas generales, incluso en ese momento suelen referenciar prácticas u orientación espirituales. También está enfocado en familia, en orientación colectivista, significa que las decisiones se hacen cuando se piensa en la familia como un todo. Lo que sugiere es que no puedo o elijo no solamente privilegiar mis deseos y sueños, sino también pienso cómo va a afectar al colectivo, y en algunos aspectos quizá limita oportunidades de

crecimiento porque piensas acerca del colectivo. También tiene eso. También culturalmente competente es cuando movemos un poco el lenguaje, esto es ser conciencia de ser y de los otros. Cuando pensamos en NTU es útil porque reduce la jerarquía familiar, entonces no es tanto que los padres sean, no es quien decide absolutamente, es que la familia se aproxima a estas cosas de manera colectiva. Cuando pensamos en basado en competencias, algo que me encanta y trato de incorporar no solamente en mi vida personal y el trabajo con mis familias, sino también en el trabajo en educación superior, muchas veces pensamos que esto, cómo ayudar o cómo apoyar, normalmente vemos cómo lo o que la gente pensamos que tienen ausencias o que les falta. Eso no significa que no tengamos buenas intenciones, pero si estamos viendo esto a través de activos, de recursos eso cómo podemos priorizar eso y construir sobre eso en vez de ver los déficit. Lo holístico, sistémico, esto es el cuerpo mente espíritu están conectados, tu cuerpo no puede moverse e sin tu espíritu, tu mente, todo está conectado. Y tal conectado con valores, guía a propósito, afirma, alienta. Cuando tomamos esto en consideración y pensamos cómo se vincula con familias negras e impacta la salud, pensamos que cuando se trata de ser guiado espiritualmente también está orientado a comportamientos que buscan la buena salud. Cuando pensamos en miembros de la comunidad afroamericanos, que puede pensar que estas prácticas van en contra de mi religión, no, no es lo que está sucediendo, vamos a vincular esto. Oh sí, vinculamos esto, espiritualidad y religión no son sinónimos, espiritualidad hay un suposición acerca de deidades, fuerzas naturales, y cómo funciona, y todo o esto guía a las familias en su toma de decisiones, hay una creencia de que hay algo más grande que ellos. Es parte, por eso es significativo NTU Cuando trabajas en estos espacios. Mujeres negras es más probable que usen convencional, y medicina complementaria, es lo que estás practicase sería complementario, es lo que estás haciendo además de prácticas de salud más tradicionales. Cuando estamos viendo, enfocado en familia, podemos hablar acerca de por ejemplo, gente con la cual estamos relacionados biológicamente biologicamente, pasamos gran parte del tiempo, y biológicamente o relacionados, y también tenemos la familia elegida, es la gente con la que decidimos estar conectados. Tenemos como estos vínculos biológicos y psicológicos. Un segundo.



De acuerdo, esto es como, de acuerdo, esto es muy diferente, estoy tratando de asegurarme. De acuerdo. Así que familias afroamericanas también tienen una orientación colectivista todas estas cosas vienen cuando vemos no sólo al individuo, sino la familia entera. La competencia familiar alienta a las personas a ser más conscientes de sus visiones culturales y comprender sus actitudes hacia diferencias culturales cuando hablan y aplican nuevas actitudes culturales e intercultural. Lo otro importante es que no supone la simulación en la sociedad predominante, y es algo que argumentaba en el pasado, no estaba estandarizado, durante los últimos 5 o 10 años, realmente centrándonos que la competencia cultural no o significa asimilación, que la gente todavía tiene permiso de mantener su identidad, quiénes son, como están funcionando inclusive en esta sociedad predominante, que pueden preservar su visión del mundo. También cuando pensamos en algunas cosas, algunas veces cuando hablamos acerca de familias negras quizá podamos tener cosas como amor rudo, o por ejemplo esto es lo que siempre se ha hecho, o esto ha sido pasado de generación en generación, y sólo quiero pausar cuando hablamos de prácticas atención plena, y cómo nos involucramos para decir que se hicieron de esta manera porque siempre se ha hecho de esta manera, por eso la expresión es importante. Cuando desempacamos el complemento vinculado con ser holístico, integral, esto funciona interpersonal, también una aproximación colectiva, porque hablamos ya acerca de cómo nuestra mente cuerpo, y espíritu está conectado. También hablamos acerca de cómo es que tenemos que estar, cómo debemos considerar esto como unidad total en vez de espacios individualizados. Esta aproximación en particular ha sido usada en sociedades orientales, cuando pensamos en medioambiente occidentalizados, cuando mezclamos aproximación biomédica y naturales, de esto hablamos cuando vemos marco holístico. Algunos contemporáneos ejemplo que viene, se puede vincular con acupuntura, nutrición, terapia musical, afirmación, Josep ejemplos a cerca de dónde podemos vincular esta aproximación holística porque lo estamos integrando. Y tiene éxito desde sus propias aproximaciones. Esta característica resalta la necesidad para comunidad, familia, individuo, cómo evolucionamos, empieza hablando de colectivo, no es acerca de lo que yo quiero individualmente, sino que estoy centrando las

necesidades pluralistas de la familia, qué tiene sentido para el todo en vez de individualmente. Esto genera una atmósfera que alienta y afirma a miembros de la familia. Lo q me gustaría hacer porque sé que fue mucha información, me gustaría tomar unos pocos minutos, ya que hablamos acerca de estos marcos, ahora de qué entienden o al menos han sido expuestos de pasos de cómo se vincula con NTU o prácticas de Mindfulness, sea en nuestra familia, trabajo, cómo podemos hacer que sea real y algo más que una conversación teórica. voy a quitar el silencio del Chat, pueden levantaro su mano, voy a intentar maximizar esta ventana para ver qué sucede. ¿Alguien? Denme algunos ejemplos de cómo podemos practicar este Mindfulness, cómo podemos alentar este tipo de cosas. Oh bueno, veo a alguien.

>> Hola. Hola. Creo que una manera en la que podemos para vincular esto es tomar lo que mencionaste y enfocar nuestra atención regular en la atención como la mujer negra en la familia que maneja todo este tipo de cosas, y quizá preguntarles si son conscientes de esto, porque algunas personas viven en sus hábitos y no los cuestionan.

>> Tengo una madre soltera que hizo todo el trabajo, ¿no?.

>> Y sí, cómo es que podemos, veo algunos comentarios, usar nuestra atención plena para revisar los estereotipos. Y también, algunas cosas, cómo es que perpetuamos estas cosas en nuestra vida y experiencias, como el ejemplo de Ian que dijo que él tuvo una madre soltera negra. Sé que dicen estudio -todo esto, y yo hago cosas en mi vida que todavía perpetúan porque llevo todo o me e encargo de todo, me cuesta pausar y tener atención plena. cambio la pregunta. Para ustedes que trabajan con grupos negros, familias negras, cómo podemos incorporar mindfulness en el grupo. Veo algunas cosas que están apareciendo.

>> Es preguntarse acerca de nuestras suposiciones que han construido expectativas tradicionales del lugar de trabajo. Otro comentario, creo que educación y capacitación en mi área, es enseñada y podemos después implementarlo en las decisiones. Creo que el tener un lugar seguro para las mujeres o negras, también

funciona. Y yo me convencí del concepto de Mindfulness bastante, pero todavía veo qué hago, porque ya estaba acostumbrada, decir ya estoy, pero es la atención plena es estar atento plenamente en el momento. Para una persona puede ser meditación, para otra persona puede ser voy a sentarme afuera y voy a escuchar los pájaros cantar. Quizá para otra persona es tener un libro para colorear para adultos, y cualquier cosa que se vaya a centrar en ese momento. Me gusta cerrar los ojos y tatarrear. Y sí, sí, de nuevo, los ejemplos son más individualmente, y qué es, si cuidamos de mujeres negras, cuidamos de familias negras, pero también parte de esta atención plena es que los estudios, la investigaciones apoyaba que las mujeres negras tomaban la decisión de salud y también tiene el peso de todos estos componentes. Podían tomar la práctica, iban a mejorar su salud, bienestar, trasferir las cosas a ambiente familiares. Podían crear niños o criar niños con atención plena, o parejas, a quien sea que trabajen este tipo de cosas de tener atención plena, y tener mejores experiencias en salud y salud en general. Otras cosas que voy a señalar y tendré preguntas, y quiero que piensen, este es un marco de dónde proviene este artículo. No quería hacer esto. De dónde vino el artículo y después algunas de estas cosas, también podemos hablar de los detalles de dónde viene el artículo, si a alguien le interesa. Lo que quiero es que tomen unos momentos y piensen si están con gente en su lugar de trabajo, ambiente educativo, cómo pudieran usar uno o muchos de estos componentes que hemos estado discutiendo, que los puse otra vez en pantalla. Cómo pueden usar uno o varios componentes en la discusión, en el plan que trazan, cómo poder interactuar con la familia o persona en particular, pueden ponerlo en el chat, no tiene que ser varios, solamente puede poner uno y cómo podría usar eso.

>> Estoy pensando en competencia cultural y cómo podría aproximarme si se con quién voy a trabajar, si sé que soy de u transfondo, yo soy mexicana, creí Arizona que es un poblado fronterizo, el poder practicar es que necesitas aprender de la cultura familiar, puedes entender por qué piensan de cierta manera, qué cosas son importantes para ellos. Y puedas interactuar y entender las cosas.

>> Sí, sí, eso es, claro, claro. Cuáles son algunas maneras, pensamos en cómo, si estamos trazado un plan para trabajar, tenemos que pensar acerca de competencia cultural, quizá centrarnos en nuestra experiencia, y cómo es un ejemplo de cómo trabajar con un grupo familia que están guiados por valores, porque van a poner necesidades pluralistas sobre sus necesidades individuales. Podríamos pensar en la toma de decisiones de salud, cuando vemos en la toma de decisiones de salud, cuando eran las mujeres las que tomaban las decisiones, su Salud tendía a ser peor porque e priorizaban a todos los demás. Entonces, ellos van a privilegiar a todas estas personas, cómo puedo resolver, cómo puedo respetar la aproximación colectiva, pero también recordarles que deben cuidarse a sí mismas.

>> No sé, en Consejería. Creo que en terapia y asesoría psicológica, también, ser explícito en en la conversación el rol de mujeres negras en la familia y el colectiva o psicológico. Voy a deteneme un poquito. Sí, para trabajar en intervenciones que puedan ser útiles.

>> Lo lamento, estoy manejando, pero creo que, como darle seguimiento a este comentario acerca cerca de intervenciones, ser práctico, creo que la parte del Mindfulness es que llegamos como a casa, después del día, y hay que hacer tarea, todas estas cosas, y no hay como atención plena, quizá en este ambiente familiar en el que vamos a sentarnos y hay que revisar cómo nos estamos sintiendo, aunque sea en 5 minutos, autoreflexión, es como atención práctica de Mindfulness, sabemos que todo el mundo está ocupado, pero eso es como comer en la mesa. No podemos hacer eso, Atención plena es algo que deberíamos incorporar.

>> Nicolle tiene la mano levantada.

>> Cuando trabajamos en educación superior, cuando trabajamos con estudiantes, solemos en campus como los nuestros donde tenemos muchos estudiantes tradicionales, tenemos esta visión de que vienen la Universidad, que tiene la experiencia separada, que puede venir acá, no están en casa, no preocuparse de las cosas que sucede en casa, pero es reajustar la visión de que no todos los

estudiantes operan de la misma manera, tener las expectativas cuando te involucras en estas conversaciones con los estudiantes acerca de otras cosas que suceden en sus vidas. Creo que eso es ser más competente culturalmente, hacer más preguntas, y no necesariamente llegar enseguida a los consejos.

>> Sí. Adelante. Hay más en el chat.

>> Empatizar, dice aquí uno que empatizar, remover tu propia perspectiva y alinear con la familia, son expertos en la familia, trabajar con ellos, tiene que ser caritativo. Los espacios, incluyendo salas de espera, obras de arte libros que se enfocan en mujeres y familias negras. Explicar a hombres tradicionales que limpiar y cocinar para tu esposa y para hijos, es tan importante como ir a trabajar. Genial, todos tienen maneras tangibles de tener atención plena en nuestra vida, hay prácticas que podemos hacer para intentar recentrarnos y regresar a nuestra línea. He sido muy intencional de agosto asegurarme de estar priorizando eso porque las mujeres en general, su salud sufre mucho más, tiene como este día de doble trabajo, doble turno, independientemente de las cosas que haces de 9 a 5, y además de expectativas en casa, de responsabilidades, si estás casada, si no, uno de algunos artículos discutía de si estaba soltera, el rol, y definitivamente lo hacen, y en los casos las expectativas son más grandes, porque ya tus hijos crecieron, solamente eres responsable por ti misma. La otra cosa que para las personas que tienen carreras bien establecidas, también tenía la expectativa de apoyo financiero y social, si su trasfondo mejora, su calidad de vida no lo ha hecho, porque cuidan financieramente, emocionalmente de tantas personas en su familia, etcétera, etcétera. Veo otro comentario, dice reconocer el colectivismo como facilitador para la atención plena, somos capaces de invertir en nosotros para estar más equipados y vertir en otros como las mujeres negras.

>> Gracias, eso fue un hermoso comentario, mayormente cuando hablamos de comunidad que privilegia el colectivo por encima de lo demás. Está tan integrado y profundamente internalizado que en la cultura negra que es como la aproximación colectivista, hay que reconocer esto como fortaleza, en vez de decir aquí vamos, tengo

que pensar en esto y en esto, sino cómo apoyar eso. es un punto excelente. Un par de cosas que quiero vincular con esto, mencioné brevemente, trataba de ver algunas cosas técnicas, pero quería ver algunas resistencias a las prácticas de Mindfulness, si trabaja con mujeres negras, familias negras de manera general, no siempre tiene que usar lenguaje de atención plena, no puede hablar del ejercicio en sí mismo. Sé que hay uno en particular que mis niños incluso, regresan a casa que es respirar drestne diafragma, mi hermana es terapeuta y normalmente hace eso. Y puedo ver la diferencia, entonces, puedo ver cómo ellos pueden hacer el ejercicio para recentrarse, tener atención plena. También lo que pasa es que hay resistencia de que cuando trabajamos con poblaciones variadas, no tiene que ser cómo vroh bueno, quiero que ahora vayan a participar en el ejercicio de Mindfulness, no, es vamos a una práctica que puede ayudaro a tu familia de alguna manera. Y sí, hay otra, respiración de caja, sí, una gran técnica, sí. El otro componente que quiero que hablemos, cómo es que podemos compartir en este espacio, qué son algunas de las cosas que podría hacer cuando están tratando de hacer las cosas con atención plena, y cómo hace que se muestre en los espacios. . Cuáles son algunas prácticas intencionales de Mindfulness en las cuales participan. Esto es bastante raro, no me gusta eso de Mindfulness, y creo que para más mi espacio de atención plena es tomarse el tiempo de relajarse y hacer algo que me gusta. me gusta ver animed con mis amigos, tengo un día a la semana que no me tengo que preocupar de tarea, trabajo, sólo ver animed y tener diversión. Y algunas veces pensamos en Mindfulness, y pensamos que tiene que ser medicación tradicional, yoga, pero puede ser cualquier cosa que te permite el ser intencionalmente o estar intencionalmente enfocado en ese momento, pe porque ese lo que estamos buscando, ser intencionalmente presente en ese lugar. Cuáles son algunas cosas, estoy teniendo mucho problema con esto. Yo, perdón, también como elegir un momento, no tiene que ser algo silencioso, quitarle la presión al Mindfulness, planear un momento en el día de tener que apagar el radio y solamente tener un escaneo de cómo es que me estoy sintiendo en este momento, y tener el sentido de disociación, en vez de estar todo el tiempo apurándome a través de día, los momentos intencionales de tenerse, debes estar presente y estar bien. Cuando pensamos en cómo las cosas

variadas vienen de nuevo en conjunto, y pensamos en la audiencia, objetivo de mujeres y familias negras, quiero alentar a quienes están aquí, asegurarse de que no solamente estamos alentando la atención plena, sino que tenemos atención plena cuando trabajamos en la población. NTU Es un modelo directo, menciona elementos principales, mencioné lo de familias, basado en experiencia holístico y guiado por valores. cuando vemoso esto, no estoy diciendo que en cada uno de los espacios tienes que aplicar estos 6, pero son ejemplos de lo que la familia negra tiende a privilegiar, no estamos estandarizando, pero también cómo incorporamos estas cosas cuando estamos en estas participaciones.

>> Veo que tienes la mano arriba.

>> Gracias por la información asombrosa, Doctora Morán, siento que e esto no lo hacemos comúnmente, siento que más de esto debe funcionar para nuestra comunidad, sea en salud, Salud Mental, en el mundo de escuelas, organización no lucrativas, tener las mejores prácticas, esto es cosa de todos los días, necesitamos aprender esto y ponerlo en acción. Y espero que todos en el Zoom esté pensando en maneras en la que quizá debería planear una conversación o reunión de mujeres negras. O de multiples culturales para tener esta conversación.

>> Sí, gracias, gracias, gracias. Si hay algún comentario final o pensamiento lo pueden encontrar fácilmente, es un marco genial para usar, considerenlo cuando estén trabajando, se enfoca en familias negras, pero realmente se puede aplicar en varios espacios, tienes que centrar en las experiencias de ese grupo. Y creo que Ian levantó la mano. alguien más. De acuerdo, pues gracias.

>> Muchas gracias. Muchas gracias. Y sólo como un recordatorio, la grabación de esta sesión va a estar disponible en nuestra página web. Lo vamos a poner al final del día de hoy. Que tengan un excelente día. Feliz viernes a todos.