

Breyers



---

## Conversaciones Vainilla Guía

---

*Uniendo a las familias, un helado  
a la vez*



# La verdad de nuestra cultura

**En ocasiones, las familias latinas evitan tocar ciertos temas ya que son considerados tabú. Sin embargo, es importante tener estas conversaciones, especialmente entre generaciones, ya que permiten que nuestra comunidad avance.**

# Breyers y Latinx Therapy

Breyers, la marca de helado preferida de las familias, se asoció con Latinx Therapy, un directorio de terapeutas latinx en Estados Unidos que tiene reconocimiento mundial, para crear el kit de herramientas digitales Conversaciones Vainilla. El objetivo es iniciar conversaciones que brinden un espacio a las familias latinas para compartir información importante. El objetivo del kit de herramientas digitales es ayudar a los hogares multigeneracionales a dialogar sobre temas cotidianos difíciles de manera sencilla y respetuosa. Además, también busca cambiar la narrativa y convertir temas difíciles en conversaciones dulces.

Según el Centro de Investigaciones Pew, hay nietos menores de 25 años en alrededor del 5 % de los hogares multigeneracionales. Esos hogares están compuestos por dos o más generaciones de adultos o presentan un salto generacional, por ejemplo, aquellos conformados por abuelos y sus nietos. Las comunidades latinas tienen culturas colectivistas que no solo se apoyan en la familia y la comunidad, sino que transmiten patrones y creencias a otras generaciones, ya que siempre escuchan las opiniones de los demás.



# Pautas Conversacionales

Ciertos temas incomodan porque algunas generaciones no hablaban mucho sobre ellos debido a sus creencias culturales, y si los abordaban, quizás los relacionaban con sentimientos de culpa u otra emoción que los llevaba a evitar el tema. Puede que algunas conversaciones requieran capacidades que no adquirimos en nuestra infancia; en otros casos, la tradición puede ser la vía más cómoda para nuestros seres queridos. Esperamos que este kit de herramientas ayude a abordar temas que comúnmente surgen en las familias.

1

**Endulza las conversaciones** con un sistema nervioso tranquilo. Respirar profundo es una forma poderosa de activarlo.

2

**Aborda las conversaciones con curiosidad.** Interactuar para aprender de otras generaciones, para entender por qué tienen ciertas creencias.

3

**Termina las conversaciones de forma positiva (¡y dulce!).** Si se hieren los sentimientos o aparecen estigmas vinculados a ciertos temas, pausar la conversación y probar de nuevo cuando todas las partes estén más tranquilas.

# Conversaciones Intergeneracionales

Tema sensible para la generación X	Abordaje recomendado: millennial a generación X	Respuesta de millennial a generación Z
<b>Terapia</b> “Ir a terapia es para locos”.	<b>Validar:</b> Entiendo que así como se la ha representado en la televisión y los medios. <b>Educar con delicadeza:</b> He descubierto que es un espacio donde se aprende cómo manejar las emociones cotidianas. <b>Ser curiosos:</b> ¿Qué aprendiste sobre terapia durante tu infancia?	“Si sientes que necesitas más apoyo, podemos buscar juntos un terapeuta para ti”.  Está bien y es completamente normal que quieras buscar más apoyo en otra persona.
<b>Religión</b> “Te sientes así porque Dios te está poniendo a prueba”.	<b>Afirmar:</b> Entiendo lo que dices y sé que la religión te ha ayudado mucho. <i>*no prestes atención a los comentarios fastidiosos hasta que puedas establecer tus límites.</i> <b>Ser curiosos:</b> Cuando estás triste, ¿qué otras cosas haces para sentirte mejor? <b>Establecer el límite:</b> Me siento ___ cuando escucho que Dios me pone a prueba. Lo que necesito es ___(apoyo y guía, o ¡lo que necesites!).	“Los sentimientos pueden ser incómodos, pero yo estoy para escucharte”.  Tienes el derecho a creer lo que tenga sentido para ti, pero por favor respeta las distintas creencias de los demás.
<b>Crianza</b> “Si fuera tú, le daría unas nalgadas a ese niño/a por lo que acaba de hacerte. Eres su padre/madre”.	<b>Establecer el límite:</b> Pegar no es la manera en que elijo disciplinar a mi hijo/a. <b>Afirmar:</b> Sé que estás intentando ayudarme a manejar el comportamiento difícil de mi hijo/a. <b>Redireccionar:</b> Si quisieras, estoy dispuesto/a a enseñarte distintos métodos que he aprendido este último tiempo.	“Quizás necesitas un poco de tiempo para calmarte. Te esperaré hasta que estés listo/a para hablar”. <i>*siempre debes enfocarte en el comportamiento positivo del niño/a en lugar del negativo.</i>
<b>Expectativas de tener hijos</b> “Y los niños, ¿pa' cuándo?”.	<b>Validar:</b> ¡Gracias por interesarte en mi futuro! <b>Establecer el límite:</b> Me gusta comer verduras, pero eso no quiere decir que vaya a cultivarlas, y es posible que algunas personas no puedan hacerlo.  <i>*En este contexto, enseñar a tus seres queridos sobre tu esencia y cómo disfrutas la vida puede ser una gran manera de vincularse y de que ellos te conozcan más.</i>	“Nadie puede tomar decisiones sobre tu cuerpo. Yo te apoyo”.

# Conversaciones intergeneracionales

Generación X Tema sensible	Abordaje recomendado: millennial a generación X	Respuesta de millennial a generación Z
<b>Dinero</b> “Hablar de dinero trae mala suerte”.	<b>Ser curiosos:</b> ¿Dónde aprendiste esto?  <b>Educar con delicadeza:</b> Creo que, al hablar abiertamente sobre ingresos y finanzas, nuestra comunidad puede aprender a negociar mejor, gestionar el dinero y comprender cómo defenderse a sí misma.	“Haz todas las preguntas que tengas sobre dinero, y si no sé la respuesta, la buscaremos juntos”.
<b>Citas</b> “Y el novio, ¿pa' cuándo?”	<b>Educar con delicadeza:</b> Te avisaré cuando esté listo/a para hablar de citas. <b>Redireccionar:</b> ¿Qué hay de tu vida estos días? <i>*En este contexto, puedes hacer alguna broma inocente, una pregunta a tu pariente o expresar cómo te hace sentir esa pregunta.</i>	“Con la edad, uno puede sentir cierta presión para salir con alguien, pero es importante recordar que nadie debe presionarte a tener pareja”.
<b>Autocuidado</b> “Cuidar de ti mismo es egoísta”.	<b>Educar con delicadeza:</b> Ocuparte de ti significa que los demás nos importan tanto como nosotros mismos. Quiere decir que podemos tener una relación sana con nosotros mismos para ayudarnos a manejar el estrés y generar más energía. <b>Ser curiosos:</b> ¿Qué cosas haces para ayudarte a tener más energía o sentirte mejor cuando estás cansado/a?	“No tienes que ganarte el derecho al descanso, y ocuparte de ti no es ser egoísta. Te invito a lograr un equilibrio en la vida”.

# Endulza la conversación

Es posible que estas conversaciones se den por primera vez con las personas más cercanas a ti, y nuestro deseo es que todos se sientan bien y cómodos consigo mismos, para que las charlas sean honestas, sinceras y, sobre todo, respetuosas.

Como marca que pone a la familia ante todo, Breyers busca que los vínculos sean lo más dulces posible. Por eso, ya sea que desees contarles a tus padres sobre cómo eliges cuidar de ti mismo/a, o hablar con tu abuelita sobre tus creencias religiosas, esas conversaciones siempre son más dulces cuando se comparte un delicioso tazón de helado.



# APÉNDICE





# Acerca de Breyers

En 1866, William Breyers tenía una misión, con el propósito específico de usar solo los mejores y más puros ingredientes para crear un helado delicioso para las familias estadounidenses. Se enfocó en la calidad y en usar los mejores ingredientes, y fue un pionero de la industria.

En 2016 celebramos 150 años de Breyers® como un clásico favorito estadounidense desde sus principios con el primer galón hecho a mano en 1866.

Mantenemos nuestro foco implacable en la calidad sin comprometer el magnífico sabor:

- Colores y sabores de origen natural
- Leche y crema 100% grado A
- Fruto y semillas de vainilla cosechados de forma sustentable



# Recursos de Breyers

SABORES DE  
BREYERS

RECURSOS DE  
BREYERS



[Breyers.com](https://www.breyers.com) | [@Breyers](https://www.instagram.com/breyers) | [@BreyersOfficial](https://www.facebook.com/breyers)



# Acerca de Latinx Therapy

Latinx Therapy, fundada en 2018 por la licenciada en terapia de pareja y familia Adriana Alejandre, es un directorio nacional de terapeutas latinxs y un pódcast bilingüe de educación para combatir el estigma sobre la salud mental y eliminar los tabús sobre la terapia en la comunidad latina.

El 98 % de su directorio nacional de terapeutas habla español y ofrece servicios en ese idioma en todo el país. Latinx Therapy aspira a brindar apoyo y servicios excelentes que sean los más relevantes culturalmente para la comunidad.



# Referencias y recursos de Latinx Therapy

[NBCI.NLM.NIH.GOV](https://nbc.nlm.nih.gov)

[PEWRESEARCH.ORG](https://pewresearch.org)

[GU.ORG](https://gu.org)



[LatinxTherapy.com](https://LatinxTherapy.com) | [@LatinxTherapy](https://www.instagram.com/LatinxTherapy)

