

Café de Comunidad--- Community Cafe

February 23, 2018

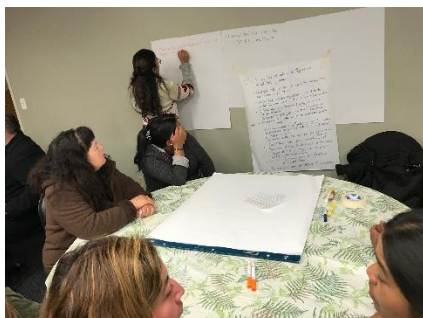
As part of the Colorado Health Foundation and the City of Gunnison Public Service Grant Program requirements, the Gunnison County Multicultural Resource Services hosted a Community Café with over fifty Spanish-speaking adults who provided input on the following topics: Parenting Classes & Childcare; Healthy Eating & Active Living; Health & Housing; Communication; and Mental Health. Participants discussed (in Spanish) at the tables with a host taking notes. The resulting living document that can be updated and used for strategic planning. (See document in <http://www.gunnisoncounty.org/multicultural>)

Other sponsors also included the West Central Public Health Partnership and the Early Childhood Council.

This document is in English on one side and Spanish the other side.



borrador



Café de Comunidad--- Community Cafe

23 de Febrero, 2018

Como parte de los fondos otorgados por Colorado Health Foundation y City of Gunnison Public Service Grant Program la Oficina Multicultural del Condado de Gunnison organizó un Café de la Comunidad. Participaron más de 50 personas hispanohablantes que nos dieron su perspectiva sobre sus necesidades en torno a: guardería y clases para padres; Comida sana y vida activa; Salud y Vivienda; Comunicación y Salud Mental.

El resultado es un documento que podemos utilizar para planificar las actividades de todas las organizaciones de nuestra comunidad (el documento lo puede encontrar en <http://www.gunnisoncounty.org/multicultural>) El documento está en inglés en un lado y español en reverso.

Otros organizadores fueron: West Central Public Health Partnership and the Early Childhood Council.



Parenting classes. (Orquidea)–

- We would like parenting classes where they teach family values
- Classes with participation of parents and children
- We would like to see more participation in the English classes (CAFÉ) so parents can learn more English so they can be more involved with the children's education
- We would like parenting classes where parents can learn how to teach self-esteem to the children, safety, self-confidence, and how we can increase quality time with our children
- Classes should be after 6pm (because of work)
- We would like to have classes available in the morning and the afternoon to accommodate working parents
- Everybody at the table was very interested in parenting classes and said we definitely would attend
- Classes should be in Spanish. Too hard with an interpreter
- Classes should cover sex education, substance abuse, alcohol, suicide, depression, prevention, etc.
- We would like classes for parents of the little ones (3-10) using strategies for little kids. For parents of older kids (10-18), we would like to hear testimonials from people that have had the experiences (so... this seems that kids and adults will be getting parenting classes at the same time—I need to clarify)
- Parents in general do not know how to talk to their kids about sensitive topics (drugs, sex, alcohol, suicide)—
- Kids do not listen to the parents. Parents would like to learn how to talk to kids so the kids listen to them
- It would be nice to have a place where the youth can go and get the information when they have questions, where they can find brochures, where they can get orientation if they are unable to communicate with their parents.
- Everybody at the table wanted to participate in those classes
- It is better to have classes in Spanish. Too confusing with an interpreter.
- Classes can be held in any place that is available: any place in town, a park, etc.

Childcare (Host: Orquidea):

- In general, mothers take care of babies and stop working until they start school—then we can start working again
- Sometimes if we have to work, some employers allow us to take the children to work with us
- Siblings usually help with childcare
- We may also pay a person we know to take care of our children
- We don't always trust the person we leave our kids with, but it is out of necessity that we take our babies/children to a person to watch them
- We don't usually trust the person we leave our children with—we have to work to support our families and therefore we don't have another option
- Child care centers and preschools are too expensive
- We would like more childcare centers that are affordable (Tenderfoot/Seasons/those in CB. are either unavailable or too expensive)
- Few of us can use scholarships (CCAP)
- After the school shooting in Florida, the parents want more school security: cameras, gun detectors, etc

Resultados del Café de la Comunidad el 2-23-18 en Salón de los Rodeos de 5: 00-7: 30pm. Tuvimos 5 mesas con 7-9 personas cada uno + un anfitrión que se quedó en su mesa. La gente visitó 3 mesas por 20-15-15 minutos cada una. Cenamos (lasaña) y hubo cuidado de niños para más de 20 niños (de edades entre 1,5 y 14).

Todo el evento fue en español. Hubo una discusión muy buena y tuvimos una gran participación. Los temas y los anfitriones de mesa eran: Guardería y clases para padres (Orquídea); Comida sana y vida activa (Mayte); Salud y Vivienda(Marketa); Comunicación: Cynthia; Salud Mental (Ixchel). Participaron aproximadamente 50 personas

GUARDERIA, CLASES PARA PADRES (Orquídea)

*Qué tipo de clase para padres sería útil?

- 1.-Clases de consejos de como orientar a los hijos con valores familiares involucrando a padres e hijos.
- 2.-Que los padres asistieran a las clases de inglés para involucrarse en las tareas.
- 3.-Una clase para padres como enseñarnos a darles a los hijos, seguridad, certeza, autoestima y tiempo de calidad

¿Qué horario sería mejor para enseñar las clases?

- 1.-Que fueran después de las 6 de la tarde.
- 2.- Que hubiera dos horarios uno en la mañana y otro en la tarde.

*La gente tomaría esas clases si las ofrecieran en español?

- 1.- Todos dijeron que absolutamente sí.

¿Qué temas debería de cubrir las clases?

- 1.-Una clase para jóvenes de sexo, abuso de sustancias, alcohol, suicidio y depresión, prevención, etc.

¿Qué edades?

- 1.-Pensamos que desde pequeños (3-10) de diferente manera y estrategia porque son más chicos, a los jóvenes (10-18) con grupos de reuniones dándoles testimonios de otras personas etc.

*Sabemos cómo hablar con nuestros hijos sobre temas delicado (Drogas, sexo...)?

- 1.-No todos sabemos hablar con nuestros hijos y los que hablan con ellos, sienten que a veces no los escuchan porque son sus padres y les gustaría enseñarse a ser escuchados por los hijos.
- 2.-Que les gustaría que hubiera un lugar donde pudieran acudir los jóvenes hacer preguntas, donde haya folletos y cuando tuvieran alguna duda, los orientaran porque algunos no quieren hablar con los padres.

¿Está abierta nuestra comunidad a participar en clases para padres?

- 1.- Si todos estarían dispuestos a participar.

¿Funcionarían las clases para padres en ingles con intérprete?

- 1.- se sentirían mas cómodos tenerlas en español.

¿Dónde deberían de dar las clases?

- 1.-En cualquier lugar disponible que haya, ya sea en algún salón, parque, etc.

¿Quién cuida a nuestros hijos?

- 1.-Cuando están pequeños nosotros mismos, no trabajamos hasta que van a la escuela o si trabajamos nos los llevamos al trabajo, también nos ayudan los hermanos más grandes o pagamos a alguna persona conocida de uno para que los cuide.

¿Tenemos confianza en dejar a nuestros hijos con alguien que los cuide mientras vamos a trabajar?

- 1.-No tienen confianza, pero es la necesidad lo que los obliga a tomar esa iniciativa y el costo de las guarderías y prescolares.

¿Usamos las guarderías como Tenderfoot, Seasons, Crested Butte, etc?

- 1.-La mayoría dijo que no por el costo de guarderías y las pocas becas que hay , ellos quisieran que hubieran a bajo costo para poderlos mandar.

¿Son seguras las casas donde dejamos a nuestros hijos?

- 1.- Todos dijeron que no, pero era la necesidad de tener que trabajar para ayudar a la familia.

Los padres por ultimo expresaron que ahora con lo que paso en florida que ellos están más preocupados y que debería tener más seguridad las escuelas, cámaras por dentro y fuera de la escuela y un detector de armas.

Health (Marketa)

- If we get sick we take medicine, we tough it up. We use traditional healers BEFORE we see a doctor, because doctors are too expensive
- If we do decide to see a doctor, often we have to wait too long for the appointment and we end up going to the ER where it is much more expensive.
- We would like to have clinics that are easier to get into and have Spanish speaking providers
- We would like to see clinics where there are more options for people without health insurance and where we could get discounts, vouchers, or better payment plans
- It would be nice to have clinic for the Hispanic population at lower rates, less paperwork to fill out, and simpler forms. (Like in Montrose—they have a clinic that is much cheaper and they speak Spanish)
- We would love to have cooking classes, for diabetes education.
- We like the health fair. We would like workshops similar to the health fair that focus on a particular condition (I think this is referring to the presentation organized by the MRS after the health Fair- Dr. Roanne Houck does those for us)
- We need a more affordable sports physicals for school kids
- Often there aren't enough interpreters for the medical appointments
- Doctors often don't have much time to talk to us

Housing: (Marketa)

- There is no housing availability; Available housing is too expensive.
- Often the houses we can afford are in bad condition
- Landlords don't let us repair our houses/trailers. They get mad if we try to fix something
- If they do let us fix something, they do not reimburse us for the expenses we incurred in.
- Many of us sign contracts without understanding them—Rental agreements are very complicated and difficult to understand
 - We would like to learn how to read rental agreements
 - We would like to have simpler rental agreements with only the important points
- Often we sign a contract without seeing the place and/or the damages
- Landlords often find excuses to not reimburse the deposit—many of the landlords know beforehand that they are not returning our deposit
 - We should learn to take photos before signing the contract
- Many landlords don't want to rent to Hispanic people
- There is discrimination due to legal status (more after the elections); they threaten us with ICE;
- We have experienced racism from the landlords and sometimes from the neighbors too.
- We would like to have talks with the police to know our rights and know each other better
- We would like know your rights workshops so we can learn about our rights
- We would like to stop racism and discrimination
- We would like landlords and neighbors to get information about our reality
- Transportation: the bus is good in the winter; it helps a lot.
- We need more bus stops.
- Spring and fall: it is harder to go to work because there are fewer buses.
- For people living on a ranch, it is very hard: we must have a car.

SALUD (Marketa)

- si nos enfermamos tomamos pastillas, aguantamos, usamos curanderos, brujos ANTES de ver a un doctor porque el cuidado médico sale muy caro
 - pero después tenemos que esperar varios días si queremos ver a un doctor en una clínica y nos obliga ir a la emergencia en el hospital donde sale mucho mas caro
 - tener más clínicas donde atienden gente más rápido y hablan español
 - tener clínicas que proveen más opciones para las personas sin seguro- donde nos dan más descuentos, cupones, mejor planes de pagos
 - tener una clínica general para los hispanos donde nos dan 50% descuento, no piden tantos requisitos del ingreso y tienen los cuestionarios más simples
 - COMO EN MONTROSE (muchos van a Montrose, sale más barato)
- Sería bueno tener más clases educativas como de la comida saludable, de diabetes, etc. pero también tener más ferias de salud (algo similar como la feria de salud pero enfocado en un tema o problema). Necesitamos tener un examen físico más razonable para los niños escolares que están en deportes. A veces no hay suficiente intérpretes. A veces los médicos no nos dejan expresar bien por falta de tiempo.

VIVIENDA (Marketa)

- no hay...si hay es caro....si es barato muchas veces es feo y las condiciones son muy malas
 - los renteros no nos dejan hacer arreglos necesarios, construir algo, se molestan por nada
 - si nos dejan hacer los arreglos, no nos reembolsan el dinero por los arreglos
- Muchos firmamos el contrato de la renta sin leerlo y entenderlo, los contratos son muy difíciles con términos legales y técnicos.
- saber como leer y entender los contratos
 - contratos más simples, más cortos, solamente con los puntos importantes
- Algunos firman el contrato sin ver el lugar y sin saber de los daños. Los renteros buscan pretextos por NO regresar el depósito de seguridad; muchos ya saben que no les van a regresar el depósito de la seguridad cuando firman el contrato.
- tomar fotos del lugar antes de firmar el contrato
- No quieren rentar a los latinos, existe la discriminación por el estatus legal (mas después de las elecciones), amenazas de hablar con ICE, hay racismo de parte de los renteros y a veces de los vecinos también.
- hablar con la policía
 - saber como defenderse y conocer los derechos de la vivienda
 - parar el racismo y la discriminación
 - educar a los renteros y los vecinos
- Transporte: el autobús es muy bueno en el invierno, nos ayuda mucho pero necesitamos tener más paradas; es más difícil en el otoño y la primavera con menos autobuses. Es un desafío vivir en un rancho, se necesita un carro.

Communication (Cynthia)

- We prefer social media for communication
- Communication through the group “Inmigrantes Unidos de Gunnison”
- Text messaging
- Reminder text messages are important as we tend to forget because we are so busy
- We think that surveys are a good way to learn what the needs are
- Many Hispanic community members don’t attend events because of our work schedules
- Others don’t attend events because we don’t understand the language
- Many of us are afraid of law enforcement. We watch news where they see that Law Enforcement collaborates with ICE
- Many of us are afraid to participate in community events and get involved with the community. We fear that somebody will call ICE. There are people that were afraid to come to this event (referring to the Community Café of 2-23-18) because they thought ICE could come and get us all at once.
- Sometimes we don’t participate because of lack of interest or due to our work schedule
- When we have a problem, we seek help with Ellen or Marketa
- We would appreciate better translations to the letters we get from DHHS. We do not understand the letters we get due to bad translations
- We feel welcome in Gunnison
- We need to be incentivized to participate in community events
- We would like to get more involved with the community
- Most of us at our tables said we do not have any relationships with law Enforcement due to language barriers and fear.
- The lack of relationship with LE creates insecurity.
- There is fear of the collaboration between LE and ICE.
- We would like to have workshops to learn how to communicate with LE. Perhaps a potluck with LE where we can talk and learn from each other.
- We also need to have better communication among ourselves and be better at attending the IUG meetings
- We think Pastors and other community leaders should be more involved and informed and they should spread the word among their parishioners/groups
- Promote the Web pages with information we need
- It would be a good idea to get contact information of participants at events so we can be informed about other events and feel welcome

Comunicación (Cynthia)

La mejor manera de mantener informados a la comunidad son las redes sociales Market place

Emigrantes unidos

O enviando mensajes de texto muchas de las personas necesitan ser recordadas ya sea un día antes para poder asistir.

-La mayoría de los hispanos no participan en eventos de la comunidad por los horarios de trabajo, y algunos a ser rechazados por no entender inglés,

-La relación con la policía a muchos les intimida por su estatus migratorio no se sienten seguros por todas las noticias que salen, que la policía puede hablar al ICE

Y tienen miedo y temor,

-Cuando están pasando por un problema recurren a public health con Ellen O Marketa

-También que las cartas que llegan por correo tengan una mejor traducción para que exista mejor comunicación no entendemos las traducciones tienen palabras complicadas que no se entienden,

-todos se sienten bienvenidos en Gunnison

La mayoría de las personas tienen temor a participar e involucrarse con la comunidad por temor que alguien pueda hablar a migración incluso en esta reunión nos faltaron muchas más personas dijeron que tal si llega ICE y no lleva a todos juntos aquí.

Muchas veces la falta de participación es por falta de interés de los mismos hispanos ya sea por su trabajo.

Necesitan que se incentiven para que participen y se involucren más con la comunidad.

Incluso algunos que fue una mayor parte los que dijeron que no tienen relación con la policía ya sea por su idioma o temor e incluso temor a que ellos mismos se comunican con ICE e incluso se intimidan con ciertos elementos de la policía y eso provoca una gran inseguridad

Necesitamos talleres de información e involucrarse incluso la policía incluso hasta un convivio con la comunidad de las dos partes hablando,

He incluso trabajar entre más unidad entre nosotros como hispanos que muchas veces tenemos una gran apatía de asistir a las juntas de Emigrantes unidos

Incluso hacer censos de las comunidades para saber sus necesidades,

Involucrar a pastores líderes de iglesias para que se mantengan informados y comuniquen a sus grupos una manera muy efectiva también promover las páginas Web y en cada reunión tomar los datos de las personas y mantenerlos informados y que sientan que son parte de la comunidad.

Mental Health: Substance Abuse, Depression, Anxiety, and Suicide (Ixchel)

- In addition to the Multicultural Office and DHS, we need to have other resources where we can ask for help
- We need more information about suicide, substance abuse, and domestic/partner abuse (particularly female as a victim)
- We would like to have suicide, substance abuse, and domestic/partner abuse support groups (particularly female)
- We need more information about psychologists that can help us when needed; preferably one who speaks our language
- We need AA and Alonon groups in Spanish
- We need more information on how to talk to our children about difficult topics: suicide, substance abuse, domestic violence, and sex
- We need more information about the services provided by the Center for Mental Health to the public
- Since cost is a barrier to seek services, we would like to get an approximate estimate of cost for each service provided
- We would like to have physical activity programs in Spanish to increase participation (Programs where we feel safe, welcomed, and actually know what's going on)
- We would like to be trained on how to help others- including our families, friends, community, and ourselves in mental health crisis
- We think that safe places for meetings could be our parks, the Rec Center, churches, Fairgrounds, Hospital, Library, event rooms
- "In this way we can learn how to approach these topics at home, with our families or friends. At the same time- we'll learn how to relax, keep calm, and control our problems of anxiety or other situations." – Quote from an LEP community member

Salud Mental Abuso de sustancias toxicas (drogas, alcohol) depresión, ansiedad y suicidio (Ixchel).

- -Comentarios :
- *Aparte de con Ellen y el servicio social donde uno puede ir a preguntar sobre estos servicios.
- *Tener más información sobre suicidios, sustancias toxicas, maltrato hacia la mujer o psicológico, abusos de sustancias toxicas, "drogas, alcohol".
- *Saber dónde pueden recurrir cuando necesiten ayuda de un psicólogo.
- *Tener una persona que hable el idioma para entendernos.
- *Grupos de apoyo de alcohólicos anónimos en anónimos en español.
- -Que tuvieran más grupos de apoyo para la comunidad sobre todos estos temas.
- -Tener más información de como uno como padre puede abordar estos temas con nuestros hijos "alcohol, drogas, sustancias toxicas, sexo y suicidios".
- *Donde se sentirían más seguros de ir a tomar estos temas e información de grupos.
- -Escuelas, parques, rec center, salones para eventos, Iglesias, hospital y librería.
- *Tener más información de la oficina de salud mental sobre los servicios que dan al publico
- -costos de las consultas si llegara uno a necesitar ayuda y saber sobre su privacidad.
- Eventos: Hacer eventos para hacer ejercicio en español, hacer clases para tomar sobre estos temas.
- "de esta manera podemos aprender más sobre cómo abordar estos temas en casa, familia o amigos y al mismo tiempo aprendemos a como relajarnos y calmarnos para controlar problemas de ansiedad u otros temas".
- *Tener información de otros programas que hay en la comunidad cuando estemos pasando algo similar con un familiar o amigos que nos puedan ayudar también a nosotros mismos a superar cuando estemos pasando algo similar.

Healthy Eating, Active Living (Mayte)

Adult and youth activities

- We would like to have Integrated recreation activities—they help us to encourage our children
 - We would like organized walks and other outdoor activities with families
 - We would like organized walks and other outdoor activities just for women and (or with children)
 - We would like to get support from more experienced students (Western, High school)
 - We would like to engage with local organizations that have activities that we can participate in
 - We would like to have clubs for Men or for Women
 - We need to get leaders that can help us organize the activities
 - We need to get leaders that can help us Organize sports groups
 - We could work on integration through parties “fiestas”
 - We would like access clubs and centers at lower cost
 - We would like to have Zumba classes
 - The Rec Center is a good place for adults to meet to do activities
- Healthy eating
- Access to ideas for daily menus for healthy eating
 - Some of the community members use the food pantry. Others don't
- Barriers:
- We don't have time to take our kids to sports activities because we work
 - Because we usually are in a hurry we don't prepare healthy meals
 - Organic food is expensive
- Events:
- Organize events where healthy food is prepared. Invite people who know how to cook healthy meals
 - Facebook (Marketplace) can be a way to announce the events
 - The fairgrounds is a good place to have events
 - We would like to learn how to use the Internet and Facebook through our cellphones

COMIDA SANA Y VIDA ACTIVA (Mayte) COMENTARIOS: ACTIVIDADES EN ADULTOS Y JOVENES

-Acompañando a nuestros hijos a hacer ejercicios es una manera de incentivarlos, (actividades recreativas integradas)

-Organizar caminatas y actividades al aire libre en familia y/o mujeres con niños

-Vincularse con entidades locales para hacer actividades.

-Club de Mujeres y de Hombres

-Buscar líderes que quieran ayudar a organizar actividades.

-Organizar equipos deportivos.

-Integrarnos por medio de fiestas.

-Tener acceso a entidades recreativas y deportivas con un bajo costo. Gym. Zumba clases y Rec center para adultos.

ALIMENTACION:

-Facilitar ideas para menús diarios.

- Algunos usan la despensa otros, no

Barreras: -No tenemos tiempo para llevar a los hijos a actividades deportivas por que trabajamos.

-Por salir rápido no preparamos buenos alimentos.

-No podemos pagar alimentos orgánicos porque son costosos.

Eventos: -Hacer eventos de alimentación saludable: invitar a personas a preparar los alimentos.

-Los eventos pueden ser anunciados por Facebook (Marketplace)

-Buen lugar para los eventos es el salón de los rodeos.

Otros: -Queremos saber cómo utilizar el internet y el Facebook por medio del teléfono celular.