



## ACERCA DE ESTA SERIE

Cada evaluación con una familia puede cambiar el curso de la vida de alguien. Es importante estar conscientes de sí mismo e intencional sobre cómo interactuar con las familias y cómo utilizar la información para tomar decisiones informadas



## TOMARSE SU TIEMPO

El primer paso es darnos tiempo para detenernos y ser conscientes, actuales y lógicos. Tomarnos nuestro tiempo nos ayuda a procesar con cuidado en lugar de hacer juicios automáticos basados en experiencias pasadas. Tomarnos un momento antes de trabajar con las familias puede ser útil para hacernos recordar la importancia de estar plenamente presentes.

## CREAR UNA MENTALIDAD ABIERTA

Con frecuencia procesamos la información mediante la comparación de eventos actuales, ideas y personas con experiencias pasadas. Necesitamos trabajar conscientemente para separar nuestros recuerdos de experiencias pasadas de lo que está sucediendo en el presente.

## RECONOCER LAS DIFERENCIAS

Todos estamos conscientes de que las diferencias de edad, género, raza, situación socioeconómica, orientación sexual, religión, etc., y de la forma en que estas características pueden influir en las creencias y el comportamiento de las personas. Todos tenemos la tendencia a sentirnos más cómodos alrededor de personas como nosotros. Esto refuerza el sesgo inconsciente. Como profesionales, debemos poder trabajar con personas que son diferentes a nosotros sin permitir que nuestros prejuicios interfieran.

## RECONOCER NUESTRO PROPIO SESGO/PREDISPOSICIONES

El conocimiento de los prejuicios nos permite corregirlos y compensarlos. El ajuste de sesgos puede ocurrir cuando somos conscientes y entendemos la importancia de abordar nuestros propios prejuicios para trabajar efectivamente con las familias.



### REVISAR NUESTRA CONVERSACIÓN INTERNA

¿Basamos nuestras decisiones en juicios rápidos o primeras impresiones? ¿Fundamos nuestras decisiones en hechos? Es importante hacer una pausa y pensar en el efecto que cualquier sesgo puede tener en nuestro trabajo con las familias.

### FIJARNOS EN NUESTRO COMPORTAMIENTO

Al observar nuestro propio comportamiento, podemos descubrir patrones establecidos de pensamiento y formas de tomar decisiones. Si descubrimos que tenemos una tendencia a hacer juicios rápidos sobre las personas, tenemos la oportunidad de cambiar.

### CAMBIAR NUESTRA PERSPECTIVA

Practique el pensamiento imparcial reconociendo que cualquiera puede caer en patrones de parcialidad y reconocer nuestros actos inconscientes. Para encontrar soluciones al pensamiento sesgado puede ser necesario experimentar y refinar.

### TOMAR TIEMPO PARA DESCANSAR

Cuando tenemos cansancio, hambre, exceso de trabajo o estrés, es más probable que surjan prejuicios. Sea intencional en el uso de vacaciones y días de enfermedad; practicando el autocuidado, podemos disminuir la probabilidad de volver al pensamiento sesgado.

### PEDIR AYUDA

A veces, como profesionales, podemos sentirnos abrumados y es posible que necesitemos buscar el apoyo de otros, ya sea informalmente, con colegas y mentores, o formalmente, con profesionales de apoyo. Es saludable reconocer que todos necesitamos apoyo.

---

ACERCA DE LOS RECURSOS DE «HERRAMIENTAS PARA EL CRECIMIENTO». Los recursos del Centro de Desarrollo de Capacidades para las Herramientas de las Tribus para el Crecimiento son desarrollados por un equipo de profesionales de bienestar infantil de indígenas americanos/nativos de Alaska/indígenas de todo el País Indígena y socios que se dedican a proporcionar a las comunidades tribales las herramientas que necesitan para prosperar y desarrollar su capacidad para fortalecer a los niños, jóvenes, familias y comunidades. El grupo trabaja en conjunto para establecer una visión común de los recursos necesarios y para crear contenido.

---