

Grupo De Apoyo
Manual De Entrenamiento
Para
Familiares Que Cuidan Niños
Y
Abuelos
Criando
Nietos

Governor's Advisory Council on Aging
State of Arizona

Manual De Entrenamiento Para El Grupo De Apoyo
Para
Familiares Que Cuidan Niños
Y
Abuelos Criando Nietos

Patrocinado Por

The Governor's Advisory Council On Aging

P.O. Box 6123-008A

Phoenix, AZ 85005

(602) 542-4710



GOVERNOR'S ADVISORY COUNCIL ON AGING

2000 – 2010

UNA DECADA DE RETOS

Copyright © 2002 por el Governor's Advisory Council on Aging

Permiso Para Imprimir

Preparado Por

Tonya L. Watson, Ph.D. (Dra)
Senior Services, Inc. of Arizona
P.O. Box 2176, Flagstaff, AZ 86003

(928) 522-5952
SrServicesInc@aol.com

Reconocimientos

El Governor's Advisory Council on Aging desea darle las gracias a varias organizaciones por su asistencia en el desarrollo de este manual.

El Beatitudes Center D.O.A.R, Inc., quien contribuyó bastante a este proyecto, fue el primero en promover esfuerzos para apoyar a los abuelos criando sus familiares en el área de Phoenix.

La University of Arizona Cooperative Extension compartió sus recursos y habilidades.

Juntamos información de varias fuentes para ensamblar este manual. Entre ellos fueron:

- El AARP Grandparent Information Center (GIC)
- *Support Group Leader Training Manual*, publicado por Alzheimer's Association, Arizona Chapter
- *For Grandparents Raising Grandchildren: a series of workshops to help you cope*, publicado por Grandparent Resource Center, New York City Department for the Aging
- *Kinship Support Services Program Training Manual* (1998) publicado por California Department of Social Services
- *Parenting Grandchildren: A Resource Guide for Kinship Caregivers* (1996) publicado por el Center of Human Services Department, University of Maryland
- *The Grandparents Raising Grandchildren Resource Notebook* (2000), publicado por The University of Arizona Cooperative Extension en cooperación con Grandparents Raising Grandchildren Task Force.

Prefacio

El Governor's Advisory Council on Aging's Grandparent Networking Initiative se a estado desarrollando por varios años.

En 1997, el Governor's Advisory council On Aging patrocino de un extreme al otro del estado el Grandparent Concerns Task Force para dirigirse a temas en donde se afectan a abuelos y familiares cuidando niños. Los socios del Task Force son representados por individuos, agencias privadas y públicas, y organizaciones de todo el estado. El Task Force ha sido instrumental en mantener el impulso de las metas y objetivos que apoyan a los profesionales, agencias, abuelos, y familiares que cuidan niños que han sido afectados por este tema.

Las estadísticas a escala nacional enseñan que esta creciendo el número de abuelos criando nietos. Esta nueva pregunta se refleja en la encuesta del Census 2000. El estado de Arizona tiene el cuarto aumento más grande en los Estados Unidos, habiendo aumentado el número de familiares que cuidan niños por un 73% del año 1990 al 2000. Los familiares cuidando niños se encuentran con varias situaciones complicadas para nombrar unas pocos, tal como temas legales, matriculación en la escuela, vivienda, y elegibilidad para programas de apoyo estatal. La falta de conocimiento por la comunidad de los problemas que enfrentan estos abuelos y familiares que cuidan niños agregan a las situaciones estresadas que enfrentan. Localizar y obtener recursos necesarios ha sido una experiencia con dificultades y frustraciones.

Platicando con grupos e individuos a través del estado, es aparente que hay dos cosas de igual importancia que ellos necesitan: apoyo y recursos son los enlaces más comunes que ellos mencionan. Los grupos de apoyo luchan contra el aislamiento, el agotamiento, y ayudan a identificar recursos para las familias cuidando niños. El grupo ofrece apoyo emocional cuando los abuelos y familiares que cuidan niños se enfrentan con problemas comunes. Los grupos de apoyo proveen una oportunidad para conocer otras personas en la misma situación para que compartan experiencias, conocimiento, fortaleza, y esperanzas.

The Governor's Advisory Council on Aging espera que por medio de la producción y distribución de este guía de entrenamiento y manual de recursos cubran las necesidades de los participantes que inician, y mantener grupos de apoyo beneficios. Les debemos todo a los abuelos y familiares que cuidan a niños en nuestro estado que han tomado el reto para criar a nuestra siguiente generación.

Barry Gold
Director Ejecutivo
Governor's Advisory Council on Aging

Tabla De Materias

Reconocimientos	iii
Prefacio	iv
Capitulo 1: Para Ayudar A Quien Planeo Este Manual	1
Capitulo 2: La Situación Al Corriente De Abuelos Criando Nietos	3
Capitulo 3: Los Qué Y Por Qué De Tener Un Grupo De Apoyo	5
Capitulo 4: Empezando Un Grupo De Apoyo	9
Capitulo 5: Dirigiendo Un Grupo De Apoyo	17
Capitulo 6: Conduciendo Una Reunión Para Un Grupo De Apoyo	22
Capitulo 7: Contribuyentes Al Grupo De Apoyo	34
Capitulo 8: Recursos	35

Capítulo 1

Eran las 2:00 de la madrugada cuando a Martha la despertó el teléfono. Su hija de 33 años había sido arrestada— otra vez. Alguien tenía que cuidar a los tres niños.

Para La Ayuda De Quién Planeo Este Manual

Aun cuando hay un aumento de literatura referente a abuelos y otros familiares criando familiares, hay poco material enfocado específicamente en crear y mantener cadenas de apoyo para los que están al cuidado.

Este manual fue producido para ayudar a cualquier persona que desea aprender como empezar y/o mantener un grupo de apoyo. Esto incluye:

- Abuelos** que tienen custodia de sus nietos
- Abuelos que no tienen responsabilidad exclusiva de sus nietos, pero tienen el rol de padres
- El clan familiar criando niños — “familiares cuidando niños”
- Agencias de servicios sociales sirviendo a los abuelos (por ejemplo: gubernamental, religiosas, organizaciones privadas, etc.)
- Funcionarios de las escuelas que identifican en su sistema un gran número de niños a que son cuidados principalmente por sus abuelos.

Aunque el enfoque específico es en los abuelos criando nietos, este manual le servirá a cualquier individuo que desea empezar o continuar un grupo o cadena de apoyo. Porque este manual se distribuyó por todo el estado, la sección de recursos es nada mas una sinópsis. Nuestro propósito es proveer un amplio contacto de información y animar a los usuarios del manual para que ellos desarrollen su propia lista de recursos

locales. Sírvase ver este documento como una pieza de una fundación para proveer apoyo a los familiares que cuidan niños.

***Por favor anote que para simplificación vamos a usar el termino “abuelo” continuamente en este manual para referirse a cualquier familiar de edad que cuide a niños, tal como bisabuelos, tía abuela, tío abuelo, etc.*

Capítulo 2

La Situación Al Corriente De Abuelos Criando Nietos

Usted No Esta Solo

Basado en los datos del Census 2000 Supplementary Survey, a la escala nacional hay 5.6 millón de nietos viviendo con sus abuelos. Cuarenta y dos por ciento, o sea 2.35 millón de abuelos, son los que proporcionan el cuidado principal a sus nietos.

David había sido un buen padre soltero. Y luego, pasó el accidente. Con ninguna otra familia alrededor, se le pidió a Ted y June que se hicieran responsable del pequeño Davey.

Arizona tiene estadísticas similares. Casi 110,000 abuelos comparten sus hogares con sus nietos. Más de 45% de este grupo son responsables por nietos menores de 18 años. Más de un tercio de estos abuelos cargan la responsabilidad por cinco años o más. Casi una de cada cinco de estas familias viven en pobreza.

Razones Por La Cual Cambó El Rol De Los Padres

Hoy en nuestra sociedad, nos encontramos que los padres están menos capacitados para desempeñar y enfrentarse a las aumentadas presiones sociales, emocionales, y económicas. Desdichadamente, a menudo esto contribuye a la inhabilidad de que los padres biológicos cuiden adecuadamente a sus hijos. Frecuentemente se les hace un llamado a los abuelos para que ellos den el paso adelante y tomen el rol principal de padres.

Varias tendencias sociales se han identificado como contribuyentes a este fenómeno:

- Un aumento en el abuso de drogas y la igualmente disminución de fondos para programas de tratamiento

- Niños que nacen de padres jóvenes quienes no pueden proveer por ellos emocionalmente ni económicamente.
- Incidentes de abuso, negligencia, y/o abandono por los padres, lleva a cabo que los niños se saquen de sus hogares originales
- Desmoronamiento de la estructura tradicional de la familia, dificultándosele a un padre solo criar a un niño
- Situaciones jurídicas que implican encarcelamiento de los padres
- Muerte o incapacidad debido a accidentes o enfermedad.

Retos, Inquietudes, Y Temas Que Enfrentan Los Abuelos

El número de retos, inquietudes, y temas que enfrentan los abuelos es agobiador. Esto incluye un amplio recorrido de temas tal como problemas jurídicos, temas de escuela, asuntos financieros, necesidades médicas, viviendas, arreglos para guarderías, etc. Aunque este manual no se planeo específicamente para tratar con cada uno de estos temas, por supuesto que estos temas se van a discutir a fondo en el grupo de apoyo. Una lista de temas sugeridos para las reuniones presentada en el Capítulo 6.

Capítulo 3

Los Qué Y Por Qué De Tener Un Grupo De Apoyo

Aunque había estado en varios centros de rehabilitación, Donna parecía no poder dejar las drogas. Su madre, Elsie, estaba muy preocupada por sus dos nietas. Cuando Donna no llegó a la casa una noche, Elsie se lleva a las niñas.

Cuidado a familiares es muy gratificante pero un trabajo de mucha tensión. Es una bendición encontrar a otras personas que comprendan nuestras experiencias. Muchos abuelos encuentran grupos de apoyo que les ayuda a tratar con sus emociones cuando *vuelven* a ser padres. Los grupos de apoyo ofrecen un ambiente seguro en el cual comparten información, sentimientos, soluciones, y estrategias con otras personas que sobrelleven experiencias similares.

Es importante recordar que el grupo de apoyo no es una substitución para una orientación privada con su consejero. La meta principal de un grupo de apoyo es crear un ambiente acogedor sin ser juzgado, y donde los participantes comparten información y discuten preocupaciones. Otras metas principales son promover la convivencia para disminuir los sentimientos de aislamiento, dar apoyo y ánimo a otros, compartir estrategias para sobrellevar, manejar nuestras emociones negativas, fortalecer nuestra autoestima, concentrarnos en nuestras habilidades (no nuestras inhabilidades), intercambiar ideas y recursos, y realizar nuevas amistades.

El Valor De Un Grupo De Apoyo

- Crear un ambiente seguro y de apoyo en el cual se puedan discutir experiencias

- Proporciona un descanso de los cuidados, apuros, y problemas cotidianos
- Educar e informar
- Desarrollar métodos y habilidades para solucionar problemas
- Apoyar nuestro desarrollo y engrandecimiento personal

Los Beneficios De Un Grupo De Apoyo

- Beneficios a los abuelos / familiares que cuidan niños

A cualquier edad es difícil ser un buen padre. Una de las mejores cosas que puede hacer un adulto es cuidarse a sí mismo y así mejoran sus habilidades como padres. Acciones tan pequeñas como tomarse una hora a la semana para recibir apoyo emocional de otros puede dar resultados inmensos. Mientras tengan más alegrías y retos que enfrentar, los familiares participarán en un grupo de apoyo que los ayudara a reconocer que tienen más apoyo para enfrentarse a los retos diarios.

Familiares se fortalecen compartiendo información y recursos, y sabiendo que otros han pasado por lo mismo—y sobrevivieron y crecieron. Los grupos de apoyo también proveen oportunidades sociales para ayudarles a alivianar el aislamiento que seguido sienten los familiares.

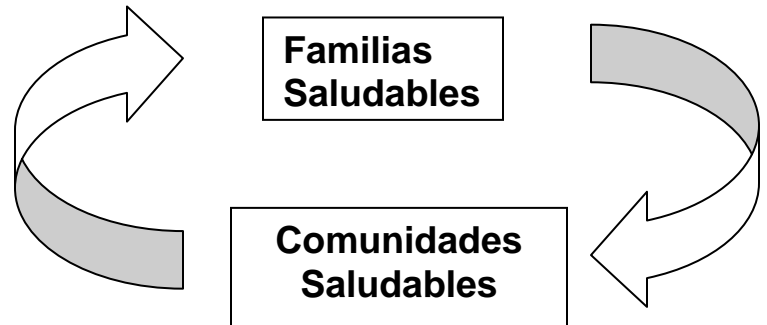
- Beneficios Para Los Nietos

Cultivando una cadena fuerte de apoyo, los abuelos van a estar mejor equipados psicológicamente y con una perspectiva de información para ayudar a sus nietos que maduren bien.

- Beneficios Para La Comunidad

Comunidades saludables están compuestas de familias saludables. Familias saludables—no importa cuales son los enlaces biológicos—depende de la buena crianza y el buen cuidado de los hijos. Las comunidades sufren sin estos elementos. Nuestra sociedad en total está compuesta de relaciones innumerables. Por lo tanto, comunidades

saludables contribuyen a familias saludables. Este proceso empieza con relaciones interpersonales. Grupos de apoyo proveen un medio para mejorar estas importantes relaciones.



Clases De Grupos De Apoyo

Los participantes son los que deciden que clase de grupo quieren. Puede ser un grupo social, un grupo de discusión en el cual hay o no un conductor. Lo pueden cerrar o abrir a los recién llegados. Cada clase de grupo requiere diferentes habilidades para funcionar. Hablando ampliamente, hay tres clases de grupos de apoyo: discusión, educacional, y abogacía.

- Grupo De Discusión

Un grupo de apoyo que se enfoca en proveer apoyo emocional. El propósito principal es dejar que los participantes hablen de los buenos y malos tiempos.

- Grupo Educacional

Un grupo de apoyo que invita a expertos tal como abogados, consejeros, maestros, y trabajadores sociales para que platicuen con los participantes. El propósito principal es para enseñar e informar a los miembros de temas que son pertinentes.

- Grupo Para Abogar

Un grupo de apoyo trabaja para resolver problemas en una escala más grande. El propósito es cambiar leyes, reglas, y actitudes del enfoque principal del grupo.

Claro que un grupo de apoyo puede ofrecer actividades en cada una de estas categorías en diferentes tiempos.

Lo Que NO Es Un Grupo De Apoyo

Mientras un grupo de apoyo puede ofrecer apoyo emocional y proveer asistencia para encontrar recursos, es imperativo de que recordemos que un grupo de apoyo no es un reemplazo para:

- Una orientación privada y formal de un consejero
- Consejos legales de un abogado practicante o una persona asociada con una práctica de leyes
- Dirección de un Psicólogo Aprobado Por La Escuela o Un Consejero Para Guiar
- Cualquier otro servicio que dependa de entrenamiento profesional y certificación.

Capítulo 4

Empezando Un Grupo De Apoyo

Determine La Necesidad

- Determine si hay un grupo cercano

Los abuelos criando nietos pueden fácilmente encontrar grupos de apoyo en su área, llamando a Elder Resource and Referral Line al 1-800-686-1431. Ellos tienen información de los recursos locales y actividades en su área.

No tiene uno que hacer nada nuevo si ya está viejo, o jugársela solo. Probablemente hay otros que quieren ayudar y tienen conocimiento y habilidades que usted puede usar. Búsquelos, póngase en contacto con ellos, y aprenda de ellos; el proceso será más fácil. También trate de enlazarse con otra clase de grupos de apoyo. Hay mucha gente las cuales han organizado grupos de apoyo y tiene sentido que hablen con ellos antes de empezar su propio proceso. La información que obtenga y la experiencia que va a adquirir durante esta etapa será un beneficio cuando el grupo de apoyo se halla formado.

- Haciendo Preguntas

Si no hay un grupo local, pregunte en la comunidad. Pregúnteles a otros familiares que cuidan niños cuales han sido sus experiencias. (Probablemente ya hizo esto si ha contemplado empezar un grupo de apoyo). ¿Creen ellos que se benefician de un grupo? ¿Estarían dispuestos a participar en uno? ¿Estarían dispuestos dirigir, formar, o mantener un grupo? ¿Qué es lo que quieren de un grupo de apoyo?

Los participantes se pueden poner en contacto en varios lugares incluyendo:

- Programas después de la escuela
- Clubes para niños y niñas
- Centros en la comunidad

Bob adopto a sus nietos hace cuatro años y los ama más de lo que él puede expresarse. Sin embargo él ahora tiene sus propios problemas de salud serios. Con cada día que pasa se siente más deprimido e inepto.

- Centros de recursos para la familia
 - Proveedores para el cuidado de la salud
 - Oficinas de pediatras y Clínicas De Salud
 - Lugares religiosos
 - Programas preescolares y guarderías
 - Sistemas escolares
 - Agencias de servicios sociales
 - YMCAs y YWCAs
- Asesoramiento Formal De Necesidad

Muchas agencias de servicios sociales conducen asesoramientos de necesidad como requisito para recaudar fondos. También muchos colegios y universidades han conducido asesoramientos de necesidad en sus áreas locales. Un asesoramiento formal de necesidad es un proceso caro y que toma tiempo, pero normalmente rinde una abundancia de datos. Trate de obtener esta información. Las necesidades que se relacionan con proveer cuidado, son valoradas cada vez más por organizaciones de servicio sociales. Obteniendo esta información le ayudará a evaluar la extensión de la necesidad de apoyo en su área local.

Logística (Cuándo, Dónde, y Cómo)

Decida los arreglos logísticos antes de que el grupo empiece.

Necesita contestar todas las siguientes preguntas:

- ¿Dónde se va a reunir el grupo (localización)?
- ¿A qué hora se van a reunir (durante el día, tarde, o noche)?
- ¿Cada cuándo se va a reunir el grupo (la frecuencia de reuniones)?
- ¿Cuánto durara cada sesión? (duración de la reunión)
- ¿Cómo van a viajar las personas a la reunión y después de la reunión (el transporte)?

- ¿Se va a proporcionar cuidado para niños?
- ¿Se va a proporcionar refrescos?
- ¿Quién va a financiar los gastos que se van a contraer?
- ¿Cuáles son los gastos?
- ¿Cómo se va a decidir quien hace el papel de conductor?
- ¿Ya se identificó el conductor?
- ¿Qué tipo de compromiso, si alguno, se espera de los participantes?

Un paso decisivo, para formar un nuevo grupo, es el de organizar una junta de planificación. Este proceso de organización tiene varias piezas logísticas: encontrar un lugar, dejarle saber a la gente con quien se ponga en contacto, y cubrir los gastos.

- Encontrando Un Lugar Donde Reunirse

En muchas comunidades es posible obtener un lugar para reuniones a poco o ningún gasto. Bibliotecas públicas, escuelas, salones en la comunidad, algún hogar, librerías, cooperativas de alimentos, y salones religiosos, pueden tener lugares disponibles para reuniones. Tenga presente problemas tal como la seguridad, acceso a la transportación pública, y si se tiene que tratar el acceso con silla de ruedas.

Cuando seleccione un lugar, necesita ver que factores tienen la tendencia de influenciar si es que la gente va a venir a su reunión.

- ¿Es conveniente el lugar de la reunión?
- ¿Tiene estacionamiento gratis?
- ¿Es fácil de encontrar?
- ¿Es razonable la distancia del estacionamiento al lugar de la reunión para gente con discapacidades o que no tiene fuerza física?

- ¿Tiene seguridad el área, está bien iluminado, y tiene bastante seguridad para los participantes?
- ¿Esta disponible a horas convenientes?

Todos estos factores afectan la concurrencia. Es importante inspeccionar el local antes de hacer una decisión para su uso. Cambio de local crea confusión, así es que es preferible estar seguro que usted puede utilizar el local antes de comprometerse. Hay que asegurarse de que hay bastantes rótulos afuera y adentro del edificio identificando el local exacto y número del cuarto de la reunión.

En cuanto al cuarto, quiere un cuarto que tenga todos los servicios que su grupo requiere, o alguien necesita traerlos.

- Ocasionalmente se puede necesitar un proyector elevado, un proyector de láminas, o un televisor y video casetera para presentaciones.
- Probablemente quiera un cuarto cómodo y sereno con sillas arregladas en un círculo, para mantener conversaciones en un ambiente informal.
- Para empezar, es mejor si no es un local grande, porque al comienzo de estas reuniones en grupo tienen la tendencia de ser chicos. No quiere hacer sentir a la gente que está en un granero.
- En la reunión, es muy servicial tener a la mano agua, comida, y pañuelos de papel.

La hora del día es muy importante. Hay que asegurarse de que el grupo esté de acuerdo con la fecha y la hora de la reunión. En veces no es posible complacer a todos cuando se está haciendo esta decisión.

La hora, el local, y la información para contactos de la reunión deben ser constantes. Si usted cambia la fecha o el tiempo, debe de informarles por avanzado a toda la gente por adelantado lo más pronto posible. Alguna persona puede tener ansiedad nada más de pensar en un grupo de apoyo, y les puede tomar tiempo para hacerse de valor y asistir a una reunión. Hay que asegurarse que estas personas los encuentren.

Cuando se encuentre un lugar para las reuniones, hay que asegurarse de dejar tiempo para hacer publicidad. Normalmente 6-8 semanas es más que suficiente.

- Contactos De Información

Es muy útil enumerar los contactos de información tal como el número de teléfono, el correo electrónico, o el domicilio. ¿Deberá usted incluir su propio domicilio y número de teléfono? Hay gente que se siente cómodo haciendo esto, y hay otros que no. Si usted incluye su propio número, y tiene restricciones en cuando le pueden llamar, manifiéstelo claramente en el folleto o en el anuncio. Algo por el estilo de “Para información llame a Maria al 555-2222 entre las 6 PM y 9 PM.”

Otra posibilidad es la de pedirle a una agencia local (tal como a un centro social) que ellos sirvan como su contacto previendo su número de teléfono. Cualquier método que usted escoja, hay que asegurarse de que regresan todas las llamadas inmediatamente.

- Cubriendo Los Gastos

Conserve los gastos lo más bajo que sea posible. Esto puede incluir los gastos para refrescos, correo, llamadas telefónicas, y duplicación de materiales. Tomen turnos para proporcionar refrescos. Otros gastos pueden incluir guardería o transportación para miembros que tengan circunstancias especiales. Cuando usted pueda, trate de reclutar voluntarios.

Si es posible, busque un patrocinador para el grupo. Este puede ser un individuo que le importa este tema, o una organización privada que obsequie dinero para causas buenas (tal como el Rotary Club, Soroptimist Club, Kiwanis Club, una iglesia en el área, etc.), o una agencia pública que trata con gente de edad (tal como Area Agency on Aging, AARP, etc.) Además, estos grupos le pueden permitir que usted use sus instalaciones con el propósito de usarlo para sus reuniones.

Hasta que usted pueda conseguir fondos por fuera, evite tener nada más una persona la cual pague los gastos. Esté al tanto de cuales son los gastos y retenga todos los recibos. Tenga en cuenta, de que algunos

familiares que cuidan niños tienen problemas económicos y no pueden disponer de una contribución.

Como Difundir La Palabra

Cuando ya se localice el sitio y la hora de su primera reunión, déjele saber a cuantas personas pueda que es lo que está pasando. Hay varios modos de hacer esto, generalmente por medio del periódico y folletos.

- Publicidad
 - Calendarios del periódico y anuncios clasificados

Muchos periódicos enumeran los acontecimientos que están abiertos al público bajo la sección titulada “calendario”. Revise su periódico para ver si ellos hacen esto. Estas enumeraciones en el calendario normalmente son gratis. Unos, también le proporcionan anuncios clasificados gratis a ciertos grupos.

Si no es posible publicar en el calendario, considere en poner un breve anuncio clasificado. Consérvelo lo más corto y barato posible, por ejemplo:

*Sé está formando un grupo de apoyo y discusión por él
Abuelos Criando a Nietos
La primera reunión: Noviembre 22, 7:30 p.m. en la cafetería de la
escuela preparatoria. Llame al (123) 555-6789 para información.*

También puede mandar una comunicativa de prensa a su periódico local, TV o estación de radio. Si es que hay espacio disponible, su anuncio puede ser publicado o transmitido como un anuncio de servicio público (PSA.) Hay que asegurarse de incluir el quién, el qué, el cuándo, el dónde, y el porqué. Necesita ser corto y breve y que se tomo de 15 – 20 segundos para leer. (Vea el ejemplo abajo.)

Trate de colocar esto en cuantas publicaciones se pueda: periódicos locales y cercanos, boletines, y los calendarios en los centros sociales para personas de tercera edad.

COMUNICATIVO DE PRENSA ← para periódicos

ANUNCIO DE SERVICIO PUBLICO ← para la radio y estaciones de televisión

Para Distribución Inmediata

Contacto: <nombre>

Fecha De Entrego:

Número De Teléfono #:

Un grupo de apoyo para abuelos criando a sus nietos se va a llevar a cabo <fecha>, a <hora>, en <lugar, domicilio, y cuarto>.

La reunión está abierta a cualquier abuelo que sea el que da el cuidado primordial a sus nietos o familiares. Para mas información llame al <numero de teléfono> o <correo electrónico>.

- Folletos Publicitarios

Presente un folleto o cartel de una página solamente en la cual se explica brevemente todo lo de la reunión. Explique cual es el propósito de esta reunión, ponga la hora y el local de la reunión, con quien se pueden contactar para más información, y si es que es accesible para personas en silla de ruedas. Reparta estos folletos en todos los lugares que sean posibles:

- Tableros de anuncios
- Centros sociales para la tercera edad
- Salones de belleza
- Escuelas
- Oficinas de doctores
- Tiendas en su área
- Librerías
- Tiendas de abarrotes
- Guarderías
- Centros sociales en la comunidad

¡Use su imaginación!

Acuérdese: cuando escoja un sitio para incluir el calendario y para poner los folletos, tenga en mente que los familiares que cuidan niños son un grupo muy variado. Para alcanzar el máximo número de personas, usted quiere difundir la palabra a varios sitios diferentes. Esto significa abarcar a personas de todos los niveles económicos, raciales, y étnicos. Variedad en su grupo de apoyo es una meta saludable de obtener.

- Esparza las noticias de boca-en-boca

Cuando se promueve cualquier clase de servicio, la mejor publicidad y método más efectivo, es cuando se dice de boca en boca. Cuando la gente oye hablar de su grupo, es probable que ellos estén interesados, o ellos también pueden pasar esta información a alguien más. Entonces, asegúrense de que le hagan promoción en los círculos sociales. Anímenlos a que también ellos hagan lo mismo.

¡George y Molly anticipaban su jubilación!

Los dos habían trabajado muy duro toda su vida para tener unos buenos ahorros. Soñaban con viajar frecuentemente y hacer todas las cosas que no habían hecho hasta ahora. Justamente un mes después de la fiesta de jubilación de George, su hija se enfermó gravemente. Se le pidió a George y Molly que ellos se hicieran los guardianes legales de sus nietos.

Capítulo 5

Dirigiendo Un Grupo De Apoyo

Algunos grupos les gusta tener una estructura más formal que a otros. En algunos grupos, un individuo —un conductor—alguien que pueda dirigir la junta y que ejercite un sentido de orientación sobre los temas y quien los presenta. El elemento clave aquí es como circula la discusión en el grupo. Un grupo sin estructura suele ser caótico, pero esto permite que los temas que los participantes quieren tratar sean variados. Grupos que tienen un conductor están más organizados, pero temas urgentes para ciertos individuos se pueden hacer menos. El tamaño del grupo y la mezcla de participantes es lo que determina cual debe ser la estructura.

El Papel Del Conductor

El papel del conductor es el de animar a los participantes para que ellos compartan sus sentimientos, inquietudes, e información en un ambiente seguro y sin prejuicios. El conductor escucha, fortalece, y mantiene la conversación en marcha.

Un buen conductor es:

- Un ayudante en vez de un experto
- Un animador en vez de un dirigente
- Un compartidor de inquietudes mutuas en vez de solucionar problemas

Las Aptitudes De Un Buen Conductor

Ser un buen conductor no es un trabajo fácil, especialmente cuando hay temas emocionales que se tienen que tratar. Entre otras características, un buen conductor debe:

- Saber escuchar bien
- Quedarse neutral durante las conversaciones
- Saber entender y mantener confidencias
- Poder alentar un ambiente de aceptación y respeto para los participantes en el grupo
- Crear un ambiente donde todos son bienvenidos y se animen a hablar
- Dar información pertinente
- Resistir la tentación de ser la persona principal “con todas las respuestas”
- Saber entender y respetar las diferencias culturales en el grupo
- Saber compartir sentimientos personales, reacciones y experiencias cuando es apropiado
- Saber respetar el espacio personal de cada individuo
- Querer confiar autoridad y responsabilidad.

Los Conductores – Qué Y Qué No Deben Hacer

- DEBEN tratar de:
 - + Comunicarse eficazmente
 - + Escuchar pacientemente y silenciosamente
 - + Ser sensibles y tener empatía

- + Sin prejuicios
 - + Tener sentido de humor (cuando es apropiado)
 - + Ser alentadores
 - + Tener la mente abierta
 - + Tener conocimiento de los temas
 - + Dar información
 - + Ser flexibles
 - + Ser sensibles de las culturas
 - + Ser ingeniosos
 - + Tener seguridad en sí mismo
- Lo que NO debe tratar de ser:
 - x Arrogante
 - x Indiferente
 - x Insensible
 - x Rechazador
 - x Condescendiente
 - x Impertinente o “agresivo”

Estrategias Exitosas Para Conducir

El conductor toma un papel esencial para guiar al grupo, poniendo el ejemplo, criando un ambiente de confianza, y dando apoyo. Estas estrategias son útiles para el conductor:

- Hay que establecer reglas para que se presenten, confidencialidad, y respeto mutuo para los participantes
- Ser sensible a la situación en al cual se encuentra el participante; empiece por donde están ellos, en vez de imponer su propia agenda

- Inicie y estimule conversación así permite que surjan temas
- Participe activamente en el proceso del grupo, para crear un ambiente cómodo de participación
- Reafirme la expresión de los sentimientos. Cuando sea posible ponga los problemas en un contexto universal
- Inculque esperanzas para tener cambios y mejorar la calidad de vida para los participantes del grupo
- Fomente enlaces entre los miembros del grupo, fuera de del grupo de apoyo formal, para tener más apoyo y socialización
- Ayudar a los participantes a unirse a la conversación y apoyar a los participantes más pasivos
- Cuando sea posible, proveer materias educacionales, artículos e información sobre los temas que le preocupa al grupo
- Deje suficiente tiempo para deliberar la fecha de la siguiente junta, la hora, y los próximos acontecimientos.

Dándole La Bienvenida A La Diversidad

En veces nos sentimos más cómodos en un grupo de personas las cuales son del mismo género, clase social, raza, política, etc. Sin embargo, aprendemos más en un grupo donde hay variedad y voces distintas. Anime a toda clase de individuos para que se junten y todos participen.

Un Sentido De Inversión

Un grupo de apoyo tiene más éxito si sus participantes tienen un sentido de inversión. Si usted va a empezar un grupo de apoyo, asegúrese que el grupo hace las decisiones en vez de una sola persona.

Entonces, es importante estar en la primera junta y tener ideas de cómo quiere que sea el grupo, y que sea receptivo a las ideas de otras personas. Si usted fallo, el resultado es que los participantes no reciben lo que necesitan del grupo, y usted se queda haciendo todo el trabajo porque la gente no tiene un sentido de inversión en el grupo. Si usted se siente que sé a quemado y pierde interés, el grupo puede dejar de existir.

Capítulo 6

Susana era tan joven e inmadura cuando dio luz a su bebé, que sus padres decidieron criarlo. Ella pasó a terminar la preparatoria e incluso obtuvo su título de la universidad. Han pasado ocho años y ella ahora quiere que le devuelvan a su hijo.

Conduciendo Una Reunión Para Un Grupo De Apoyo

Cómo Circula Una Reunión

- Apúntese antes de la Reunión
- Introducciones
- Anuncios / Comentarios
- Un programa (cuando se planea)
- Discusión y Resolución De Problemas
- Resumen
- Reunión Social
- Oportunidades Para Charlar Individualmente

Darles La Bienvenida A Todos

Todos en la reunión se deben sentir bienvenidos. Especialmente la gente que asiste por primera vez. Hay que crear un ambiente que anime a los participantes a conversar e incluir a los concurrentes que asisten por primera vez.

Si es que está usando etiquetas de nombre, proporciónelas a todos los participantes incluyendo al conductor. Hay que estar seguro de que se escriban los nombres en tinta negra y letras grandes.

Estableciendo Guías y Reglas Para La Reunión

Las reglas en general y comportamiento se deben establecer en la primera reunión. Esto se hace mejor cuando el grupo el que lo elabora. Cuando todos participan en el proceso, con el tiempo, es más probable de

que ellos sigan las reglas. No hay que ser agresivos ni insultativos cuando se les recuerda a los participantes que cumplan con las reglas.

- Reglamentos comunes para las reuniones son:
 - Que mantenga la confidencialidad
 - Respeto mutuo
 - Que se respete cuando alguien más está hablando
 - Teléfonos celulares y bípens únicamente para emergencias
 - Se aceptan opiniones diferentes; pero no se permiten groserías, echar culpa, o catalogar a las personas
 - Las reuniones se van a empezar y acabar al tiempo que especifica el horario

Animando Y Manteniendo La Participación Del Grupo

Se debe de esperar que el número de asistentes al grupo suba y baje. La vida de las personas cambia, y por eso unas personas se van a ir y otros se van a unir. Pero si hay que tratar de que el movimiento de personas se mantenga mínimo para que no dañe el proceso del grupo.

Preguntas Para Facilitar La Discusión

El uso de preguntas amplias es una técnica excelente para desatar una conversación. Algunas preguntas que se pueden hacer son:

- ¿Cuáles son algunas cosas buenas que le ocurrieron a usted esta semana?
- ¿Hay alguien que quiera compartir algún éxito que tuvo, por muy chico que sea?
- ¿Desde la última vez que nos reunimos, que cosas de interés escucharon de sus nietos?

El hacer preguntas es un método muy efectivo para clarificar lo que alguien dice. En veces, como humanos que somos, escuchamos lo que

pensamos que oímos, y no lo que la otra persona dijo actualmente. Siempre, primero hay que tratar de entender antes de responder.

Dinámica De Grupo 101

Trate de mantener el tamaño del grupo entre 15 y 20 participantes. Los grupos muy chicos se trastornan cuando fallan en asistir los miembros. Los grupos más grandes tienen la tendencia de perder el control y no hay suficiente tiempo para que todos expongan sus temas.

Como individuos diferentes que somos, todos respondemos diferente según el ambiente. A veces usted se va a encontrar con miembros del grupo, los cuales le pueden dar problemas si no los trata con cuidado:

- Participantes callados e introvertidos

Algunos miembros son renuentes a hablar enfrente de otros, especialmente cuando son nuevos al grupo. Trate de confirmar que este ambiente es completamente seguro. También, esté conciente de factores culturales que dictan como un individuo debe actuar en público. Una vez que se asegure que el grupo no está amenazando de ningún modo a “la persona callada” usted debe respetar su derecho al silencio. Algunas veces, nada más escuchando a otros que están luchando con los mismos dilemas, es un consuelo.

Unas estrategias útiles son:

- Haga preguntas para entender mejor la situación
- Pregúntele a la persona, “¿Quiere usted responder?”
- Diga, “Vamos a escuchar a alguien que no a hablado” o “Vamos a escuchar a alguien del cual no hemos oído últimamente.”
- Preguntarle a la persona, “¿Quiere usted compartir su experiencia con nosotros?”
- Platique con esa persona en privado durante un descanso.

- Participantes Dominantes / “Sabelotodo”

En cualquier tipo de grupo, hay uno o dos individuos que quieren estar en una posición conspicua. Ellos a veces no están enterados de que su conducta es tan dominante. Cuando está tratando con miembros tan dominantes, unas técnicas útiles son:

- Haga un llamado a los otros miembros por nombre
- Dígale al grupo, “Vamos a escuchar a alguien más que no ha tenido la oportunidad de hablar” o “Vamos a escuchar de alguien del cual no hemos oído.”
- Amablemente se le dice a la persona dominante, “Gracias por su deseo de compartir, <nombre>, pero vamos a escuchar lo que otros tengan que decir también.
- En el peor caso, tomen un descanso breve y hable privadamente con la persona. ¡Nunca, intencionalmente trate de avergonzar a alguien enfrente del grupo! (Aunque usted crea que se lo merece.) Ese tipo de reacción solamente causa una ola de problemas y cría malos sentimientos en el grupo.

- Participantes argumentativos, negativos, y hostiles

La mayoría de las técnicas mencionadas arriba también son efectivas con las personas negativas. Una estrategia adicional, es la de preguntarle al argumentado que es lo que él quiere que se haga y como se debe de llevar a cabo. A menudo este tipo de persona se desconcierta y tiene que decir algo creativo en vez de estar quejándose y condenando.

- Participantes angustiados (llorando o gritando)

Muchos familiares que cuidan niños llevan una vida con mucha tensión. A menudo, están luchando fuertemente para sobrellevar sus problemas. Durante la reunión, si algún miembro se pone muy emocional, déle tiempo para que pueda manejar sus sentimientos. ¡No hay que brincar para ofrecer consejos! Muchas veces, estas personas necesitan desahogar sus emociones. Con tal de que el desahogo no le dañe a nadie, hay que

darles tiempo para que se expresen, y mantener un ambiente seguro y cómodo.

Si el episodio se pone peor, y no se ve un fin, hay que tomar un descanso. Hay que consolar al individuo y animarlo a que recobre su serenidad. Hay que darle la seguridad de que no están solos y que el grupo está aquí para apoyarlos. Otro buen método para fomentar que expresen las emociones apropiadas, es el de distribuir pañuelos desechables.

Su Primer Reunión

- Llegue preparado a su primera reunión
- Acomode las sillas en un círculo o en ambiente cómodo, para que todos se puedan ver y todos están incluidos.
- Este es un estilo para una primera reunión:
 - Dar la bienvenida.
 - Discuta la necesidad de: confidencialidad, respeto uno para el otro, nadie tiene que hablar si no quiere, y compartir el tiempo para dialogar.
 - Repase la agenda. Mucha gente se siente más cómoda cuando saben que esperar.
 - Hay que asegurarse que todos estén cómodos físicamente: Hay que dejarles saber donde están los baños, si es que pueden o no fumar, y que pueden levantarse y retirarse del cuarto si así lo desean, etc.
 - Hay que turnarse para que cada cual tenga oportunidad de hablar. Dejar que cada persona diga su nombre y la razón por la cual están aquí. Pueden incluir que es lo que esperan obtener de esta reunión.

- Hay que dar tiempo para decidir cuál es el siguiente paso. ¿Quiere la gente tener otra junta, o empezar un grupo de apoyo formal? Hay que asegurarse de la siguiente reunión que se programe en el calendario.
- Hay que hablar de empezar una lista telefónica (ya sea usted o alguna otra persona que usted nombre.) De este modo se pueden comunicar con las personas interesadas en asistir a las reuniones o nada más para hablar unos con otros.
- Pregúntele al grupo si hay temas que quieren que el conductor presente en las reuniones del futuro.
- Hay que asegurarse de que estas reuniones no duren más de dos horas o la gente se va a salir.
 - Ponga atención al tiempo, y trate de dejar aunque sea 10 minutos para un resumen.
 - Hay que explicar que a veces se tienen que cortar las conversaciones aunque sean interesantes y formar un modo para continuar la conversación después.
- Cuando se acabe la primera reunión, siéntese, repase la situación, y decida como seguir adelante.
 - ¿Qué en particular tuvo éxito en esta primera reunión?
 - ¿Cuáles expectativas no se cumplieron?
 - ¿Cómo se va a organizar la siguiente reunión?
 - ¿Qué se puede aprender de la primera reunión?
 - ¿Se debe publicar diferente?
 - ¿Se debe organizar diferente?

- No se decepcione si al principio el grupo no es tan grande como lo esperaba. Se toma tiempo para que un grupo eche raíces y empiece a atraer participantes constantemente mes tras mes. Las primeras juntas a veces son pobremente asistidas. Pero cuando corre la voz y la gente empieza a enterarse de su grupo, la participación aumenta.

Las Reuniones Subsecuentes

Las juntas para los grupos de apoyo pueden ser variadas en su enfoque, dependiendo en las necesidades y deseos de sus miembros, con un recorrido de apoyo personal con amplia discusión, educación, y abogacía. Al comienzo de la reunión, hay que asegurarse de darle la bienvenida y presentar a las nuevas personas. Al fin de la reunión hay que volver a reconocerlos, darles las gracias por haber asistido, e invitarlos que regresen.

- Si quiere que la reunión se enfoque en apoyo personal e investirse de poder:
 - Pase el tiempo en la reunión con los individuos compartiendo sus experiencias, y cada miembro que ponga al grupo al corriente con su vida.
 - Los otros miembros del grupo deben escuchar, y si se les preguntan, pueden ofrecer comentarios y sugerencias.
 - Ocasionalmente, temas o ideas que vienen a cabo suelen ser conversaciones muy apasionadas se pueden dejar para presentarlas en el futuro.
- Si quiere que la reunión se enfoque en temas de educación:
 - Escoger el tema antes de cada reunión. (Vea la lista de temas sugeridas más después en este capítulo.)

— Presentaciones Formales

- * El enfoque debe ser en presentaciones por expertos en educación formal. Se debe dejar un periodo de tiempo para preguntas y respuestas después de la presentación.
- * Encuentre un experto con una especialidad e invítelos para que den una presentación. Después publíquelo a la membresía para que ellos estén enterados por avanzado cuál es el tema para la reunión.
- * Establezca la presentación como lectura, o como un grupo de discusión o demostración, o con lo que esté más cómodo el experto. Proporcionen refrescos. A veces es mejor tener sesiones para tomar café y platicar para que la gente tenga el apoyo que necesitan.
- * Normalmente la concurrencia es buena si hay un experto presente. La gente necesita información de varios recursos.
- * La mayoría de los expertos dan sus presentaciones gratis. Sin embargo entre más utilice profesionales en su grupo de apoyo, es seguro que los gastos van a ser un tema de discusión.
- * En áreas rurales o remotas, van a ser más difíciles de conseguir un experto o a lo mejor ni se consiguen. Y a menudo, el viaje y el transporte van a ser otro tema de discusión. En este caso, la materia publicada, cintas de video, bibliotecas, correo electrónico, o acceso al Internet a veces se puede usar para proporcionar información experta. Sin embargo, las fuentes de información por medio del Internet no son verificables y por eso se debe tener cuidado cuando se usan estas fuentes de información. Revise la información obtenida, y hay que asegurarse de que es preciso antes de difundir la información al grupo.
- * Si es que usas expertos o hacen presentaciones formales, es muy importante que se deje tiempo para reunirse socialmente, hacer contactos, y que platicuen de sus situaciones actuales. Tienen que sentir que sus temas son

escuchados por seres humanos comprensivos. Entonces, una pieza crítica para un grupo de apoyo exitoso, es el de haber oportunidad para circular, hablar y escuchar, y el sentido de que obtuvo algo de todo esto.

- Si es que quiere que la reunión enfoque en abogacía:
 - En una junta para enfocar en grupos de abogacía, los miembros pueden discutir un plan específico para tomar acción, tal como escribirles cartas a los funcionarios gubernamentales o los periódicos locales.

- También se puede enfocar en una combinación de lo de arriba.
 - Coordine para compartir brevemente el tiempo, seguido por una discusión con tema. O comparta tiempos unas semanas y discusiones de temas en otras semanas, con actividades de abogacía.

Temas Sugeridos Para Reuniones

- ADHD (Attention Deficit / Hyperactivity Disorder)
- Técnicas para manejar el enojo
- Parentesco de niños con adultos
- Temas para el desarrollo de niños y adolescentes (Desarrollo físico, desarrollo emocional, desarrollo sexual, desarrollo espiritual)

- Tarjetas de identificación para niños
- La seguridad de los niños
- Línea telefónica directa para cuando hay crisis
- Manejando la crisis
- Legislación actual
- Plan de finanzas

- Encontrando recursos
- Sufrimiento y pérdida
- Seguro de salud
- Temas legales (por ejemplo: custodia, tutela, adopción, derechos de visita, un poder por notario público)

- Asistencia médica
- Temas de nutrición y salud
- Opciones para cuidado y descanso
- Sugerencias para crianza de los hijos
- RAD (Reactive Attachment Disorder)
- Cómo reconocer problemas clínicos en el comportamiento
- Cuidándose a sí mismo el familiar que cuida niños
- Programas y agencias de servicios sociales
- Niños con necesidades especiales
- Cómo manejar la tensión
- El abuso de sustancias
- Temas relacionadas con impuestos (por ejemplo: como aplicar para créditos de impuestos)

- Técnicas para manejar el mal comportamiento
- Manejando su tiempo
- Entrenamiento en cómo tratar con gente difícil
- Programas y eventos próximos

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- Cuándo hay que buscar ayuda profesional

Los grupos de apoyo se conducen por una variedad de personas. En la mayoría de los casos, los miembros no son profesionales. Los miembros deben estar alertas para reconocer cuándo los participantes no pueden sobrellevar problemas. Si es que usted sospecha esto, nunca sugiera enfrente de los demás que esta persona busque ayuda. Mejor tenga una conversación en privado.

Si es posible, póngase en contacto con profesionales que le puedan ayudar al grupo en una capacidad de consultor.

- Como tratar con contratiempos

Es importante reconocer que no todos los grupos de apoyo tienen éxito al principio. Los grupos suelen fallar si es que hay demasiadas faltas o pérdidas, o división interna. Personas con personalidades que monopolizan o miembros que no hablen pueden perturbar la circulación de la discusión. O puede haber grupos que se enfocan en temas “seguros” para evitar hablar de sus sentimientos centrales. No importa que tan difícil sea, cada grupo nuevo se debe ver como una experiencia de aprendizaje. Es muy útil discutir en las reuniones con un colega o un consejero para poner las cosas en su perspectiva. Algunos grupos se toman tiempo para desarrollarse y tienen sus altas y bajas con sus participantes. Este es un proceso normal.

Alice ha estado cuidando en su casa a su mamá por los últimos 11 años. Su mamá tiene 98 años y está muy delicada de salud. Y ahora, Alice se encuentra con que tiene que cuidar de su bisnieto también.

Capítulo 7

Colaboradores En Los Grupos De Apoyo

Porque el cuidado que proporcionan los familiares, es un fenómeno que a aumentado muy visiblemente en la sociedad, más y más grupos de servicios sociales están disponibles a proporcionar ayuda. ¡No titubee en pedir ayuda!

Algunas posibilidades de socios en su área son:

- AARP Chapters
- Area Agencies on Aging
- Governor's Advisory Council on Aging
- Agencias de County Cooperative Extension
- El clero / grupos de iglesias
- Consejeros de familias
- Funcionarios de escuelas
- Centros de tercer edad
- Agencias de servicios sociales
- YMCAs y YWCAs
- Otros grupos de apoyo

Capítulo 8

Recursos

(Con Suficiente Espacios Para Que usted Agregue Los Suyos)

Desarrollar Un Manual De Recursos

Uno de los más importantes propósitos de un grupo de apoyo, es el de proporcionar información útil a sus participantes. Nosotros recomendamos que usted invierta tiempo con cada miembro del grupo para desarrollar un manual personal. Artículos que se pueden agregar a éste manual o los individuos, si quieren pueden usar cuadernos separados. Lo que se use no es tan importante como obtener los datos, mantenerlos al corriente, y tenerlos a la mano.

La lista de información puede dar la apariencia de ser infinita, pero en diferentes ocasiones los familiares van a necesitar una variedad de recursos. Probablemente no necesite muy seguido un recurso en particular, pero es útil tener la información para cuando se necesite.

Información Sobre Organizaciones De Apoyo En Su Área

Contactos que usted quiera enumerar en su manual de recursos:

- * Maestros actuales y sus ayudantes
- * Programas educacionales o de entrenamiento
- * Números de emergencia (Ej. Amistades y familiares)
- * El presidente del PTA / PTO
- * Proveedores de asistencia media (doctores, dentistas, etc.)
- * Legal Aid Society

Las opciones estaban claras; los nietos de Leonard y Sarah podían venir a vivir con ellos indefinidamente o se podían quedar como niños adoptivos lejos de la familia.

- * Recursos jurídicos y económicos
 - Adopción
 - Crédito de impuesto para el cuidado de niños o dependientes
 - Manutención para los niños
 - Acción para dependientes
 - Earned income tax credit
 - Estampillas para comida
 - Derechos de visita para los abuelos
 - Cuidado medico / seguro
 - Un poder de notario público
 - Opciones para el Seguro Social
 - Subsidio de adopción para necesidades especiales
 - Seguro Suplemental (SSI)
 - Asistencia Temporal Para Familias Necesitadas (TANF)
 - Title 14 Guardianship
- * Funcionarios públicos elegidos localmente y estatalmente en el área
- * Puestos De Salud Publica elegidos localmente y estatalmente en el área
- * Guarderías locales / Instalaciones y servicios para el cuidado de niños en el área
- * Department of Aging Services en el área
- * Department of Economic Security en el área
- * Department of Human Resources en el área
- * Department of Mental Health en el área
- * Department of Social Services en el área
- * Head Start Program en el área

- * Social Security Administration Office en el área
- * Organizaciones de apoyo a nivel nacional
- * Directores de escuelas
- * Psicólogos en las escuelas
- * Superintendente de escuelas

La siguiente página se puede usar para llevar un registro de los contactos que se han hecho. Si necesita hacer duplicados adicionales y modificarlos para allanar sus necesidades, hágalo con confianza.

Otros artículos que usted quiera incluir en su manual de recursos son:

- Títulos de libros y dónde obtenerlos
- Títulos de videos y dónde obtenerlos
- Otros manuales o guías con el tema de abuelos criando a sus nietos

Servicio / Oficina

Nombre de Contacto

Posición/Título

Numero de Teléfono

Horario

Medico(s) Familiares

Dentista Familiar

Farmacia Familiar
