



Herramientas del Anfitrión 2019



**sobre la mesa**

lo que haces importa.

# TU VOZ ES IMPORTANTE.

**4**

¿Por qué pertenecer ?

**5**

Empezando

**6**

Consejos para los líderes

**8**

Inicios de conversación

**9**

Notas

**10**

Conversaciones familiares

**11**

Consejos para conversaciones familiares positivas

**12**

Inicios de conversación familiar

**13**

Desarrollando un plan de acción de arraigo

**14**

Compartiendo la conversación

**15**

El poder de la asociación

A close-up photograph of a person's hand holding a silver fork over a white plate of food. In the foreground, a clear glass filled with water is visible. The background is slightly blurred, showing a colorful patterned shirt and a textured grey fabric.

Durante más de 50 años, Blue Grass Community Foundation ha inspirado generosidad y activismo filantrópica en Bluegrass y más allá. Trabajamos con los donantes para ayudarles a identificar las mejores oportunidades y aprovechar su pasión por el bien. Desde 1967, los donantes del Blue Grass Community Foundation han otorgado colectivamente más de \$ 91 millones de dólares para programas y proyectos caritativos que hacen de nuestras comunidades mejores lugares para todos.

Sabemos que las grandes ideas pueden surgir de pequeñas conversaciones. También sabemos que las personas invierten en lo que ayudan a crear.

Es por eso que estamos especialmente orgullosos de traer *A La Mesa* al Estado de Kentucky. Ahora en su tercer año, *A La Mesa* es una oportunidad para reunirse con amigos, vecinos, colegas y quizás, algunas personas con las que nos reunimos por primera vez para tener conversaciones importantes mientras compartimos un alimento.

Este año, *A La Mesa* se enfocará en fomentar la integración y arraigo en nuestra ciudad. Nos reuniremos alrededor de mesas, discutiremos ideas y, lo que es más importante, elaboraremos una lista de actividades para crear una comunidad más acogedora e integrada.

Cuando nos escuchamos unos a otros, aprendemos unos de otros y nos comprometemos a una acción positiva, cosas poderosas pueden suceder.

# ¿POR QUÉ PERTENECER?

En los dos años que hemos organizado *A La Mesa*, nuestras encuestas anuales de participantes han indicado que la igualdad, la Integración social y las relaciones raciales son temas clave de interés.

Siendo una fundación comunitaria dedicada a hacer que Bluegrass sea aún más generoso y acogedor para todos, estamos comprometidos a responder a los resultados obtenidos.

Entendiendo que la igualdad, la Integración social y racial son temas amplios que abarcan desde la opresión histórica hasta la igualdad de pago, hemos decidido enfocar la conversación de este año en crear una ciudad que fomente una comunidad integrada.

Las investigaciones muestran que las ciudades obtienen numerosos beneficios sociales, económicos y ambientales cuando los miembros de la comunidad tienen una profunda sensación de apego. Blue Grass Community Foundation ha observado el impacto transformador de nuestras inversiones en iniciativas de construcción de ciudades como Legacy Trail, (RE) IMAGINING CHEAPSIDE y SplashJAM en Northeastern Park.

*A La Mesa* 2019 explorará cómo contribuir al sentido de integración de todos (especialmente de las comunidades históricamente marginadas) puede ayudarnos a cultivar relaciones diversas, aumentar la participación cívica, la responsabilidad y a construir una ciudad más equitativa.

## **¿Qué entendemos por históricamente marginados?**

Históricamente, a los grupos marginados se les han negado sistemáticamente oportunidades justas y derechos humanos básicos, tales como la participación en la fuerza laboral, la educación, el acceso a servicios de salud de calidad, así como la admisión a espacios públicos y edificios. Para más información y ejemplos visite

[bgcf.org/onthetable/resources](http://bgcf.org/onthetable/resources).

# VAMOS A EMPEZAR.

## Como prepararse para su conversación *A La Mesa*:

### Registro y revisión de recursos

Registre su conversación *A La Mesa*. Esto se aplica a individuos y organizaciones que organicen una o varias conversaciones. Para ayudarlos a prepararse y organizar la conversación de este año, hemos desarrollado un seminario web informativo, recopilando una lista de recursos tales como: artículos, videos y libros. Pueden registrarse y ver estos excelentes recursos en [bgcf.org/onthetable](http://bgcf.org/onthetable).

### Los invitados

La lista de invitaciones depende de ti. De ocho a 12 comensales por mesa es ideal. Comience con las personas que conoce, amigos, familiares, colegas y vecinos, o amplíe su círculo. Considere co-organizar su conversación con un lugar de culto local o sin fines de lucro, pidiendo a sus invitados que traigan un amigo o invite a personas de su red que no se conozcan entre sí. *A La Mesa* trata de darles a todos la oportunidad de hablar y ser escuchados. Si desea organizar una reunión más grande, considere dividirla

en grupos más pequeños y dele tiempo a cada grupo para informar al grupo más grande.

### El día

Reserve un par de horas el miércoles **27 de marzo de 2019** para organizar su conversación *A La Mesa*. Esto puede hacerse durante el desayuno, almuerzo, cena o en cualquier momento. Las conversaciones pueden realizarse en cualquier lugar: en hogares, restaurantes, lugares de culto, cafeterías, escuelas, bibliotecas, oficinas, parques y otros lugares públicos.

### **¡REGISTRE SU EVENTO!**

Ya sea que esté organizando una conversación, varias, o 10 o más, asegúrese de registrar su evento en [bgcf.org/onthetable/register](http://bgcf.org/onthetable/register).

# LA MESA ESTÁ LISTA. ¿Y AHORA QUÉ?

Para ayudarle a guiar su conversación, le proporcionamos una lista de sugerencias relacionadas al tema de este año. No es necesario que las use todas. Su objetivo es mantener la conversación enfocada y orientada a la acción. Le sugerimos que comience con la primera opción, pero nuevamente, esto no es un requisito. Utilice las sugerencias de la manera que más acomode a usted y sus invitados. Debido a la naturaleza de la conversación de este año, hemos agregado una lista más amplia de opciones para revisar con los participantes antes de comenzar la conversación, para así asegurarnos de que ésta se desarrolle de manera civilizada y respetuosa.

---

**Creemos en el poder de la conversación para aclarar, energizar y organizar a las personas para hacer las cosas para bien**

## Consejos para Líderes

---

- Evite microgestionar la conversación o descartar los comentarios de cualquier persona.
- Muestre habilidades de escucha activa. Sea atento. Muestre interés. No interrumpa.
- Intervenga si surgen discusiones o debates improductivos, pero también permita suficiente espacio para la incomodidad.
- Si no entiende algo, pida una aclaración.
- Muestre compasión y paciencia.
- Tenga en cuenta la dinámica de poder. Asegúrese de que los jóvenes, las mujeres, las personas de color, las personas de bajos ingresos, etc., tengan el mismo espacio para compartir ideas.

## Poniéndose A Tono

---

Pídale a cada participante que se comprometa a crear un espacio seguro y que esté consciente de que es imposible garantizar una seguridad emocional absoluta para esta conversación. Por favor, recuerde a los participantes lo siguiente:

- Ser respetuosos, tanto en el lenguaje verbal como en el corporal.
- Escuchar con compasión y una mente abierta.
- Consideren que todos hemos heredado historias injustas. Hagan un esfuerzo por aceptar el pasado y al mismo tiempo crear un espacio para avanzar juntos.
- Recuerden que las personas de comunidades marginadas con frecuencia asumen un mayor riesgo y responsabilidad en las conversaciones sobre discriminación. Anime a todos a participar por igual.
- No juzgar. Todos están en un lugar diferente en términos de conocimiento y capacidad para articular ideas relacionadas con la integridad y el arraigo.
- Recuerden que la incomodidad es necesaria para el crecimiento y el aprendizaje.
- Traten de hacer declaraciones en “primera persona” y eviten las generalizaciones.
- Tengan en cuenta que hoy no resolveremos todo. Es la conversación lo que importa.

## Presentaciones

---

Pida a todos los participantes alrededor de la mesa que compartan su nombre, su vecindario y, en una oración, lo que los llevó *A La Mesa*. Exhorte a sus invitados a mantener los teléfonos y tabletas en los bolsillos o bolsas durante la conversación. Una vez que la conversación haya terminado, pídale a todos que compartan fotos e ideas clave utilizando el hashtag [#OTTKY19](#).

# INICIOS DE CONVERSACIÓN.

¿Puede recordar algún momento en el que se sintió especialmente bienvenido e incluido dentro de un lugar público en nuestra ciudad?

¿Qué le hizo sentirse bienvenido e incluido?

¿En qué lugar de nuestra ciudad (comunidad, vecindario o escuela) se siente más bienvenido e incluido?  
¿Qué le hace sentirse así?

¿Hay algún lugar público en nuestra ciudad (comunidad, vecindario o escuela) donde se sienta inoportuno o inseguro?  
¿Cuáles son sus ideas para mejorar?

¿Alguna vez ha sido testigo de crueldad o discriminación hacia alguien considerado diferente?  
¿Cómo reaccionó? ¿Qué aprendió?

¿Cuáles son los obstáculos que impide que las personas tengan una sensación de arraigo e inclusión en nuestra ciudad (comunidad, vecindario o escuela)? Los obstáculos pueden estar relacionados con la facilidad de acceso físico; problemas sociales como el racismo, el envejecimiento, el clasismo; cuestiones de seguridad basadas en el género; y la percepción de sentirse indeseado o devalorado.

¿Qué puede hacer nuestra ciudad (comunidad, vecindario o escuela) para ser más acogedores e integrados?

¿Con qué culturas, idiomas o religiones quiere estar más comprometido?  
¿Cuáles son sus ideas para conectarse mejor?

¿Qué podemos hacer para reconocer y celebrar nuestras diferencias?

¿Qué se comprometería a hacer en los próximos tres a seis meses para garantizar que los miembros de su comunidad, especialmente los de las comunidades históricamente marginadas, experimenten un mayor sentimiento de integridad y arraigo?

---

**“No son nuestras diferencias las que nos dividen. Es nuestra incapacidad para reconocer, aceptar y celebrar esas diferencias.”**

— Audre Lorde  
Poetisa y activista de los derechos civiles



## Notas

Utilice esta página para anotar algunas ideas que desea compartir de su mesa.

¿Cuáles son las cosas más importantes discutidas en su mesa?

---

---

---

---

---

Notas:

---

---

---

---

---

¿Cuáles son las ideas más grandes de tu grupo?

---

---

---

---

---

¿Qué se comprometería a hacer en los próximos tres a seis meses para aumentar la integración y arraigo donde se encuentra (ciudad, comunidad, vecindario o escuela)?

---

---

---

---

---

---

---



# CONVERSACIONES FAMILIARES.

## EL ARRAIGO EMPIEZA TEMPRANO.

Entendemos que fomentar una ciudad más integrada comienza temprano. Es en sus primeros años cuando los niños están expuestos por primera vez a valores que inciden en las formas en que se ven a sí mismos y a los demás dentro de la comunidad en general. Los padres y tutores establecen los primeros ejemplos de integración y arraigo para sus hijos.

Cosas aparentemente pequeñas como los antecedentes culturales de los vecinos invitados a almorzar o los comentarios realizados durante un programa de televisión transmiten valores sobre la integración y el arraigo. Por lo tanto, la conversación familiar de este año en

*A La Mesa* es de particular importancia. A continuación hay una serie de indicaciones para ayudar a su familia a tener una conversación sobre cómo todos pueden contribuir al arraigo e integración en su vecindario y su ciudad. Seleccione los más alineados con sus intereses, la edad de sus hijos y la situación específica de su familia.

# ANTES DE EMPEZAR.

Prepare a sus hijos para su discusión *A La Mesa* informándoles que miles de personas tendrán una conversación sobre la creación de una ciudad más integrada y acogedora. Antes de su conversación, puede caminar alrededor de la cuadra o visitar un lugar público y anotar quién está presente y ausente en estos espacios.

## ¿Qué entendemos por familia?

Por familia, nos referimos a cualquier grupo de dos o más personas que comparten metas, valores y compromisos a largo plazo unos y otros.

## Consejos Para Una Conversación Familiar Positiva




---

- Evite microgestionar la conversación o descartar los comentarios de cualquier persona.
- Muestre habilidades de escucha activa. Sea atento. Muestre interés. No interrumpa.
- Intervenga si surgen discusiones o debates improductivos, pero también permita suficiente espacio para la incomodidad.
- Muestre compasión y paciencia.
- Tenga en cuenta la dinámica de poder. Asegúrese de que los jóvenes o los participantes más introvertidos tengan el mismo espacio para compartir ideas.

# INICIOS DE CONVERSACIÓN.




## Comparta un recuerdo de haber sentido arraigo o integración.

Pida a todos los miembros de la familia que cuenten una historia positiva sobre un momento en que se sintieron especiales, importantes o que pertenecían a su familia. Los ejemplos pueden incluir un juego corto con familiares en una cena festiva, tener una obra de arte personal enmarcada y exhibida, o recibir un desayuno en la cama en los cumpleaños. Todas las respuestas son correctas. Después de que todos hayan compartido su historia especial, pregunte lo siguiente:

-  ¿Cómo le hizo sentir la experiencia?
-  ¿Por qué es importante que todos los miembros de la familia se sientan especiales o que pertenecen?
-  ¿Vale la pena el esfuerzo que invertimos para que todos los miembros de la familia tengan una sensación de arraigo?




## Conecte la comprensión de la pertenencia personal y la integración de los niños con la responsabilidad cívica.

Pídales a sus hijos que piensen cómo pueden garantizar activamente que todos en la comunidad en general se sientan especiales e incluidos.

-  ¿Cómo pueden ayudar con seguridad si alguien está notablemente necesitado ?
-  ¿Qué pueden hacer para garantizar que los niños fuera de su grupo social sean incluidos en las actividades?
-  ¿Cómo puede su hogar convertirse de manera segura en un lugar más acogedor para las personas del vecindario?

## Haga sus círculos sociales más integrados y diversos.

Discuta cómo puede hacer que sus círculos sociales sean más integrados y diversos.

-  ¿Hay algún grupo cultural o religioso en el que esté interesado en obtener más información? Si es así, ¿cuál es el primer paso que puede dar para conocer a los miembros de ese grupo?
-  ¿Hay alguna nueva familia en el vecindario o en la escuela cuyos antecedentes y experiencias sean diferentes a los de su familia? Si es así, ¿está abierto a invitarlos o reunirse para almorzar o tomar un café?
-  ¿Estaría abierto a asistir a una celebración basada en la fe diferente de la suya?

## Desarrolle un plan de acción de pertenencia para su familia.

---

Concluya su conversación de pertenencia desarrollando un plan de acción. Su plan debe considerar los compromisos, recursos e intereses de todos los miembros de la familia. Las acciones pueden variar desde un compromiso mensual hasta una actividad única para comenzar a moverse en la dirección correcta. El siguiente modelo EMPRT para el establecimiento de metas, lo ayudará a transformar su conversación importante en acciones que enriquecerán a su familia y a su comunidad.

**Específico.** Describa qué le gustaría hacer a su familia y cómo esto puede ayudar a aumentar la integración y el arraigo en su familia o comunidad. Ejemplo: expandir la diversidad dentro de nuestro círculo social invitando a vecinos, compañeros de trabajo y compañeros de diferentes orígenes a fiestas de cumpleaños, excursiones en bicicleta o salir a tomar un café.

.....

.....

**Medible.** ¿Cómo medirá su familia su integración y su objetivo de arraigo ? Ejemplo: a partir de la próxima semana, y una vez al mes durante un año, haremos algo con personas que no se ven, piensan o creen en lo mismo que nosotros

.....

.....

**Plan de Acción.** ¿Cómo logrará su familia su integración y su objetivo de arraigo ? Ejemplo: ampliaremos nuestro círculo social de cuatro a seis personas, comenzando con personas de diversos orígenes que conocemos y deseamos conocer un poco mejor fuera de la escuela o el trabajo, o que saludamos rápidamente en el vecindario.

.....

.....

**Realista.** ¿Es esta meta factible? ¿Tiene su familia el tiempo, la energía y los recursos financieros para llevar a cabo esta meta? Ejemplo: nos encanta socializar, por lo que invitar a algunas personas más a nuestras reuniones no requerirá demasiado esfuerzo y será muy divertido.

.....

.....

**Tiempo de Revisar.** ¿Con qué frecuencia su familia evaluará y reflexionará sobre su meta de integración y arraigo ? Ejemplo: Después de cada reunión, veremos cómo la interacción con amigos y vecinos más diversos afectó nuestra reunión. ¿Todos socializaron bien? ¿Olvidamos aspectos de accesibilidad cultural o física? ¿Estamos aprendiendo y divirtiéndonos?

.....

.....

# CONCLUYENDO.

## Compartiendo La Conversación y Los Comentarios

Agradezca a los participantes por compartir sus ideas y experiencias. Recuérdeles...

- Compartir fotos, ideas clave y unas pocas palabras que resuman la conversación, así como el compromiso de su plan de acción personal en [#OTTKY19](#) o también puede enviarlas por correo electrónico a Blue Grass Community Foundation a [bgcf.org/onthetable](mailto:onthetable@bgcf.org).
- Compartir comentarios. Anime a sus invitados a que realicen la breve encuesta posterior a la conversación antes de abandonar la mesa, ya sea enviando un mensaje de texto [OTTKY19](#) al [797979](#) para recibir un enlace de la encuesta, o visitando [bgcf.org/onthetable](http://bgcf.org/onthetable) para descargar la encuesta en papel. La

encuesta es su oportunidad de compartir todas las buenas ideas que surgieron de su conversación *A La Mesa*.

Podrás contarnos sobre ti, los temas de tu conversación y las ideas que llevarás más allá de la mesa. Todos los comentarios serán anónimos y se agregarán en datos procesables para nuestra comunidad.

Los participantes también pueden compartir inquietudes y otros comentarios via...

- Correo electrónico [onthetable@bgcf.org](mailto:onthetable@bgcf.org).
- Dejando un mensaje al [859.225.3343](tel:859.225.3343).
- Enviándonos una nota a:  
Blue Grass Community Foundation  
*A La Mesa*  
499 E. High St., Suite 112  
Lexington, KY 40507

### Comprometiendo nuestro futuro

Los jóvenes son muy importantes para el futuro de nuestra ciudad. *A La Mesa* se esfuerza por captar esas voces y apoyar ideas creativas y enérgicas de los jóvenes de nuestra comunidad, en la escuela, los grupos comunitarios y los lugares de culto. Para obtener ideas adicionales sobre cómo involucrar a los jóvenes, visite [bgcf.org/onthetable](http://bgcf.org/onthetable) para obtener un juego de herramientas diseñado específicamente para su uso en escuelas y organizaciones juveniles.

# EL PODER DE LA ASOCIACIÓN.

## En Blue Grass Community Foundation. Estamos En Esto Para Bien.

En Blue Grass Community Foundation creemos que al trabajar juntos, creamos una comunidad más fuerte y mejor para todos. *A La Mesa* es posible gracias a los esfuerzos de muchos de nuestros socios comprometidos y dedicados. ¡Nuestro más sincero agradecimiento a todos ellos!

### Comité de Afiliación *A La Mesa* 2019

Ivy Brashear  
Mountain Association for Community and  
Economic Development (MACED)

Craig Cammack  
City of Lexington

Mary Cobb  
Kentucky Refugee Ministries

Anne Gay Donworth  
Lexington Public Library Foundation

Annissa Franklin  
Urban League of  
Lexington-Fayette County

Kurt Gohde  
Transylvania University

Vanessa Grossl  
GLOBAL LEX

Colleen Hall  
Lexington Public Library

Michelle Hollingshead  
Imprint Coaching + Consulting

Alexis Meza  
Community Volunteer

Milton Meza De Los Santos  
Bluegrass Community & Technical College

Christian J. Motley  
New Leaders Council Kentucky

Karissa Porter  
Common Good  
Community Development Corporation

Lance Poston  
University of Kentucky

Miranda Scully  
Fayette County Public Schools

Hoda Shalash  
Community Volunteer

Nada Shalash  
Community Volunteer

Emanuelle Sippy  
Prichard Committee Student Voice

Kristy Stambaugh  
City of Lexington

Todd J. Stoltzfus  
University of Kentucky

Darryl D. Thompson  
Fayette County Public Schools

Kremena Todorova  
Transylvania University

Adrian Wallace  
The Bishop & Chase Foundation

Richard Young  
CivicLex

Blue Grass Community Foundation Staff  
Lisa Adkins  
Halee Cunningham  
Barbara Fischer  
Laurie Preston  
Jason Tate

### Asesora Urbanista Principal.

Jay Pitter, MES, es una autora, catedrática, y urbanista internacional cuyo trabajo consiste en mitigar barreras crecientes en centros urbanos. Ella encabeza proyectos institucionales de edificar ciudades basadas en el conocimiento de los vecindarios y enfocados en la planificación interpretativa del patrimonio cultural, basándose en mapas de genero, participación publica inclusiva, calles seguras, y recuperación de zonas en tension.

### Asesores Locales.

Andrea James  
S&A Strategies

Reva Russell English  
Artist, Activist, Farmer

### Apoyo Financiero.

Blue Grass Community Foundation

John S. and James L. Knight Foundation

**INVOLÚCRATE  
¡LO QUE HACES IMPORTA!**



**sobre la mesa**

lo que haces importa.

**Marzo 27, 2019**

**BLUE GRASS  
COMMUNITY  
FOUNDATION**

**ESTAMOS COMPROMETIDOS  
AL FUTURO.**

**[bgcf.org/onthetable](http://bgcf.org/onthetable)**

**#OTTKY19**

499 East High Street • Suite 112 • Lexington, KY 40507 • 859.225.3343

Photos: Sarah Jane Sanders