

¿Cómo se puede reforzar la hospitalidad?

- ★ Cuando tratamos l@s voluntari@s como parte de la casa y no como un extraño extraño.
- ★ Cuando pasamos tiempo con ell@s y hacemos actividades juntos.
- ★ Cuando nos preocupamos de los problemas que encuentran l@s voluntari@s.

¿Cómo acondicionar bien el cuarto y la casa?

Para que un cuarto tenga las condiciones mínimas y l@s voluntari@s se sientan bien, hay que tomar en consideración los siguientes aspectos:

- ★ Seguridad de la habitación
- ★ Privacidad de la habitación
- ★ Un lugar con privacidad para bañarse y para hacer sus necesidades.
- ★ Espacio para lavar su ropa.

Se debe tratar que el cuarto tenga una puerta con llave o si no es posible, que haya condiciones que permiten que l@s voluntari@s se sientan en confianza de dejar sus efectos personales, sabiendo que nadie va a revisar el contenido de sus mochilas, por ejemplo. También para que nadie entre cuando se esté vistiendo, durmiendo, bañándose, etc. Respetar la intimidad de l@s voluntari@s y crear un clima de confianza es muy importante en esta experiencia, tanto para la familia que para l@s voluntari@s

SUGERENCIAS DE MENU, Puede usar cualquiera de estos alimentos,

DESAYUNO

- Fresco natural
- Pan dulce, pan simple, pan tostado con jalea
- Café
- Frutas (bananos, naranjas, mangos, piña, etc.)
- Agua de coco
- Gallo pinto, huevo con mortadela, choricito
- Etc.

ALMUERZO

- Arroz
- Ensaladas
- Arroz a la valenciana con pollo
- Tortas de huevo
- Vaho
- Pastas (espagueti)
- Sopas
- Chopsuey
- Carne con verduras
- Carne desmenuzada
- Bocadillo con tomates, pepinos, huevos
- Verduras: tomates, pepinos, aguacate
- Etc.

CENA

- Gallo pinto, Gallo pinto con huevo (revuelto, entero, con tomate, etc.)
- Tortillas – enchiladas
- Plátano frito
- Huevo con mortadela
- Pollo – en salsa – asado – con verduras, papas o arroz
- Bistec con cebolla con puré de papas o arroz



GUÍA DE APOYO A FAMILIAS HUÉSPEDES EN PROGRAMAS DE VOLUNTARIADO.



¿Quiénes son los y las voluntari@s?

Son Jóvenes que ...

- ★ tienen entre 17 y 25 años;
- ★ están involucrad@s en actividades de solidaridad con Nicaragua;
- ★ están interesad@s en aprender la cultura y las costumbres nicaragüenses;
- ★ quieren compartir la vida de una familia nicaragüense;
- ★ vienen a trabajar y participar en proyectos de la comunidad;
- ★ necesitan descansar, divertirse, conocer cosas nuevas, intercambiar;
- ★ sienten, tienen emociones, gustos, disgustos, predilecciones y prejuicios;
- ★ compartirán sus experiencias con sus familias, sus amigas y amigos, otros y otras estudiantes al regreso en su país.

¿Que esperan encontrar los y las voluntari@s en su familia?

- ★ Que la familia les dé la bienvenida
- ★ Que les traten de forma cordial
- ★ Que tengan oportunidades de platicar con la familia sobre sus actividades, sus preocupaciones, la vida cotidiana, la cultura nicaragüense y la del país de origen de l@s voluntari@s.
- ★ Que puedan participar en las tareas cotidianas, tanto el hombre como la mujer
- ★ Seguridad y un ambiente acogedor.
- ★ Que la familia trata de comprenderles
- ★ Que la familia comprende que necesitan intimidad
- ★ Tener un espacio propio donde poder estar sólo cuando lo necesiten.
- ★ Conocer más de la comunidad / ciudad.

¿Cómo facilitar la comunicación?

L@s voluntari@s en general hablan inglés o francés como lengua materna. Pero antes de venir a Nicaragua empezaron a aprender el español. Según l@s voluntari@s sus habilidades con el idioma pueden variar. Para facilitar la comunicación:

- ★ Tener paciencia
- ★ Hablar despacio
- ★ Tratar encontrar diferentes formas de decir lo que quiere decir, por ejemplo: ¿Tienes sed? O ¿Quieres beber algo? ¿Agua?, ofrecer un vaso de agua...
- ★ Tomar tiempo para platicar, comparar lo que se cultiva en Nicaragua y en Canadá, lo que se come, el trabajo, las canciones, la vida cotidiana, etc. Utilizando imágenes, dibujos, enseñando las cosas aquí, etc.
- ★ L@s niñ@s facilitan la comunicación y la integración en las familias.

¿Cómo ayudar los y las jóvenes a cuidar su salud?

El ambiente nicaragüense es muy diferente del ambiente del país de origen de l@s jóvenes: el calor, el medio ambiente, las costumbres, la comida, etc. Además, la mayoría de l@s voluntari@s vienen de zonas urbanas. Necesitan tiempo para acostumbrarse a todos estos cambios y aún con el tiempo hay cosas con las cuales es difícil acostumbrarse. Entonces es normal que l@s jóvenes se enfermen un poco al inicio de su estancia, pero es necesario tomar algunas precauciones para reducir los riesgos que se enfermaran y que tengan problemas mas graves:

- ★ Garantizar Agua embotellada y/o hervida.

- ★ No servir refresco preparado con agua no embotellada o hervida
- ★ No servirle queso no pasteurizado
- ★ Evitar la carne de cerdo
- ★ Cocinar con muy poco de aceite
- ★ Siempre tener una buena higiene en la cocina
- ★ Garantizar un mosquitero en la cama de los voluntarios.

¿Que pedimos a los y las voluntari@s?

- ★ Que aprovechan de esta experiencia para conocer la vida cotidiana de la familia con la cual van a vivir, su trabajo, sus actividades cotidianas, etc.
- ★ Que pasan tiempo para platicar y hacer actividades con la familia para facilitar su integración
- ★ Que participan en las tareas de la casa
- ★ Que respetan las costumbres y las reglas de la familia
- ★ Que tengan buenas relaciones con los miembros de su familia de acogida y que eviten tener relaciones sentimentales con personas de la comunidad
- ★ Que cuidan su salud
- ★ Que trabajan y participan en las actividades previstas para el grupo
- ★ Que tratan de aprender sobre la cultura nicaragüense y que hablan de su propia cultura y de sus realidades

📌 Si hay preguntas o dificultades

- ★ Hablar con el o la supervisor (a) del grupo
- ★ Hablar con el equipo de INPRHU – Somoto responsable del programa

Las familias que acogen jóvenes pueden también ayudarse entre ellas a comprender situaciones y intercambiar sobre sus experiencias