

Los grupos de apoyo familiar crean espacios seguros para conectarse y compartir información y recursos. Esta hoja informativa ofrece una guía para padres, abuelos u otros cuidadores que quieran comenzar un grupo de apoyo.



¿Para qué iniciar un grupo de apoyo familiar?

- Para conectarse con otras familias que están pasando por experiencias similares
- Para empoderar a las familias para resolver problemas
- Para animar a las familias a abogar mejor por sus hijos
- Para ofrecer oportunidades para aprender acerca de programas y servicios
- Para obtener una mejor comprensión de la condición médica de su hijo
- Para proporcionar un respiro, o tiempo libre, del cuidado directo al cuidador

“Formar parte de un grupo de apoyo ha sido muy importante para mi salud mental. Me siento menos aislado y he aprendido mucho de otros padres”.



¿Existe la necesidad?

Comenzar un grupo de apoyo familiar requiere tiempo, energía y dedicación. Antes de iniciar un nuevo grupo **asegúrese de que existe la necesidad**. Para saber si ya existe un grupo de apoyo, póngase en contacto con agencias como su Wisconsin Regional Center for Children and Youth with Special Health Care Needs (CYSHCN), su centro comunitario local, clínica, hospital u organizaciones de discapacidad a nivel estatal



Cómo Comenzar

Comience por reunir a un pequeño grupo de padres, familiares o cuidadores para formar un comité directivo. Este grupo será el responsable de decidir **el propósito, el formato, la logística, las reglas básicas** y las formas de **promover el grupo**.

Las decisiones tomadas por el comité de dirección establecerán el tono y la dirección de su grupo; por lo que es importante que este comité reflexione cuidadosamente sobre cada uno de los siguientes aspectos antes de invitar a los miembros a unirse.

1º: Cree una declaración de propósito y objetivos

Tómese el tiempo para hablar sobre el propósito de su grupo y por qué ve la necesidad de un grupo de apoyo. Estas discusiones les conducirán a sus objetivos.

- ¿Tiene el propósito de compartir información y recursos y conectar a las familias?
- ¿Quieren apoyarse mutuamente y aumentar su capacidad para abogar por su familia?
- ¿Están encontrando barreras que dificultan la crianza de un niño con necesidades especiales?

Cualquiera que sea su razón, es bueno **ponerla por escrito**. Puede usar su declaración para promocionar su grupo y compartirla con nuevos miembros.

¿Quiere obtener más información?

Consulte estos recursos para obtener más información sobre los grupos de soporte:



- nacac.org/help/parent-group/start-parent-group/
- support4nicuparents.org/wp-content/uploads/2016/08/Starting-a-Peer-Support-Group-Aug-2016.pdf
- wikihow.com/Start-a-Support-Group

2nd: Decide on the Format

Decide how you want to meet. A group can meet face-to-face, over video, on teleconference calls, or through online communities. A parent or caregiver who shares the group's purpose and has lived experience is often chosen to lead the group as a facilitator for the meeting. The facilitator may be paid or may volunteer. Some groups choose to be led by a provider like a teacher, therapist or social worker.

Think about how you want your group to run. Meetings can begin with the facilitator introducing a topic or asking a question, or it can be less formal and open to what members want to share. Guest speakers can also be invited, especially when there's interest in learning more about a topic or program that benefits all members.

3rd: Logistics

Decide **when**, **where** and **how often** the group will meet. It's a good idea to be flexible and revisit these decisions as new members join to make sure these decisions still work for everyone.

There are a lot of buildings that may be available for your support group to meet at **no cost**. Think about asking community centers, churches, libraries, coffee shops, schools or daycare centers for use of their facilities. Hospitals and clinics also often have conference rooms available. Meeting at support group members' homes is another good choice.



A Good Idea!

Ask local businesses or organizations if they will help sponsor your group. They might provide free snacks or coffee, *"When we asked if we could meet at a local café and told them about our group, the manager offered to provide free refreshments!"*

4th: Agree on General Ground Rules

It's important to have agreed upon ground rules to encourage members to feel comfortable in sharing personal experiences and emotions. Examples of meeting ground rules include, showing respect and courtesy to all members, and making sure personal information shared at group meetings stays within the group, unless express permission is given. The facilitator may need to speak up to enforce these rules if they are not being followed.

5th: Promoting the Group to Find Members

Your group's purpose statement can be used to develop your outreach materials. A few inexpensive ideas include, making a flyer to post at the library, grocery store, school, or clinic; asking schools or community agencies to promote your group; and, using social media, like Facebook.

Don't worry if membership is small at the beginning. Give it time to build as families learn about your group. You will learn along the way what works well and what can be improved. Your group **can make a difference**, so families and other caregivers feel supported, connected and empowered to better care for themselves and their children with disabilities or special health care need!



Still Have Questions? Need Help Finding Services for Your Child?

- [Regional Centers for Children and Youth with Special Health Care Needs](https://dhs.wisconsin.gov/cyshcn/index.htm)
dhs.wisconsin.gov/cyshcn/index.htm
- [Well Badger Health Resource Center](https://wellbadger.org) wellbadger.org or call 800.642.7837