



Suplemento del Toolkit de Café de la memoria: Nuevas formas de iniciar y ejecutar un café: virtual, híbrido y otros enfoques

El Toolkit de Memory Café Percolator fue desarrollado por primera vez en 2016 a través del generoso apoyo de la Massachusetts Association of Councils on Aging (MCOA), y revisado en 2019 a través del apoyo en parte por el número de subvención 90ALGGG0018 otorgado a MCOA por la U.S Administration on Aging. Por favor visite www.jfcsboston.org/Percolator para descargar gratis el Toolkit 2019 en inglés o español. Este suplemento proporciona orientación basada en las adaptaciones realizadas por los cafés de la memoria en respuesta a la pandemia del COVID-19. El propósito de estos Toolkits es apoyar la disponibilidad de cafés de la memoria de alta calidad en todas nuestras comunidades.

Desarrollador del Toolkit:

Beth Soltzberg, MSW, MBA
Director, Alzheimer's/Related Disorders Family Support Program
Founder and Coordinator, JF&CS Memory Café Percolator
Jewish Family & Children's Service
1430 Main Street
Waltham, Massachusetts 02451
bsoltzberg@jfcsboston.org
781-693-5628

ÍNDICE

	página
1. Introducción: ¿Cómo llegamos aquí	3
2. Colección de ideas: las distintas maneras en que los cafés mantienen a sus invitados conectados	4
3. Ventajas e inconvenientes de los café virtuales	5
4. ¿A dónde vamos desde aquí? Avanzar, no desviarnos.	8
5. Cómo iniciar y ejecutar un café virtual	9
a. Preguntas para empezar	9
b. Coste	11
c. Frecuencia y longitud	11
d. Tecnología: plataforma y accesibilidad	12
e. Configuración de la sala de videoconferencia	14
f. Funciones y responsabilidades	16
g. Voluntarios	16
h. Inscripción	17
i. Protocolo y confidencialidad	20
j. Actividades	21
k. Facilitación técnica	23
l. Divulgación	24
6. Cafés al aire libre	25
7. Cafés híbridos	27
8. Recursos para aprender más	31
9. Documentos que puede descargar y utilizar para su café	32



MEMORY CAFÉ

A welcoming place for Black/African American individuals experiencing memory loss and their care partners. Be a part of our community in a safe, supportive, and engaging environment.

Join us virtually on Zoom
February 12th
Meets second Friday of every month
10:00 am - 12:00 pm

For Zoom information, contact: Nuria Silva at 617-635-4366 / nuria.silva@boston.gov

ACE+ City of Boston
Age Strong Commission
Mayor Martin J. Walsh



**“Virtual”
Memory
Connections
Café**

Monday
January
25th
1:30PM -
3PM

- The Brookline Senior Center welcomes people living with memory changes and their care partners to its free monthly Memory Café, held virtually on Zoom during the COVID-19 pandemic.
- Includes a variety of programming with peers facing similar challenges for them to connect with each other.
- A care partner must accompany those who need technical assistance.

This special Café is being offered in collaboration with the Senior Center, but is open to everyone. We will reminisce over “icebreaker” questions and then be joined by Emily Brenner, who will offer a virtual fitness session!

Please email me to RSVP:
mark.catalano.brooklinema@gmail.com or call (617) 730-2753
For a directory of other Memory Cafés, please visit:
www.jfcsboston.org/MemoryCafeDirectory



CAFÉ DEL RECUERDO

Un ambiente acogedor para personas experimentando la pérdida de la memoria y sus cuidadores. Participe de una comunidad segura, de apoyo mutuo.

Únase a nosotros virtualmente en zoom!
14 de Enero
El segundo jueves de cada mes
10 am - 12 pm

Para Zoom información, contacte: Nuria Silva at 617-635-4366 / nuria.silva@boston.gov

ACE+ City of Boston
Age Strong Commission
Mayor Martin J. Walsh

Algunos folletos de cafés virtuales, área de Boston

INTRODUCCIÓN: ¿CÓMO LLEGAMOS AQUÍ?

La pandemia de COVID-19 provocó que los cafés se adaptaran rápidamente. A partir de marzo de 2020, las organizaciones de todo los Estados Unidos y del mundo empezaron a bloquearse. Esto creó tres impactos para los cafés a la vez:

1. Los proveedores de café se enfrentaron a importantes cambios organizativos, pérdida de recursos y necesidades urgentes de la comunidad;
2. Los invitados de los cafés se enfrentaron a un mayor aislamiento social a medida que se cerraban los programas y las actividades ;
3. Los límites de la distancia física cambiaron totalmente la forma en que se podían ofrecer los cafés.

Todo esto ocurrió en un clima de miedo y estrés. Algunas organizaciones se vieron obligadas a dejar de ofrecer su café de la memoria y desviar su personal y recursos a otras necesidades de la comunidad. Otros lograron seguir adelante, mostrando creatividad en sus diversas respuestas. Algunos organizaron reuniones al aire libre con distancia física. Algunos se centraron en llamar o enviar tarjetas o paquetes de atención a los invitados del café. Algunos organizaron árboles telefónicos o emparejaron a los invitados para que se llamaran y se revisaran entre sí. Algunos proporcionaron kits de actividades que podían recogerse o dejarse y completarse en casa. Algunos enviaron por correo electrónico mensajes de video grabados y programas de diversión a los invitados. Muchos se convirtieron en reuniones virtuales, y muchos llevaron a cabo alguna combinación de todas estas actividades.

Aunque el formato virtual era muy nuevo para muchos coordinadores e invitados del café, Dementia Mentors ya llevaba más de seis años organizando un café de la memoria virtual internacional para personas con demencia (<https://www.dementiamentors.org/virtual-memory-cafes.html>). Su modelo demostró que era posible que las personas con demencia se familiarizaran con Zoom y desarrollaran un sentido de comunidad cuando sólo se habían conocido en la pantalla.



www.dementiamentors.org

Muchos coordinadores de cafés y artistas docentes u otros facilitadores de actividades han tenido que desarrollar nuevas habilidades para gestionar y facilitar las reuniones en línea. Para muchos de nosotros, el uso de esta tecnología es muy diferente a nuestra formación y experiencia previa. La pandemia demostró que "la necesidad es la madre de la invención", al empujarnos a aprender y a cambiar de una forma que, de otro modo, sería improbable. Muchos de nosotros hemos descubierto que los cafés virtuales son MÁS accesibles para algunos invitados, y MENOS accesibles para otros. Vemos las ventajas y desventajas de las

reuniones virtuales, pero hay suficientes ventajas que muchos están planeando ahora algún tipo de formato "híbrido" cuando es seguro reunirse en persona otra vez.

Lamentamos las incalculables pérdidas causadas por la pandemia. También podemos apreciar las puertas que la necesidad ha abierto.

Este Suplemento del kit de herramientas de Memory Café explica algunos de los pasos que deberá tener en cuenta al planificar un café virtual (o "remoto"), un modelo híbrido que incluye algunas actividades en persona y algunas remotas, o explorar otras formas de entregar sus cafés. Consulte el kit de herramientas principal de Memory Café para obtener información sobre el origen y la filosofía de los cafés de la memoria, así como una guía detallada sobre cómo iniciar y mantener un café de la memoria en persona.

Cómo iniciar y ejecutar un café en persona:

Consulte el kit de herramientas de Memory Café en www.jfcsboston.org/MemoryCafeToolkit o en español en www.jfcsboston.org/GuiaCafeDeMemoria



Beth Soltzberg, coordinadora de Percolator, está ejecutando el JF&CS Memory Cafe desde su sala de estar, invierno de 2020

COLECCIÓN DE IDEAS: LAS DISTINTAS MANERAS EN QUE LOS CAFÉS MANTIENEN A SUS INVITADOS CONECTADOS

El Percolator examinó su red en marzo, abril y octubre de 2020, así como en febrero de 2021, con un total de 126 respuestas. Aquí están algunas de las muchas maneras que los cafés se están adaptando:



Computadora / Internet no requerido:

- Los coordinadores de los cafés y los voluntarios hacen llamadas regulares a los invitados
- Los coordinadores de los cafés emparejan a los invitados que se llaman regularmente
- Los voluntarios de los cafés hacen tarjetas a mano, que se envían a los invitados del café
- Los cafés preparan paquetes de actividades con juegos, poemas, chistes, páginas para colorear, material artístico, etc., y los ponen a disposición de los invitados para que los recojan o se los dejen en sus casas
- El coordinador del café organiza un intercambio de recetas y envía recetas a todos los invitados

- Las actividades grabadas están disponibles a través de la televisión por cable
- Reuniones de cafés al aire libre (vea la página 23 de este suplemento para más información)

Computadora /Internet requerido:

- Los coordinadores de cafés graban canciones u otras actividades y los envían por correo electrónico a los invitados
- Los coordinadores de café comparten enlaces a grabaciones creadas por otros. Por ejemplo: cámaras de la naturaleza, programas de arte creativo, sitios web divertidos, TimeSlips' free Creativity Center

VENTAJAS E INCONVENIENTES DE LOS CAFÉS VIRTUALES

Este suplemento Toolkit se escribe en la primavera de 2021. Ahora mismo, esperamos que en algún momento podamos volver a reunirnos en persona, pero no sabemos cuándo será ese día. Mirando hacia el futuro, imaginamos un día en el que los coordinadores de cafés podrán elegir entre proporcionar un café en persona o de forma remota, o una mezcla de ambos.

¿Cómo elegir?

Las ventajas de un café virtual incluyen:

- No hay necesidad de transporte, ni de hacer frente al estrés del tráfico o del estacionamiento.
- Los invitados no tienen que prepararse para salir de la casa y salir de la puerta, a menudo un gran desafío debido a los síntomas de la demencia y los problemas de movilidad.
- Junte estos y es más fácil para los invitados con limitaciones de movilidad o transporte asistir a los cafés. "Uno de nuestros invitados que recibe cuidados paliativos puede volver a asistir, ahora que es virtual".
- Las cancelaciones temporales casi nunca son necesarias.
- La distancia ya no es un problema. Los familiares y amigos de fuera de la ciudad pueden reunirse. "Teníamos invitados de café que se habían mudado, y comenzaron a participar de nuevo".

- Los cafés virtuales aumentan la disponibilidad de cafés en varios idiomas y con un enfoque cultural específico. Por ejemplo, inmigrantes brasileños en Massachusetts han estado asistiendo a un café en portugués en Sao Paulo, Brasil. Hispanohablantes y bilingües español/inglés de muchos lugares han estado asistiendo al café SA Amigos en San Antonio, Texas.



<https://www.facebook.com/memorycafebrasil/>

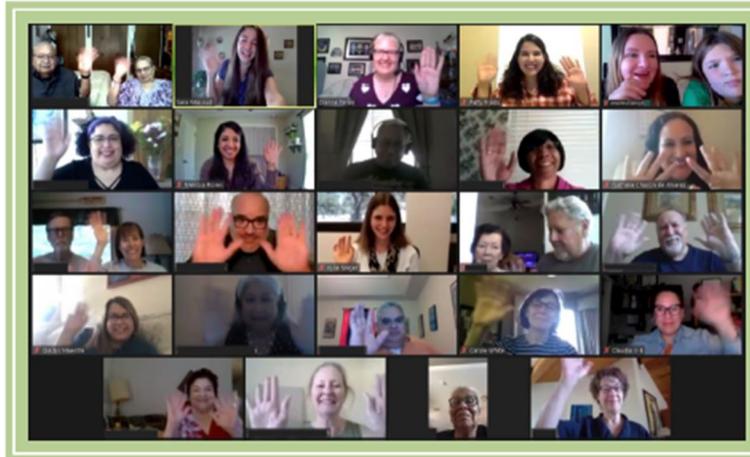
- Los cafés virtuales tienden a ser un poco menos costosos de correr, porque no se necesitan alimentos u otros suministros.
- ¡Sí, la gente puede sentir un verdadero sentido de conexión!

“el SA Amigos Memory Café con sede en San Antonio, Texas, se reúne mensualmente en línea, con desde diez a más de setenta personas asistiendo. Cuando estuvimos en persona, el aspecto bilingüe (español/inglés) del café se produjo de forma orgánica, ya que normalmente hay un orador bilingüe presente para acompañar a cualquier hispanohablante monolingüe. Sin embargo, en el mundo en línea, hemos traído nuevos socios, desarrollamos nuestras actividades con mucha antelación para tener tiempo de crear los materiales de promoción y traducirlos, así como los materiales necesarios para la actividad en sí. También significa que toda nuestra información de registro necesita ser traducida, lo que toma tiempo extra, pero vale la pena el esfuerzo.

Una entrevista con un cuidador bilingüe que cuida a un miembro de la familia que habla solo español nos ayudó a entender mejor cómo apoyar a los miembros de la comunidad de habla español. Nos dijeron que la existencia de una café bilingüe era una señal para su familia de que alguien tenía en cuenta sus necesidades y que sólo eso era suficiente para motivarles a asistir (y lo hacen todos los meses).

Hemos tenido asistentes de todo Texas, en particular del sur de Texas, donde la población hispana es de hasta el 95% en algunos condados. También tenemos asistentes de California, Nueva York y Arizona, quienes participan en nuestras actividades. ¡Incluso hemos tenido gente que asiste desde Inglaterra!”

– Sara Masoud, SA Amigos Café, UT Health San Antonio, Escuela de Enfermería



SA Amigos Memory Café, <https://utcaregivers.org/2021/01/06/sa-amigos-memory-cafe/>

Desventajas de un café virtual:

Asuntos principales:

- Barreras de acceso digital, incluyendo no banda ancha o insuficientes datos o banda ancha, la falta de un dispositivo o ningún dispositivo con una pantalla lo suficientemente grande y una interfaz fácil de usar, la falta de conocimientos o la comodidad en el uso de esta tecnología
- Algunas personas con demencia avanzada, no todas, encuentran un formato virtual confuso o desconectado. En algunos casos, un socio o voluntario puede ayudar dando a la persona algo de comer o de hacer con sus manos durante el café, o participando juntos, o incluso estando en el teléfono con la persona durante el café para mantenerlos motivados e interesados.
- Es posible que sea más difícil para los huéspedes del café hacer conexiones individuales con otros huéspedes, ya que no tienen esos momentos privados para hablar en la mesa de bebidas, o al principio o al final del café. Los cafés virtuales pueden ser menos eficaces que los cafés en persona para ayudar a los socios de atención médica

El acceso digital es una cuestión de equidad los estudios han encontrado disparidades en el acceso a la tecnología relacionadas con factores como el ingreso, la raza, el estado educativo, el idioma primario, el género, vivir solo, y residir en una zona rural. Además, las cohortes de mayor edad tienen muchas menos probabilidades de tener banda ancha. Más información: OATS aging connected report:

<https://agingconnected.org/wp-content/uploads/2021/02/Aging-Connected-Exposing-the-Hidden-Connectivity-Crisis-for-Older-Adults.pdf>

a reunirse con otros socios de atención médica, o para que las personas o parejas de atención médica hagan amigos con los que pasarían tiempo fuera del café.

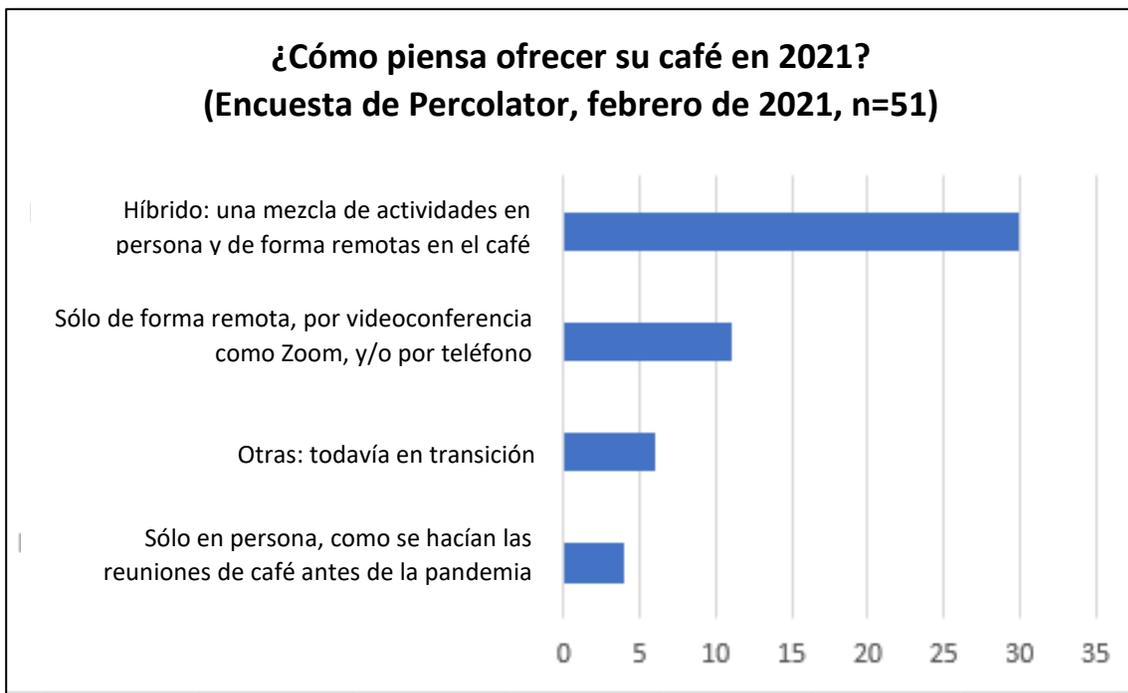
Problema menor:

- Molestias tecnológicas y desafíos para el coordinador del café y los huéspedes, como problemas con las conexiones a Internet que causan problemas durante un café

¿A DÓNDE VAMOS DESDE AQUÍ? ¡SEGUID HACIA ADELANTE, NO ATRÁS!

La transición a los nuevos formatos de los cafés ha sido dura. ¡Pero lo hemos logrado! Y, debido a que tuvimos que hacer la transición, hemos aprendido que hay importantes beneficios en las nuevas formas. Hemos aprendido que los cafés virtuales son más accesibles para algunos invitados, pero menos accesibles para otros. Muchos cafés que se convirtieron de reuniones en persona a reuniones virtuales han visto que algunos de sus invitados regulares han dejado de participar, mientras que nuevos invitados se han incorporado.

A medida que miramos hacia adelante, muchos coordinadores de cafés están buscando formatos donde puedan incluir algunos de los beneficios de ambos modelos. Todavía hay mucha transición por delante, pero parece que estamos avanzando hacia algo nuevo, en lugar de volver exactamente a la manera en que se hicieron las cosas antes de la pandemia. Una encuesta de Percolator realizada en febrero de 2021 muestra que muy pocos de los 51 encuestados tienen previsto regresar a un formato de café presencial solamente durante 2021.



CÓMO INICIAR Y EJECUTAR UN CAFÉ VIRTUAL

Muchos aspectos de la gestión de un café virtual son los mismos que la gestión de un café en persona. Consulte el Memory Café Toolkit en inglés (www.ifcsboston.org/MemoryCafeToolkit) o en español Guía para Cafés de la memoria (www.ifcsboston.org/GuiaCafeDeMemoria) para obtener información general y detalles sobre los cafés en persona.

Preguntas para empezar

- **¿Puedo iniciar un café virtual desde cero?**
¡Sí! Muchos cafés que actualmente funcionan virtualmente comenzaron como cafés en persona y luego se convirtieron durante la pandemia. Sin embargo, también es posible iniciar un café virtual desde cero. A medida que pasan los meses, más cafés nuevos están comenzando como cafés virtuales.
- **¿Cómo "local" quieres ser?**
Los cafés virtuales pueden ser atendidos desde cualquier lugar. Dave Wiederrich, quien dirige un directorio de café de la memoria nacional (www.memorycafedirectory.com) comenzó el directorio de Café Connect (www.memorycafedirectory.com/cafe-connect) cuando comenzó la pandemia. Desde entonces, los invitados del café pueden encontrar y participar en cafés virtuales ubicados en cualquier lugar. Sin embargo, la idea del "café local" no ha desaparecido. La mayoría de los invitados de los cafés todavía parecen unirse a los cafés a los que tienen alguna conexión, ya sea porque se basa en la zona donde viven ellos o sus hijos, porque el café se ajusta a su idioma o cultura, o porque tienen alguna otra conexión con el proveedor de café.

Si desea mantener un enfoque "local" o si planea celebrar algunas de sus reuniones de café en persona, ahora o en el futuro, considere si desea limitar la participación a las de su área geográfica. O, por otra parte, si desea que su café se mantenga virtual e incluya a personas de muchos lugares, considere asociarse con un café lejano, tal vez como "cafés hermanos". [Memories International](#) ha estado facilitando programas de reminiscencia musical para cafés en los EE.UU. y Escocia juntos, para impulsar la emoción de conectarse con otros a través de las naciones.

- **¿Tienen sus participantes "objetivo" acceso a computadoras/tabletas/teléfonos, banda ancha, y tienen suficiente familiaridad con las computadoras para estar cómodos uniéndose a una videoconferencia o videoconferencia?**

Cuanto más sepa sobre sus clientes potenciales y su acceso a la tecnología, mejor podrá elegir qué plataforma utilizar, qué tipo de asistencia técnica puede ser necesaria, cómo establecer su registro, etc. Si su organización no tiene esta información, considere

hablar con el Council on Aging de su local o con el coordinador de comunicación de la biblioteca.

- **¿Está usted y los demás miembros de su equipo cómodos utilizando una plataforma en particular (por ejemplo, Zoom)?**

El primer paso para ayudar a sus invitados a sentirse cómodos con la tecnología es cuando USTED se sienta cómodo con ella. No tiene que amarla, pero sí necesita "familiarizarse" con ella. Considere cuánto tiempo quiere apartar para explorar las características de la plataforma y hacer reuniones de práctica antes de iniciar su café.

- **¿Tienen usted y otros miembros del equipo un ancho de banda adecuado?**

Si usted trabaja desde casa, como muchos de nosotros lo estamos haciendo durante la pandemia, entonces usted (o sus co-facilitadores) puede que no tenga el ancho de banda adecuado. ¿Puede colocarse cerca del módem y utilizar un cable ethernet para conectar la computadora directamente, de modo que no dependa de una conexión Wifi? Para reducir la carga de su banda ancha, también puede cerrar todas las demás ventanas en su computadora que no esté utilizando, y pedir a otros miembros del hogar que eviten estar en línea durante su café si es posible.

- **¿Necesitas equipo adicional, por ejemplo, micrófono externo o cámara?**

Algunos cafés tienen una actividad específica que hacen en cada reunión, como música en vivo o una actividad artesanal. Si usted planea traer facilitadores externos para dirigir programas, entonces estos individuos necesitarán su propio equipo especializado. Sin embargo, si usted está dirigiendo algún tipo de actividad usted mismo, considere si es necesario un micrófono de buena calidad (para la música principal) o una cámara adicional (para dirigir una actividad artesanal o de hornear, donde usted necesitará demostrar sus manos).

- **¿Qué plataforma utilizará?**

La mayoría de las organizaciones se suscriben a un determinado proveedor de videoconferencia, y eso es naturalmente el que usarás. También puede considerar qué plataforma(s) son más conocidas para su comunidad local. Por ejemplo, Zoom es ahora extremadamente común y muchos adultos mayores están familiarizados con él. En algunas comunidades de inmigrantes, Skype o WhatsApp se utilizan comúnmente para comunicarse con la familia en su país. Para considerar sus opciones, puede echar un vistazo a la guía de NCOA para elegir una plataforma:

<https://www.ncoa.org/article/tools-for-reaching-a-remote-audience>

Costo de la administración de un café virtual

La mayoría de los cafés de la memoria en persona cuestan alrededor de \$10.000 y \$15.000 dólares por año, con unos pocos miles de dólares adicionales en costos de arranque. La gran parte de este costo es el tiempo del coordinador para planificar, organizar y administrar el café, por lo que el costo variará bastante dependiendo de la tarifa de pago de esta persona. Los cafés que solo ofrecen actividades de "hágalo usted mismo" costarán menos para funcionar que los cafés que pagan a los artistas invitados y a los facilitadores de actividades para que ofrezcan actividades. Los cafés que organizan excursiones y proporcionan transporte tendrán mayores gastos.

En el caso de los cafés virtuales, la mayor parte de los gastos sigue siendo el tiempo del coordinador. Los cafés virtuales eliminan el costo de bebidas, artículos de papel y otros suministros, y luego añaden el costo de la plataforma virtual y cualquier equipo informático, si es necesario. En general, los cafés virtuales costarán un poco menos por año que los cafés en persona.

[Descargue aquí una hoja de cálculo de presupuesto de café virtual](#)

Frecuencia y longitud

No hay una frecuencia correcta o incorrecta de reuniones o la duración de las reuniones de su café. Realmente depende de lo que funcione para usted y su organización. La mayoría de los cafés se reúnen una o dos veces al mes, aunque algunos se reúnen semanalmente. Las reuniones suelen durar entre una y dos horas. Era más común que los cafés en persona se reunieran con menos frecuencia durante un tiempo más largo (mensual de 1,5 a 2 horas), y que los cafés virtuales se reunieran con más frecuencia durante un tiempo más corto (dos veces al mes de 1 a 1,5 horas).

Si decide celebrar una reunión más larga (2 horas), considere dividir el tiempo para que haya un tiempo de transición natural para aquellos que no pueden mantener la atención en Zoom por el tiempo completo. A continuación se muestra un ejemplo de programa del JF&CS Memory Café, que siguió celebrando reuniones de dos horas una vez al mes en la transición de las reuniones presenciales a las virtuales durante



Virtual Memory Cafe Brasil, São Paulo

la pandemia. Este café ofrece una charla basada en una de TimeSlips [Beautiful Questions](#) (Lindas Preguntas) de durante su última media hora de cada mes.

Agenda del café virtual de JF&CS Memory Café:

- 9:45 a.m.: El facilitador invitado se une a la reunión para hacer un reviso de sonido y cámara; el coordinador del café le da permiso como co-facilitador de Zoom. Los invitados comienzan a llegar.
- 10:00 a.m.: El coordinador del café da la bienvenida a todos y explica el orden de los eventos de la mañana. A medida que los invitados siguen llegando, el coordinador trata de dar la bienvenida a cada persona por su nombre.
- 10:05 – 10:10 a.m.: El coordinador del café revisa los controles de Zoom y pide a los participantes que digan hola escribiendo su nombre en el cuadro de chat.
- 10:10 a.m.: Anuncios – futuro cafés, etc.
- 10:20 – 11:30 a.m.: El facilitador invitado dirige el programa interactivo.
- 11:30 a.m. – mediodía: Discusión en grupo usando una de TimeSlips *Beautiful Questions* (Lindas Preguntas). Cuando sea posible, los estudiantes universitarios voluntarios eligen la pregunta y lideran la discusión.

Tecnología

Este Toolkit no profundiza en instrucciones específicas para usar una plataforma, porque las compañías tecnológicas están continuamente desarrollando nuevas opciones y actualizando sus plataformas. Si tiene una pregunta específica sobre su plataforma, escriba su pregunta y el nombre de su plataforma en su navegador web, y a menudo puede encontrar tutoriales realizados por la empresa que hace su plataforma, así como videos de procedimientos o hojas de consejos que otros han puesto juntos.

Hay dos aspectos de la accesibilidad tecnológica: (1) accesibilidad para usted y su equipo, y (2) accesibilidad para sus invitados.

Accesibilidad tecnológica para usted

Es importante que usted y cualquier cofacilitador se sientan cómodos usando la plataforma, para que puedan crear un ambiente cómodo para sus invitados. La mejor manera de hacerlo es realizar reuniones de prueba con colegas o amigos, para que pueda probar diferentes funciones y ver cómo será la interfaz. Si planea grabar reuniones de café, puede realizar grabaciones de prueba. Se familiarizará con los detalles de cómo utilizar la plataforma cuando realmente pruebe las cosas.

También es una buena idea iniciar sesión de 15 a 30 minutos antes de cada reunión de café, para comprobar su configuración de audio y vídeo. Si tienes facilitadores adicionales, pídeles que se unan temprano para hacer una comprobación de audio y vídeo. (Consulte “Configuración de la sala” para obtener más información).

Accesibilidad tecnológica para sus invitados

La tecnología es una barrera para la participación de muchos invitados en cafés de la memoria virtuales. El primer obstáculo que los invitados tienen que superar es simplemente tener banda ancha y equipo. Algunos proveedores de café han recibido subvenciones para proporcionar banda ancha o tabletas a sus invitados. Otros comparten información con los invitados acerca de las bibliotecas que ofrecen acceso WiFi en su estacionamiento.

Otra manera de moverse por el obstáculo de banda ancha/equipo es ofrecer a los invitados la opción de participar sólo por teléfono, mientras que otros invitados se unen por videoconferencia. Para ello, tendrá que considerar cómo se comunicará con los invitados que no utilizan computadoras, cómo confirmar la asistencia y recibir el número de llamada, también poder enviar una copia por correo de cualquier material visual con antelación. Tenga en cuenta que los que llaman aparecerán en la pantalla como un número de teléfono, por lo que puede que desee tomar nota de su número de teléfono (si puede encontrarlo con antelación) y luego cambiar su nombre de pantalla por su nombre para ellos cuando se unan a la reunión del café. Por último, planee “narrar” la acción del café para aquellos que se están uniendo por teléfono. Si está celebrando una discusión o pidiendo comentarios a los invitados, invite específicamente a sus invitados que se unen por teléfono a hablar, porque se le hará más difícil de participar sin señales visuales.

Consejo técnico: Si usted o cualquiera de sus invitados suena distorsionado debido a una conexión a Internet inestable, tenga en cuenta que puede apagar su cámara mientras está hablando. El vídeo requiere un uso intensivo de datos, por lo que apagarlo temporalmente puede permitir que el audio pase con más claridad.

El segundo obstáculo es la comodidad o familiaridad con el proceso de videoconferencia. Incluso los invitados que tienen banda ancha y un ordenador u otro dispositivo pueden no sentirse cómodos con tecnología. Hay varias formas de ayudar:

- Enviar hojas de consejos o tutoriales en vídeo a sus invitados
- Abrir su reunión de café temprano para los invitados que deseen llegar temprano y ponerse cómodo
- Planear un tiempo separado cuando los invitados o los co-facilitadores puedan registrarse a probar la tecnología

- Hacer que la ayuda de uno a uno sea disponible cuando necesaria, tal vez utilizando los voluntarios (esta es una gran oportunidad de voluntariado tanto para los jóvenes que pueden ser “nativos digitales”, como para los compañeros adultos mayores con conocimientos tecnológicos)
- Revisar los controles básicos al principio de cada reunión de café. Tenga en cuenta que la interfaz tendrá un aspecto diferente para las personas que utilizan un ordenador, una tableta o un smartphone.

[Descargar láminas de PowerPoint que puede utilizar al principio de sus reuniones de café para demostrar cómo utilizar controles de básico de Zoom aquí](#)

Muchos invitados de los cafés tienen pérdida de audición, y algunos pueden ser sordos. Afortunadamente, las plataformas de teleconferencia y videoconferencia ofrecen algunas opciones para hacer que las reuniones de café sean accesibles. El subtítulo automatizado está disponible en algunas plataformas. Para plataformas como Zoom que no ofrecen este servicio automatizado, los invitados pueden llamar usando un teléfono CaptionCall o un teléfono con una aplicación CaptionCall. Y, por supuesto, cada invitado controla su propio volumen de audio en casa.

Configuración de la "sala de video conferencia"

Anticipar el tiempo necesario antes de que comience la reunión del café para preparar su "sala de video conferencia".

Asegure de que usted (así como cualquier presentadores invitados) tiene suficiente ancho de banda para que no sea probable que se "congele" o pierda su conexión a Internet durante el café. Los cables Ethernet son baratos para comprar y si usted puede ubicarse dentro de unos 10 o 15 pies de su módem, usted puede utilizar un cable para conectar su computadora directamente a su módem, y entonces usted no necesita confiar en una conexión Wifi.

Idea: "Pre-Café Tech Review"

El Hummingbird Memory Café en Nuevo México ofrece una "Pre-Café Tech Review" programada para facilitadores e invitados a conectarse y probar la Plataforma de videoconferencia y su equipo antes de cada reunión del café.



Otra idea si usted tiene problemas con su Internet es preguntar a otros que están en su casa si pueden permanecer fuera del Internet durante su café. Por último, es una buena idea cerrar todas las demás ventanas y aplicaciones que esté utilizando durante el café. Esto reducirá la carga en su ancho de banda, y también hará más fácil para que usted navegar alrededor de su computadora si usted va a compartir su pantalla durante su reunión.

Algunos coordinadores de cafés o facilitadores invitados pueden utilizar dispositivos adicionales que se conecten a su computadora, como un micrófono de alta calidad para mejorar el audio, o una cámara para mostrar una vista diferente, como un área de cocina si la actividad es la de hornear, o todo el cuerpo del bailarín para que los invitados puedan seguir sus movimientos. Es posible que sea necesario cambiar los ajustes de la plataforma de videoconferencia, especialmente si está reproduciendo música, ya que las plataformas están diseñadas para hablar y no para música. Por ejemplo, el ajuste "original sound" en Zoom permite la reverberación que es una parte esencial de la música. Si planea grabar su café, asegúrese de saber qué ajustes utilizar para grabar la "vista" que desea, por ejemplo, si desea mostrar videos en miniatura de sus invitados o solo sus presentadores principales.

Ejemplo: Cámara adicional y micrófono

El artista docente Cornell Coley ha creado su estudio con una cámara y un micrófono que le permiten demostrar el uso de grandes instrumentos de percusión a través de videoconferencia.



Es posible que algunos coordinadores de café deseen utilizar un segundo dispositivo para ayudarles a gestionar la reunión. Por ejemplo, puede utilizar una segunda pantalla de equipo, o puede que quiera unirse a su videoconferencia desde un smartphone así como desde una computadora, y utilizar el teléfono inteligente sólo para supervisar el cuadro de chat. (Si se une a la reunión desde dos dispositivos, asegúrese de que el video y el audio están apagados en el segundo dispositivo).

Revise su iluminación y su fondo antes de que comience su reunión. Asegúrese de que haya suficiente luz en su cara para que la imagen sea clara. Si es necesario, coloque objetos detrás de usted o cambie el ángulo de la computadora para limitar la iluminación de fondo. Es difícil predecir qué ajustes necesita hacer, por lo que es bueno dejar algún tiempo para hacerlos. Recientemente descubrí que cuando uso un suéter rojo brillante, Zoom se ajusta y hace que mi piel se vea verdosa!

Hablando de la experiencia personal, es posible que no note que la pila de ropa en el sofá detrás de usted hasta que la cámara se enciende! Así que, darse tiempo para hacer ajustes antes de que los invitados lleguen. Además, puede haber formas de utilizar su fondo que mejora a su café. ¿Hay algo relacionado con su café que usted puede drapear

colocar detrás de usted, o cualquier accesorio que pueda utilizar que combinen con el tema de su reunión?

¿Qué pasa con un fondo virtual? ¿por qué mostrar su sala de estar cuando puede parecer que está en una playa tropical? Los fondos virtuales pueden ser una opción divertida para usted y sus invitados, pero proceda con precaución. A menos que tenga una “pantalla verde” (puede comprar una para que aparezca detrás de usted) o que tenga un fondo virtual que ha utilizado muchas veces con buen éxito, los fondos virtuales pueden parecer muy extraños. Pueden parpadear, cortar parte de su imagen, o hacer cosas extrañas si usted está usando gafas... todo lo cual puede hacer que la videoconferencia sea más confusa para sus invitados.

Funciones y responsabilidades

Si estuviera dirigiendo un café en persona, no llevaría una bandeja de bebidas, una bandeja de donuts, Y escribiría etiquetas de nombre al mismo tiempo, ¿verdad? Bueno, es mejor dividir el trabajo para su café virtual, también! Estas son las funciones que se deben realizar durante el café:

- Gestionar la videoconferencia, por ejemplo, dejar entrar a los invitados si utiliza una sala de espera, cambiar los nombres de pantalla de los invitados si es necesario, silenciar a los invitados cuando sea necesario, iniciar y detener la grabación
- Proporcionar asistencia técnica a los invitados que necesiten ayuda durante la videoconferencia
- Controlar el cuadro de chat
- Facilitar la reunión del café

Si tiene ayudantes, designarlos como cofacilitador en su videoconferencia, para que puedan usar los controles de la reunión. Incluso si no puede conseguir una segunda persona, considere el uso de dos dispositivos, incluso su teléfono, para que pueda supervisar el chat por separado. Solo tiene que unirse a la reunión con su segundo dispositivo, mantener la cámara y el micrófono apagados, y dar a su segundo dispositivo un nombre de pantalla como "mi ordenador".

Voluntarios

Los cafés de la memoria siempre han encontrado que los voluntarios proporcionan múltiples beneficios. Ofrecen las manos de ayuda para hacer el trabajo. Pueden mejorar la sensación de la comunidad ampliando la demografía, así como hacer su café intergeneracional. Y, finalmente, los voluntarios adquieren una nueva perspectiva sobre vivir con demencia al participar en una reunión alegre que pone de manifiesto los puntos fuertes de los asistentes. Todos estos beneficios se pueden lograr en una situación virtual.

Para la mayoría de nosotros, es más sencillo entender nuestro rol cuando hay una tarea concreta que hacer, como escribir etiquetas de nombre o pasar refrescos. En el mundo virtual, es posible que desee asignar a los voluntarios funciones específicas de la lista anterior. También puede pedir que lean los anuncios del café, que repasen los controles de videoconferencia y el protocolo de reunión con los invitados, o que lleven a cabo una discusión. Las salas de descanso requieren que sus invitados tengan un nivel más alto de comodidad con la tecnología de videoconferencia, pero si las utiliza, puede dar a más voluntarios la oportunidad de facilitar la discusión poniendo a un voluntario en cada sala de descanso.

Aparte de las tareas concretas, los voluntarios hacen una gran diferencia simplemente participando con entusiasmo en su café. Especialmente en una videoconferencia, caras sonrientes y entusiasmo proporcionarán energía y un sentido de bienvenida que ayudará a crear la atmósfera positiva que usted desea. ¡Cuénteles a sus voluntarios cuánto importa esto! Pida a los voluntarios que mantengan la cámara encendida (a menos que haya una razón específica por la que no puedan hacerlo). Si sus voluntarios son estudiantes, pueden estar acostumbrados a asistir a reuniones con su cámara apagada, o a multitarea, así que háganles saber claramente que usted quiere ver sus sonrisas y su participación!

Inscripción

Independientemente de la plataforma que utilice, tendrá que considerar tres objetivos:

- Usted necesita **dar a sus invitados acceso** a su reunión virtual, proporcionando un enlace y/o un número de llamada y contraseña
- Usted probablemente también desea **recopilar su información de contacto** (nombre, correo electrónico, dirección postal, teléfono) para que pueda hacerles saber si hay una cancelación o cambio en los planes de su café, enviarles información sobre futuras reuniones de café, etc.
- Es posible que desee **recopilar información adicional**, como datos demográficos, en función de las prácticas de su organización

Hay tres enfoques, cada uno de los cuales tiene ventajas y desventajas.

1. “No RSVP” - Sin opción de responder: Comparta ampliamente la información de enlace/información de llamada, sin necesidad de confirmar. Esto es como programar una fiesta de casa abierta y publicar folletos en todo su vecindario - cualquiera puede ver el folleto y aparecer, y es posible que no pueda hacer un seguimiento de quién estaba allí.
2. Opción de “RSVP (*responder*) a usted”: Pida a los invitados que respondan a usted u otro miembro del personal, y luego envíe la información de enlace/llamada a aquellos que respondieron. (Con el tiempo, probablemente creará una lista de correo y podrá enviar la información de enlace/llamada a todos los que ya estén en su lista de correo.)

3. Opción de “RSVP (*responder*) a su plataforma”: Requiere registro dentro de su plataforma en línea, como Zoom. Cada persona que se registra recibe un enlace único que tendrá que utilizar cuando se unan a la reunión del café.

Aquí están algunos pros y contras de cada uno, y consejos si elige esta opción:

	Ventajas	Desventajas	Consejos
Opción 1 (No RSVP)	<ul style="list-style-type: none"> • La opción más fácil para sus invitados. 	<ul style="list-style-type: none"> • No le da una manera confiable de recopilar información de contacto para aquellos que asisten. • No sabrás de antemano quién va a asistir, o cuántos. • Existe un mayor riesgo de que su reunión pueda ser "Zoom bombed" o simplemente de que algunas personas aparezcan que no deben estar allí. 	<ul style="list-style-type: none"> • Para la seguridad de las reuniones, tenga cuidado con el lugar donde comparta la información de su café. La información de enlace/llamada puede compartirse fácilmente a través de las redes sociales en particular • Considere cómo puede recopilar información de contacto durante la reunión del café si es necesario.
Opción 2 ("RSVP - a usted")	<ul style="list-style-type: none"> • Le permite recopilar la información de contacto de sus invitados. • Tendrá alguna idea de antemano de quién/cuántos van a asistir. • Le da cierto control sobre quién recibe la información de enlace/llamada. • Todo el mundo utilizará la misma información de enlace/llamada, por lo que podrá enviarla a todos los que tengan RSVP tantas veces como quiera, como recordatorio. • Tal vez las personas serán más 	<ul style="list-style-type: none"> • Esto es un paso extra para sus invitados y para usted. 	<ul style="list-style-type: none"> • Usted podría tener personas que respondan a usted u otro miembro del personal, o usar un sistema separado como Event Brite. • Si desea comunicarse con la gente por correo electrónico, asegúrese de capturar sus direcciones de correo electrónico en cualquier sistema que utilice.

	propensas a asistir si van al esfuerzo de responder.		
<p>Opción 3 (“RSVP a su plataforma”)</p> <p><i>Cuando programe la reunión, Zoom le permite marcar una casilla para que sea necesario registrarse. Algunas otras plataformas tienen funciones similares.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Le permite recopilar la información de contacto de sus invitados. • Tendrá alguna idea de antemano de quién/cuántos van a asistir. • Esta es la opción más segura, porque cada invitado recibe su propio enlace único para unirse a la reunión. • Tal vez las personas serán más propensas a asistir si van al esfuerzo de responder. 	<ul style="list-style-type: none"> • Este es un paso extra para sus invitados. • El mensaje de confirmación y el enlace se envían a la persona que se registró automáticamente en su plataforma. Esto es útil para usted, pero algunas configuraciones de seguridad del equipo enviarán mensajes automatizados a la carpeta basura. • Los invitados que no estén familiarizados con los equipos pueden perder su vínculo o tener dificultades para encontrarlo en una carpeta basura. 	<ul style="list-style-type: none"> • Altamente recomendado: Entre en su reserva de reunión un día o dos antes de su evento, y vuelva a enviar el enlace individual a cada participante. (Cómo hacer esto en Zoom: https://support.zoom.us/hc/en-us/articles/360054446052#01EV7R8AGDWBPBGWK8346D0XZQ4) • Después de volver a enviarlo, envíe un correo electrónico a sus asistentes para decirles que ha enviado el enlace, y que si no lo recibieron, deben buscar en su carpeta de correo basura. Si todavía no lo encontraron, pídale que se pongan en contacto con usted lo antes posible. Si es necesario, puede entrar en la reunión, sacar la lista de personas que se habían registrado, y encontrar el enlace único que se les envió, copiarlo y enviárselos por correo electrónico. • También díles que no compartan su enlace. Cualquier persona que quiera asistir debe registrarse utilizando el enlace de registro.

En relación con la inscripción está la cuestión de cómo van a asistir. Algunos cafés necesitarán más información de sus asistentes que otros, dependiendo de los protocolos de su organización. ¿Hay un registro que puedes descargar de tu plataforma de videoconferencia después del café? Tenga en cuenta que sus invitados pueden aparecer en el registro con su nombre de pantalla, no su nombre real. Zoom, por ejemplo, no capturará las direcciones de correo electrónico de aquellos que no inician sesión a través de su cuenta de Zoom. Puede configurar la reunión para que solo puedan unirse los "usuarios autenticados", lo que requiere

que los invitados inicien sesión en Zoom para unirse a la reunión. De nuevo, hay una compensación entre obtener más información y añadir un paso más para sus invitados.

Usted puede desear incorporar el tomar de la asistencia a su reunión simplemente saludando a cada persona uno-a-uno durante la reunión, y teniendo uno de sus voluntarios anotar los nombres. Otra opción es pedir a sus invitados que escriban su nombre y de dónde son en el cuadro de chat, tal vez después de orientarlos a la función de cuadro de chat. A continuación, puede leer sus respuestas en voz alta. Si usted tiene un grupo grande, esto es más rápido que hacer que cada persona desactive el audio para decir Hola.

Protocolo y confidencialidad

Es una buena idea establecer su protocolo de videoconferencia al principio de cada reunión de café. Por ejemplo, puede pedir a los invitados que se mantengan silenciados a menos que hablen, y animarlos a que activen su video, pero hágales saber que está bien apagarlo si son tímidos. Haga saber a sus invitados cómo pueden interactuar con el grupo; ¿deben reiniciar audio y hablar, usar la caja de chat, usar la función de video conferencia para "levantar la mano" o cualquier otros métodos? Es posible que quiera hacerles saber que son libres para levantarse y estirarse, tomar otra taza de café, disfrutar de aperitivos, tomar un descanso, etc., durante el café.

Este es también un momento para hablar con sus invitados acerca de la confidencialidad. Puede pedir a todos que participen desde un lugar privado en su casa, y también debe advertir que no puede garantizar la privacidad de la forma en que lo haría si se reuniera en un lugar seguro en persona. Esta advertencia de responsabilidad es algo que usted puede desear proporcionar a través de un correo, tal vez junto con una renuncia de foto/vídeo si utilizas uno. También puede promover la privacidad de sus invitados cambiando cualquier número de teléfono que aparezca en la pantalla a los nombres. También es una buena idea pedir a todos que no tomen capturas de la pantalla, porque los invitados no deben tomar sus fotos sin su permiso.

Si piensas grabar el café o tomar fotos, asegúrese de que sus invitados lo sepan y le hayan dado permiso. Si tiene un facilitador invitado, también debe preguntar a esa persona si está bien grabar. Algunos facilitadores invitados no desean que se grabe su presentación por razones de derechos de autor.

Las grabaciones pueden ser una manera maravillosa para aquellos que no pudieron asistir a "en vivo" para obtener algún beneficio de su café, y para que otros lo disfruten una y otra vez. Si realiza una grabación del orador principal, tenga en cuenta que debe revisar la grabación cuidadosamente antes de compartirla, ya que los invitados pueden aparecer brevemente si hacen un comentario o

¡Mi esposa vio el video 29 veces en solo un par de días!

– Café invitado

incluso hacen ruido. Es posible que tenga que editarlos o pedir su permiso antes de publicar la grabación.

Las grabaciones de video son archivos muy grandes, por lo que es posible que le resulte lento o difícil guardar o compartir los archivos, especialmente si está trabajando desde casa. Asegúrese de darse tiempo suficiente para tratar estos problemas si se presentan. Por ejemplo, es posible que tenga que ir a su oficina para transferir un archivo a un compañero que lo cargará a su sitio web, porque su ancho de banda en casa no es suficiente.

Actividades

La mayoría de las actividades que funcionan bien en persona también trabajan en una videoconferencia, con algunas modificaciones.

Música

Puesto que las plataformas de video conferencia fueron diseñadas para reuniones y conversaciones, un músico necesitará cambiar algunos ajustes y tal vez usar un micrófono de calidad para proporcionar música de alta calidad. Si va a hacer cantos al unísono, probablemente querrá mantener a sus invitados en silencio, porque estarán fuera de sincronización a medida que su audio viaja a diferentes velocidades a través de su banda ancha. Podría ser divertido iniciar el audio brevemente, sólo para oírse, pero esperar una cacofonía!

Danza/movimiento

El líder puede necesitar instalar su sala y utilizar una cámara adicional y un buen micrófono para que puedan estar lo suficientemente lejos para que su persona entera se muestre.

Videos

Mostrar videos largos es una actividad que NO funciona muy bien en la videoconferencia. Como los datos tienen que viajar a través de la banda ancha de cada invitado, es muy común que la imagen se congele para algunos de sus invitados, lo que puede ser bastante molesto. Los videos cortos están bien, pero no es prudente confiar en ver un video juntos para la actividad principal del café.

“Zoom no está diseñado para la música, así que necesito asegurarme de que no sabotee lo que estoy tratando de comunicar. No hay nada peor que tocar música y que los invitados no puedan escucharla realmente. Los detalles técnicos, los ajustes y el equipo adecuados, son muy importantes”.

- Cornell Coley, M.Ed., artista docente en tamborileo, danza y cultura
<http://www.afrolatin.net/>

Utilice artículos de casa

¡Aproveche el hecho de que usted y sus invitados están en casa! Pídale a los invitados que traigan algo al café que los haga sonreír. Use artículos caseros para hacer ritmos o collages. Guíe una breve meditación durante la cual pide a los invitados que noten los sonidos o las vistas alrededor de su casa.

Una selección de actividades que se realizan en cafés virtuales:

- Conversación casual: cómo estamos afrontando; recordar los viejos tiempos
- Juegos: Trivia, bingo, Headbanz (usando la caja de chat), Wheel of Fortune (usando la función de pizarra)
- Movimiento: Zumba, Ageless Grace, BeSoul, baile, yoga, ejercicio
- Auto-Reiki, relajación, meditación guiada
- Presentación de láminas y charla: charla de aves, educación artística, fotos de la naturaleza
- Canto de grupo, tambores
- Actuación musical en directo
- Poesía de micrófono abierto
- Temas de días de fiestas o actividades: desfile de sombreros de Pascua, intercambio de recetas

Proveedores de contenido en línea gratuitos:

- Cuentos y aventuras de viajes (<http://talesandtravelmemories.com/memory-cafes/>)
 - TimeSlips *Beautiful Questions* (Preguntas hermosas) y narración de cuentos (<https://www.timeslips.org/>)
 - Maria's Place (<https://mariasplace.com/>)
- ... ¡y muchos más!

*Instructor de yoga Jill Braverman, virtual
JF&CS Memory Café, Waltham,
Massachusetts*



Técnicas de facilitación

De nuevo, la mayoría de los principios son los mismos para un café en persona y un café virtual. Quieres crear un ambiente relajado, agradable, animado y respetuoso. Fomentar el juego, mientras trata a sus invitados como los adultos que son. Conozca a los invitados y tenga en cuenta los alojamientos que permitirán que cada persona participe. Mas que todo, reduzca la velocidad para que las personas que viven con demencia tengan tiempo suficiente para procesar la información y participar.



Deborah Karpel,
<https://www.deborahkarpel.com/>

Planifique su tiempo de café, pero mantenga las cosas flexibles para que pueda ampliar una actividad que esté funcionando bien, o cambie de algo que no parece vaya bien con los invitados. Un enfoque improvisado funciona mejor, y la mayoría de los coordinadores de café crecen en este enfoque con el tiempo, a medida que se sienten cómodos y experimentados en la dirección del café.

Hay algunos desafíos especiales para facilitar un café virtual. Algunos invitados pueden encontrar el entorno virtual menos atractivo. Por esta razón, los facilitadores necesitan mostrar entusiasmo y energía adicionales, con mucha expresión en su voz y en su cara. También es importante comunicarse con los invitados por su nombre. Llame en las personas que quieran participar pero que tengan problemas para iniciarlo.



Stephen Whitney y Monique Morimoto,
<https://soulworksrhythm.com/>

Un verdadero inconveniente de los cafés virtuales es que es mucho más difícil para los invitados interactuar unos con otros que cuando estamos en persona. Los cafés en persona ofrecen la oportunidad para que la gente haga nuevos amigos, o simplemente para una charla informal uno a uno con alguien que pasa por experiencias similar. Un café virtual no fácilmente ofrece estas oportunidades. Una forma de ayudar a los invitados a conocerse unos a otros es cambiar los nombres de las pantallas para que el nombre de todos sea fácil de ver. Por ejemplo, una pareja puede asistir juntos y presentarse con solo uno de sus nombres. Si sabe quién está presente, puede cambiar el nombre de la pantalla a “Maria & Agnes”, o cambiar el nombre de la pantalla “My iPad” a “Henry” para que sea más fácil para los invitados interactuar entre sí.

Las salas apartadas pueden ayudar, pero son un uso avanzado de la plataforma de videoconferencia. Algunos invitados pueden encontrar el entorno virtual confuso como es, así que ten cuidado con las salas apartadas. Si las piensa utilizar, haga la prueba hacia el final del

café como un experimento, e instruya a los invitados paso a paso sobre cómo unirse a la sala antes de lanzarlos.

El desafío de tener que iniciar audio ellos mismos puede plantear un problema para los invitados con demencia más avanzada, dificultades de movimiento, o falta de conocimiento con la tecnología, así que deje mucho tiempo para que los invitados piensen, inicien el audio y luego den su respuesta o comentarios. Si hay un invitado que tiene dificultad particular para iniciar el audio por sí mismo, es posible que desee mantener a esta persona sin silenciar a menos que haya ruido de su computadora, o puedes ver si un compañero de cuidado le puede asistir con ellos.

Divulgación

La divulgación siempre ha sido una de las tareas más difíciles dirigir de un café, porque sigue habiendo silencio y estigmatización sobre la demencia, y el modelo de café de la memoria es desconocido para gran parte del público. La pandemia y la transición a cafés virtuales han añadido un desafío más. Muchos proveedores y otros miembros del público asumen que un formato virtual no es accesible o atractivo para las personas que viven con demencia, cuando en realidad es muy individual – virtual funciona muy bien para algunas personas y no para otras. Así que, cuando usted está difundiendo la palabra sobre su café, también está rompiendo el silencio sobre la demencia, educando a su audiencia sobre lo que es un café de la memoria, y mostrando cómo un café virtual puede crear un sentido de comunidad y compromiso para las personas que viven con la demencia y sus compañeros de atención.

Para cumplir con estos objetivos, es posible que desee utilizar enfoques adicionales más allá de enviar folletos o mensajes de correo electrónico simplemente anunciando su café. Por ejemplo, podría celebrar un evento educativo sobre la demencia, tal vez asociándose con un programa local de Dementia Friends, la sección Alzheimer’s Association u otra organización, e incluir una introducción a su café de la memoria como parte de ella. De esta manera, usted está alcanzando a un grupo más amplio de personas, a quienes puede pedir que sean sus embajadores y difundir la palabra sobre el café.

Debido a los desafíos descritos anteriormente, Percolator creó un anuncio de servicio público (PSA) de un minuto en video de para mostrar el aspecto de los cafés de la memoria en acción. Este video fue regrabado en 2021 para incluir escenas de cafés virtuales y al aire libre. Los coordinadores de café pueden usar este video de varias maneras: (1) enviarlo por correo electrónico a los posibles invitados de café, voluntarios y fuentes de referencia, (2) usarlo en presentaciones sobre su café de la memoria, y (3) pedir a su estación de cable local, congregaciones religiosas, u otras entidades que publiquen el PSA. Pregunte si pueden añadir la información de contacto de su café de la memoria al vídeo cuando lo muestren.

Para más ideas de divulgación, vea la lista a continuación, y también lea acerca de la divulgación en el Guía para Cafés de la memoria en persona.

[Haga clic aquí para ver una lista de ideas de alcance que se han preparado por el Grupo de trabajo de alcance de Percolator en febrero de 2021](#)

Reuniones al aire libre

Muchos cafés han elegido reuniones al aire libre como una manera de reunirse en persona más seguro durante la pandemia. Los dos mayores desafíos que se enfrentan al planificar reuniones al aire libre han sido (1) el clima, y (2) obtener permiso de las autoridades municipales u organizaciones asociadas para utilizar un espacio público. No hay mucho que podamos hacer sobre el clima, excepto considerar condiciones locales y planear reuniones en un lugar donde haya refugio disponible, o para fijar fechas en caso de lluvia. En cuanto al uso de espacios públicos, permítase tiempo suficiente para obtener permiso para usar un espacio público si lo necesita. Este ha sido un proceso que ha llevado mucho tiempo durante la pandemia, debido al cambio de orientación en materia de salud pública y al abrumado sistemas públicos. Puede que sea más fácil en el futuro.

Mientras la pandemia continúe, si se está reuniendo al aire libre, considere actividades que limiten el contacto y la interacción arriesgada. Por ejemplo, opte por la música de un artista solista, olvídense de la comida o pida a la gente que traiga su propia comida y coma a una distancia de uno al otro. Tenga cuidado con el canto de grupo, o proyectos de artesanía que requieren compartir materiales o recogerlos en una mesa central.

Consejos:

- Que las familias o las "burbujas sociales" se sienten juntas
- Invite a un músico en solitario en lugar de a un grupo musical, a reducir el riesgo de contagio
- Evite actividades que requieran que la gente converja en un mesa de suministros
- Pida a las personas que traigan su propia comida o que la ordenen de un restaurante (esta segunda opción requiere confirmación y fondos firmes).



Artículo sobre Waterfront Memory Cafe, Marion, Massachusetts, agosto de 2020

- Asegúrese de que haya más distancia si van a comer, ya que los invitados tendrán que quitarles las máscaras

Mientras que los cafés al aire libre tienen ciertos desafíos, estar al aire libre puede ser una experiencia atractiva, curativa y muy especial! Considere cómo utilizar la naturaleza que le rodea durante su café. ¿Habrá pájaros que ver o escuchar? ¿O quizás el sonido de los coches, los niños, las familias? En lugar de llenar el tiempo con actividades planificadas, puede pasar parte de ella en una meditación guiada para ayudar a los invitados a sintonizar simplemente los sonidos, olores y sensaciones del espacio exterior que los rodea. Usted puede utilizar el espacio al aire libre haciendo que los invitados creen obras de arte temporales o permanentes utilizando objetos naturales que encuentren. Gary Glazner, del [Alzheimer's Poetry Project](#) , y Susan McFadden, del [Fox Valley Memory Project](#) , ofrecieron un evento Memory Camp en el otoño de 2020, y proporcionaron orientación a los invitados para recoger artículos dentro de su casa y en un paseo por la naturaleza, que utilizarían para hacer arte.



Main Street Memory Cafe, St. Charles, Missouri

Si usted planea celebrar cafés al aire libre sobre una base continua, puede mirar el ejemplo de los cafés que siempre se han encontrado al aire libre, tales como [Rest.Stop.Ranch](#) en Massachusetts, o el "campamento" al aire libre del verano para las personas que viven con la demencia cual fue iniciado por [Momentia](#) en el estado de Washington.



West County Memory Cafe, Shelburne Falls, Massachusetts



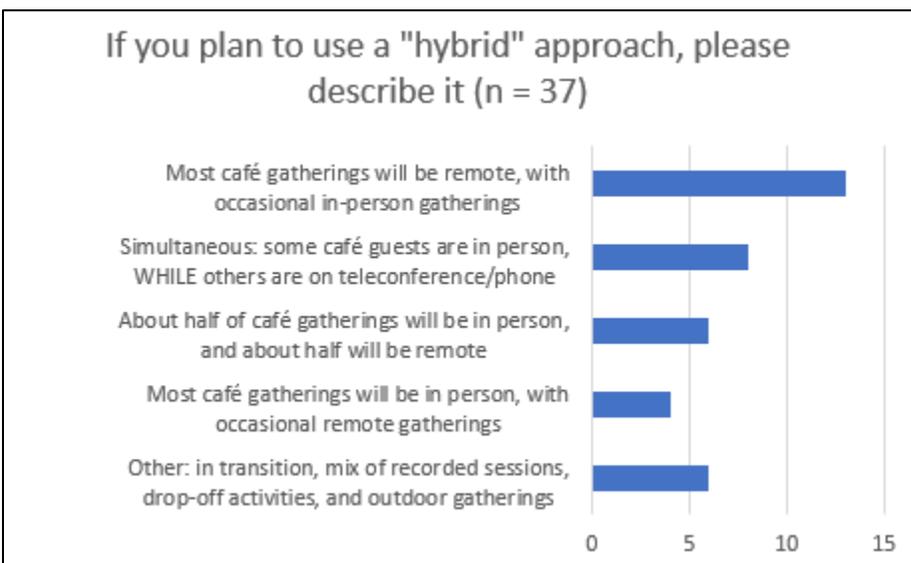
Rest.Stop.Ranch, Topsfield, Massachusetts, <https://rest-stop-ranch.org/>

Aprovechando al máximo el aire libre - virtualmente

“Uno de estos días, podremos conocer a nuestros amigos de los cafés de la memoria en persona. Mientras tanto, hacemos lo mejor con Zoom, las visitas por teléfono, y entregas de bolsitas de regalo. El próximo lunes, vamos a tener un "field trip" (paseo) a dos apreciadas partes de Wisconsin. Por la mañana, "iremos" al Door County (la gente lo compara con Maine, sin las langostas y el aire salado) y por la tarde, iremos a los bosques del norte de Wisconsin donde celebramos el Memory Camp. El paseo incluye el almuerzo, un kit para hacer un postre de cereza (cerezas de Door Co.), algunos recuerdos del campamento, y galletas S'Mores Girl Scout. Este será nuestro segundo paseo durante la pandemia; el primero fue a un zoológico local". – Susan McFadden, Fox Valley Memory Project

Café de la memoria de forma híbrida

La pandemia nos obligó a adaptarnos, y al adaptarnos hemos descubierto beneficios a las formas virtuales, presenciales y otras maneras de conectarnos con los invitados de los cafés. La encuesta de Percolator realizada en febrero de 2021 mostró que la mayoría de los 51 encuestados planearon algún tipo de enfoque de forma híbrida para 2021. De los 37 que planean un enfoque híbrido, el plan más común es celebrar la mayoría de las reuniones de café virtualmente, con reuniones ocasionales en persona.



Aquí hay varios tipos de enfoques híbridos:

- Celebrar algunas sesiones en persona y algunas remotas. Las sesiones podrían alternarse, o celebrarse casi virtualmente con algunas reuniones especiales en persona, o podría celebrar la mayoría en persona con reuniones virtuales suplementarias. Ventajas: tendrá la oportunidad de servir a los invitados que sólo pueden participar en persona, así como aquellos que sólo pueden participar virtualmente. Desventajas: el horario será más complejo, por lo que tendrá que enviar una comunicación extra a sus invitados para ayudarles saber a dónde, cuándo y cómo se reunirá su café. También se enfrentará a la complejidad de operar el café de dos maneras diferentes.
- A petición o grabado. Celebrar sesiones en persona o virtualmente, grabar y compartir las grabaciones. Ventajas: como se mencionó antes en este suplemento, las sesiones grabadas pueden ser vistas muchas veces para beneficio y disfrute adicional. Desventajas: particularmente si está grabando una sesión en persona, es laborioso para obtener permiso de todos los que aparecen en ella, o para editar a los invitados para su privacidad. Si la grabación se vuelve compleja, esto podría interferir con el enfoque en las necesidades de sus invitados durante la sesión "en vivo". Por último, hay muchos contenidos grabados y disponibles, a menos que tenga un grupo de invitados al café que se sientan fuertemente conectados con su programa y sean propensos a ver sus grabaciones, puede que no merezca la pena el esfuerzo. Siempre puede intentar grabar algunas reuniones y ver cuántas "vistas" obtienen los videos.

Deliciosos y hermosos híbridos

Se pueden combinar muchas actividades. Por ejemplo, los paquetes de actividades pueden estar diseñados para que los invitados los utilicen por sí solos o durante una hora de café programada. Gail Snider de Dementia Friendly en Fort Worth, Texas, que administra el Fifth Street Memory Café, prepara y hornea galletas en vivo de forma remota, y luego distribuye las galletas caseras para los invitados!



Melissa Welch de Memory Makers Café en Winston Salem, Carolina del Norte, está planeando una quilt-a-thon en su café Zoom, comenzando con la reminiscencia sobre el tema de las colchas, seguido por una experiencia de grupo haciendo cuadrados de colchas de papel. Ella envió a los invitados instrucciones para recoger su propio papel, o para recoger el papel ya cortado de ella por adelantado. Después del café, los invitados le envían su colcha, que ella compilará en una encantadora colcha de papel para el grupo.



- " Transmisión simultánea " – algunos invitados participan en persona, **MIENTRAS que otros participan de forma remota.** Hay mucho interés en celebrar una reunión de café en persona, con una opción de videoconferencia para los invitados que deseen asistir desde casa. Esto parece ser una manera de satisfacer las necesidades de todos los invitados a la vez. Sin embargo, los desafíos tecnológicos y de facilitación simultánea hace esta opción difícil para programas como los cafés de la memoria que se centran en la conexión social.



<https://www.hbs.edu/news/articles/Pages/creating-hybrid-classrooms.aspx>

Esta imagen de la Harvard Business School muestra un aula equipada con tecnología para promover el aprendizaje híbrido. Hay múltiples cámaras para capturar la imagen del profesor y

los estudiantes, y múltiples pantallas, para que el profesor, los estudiantes en el aula, y los estudiantes en casa puedan verse. El aula también está equipada con un excelente sistema audio, para que cada persona pueda ser escuchada claramente por todos los demás. Para tener una idea del tiempo, los recursos y el ingenio que se requieren para llegar al diseño mostrado en la fotografía, echa un vistazo al artículo que lo acompaña:

<https://www.hbs.edu/news/articles/Pages/creating-hybrid-classrooms.aspx>

Es poco probable que los cafés de la memoria tengan una fracción de esta tecnología. El audio es particularmente difícil de manejar en una situación híbrida, a menos que cada persona en el aula esté cerca de un micrófono cuando hable, no será audible para los participantes remotos. No solo la tecnología está actualmente fuera de alcance, sino que los coordinadores de cafés tendrían una curva de aprendizaje pronunciada para aprender a manejarla.

La facilitación es otro desafío para un programa de "transmisión simultánea". Sería muy difícil para un facilitador satisfacer las necesidades tanto de los invitados en persona como de los que estén remotos al mismo tiempo. Por esta razón, un programa de transmisión simultánea necesita un mínimo de dos facilitadores – además, si es posible, para también dividir algunos de los roles previamente discutidos. Debido a la dificultad de facilitar a dos grupos diferentes a la vez, muchos educadores han luchado con la enseñanza híbrida.

Aunque podemos aprender mucho de los educadores, que han tenido que encontrar maneras de enseñar en aulas híbridas, su propósito es diferente de un café de la memoria. El objetivo principal de los cafés de la memoria es promover la conexión social, no enseñar información. Además, es menos probable que los invitados de los cafés de la memoria se sientan cómodos con un ambiente de alta tecnología así como los estudiantes de hoy en día que crecieron con este. Debido a los desafíos tecnológicos y de facilitación, y el objetivo de los cafés de la memoria, la transmisión simultánea probablemente no es la mejor opción para la mayoría de los cafés de la memoria. Esto puede cambiar con el tiempo, ya que la tecnología y la familiaridad con la programación virtual siguen evolucionando.

Si está considerando un café de la memoria de transmisión simultánea, considere:

- ¿La acústica y la disposición del espacio presencial permitirán a los participantes remotos ver y oír razonablemente bien? ¿Tienen micrófonos que puede repartir a los participantes en persona cuando hablan, para que los invitados remotos puedan escucharlos?
- ¿Puedes tener al menos dos facilitadores?
- ¿Cómo va a promover la interacción entre tus participantes presenciales y remotos durante la reunión del café?

- ¿Cómo manejará la confidencialidad, ya que no puede controlar si sus participantes remotos se unirán a usted desde un lugar privado?

Mary Holmes, M.Ed, MSc., supervisa un programa de día de apoyo y el MV Music and Memory Café en el at the [MV Center for Living](#) en Vineyard Haven, Massachusetts. Ella y sus colegas han creado una sala grande con un [OWL camera](#) en el medio, que gira a la persona que está hablando, para capturar a esa persona en el video. El objetivo es poner el café de la memoria a disposición de un grupo de invitados platicando en un salón a otros invitados que se unen por videoconferencia. Mary recomienda al menos cuatro facilitadores, dos para que se centren en los participantes en persona y dos para que se centren en los participantes remotos.



Configuración de sala con la cámara OWL en el medio



Un facilitador interactúa con un participante remoto

RECURSOS

Visite www.jfcsboston.org/Percolator para obtener muchos recursos, incluyendo Memory Café Toolkit, para cafés en persona, incluso videos PSA, webinaros informativos grabados sobre muchos temas relacionados con la planificación y el funcionamiento de cafés de la memoria en una variedad de comunidades diferentes, y grabaciones y láminas del intercambios de ideas trimestral de Percolator. Únete a la lista de correo electrónico de Percolator y Google Group para tener oportunidades de compartir ideas y orientación con los coordinadores de cafés en todo EE.UU. y alrededor del mundo.

Recursos y kits de herramientas para cafés

- [UT Health San Antonio Virtual Memory Café Toolkit](#)
- [Massachusetts Memory Café Toolkit in Spanish and English](#)
- [Wisconsin Alzheimer's Institute Best Practice Guide to Memory Cafés](#)
- [Memory Café Catalyzt](#)
- [ACT on Alzheimer's Meaningful Engagement Resources](#) (ver "meaningful engagement")

- [Alzheimer's Café](#)
- **Libro:** *The Alzheimer's and Memory Café: How to start and succeed with your own café*, por Jytte Fogh Lokvig, disponible en Amazon

Directorios de cafés virtuales

- [Massachusetts Memory Café Directory](#)
- [National Memory Café Connect](#)

Agradecimientos

Gracias a Jewish Family & Children's Service por encargarse del Memory Café Percolator de JF&CS y apoyar el desarrollo de este suplemento de herramientas. Gracias a la Massachusetts Association of Councils on Aging por apoyar la traducción de este kit de herramientas al español. Un gran agradecimiento a los pioneros de los cafés de la memoria y del Alzheimer de todo el país y del mundo por compartir su orientación y sabiduría para informar de este conjunto de herramientas y ayudarnos a todos a aprender y mejorar continuamente nuestros cafés. Gracias a las personas que viven con demencia y a sus cuidadores por compartir su sabiduría, y a todos los que trabajan para formar comunidades amigables con la demencia.

Descargas

[Hoja de cálculo de presupuesto de café virtual](#)

Plantilla modelo para un Café de la memoria

[Láminas de PowerPoint](#)

Laminas que puede utilizar al principio de sus reuniones de café para demostrar cómo utilizar controles de básico de Zoom aquí, ingles/español

[Como promover su Café de la Memoria, Invierno 2021](#)

Lista de ideas de alcance que se han preparado por el Grupo de trabajo de alcance de Percolator en febrero de 2021