

ALL OUR VOICES

Paquete de grabación del participante

- P2** Sobre StoryCorps/NNLM
- P7** Únase a la comunidad All Our Voices y la campaña de grabación
- P12** Sugerencias de conversación y consideraciones para grabar historias de salud
- P14** Personalizar preguntas para conversaciones de salud y bienestar
- P16** Hojas de trabajo de planeación All Our Voices
- P18** Continuación de la conversación: Reflexiones y próximos pasos





BIENVENIDO

Desde 2003, StoryCorps ha dado a más de 600,000 personas de todos los orígenes y creencias la oportunidad de grabar entrevistas sobre sus vidas y preservarlas en una Biblioteca del Congreso. Una parte importante de este esfuerzo ha conectado a personas y organizaciones comunitarias para crear una cultura de escucha a lo largo de los Estados Unidos con el simple concepto de pedir a las personas honrarse mutuamente con una entrevista.

Hasta ahora, las entrevistas de StoryCorps se han grabado presencialmente. Pero la crisis sanitaria global más grande en un siglo está cambiando la forma en la que vivimos e interactuamos con nuestros amigos, vecinos y familias. Con una intensa determinación de honrar las memorias y experiencias de nuestras comunidades, creamos una nueva tecnología llamada **StoryCorps Connect** que permite a las personas grabar remotamente a través de una computadora o un dispositivo móvil.

Los participantes ahora pueden grabar conversaciones y compartirlas instantáneamente con **StoryCorps Archive** y el Centro American Folklife en la Biblioteca del Congreso usando ya sea **StoryCorps Connect** o la **StoryCorps App**.

Lo invitamos a compartir una conversación significativa con alguien que quiera que use las herramientas digitales StoryCorps. Ya sea que grabe remotamente o en persona, esta guía lo llevará a través del proceso de registrar una entrevista StoryCorps con un amigo o familiar desde el inicio hasta el final.

“Desearía que como una mujer negra, como una comunidad negra, habláramos más sobre estos tipos de cosas. Justo como hablamos sobre la enfermedad del corazón, embolia, diabetes y cómo circula en la familia. Lo mismo cuando se trata de parto prematuro o mortalidad infantil. Y es como, bueno, **¿Por qué no hablamos de estas cosas? ¿Por qué estas no son conversaciones normales?** Y en parte porque se normaliza. *Pensamos que está bien dar a luz a un bebé a las 23 semanas.*”

Sabrina Beavers
Participante de StoryCorps

ALL OUR VOICES

Paquete de grabación del participante



SOBRE LA SOCIEDAD Y ESTE PAQUETE

Este paquete se creó en sociedad con la [Red de la Biblioteca Nacional de Medicina](#) (NNLM) como parte de su iniciativa nacional para dar soporte al conocimiento del [Programa de investigación All of Us](#) (*All of Us*). En sociedad, StoryCorps y NNLM apoyan el poder de las bibliotecas en su rol como diseminadores de la información de salud y ofrecer estas herramientas para preservar la rica diversidad de las experiencias de salud a través de las historias de las personas de todos los Estados Unidos.

Las conversaciones sobre salud y bienestar son una forma significativa para construir una conexión, apoyo y entendimiento entre la comunidad y la familia—ya sea que la conversación se grabe o no. Considerando la falta de la diversa representación en la historia grabada y en la investigación médica, la campaña de grabación **All Our Voices** intenta expandir la conversación e inspirar a las personas a decir sus historias de salud y bienestar, en sus propias voces.

Esperamos que use la información en este paquete para iniciar y unirse a conversaciones sobre salud y bienestar en su familia y comunidad. Con los recursos en este paquete, podrá:

- ▶ Grabar, compartir y preservar sus historias de salud y bienestar en sus propias voces usando herramientas digitales gratuitas;
- ▶ Contribuir a la creciente colección de historias de salud en el [Archivo StoryCorps](#) agregando su voz a la colección de la [Páginas comunitarias All Our Voices Community](#);
- ▶ Escuchar historias seleccionadas sobre salud y bienestar de la colección de StoryCorps.



ALL OUR VOICES

Paquete de grabación del participante



SOBRE STORYCORPS Y EL MODELO DE ENTREVISTA

Una entrevista StoryCorps es una oportunidad de grabar una conversación intencional ininterrumpida con alguien que conoce sobre algo que desee, desde recuerdos favoritos hasta preguntas importantes de la vida, también es una forma de conectar con la familia y amigos en un momento cuando las visitas en persona son extremadamente limitadas.

Grabar usando las herramientas digitales de StoryCorps es una oportunidad para tener conversaciones y preservarlas para las próximas generaciones. Cada conversación es de hasta 40 minutos de tiempo ininterrumpido con un ser querido.

Las conversaciones son sobre historias, no solo hechos. No hay una forma correcta o incorrecta de conducir una entrevista StoryCorps. Lo invitamos a compartir historias y experiencias que son significativas para usted y hacer preguntas de las que siempre ha tenido curiosidad de hacer. Siéntase libre de usar la lista [Personalizar preguntas para conversaciones de salud y bienestar](#) al final de esta guía para obtener inspiración.

“La vida sería diferente si no hubiera compartido mi historia. Lo expuse todo y ahora puedo compartirlo con otros.”

Participante de StoryCorps



ALL OUR VOICES

Paquete de grabación del participante



Conozca StoryCorps escuchando historias de nuestra colección.

Estas son algunas historias StoryCorps “clásicas”—que se han quedado con nosotros con el paso de los años y que nos recuerdan una y otra vez del poder de la escucha. Todos los videos y contenido en esta lista de reproducción se pueden encontrar en storycorps.org.

[An Intro to StoryCorps from Our Founder Dave Isay](#) (3 min.)

Animaciones destacadas



[Silvia's Legacy](#) (2.5 min.)



[Chloe Longfellow](#) (2.5 min.)



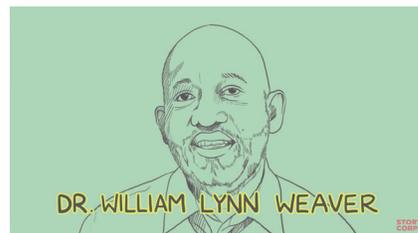
[Danny & Annie](#) (6 min.)



[Leading the Way](#) (2.5 min.)



[A Wonderful Life](#) (3.5 min.)



[Lessons Learned](#) (3 min.)



[Q&A](#) (3 min.)



[No More Questions](#) (3.5 min.)



[Leonardo's Dreams](#) (3 min.)





¿POR QUÉ COMPARTIR HISTORIAS SOBRE SALUD Y BIENESTAR?

Las entrevistas de StoryCorps están diseñadas para dar a los participantes una oportunidad de construir una conexión y entendimiento, usualmente con un familiar, amigo y otro ser querido. Nuestro modelo se enfoca en la persona y crea un entorno “sin respuesta incorrecta”, promoviendo la comunicación entre el narrador y la gente que conocen y aman. Las entrevistas tienen el objetivo de ayudar a los participantes a sentir que ellos mismos y sus propias historias tienen un valor.

Las entrevistas de StoryCorps han demostrado repetidamente el valor de estas conversaciones personales para los participantes, sus familias y las organizaciones que les sirven. Al afirmar el valor del individuo a través de la conversación atenta, las entrevistas de StoryCorps pueden combatir directamente los sentimientos de aislamiento, baja autoestima y ansiedad que pudieran surgir a lo largo de los recorridos de salud desafiantes.

Cuando se aplican al contexto sanitario, compartir historias, particularmente sobre una experiencia o diagnóstico de salud desafiante, pueden ayudar a las personas a tener sentido de su situación y a encontrar el apoyo en su comunidad. Cuando enfrentan la enfermedad, compartir nuestras historias puede apoyar la sanación de la persona y los niveles comunitarios..

“*Es imposible participar en una entrevista de StoryCorps y no cambiar de alguna forma.*”

Participante de StoryCorps

Las entrevistas de StoryCorps han mostrado:

- ▶ **Que reflexionar sobre nuestra narrativa personal es parte del proceso de sanación.** Para las personas que experimentan circunstancias de salud desafiantes puede ser especialmente importante desarrollar control sobre su historia y confort al compartir esa historia con otros.
- ▶ **Que contar historias nos permiten entretener juntos nuevas historias sobre nosotros mismos.** Cada conversación puede proporcionar espacio para que las personas articulen cómo se relaciona la historia de un diagnóstico o enfermedad con la narrativa más grande de quienes somos.
- ▶ **Que contar historias nos conecta con aquellos que han tenido experiencias similares,** favoreciendo a la comunidad y un sentido de apoyo. Las personas aprenden nuevas formas de enfrentar la enfermedad, construir conexiones y sentirse menos solos en sus situaciones de salud..
- ▶ **Escuchar las experiencias de otras personas también pueden afectar positivamente al oyente,** estimulando la empatía, creando conexión e inspirándolos a tener más conversaciones con los seres queridos.

ÚNASE A LA COMUNIDAD ALL OUR VOICES Y A LA CAMPAÑA DE GRABACIÓN

Grabe su conversación: Paso a paso



1. Origine una cuenta en el Archivo en línea de StoryCorps y únase a la comunidad All Our Voices

Para crear una cuenta y unirse a la página de la comunidad All Our Voices, siga este link:

<https://archive.storycorps.org/communities/all-our-voices/register/>

2. Elija un compañero de entrevista para determinar su tecnología (App o StoryCorps Connect) ¿Usted y su compañero de entrevista se encuentran en la misma ubicación?



Descargue **StoryCorps App** en su dispositivo móvil



Grabe remotamente usando **StoryCorps Connect** desde un navegador web



3. Prepárese

Elija sus preguntas con su compañero, practique usando la tecnología y encuentre un lugar tranquilo para grabar.



4. Grabe su conversación

Presione "record" y ¡Comience!



5. Presérvela para la historia

Siga las instrucciones para archivar su historia usando las palabras #AllOurVoices y agregue la conversación a la página de la comunidad All Our Voices.

6. Comparta su entrevista

Comparta su entrevista con el mundo o guárdela para los amigos y familia. Explora el archivo StoryCorps para escuchar más historias y ¡Observe la colección #AllOurVoices crecer!



ALL OUR VOICES

Paquete de grabación del participante



1 Origine una cuenta y únase a la comunidad All Our Voices en el Archivo en línea de StoryCorps

Su cuenta gratuita en archive.storycorps.org se usará para preparar, guardar y compartir sus entrevistas. También puede usarla para navegar en nuestra colección y escuchar historias que otros han compartido.

Para crear una cuenta y unirse a la [Página de la comunidad All Our Voices Community Page](https://archive.storycorps.org/communities/all-our-voices/register/), siga este link: archive.storycorps.org/communities/all-our-voices/register/

Si ya tiene una cuenta, visite archive.storycorps.org/communities/all-our-voices/ y haga clic en “Join.”

⚙️ TIPS DE TECNOLOGÍA

Si usa la aplicación, solamente la persona registrada en su teléfono inteligente necesita tener una cuenta.

Si usa Connect, ambas personas necesitarán ingresar en sus cuentas StoryCorps

2 Elija un compañero de entrevista para determinar su tecnología (App o Connect)

Considere con quién le gustaría grabar y por qué. A continuación hay algunas preguntas útiles a considerar:

- ▶ ¿Quién en su vida podría encontrar este tipo de grabación significativo y qué desearía compartir con esa persona? Considere contactar familiares, proveedores del cuidado de la salud, cuidadores o amigos.
- ▶ ¿Quién es alguien de su comunidad a quien desearía contactar a un nivel significativo?
- ▶ ¿Qué historias de salud o bienestar son importantes para que preserve en este momento?

¿Usted y su compañero de entrevista están en la misma ubicación?

SÍ – grabe usando StoryCorps App

Video explicativo: [Use StoryCorps App para grabar en persona](#)

Inicio: [Grabe su historia usando Using the StoryCorps App](#)

¿Usted y su compañero de entrevista están en diferente ubicación?

SÍ – grabe usando StoryCorps Connect

Video explicativo: [Use StoryCorps Connect para grabar virtualmente](#)

Inicio: [Grabe su historia usando StoryCorps Connect](#)

⚙️ TIPS DE TECNOLOGÍA

Si graba en persona persona con StoryCorps App, descargue la aplicación gratuita StoryCorps en un teléfono inteligente (iPhone o Android) o tableta Kindle.

Si graba remotamente, usted y su compañero necesitan ingresar a una computadora o tableta con el último software del dispositivo, una conexión internet y un micrófono y cámara web.

ALL OUR VOICES

Paquete de grabación del participante



3 Haga un plan y prepárese

- ▶ **ESTABLEZCA UNA HORA:** Contacte a su compañero de grabación y acuerden una hora cuando ambos estén relajados. Elija un lugar tranquilo y cómodo donde no sea interrumpido. Recuerde que necesitará tener acceso a Wi-Fi para grabar su conversación.
- ▶ **PREPARE SUS PREGUNTAS:** Tome tiempo para platicar con su compañero de entrevista sobre lo que cada uno desea compartir durante su grabación. Usa la [lista de personalización de preguntas](#) y la [hoja de trabajo de planeación](#) incluidas en este paquete para prepararse juntas.
- ▶ **PRACTIQUE:** Ya sea que use StoryCorps Connect o la aplicación, recomendamos que grabe una entrevista de práctica para familiarizarse con la tecnología.



⚙️ TIPS DE TECNOLOGÍA PARA LA GRABACIÓN

Podría no poder elegir dónde grabar su conversación, y si así es, está bien. Si sí tiene más de un espacio entre los cuales elegir, recomendamos que:

- **USE habitaciones más pequeñas que cuenten con:** Pisos alfombrados, falsos techos, ventanas cerradas y cortinas gruesas, formas irregulares, libreros llenos, ropa colgada.
- **EVITE usar una habitación que sea grande y tenga:** Pisos no cubiertos revestidos de azulejos, techos altos, formas cuadradas, paredes vacías, ventanas grandes sin cortinas, aparatos ruidosos como refrigeradores y aires acondicionados

- ▶ Recomendamos sentarse en una silla cómoda que se fije en una posición firme.
- ▶ Considere usar auriculares que tengan un micrófono integrado: Esto ayudará a evitar “ecos” en la grabación.
- ▶ Si está grabando desde una computadora personal, posíonese tan cerca a la computadora como sea cómodo para usted.
- ▶ Si está grabando con un teléfono o tableta, se recomienda apoyar el dispositivo sobre una mesa de manera que no tenga que ajustarlo durante su conversación.
- ▶ Si apoya su dispositivo sobre una mesa, recomendamos colocarlo horizontalmente de forma que no cubra el micrófono del dispositivo.
- ▶ Cuando grabe con teléfonos y tabletas, encienda el modo aéreo y posteriormente encienda el Wi-Fi.
- ▶ Asegúrese que su compañero de conversación pueda escucharlo antes de presionar “Record.”
- ▶ Si escucha ruidos perturbadores como frotamiento del micrófono en la playera de su compañero, pause la conversación y resuelva el problema.

ALL OUR VOICES

Paquete de grabación del participante



► **DISCUTA LOS AJUSTES DE INTERCAMBIO Y PRIVACIDAD:** Después de grabar, se le solicitará publicar su entrevista al archivo StoryCorps, haciendo la grabación disponible públicamente en línea en archive.storycorps.org y compártala con el centro americano Folklife en la Biblioteca del Congreso. Posteriormente tendrá la opción de elegir entre tres ajustes de privacidad que controlan qué tan accesible está la grabación en el archivo StoryCorps en línea:

- **Todos:** Su entrevista e información relacionada está disponible para cualquiera en el internet.
- **Comunidad StoryCorps:** Su entrevista e información relacionada está disponible para cualquiera con una cuenta en el archivo StoryCorps.
- **Privado:** La entrevista e información relacionada son privadas.

Recuerde que su conversación puede tocar información de salud sensible. Si existen algunos detalles o partes de su historia que no desea compartir, revise con su compañero con anterioridad.

Considere que puede cambiar sus ajustes de privacidad en cualquier momento. Pero a fin de ingresar a su grabación posteriormente, debe publicar y compartir su entrevista con el archivo StoryCorps. Puede conocer más sobre los ajustes de privacidad [aquí](#).

- **Si está grabando con la aplicación,** tiene una opción adicional de guardar su grabación en su dispositivo sin publicarla en el archivo StoryCorps. Si desea grabar, pero no compartir su conversación, debe usar la aplicación.
- **Si usa StoryCorps Connect,** no existe forma de guardarla en su dispositivo local.

Independientemente de lo que seleccione como su ajuste privado, considere que StoryCorps puede usar su entrevista y otros materiales de las siguientes formas, incluyendo, pero sin limitación a: Transmisión en la radio pública, animada y otro contenido audiovisual, uso educativo y otros programas de StoryCorps. StoryCorps también puede compartir sus entrevistas con la comunidad y organizaciones de medios para usar en sus plataformas y sitios.

CONSENTIMIENTO DEL PADRE O TUTOR

Bajo los términos de uso de StoryCorps Connect: Los niños menores de 13 años no pueden participar en una grabación en StoryCorps Connect o la app y se requiere del consentimiento del padre o tutor para las personas menores de 18 para registrar una cuenta en el archivo StoryCorps. Puede revisar los términos de uso completos de StoryCorps en archive.storycorps.org/terms-of-use.

CONTENIDO GENERADO POR EL USUARIO

El [archivo de StoryCorps](#) tiene contenido generado por el usuario que no se revisa antes de que se publique en línea. Mientras nos apegamos a un conjunto estricto de los lineamientos de la comunidad y trabajamos para mantener una cultura de tolerancia y aceptación; no todo el contenido publicado será apropiado para todas las personas. También tenemos un mecanismo indicador en el lugar para ayudar a identificar además el contenido que viola los lineamientos de nuestra comunidad.

ALL OUR VOICES

Paquete de grabación del participante



4 Grabe su conversación

¡Siga las instrucciones en la aplicación o Connect para comenzar a grabar y permita que la conversación fluya! Escuche de cerca y permita que sus preguntas elegidas guíen la discusión, no la controle. Asegúrese de hacer preguntas de seguimiento. Nunca sabe que inesperadas y excelentes pueden ser las cosas que aprenderá sobre una persona—no importa qué tan bien piensa que los conoce.

StoryCorps Connect y la aplicación ayudan a los usuarios en inglés, sin embargo, puede grabar en cualquier idioma.

5 Preserve su historia en el archivo

Cuando termine haga clic en “Stop Recording,” y posteriormente “Save Interview.” Se le indicará cómo seleccionar sus [ajustes de privacidad](#). A fin de permitir que futuras generaciones encuentren, escuchen y aprendan de las historias que usted y su compañero acaban de compartir, tendrá la opción de compartir su grabación en el sitio web StoryCorps y conservarla y archivarla en el centro americano Folklife en la Biblioteca del Congreso.

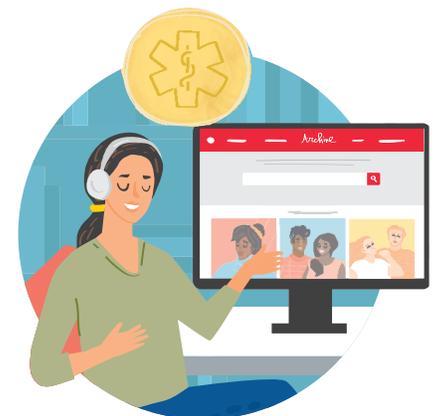
Las fotos de los participantes son una parte importante del archivo StoryCorps y se incluyen con la entrevista cuando se publica para en archive.storycorps.org. Después de su entrevista, se le indicará tomar una selfie con su compañero si usa la aplicación. Cuando usa StoryCorps Connect, se toman capturas de pantalla de los participantes esporádicamente durante el curso de la entrevista.

Después de la grabación, etiquete su historia con alguna palabra clave significativa. Las palabras clave son como hashtag, facilitándole y a otros encontrar su entrevista en nuestra colección. También puede agregar una pequeña descripción para ayudarlo a rastrear sus conversaciones.

Para agregar su historia a la [Página de la comunidad All Our Voices](#), elija “Add to Community” y agregue las palabras especiales: #AllOurVoices

6 Comparta su entrevista

Comparta su entrevista con la palabra o guárdela para amigos y familia. Explore el archivo StoryCorps y la [Página de la comunidad All OurVoices Community](#) para conocer más historias y ¡Observe la colección Crecer!



7 ¡Repita!

Considere invitar a otro amigo o familiar para grabar.



SUGERENCIAS DE CONVERSACIÓN Y CONSIDERACIONES PARA GRABAR HISTORIAS DE SALUD

ANTES DE COMENZAR

Tome algo de tiempo para ingresar con su compañero de conversación. Puede ser útil desarrollar una lista de preguntas que cada uno podría desear preguntar durante la grabación. Comúnmente 6-8 preguntas es una buena posición para comenzar para una conversación de 40 minutos. Hemos proporcionado algunas sugerencias en nuestra lista [Personalizar preguntas para conversaciones de salud y bienestar](#). Como siempre, las mejores preguntas son las que siempre ha querido preguntar, así que siéntase libre de agregar algunas por su cuenta.

INTRODUCCIONES

Comiencen presentándose. Comparta su nombre, edad, la fecha de hoy, dónde está grabando y la relación con su compañero de la conversación. Por ejemplo:

Mi nombre es (nombre). Tengo (edad) años. Hoy es (fecha) y estoy hablando con (nombre del compañero), que es mi (relación). Estoy grabando esta entrevista en (lugar, ciudad, estado; por ejemplo, "mi casa está en Nome, Alaska").

“Espero que la sección de la entrevista que habla sobre la enfermedad pudiera tocar a otros con la misma enfermedad. Es muy difícil conectar con otras personas enfrentando esta condición.”

Participante de StoryCorps

CONSIDERACIONES PARA GRABAR LAS HISTORIAS DE SALUD

Grabar es una oportunidad para que comparta su historia, en sus propias palabras y escuchar a su compañero decir su historia. Las conversaciones sobre experiencias de salud y bienestar pueden ser joviales, sanadoras, iluminadoras y en ocasiones difíciles. Hablar de un diagnóstico difícil o circunstancia médica desafiante puede ser una lucha para algunas personas. Recuerde que no hay una forma correcta o incorrecta para tener esta conversación. Todos los sentimientos son bienvenidos como la felicidad, el humor, la tristeza, el enojo o la culpa.

Recomendamos revisarlo con su compañero antes, durante y después de la conversación para examinar cualquier información personal o sensible que podría surgir durante su entrevista. ¿Existen algunos detalles de los que no quiera incluir en su grabación? ¿Su compañero desea evitar discutir cierta información? Solamente comparta información sobre su propia información con la que esté cómodo y esté atento de no revelar información que identifica a otros, especialmente si está mencionando diagnósticos que no quizá no deseen compartir públicamente. También puede hablar con su compañero de la entrevista sobre si ambos desean compartir su conversación en el archivo StoryCorps.

ALL OUR VOICES

Paquete de grabación del participante



TIPS DE LA ENTREVISTA PARA EXTRAORDINARIAS CONVERSACIONES

40 minutos parecen ser mucho tiempo, pero la sesión de grabación podría ir más rápido de lo que piensa. Aquí presentamos algunos tips y consideraciones para grabar una conversación con alguien sobre su situación de salud personal o compartir una historia de usted mismo.

Piense sobre los temas de los que desee hablar durante su entrevista antes de grabar una sesión.

Refleje algunas de las personas, lugares y eventos más importantes en su historia de salud. Considere algunas de las preguntas que podrían surgir durante la conversación o que su compañero podría preguntar.

Haga preguntas cordiales. Presione el botón de grabar y seguir las instrucciones para presentarse y a su compañero. Después haga algunas preguntas cordiales como: “¿Dónde nació?” o “Puede describir la primera vez que nos conocimos?”

Realice preguntas abiertas y preguntas de seguimiento que revelen grandes detalles. Las preguntas “Qué” y “Dónde” son buenas opciones para comenzar. Posteriormente vaya a preguntas de un panorama “por qué” y “cómo”. Haga preguntas abiertas que no asuman respuestas. Cuando obtenga una buena respuesta a una pregunta, considere decir, “Dime más.” Hacerlo puede provocar historias más largas y ricas.

Piense en ello como una conversación. Usted y su compañero deben sentirse libres de hacerse preguntas mutuamente a lo largo de toda la entrevista – no existe una forma correcta o incorrecta de realizar una entrevista. Intente relajarse y compartir lo que siente natural. Está bien tomar descansos, cambiarse de ciertas preguntas y/o tener momentos de silencio a lo largo de la conversación.

Escuche cercanamente. Repetir en voz alta lo que su compañero diga puede ser afirmante para ellos y útil para formular su próxima pregunta. Permita que su compañero hable sobre sus experiencias en sus propias palabras.

Prepárese para replantear. Si al principio su compañero no parece estar cómodo contestando una pregunta, considere replantearla, ofreciendo más contexto o preguntando algo diferente.

Esté preparado para una experiencia emocional. La entrevista puede revivir sentimientos para usted y su compañero.

Plantee algunas preguntas reflexivas. Vigile el reloj de manera que sepa que restan 10 y 5 minutos. Finalice su entrevista con preguntas reflexivas como “¿Qué legado le gustaría dejar?”

Expresar gratitud. Tome algunos minutos al final de su conversación para decirle a su compañero cuánto le importa y agradezca a la persona por la conversación que acaban de tener.

Continúe la conversación después de que se detenga la grabación. Tome la oportunidad de dar seguimiento a las cosas que discutieron y seguir recordando.

Sea usted mismo. Sea curioso. Mantenga su corazón abierto.





PERSONALIZAR PREGUNTAS PARA CONVERSACIONES DE SALUD Y BIENESTAR

Grandiosas preguntas para cualquiera

Primero, aquí presentamos algunas grandiosas preguntas que puede hacerle a cualquiera. Puede encontrar más preguntas sugeridas en nuestra lista de **Grandiosas Preguntas** en el sitio web StoryCorps aquí: storycorps.org/participate/great-questions/

- *Dime más sobre la persona que ha tenido la mayor influencia en tu vida. ¿Qué lecciones le enseñó?*
- *¿Quién ha sido la persona más amable contigo y por qué?*
- *Comparte algunas lecciones importantes que has aprendido en la vida.*
- *¿Existen algunas historias graciosas que las personas cuentan de ti de cuando estabas creciendo?*
- *¿Qué has logrado hasta ahora—personal y profesionalmente—que te hace sentirte más orgulloso? ¿Por qué?*
- *¿Estarías dispuesto a compartir un recuerdo feliz o triste conmigo?*
- *¿De qué te sientes más agradecido en la vida?*
- *¿Cómo te gustaría ser recordado?*
- *¿Te arrepientes de algo?*
- *¿Hay algo que nunca me hayas dicho pero que quieras decirme ahora?*
- *¿Hay cosas sobre mí que siempre hayas querido saber, pero nunca preguntaste?*
- *Pensando en las generaciones futuras y sabiendo que podrían escuchar esta grabación, ¿Hay alguna sapiencia o consejo*

Preguntas sobre salud y bienestar

A continuación se presentan preguntas sugeridas para conversaciones específicas sobre temas de salud y bienestar. Siéntase libre de ajustar cada pregunta para que se adapte a su situación personal:

Plática sobre salud y bienestar

- *¿Qué significa tu salud para ti?*
- *¿Cómo hablas de salud y bienestar con tu familia o amigos?*
- *¿Qué te hace sentir saludable? ¿Qué te hace sentir no saludable?*
- *¿Conoces el historial de salud de tu familia?*
- *¿Cómo te cuidas? ¿Cómo cuidas a otros?*

ALL OUR VOICES

Paquete de grabación del participante



Descripción de la situación, diagnóstico o enfermedad

- *¿Puedes decirme sobre su situación de salud?
¿Qué es importante que yo sepa?*
- *¿Qué desafíos de salud enfrentas/enfrentaste?
¿Cómo afectan tu vida diaria?*
- *¿Cómo te sientes sobre tu situación o condición
de salud?*
- *¿Cómo te sentiste cuando recibiste tu
diagnóstico?*
- *¿Cuál ha sido la parte más desafiante de tu
situación de salud?*
- *¿Cómo te ha hecho sentir atravesar por esta
experiencia?*
- *¿Tienes miedo? ¿Qué te atemoriza?*

Comunidad de cuidado

- *¿Quiénes son algunos cuidadores en tu vida?*
- *¿A quién llamas para pedir apoyo? ¿Por qué son
especiales para ti?*
- *¿Hay cosas que la gente hace o dice que no es útil?*
- *¿Hay algo que quieras que haga de manera
diferente?*
- *¿Tienes historias memorables de cuidadores
durante tu situación de salud?*
- *¿Cómo son los cuidadores en tu opinión?*
- *¿Has sido un cuidador? ¿Para quién y por qué?*
- *¿Cómo te ha cambiado ser un cuidador? ¿Qué
lecciones aprendiste?*
- *¿Qué consejo tienes para alguien que cuida a un
amigo o familiar?*

Cómo encontrar momentos de sanación y confort

- *¿Cuál es la parte más difícil de tus días ahora?
¿La mejor?*
- *¿Qué te brinda confort y esperanza?*
- *¿Qué ha sido sanador para ti durante esta
situación?*

Manejo de la salud en tiempos del COVID-19

- *¿Cuál es la manera más grande en la que ha
cambiado tu vida debido a la pandemia?*
- *¿La pandemia ha hecho tu situación de salud
más difícil? ¿Cómo?*
- *¿Hay alguien a quien no puedas ver ahora a
quien realmente desearías poder ver?*

Reflexión sobre la situación

- *¿Cómo te ha cambiado tu situación de salud?
¿Tu vida?*
- *¿Cómo ha sido diferente tu situación de salud
de lo que habías imaginado?*
- *¿Cuáles son algunas de las lecciones más
importantes que has aprendido durante tu
situación de salud situación de salud?*
- *¿Ves tu vida diferente de manera diferente
ahora de lo que lo hacías antes?*
- *¿Qué consejo o estímulo tienes para otras
personas con experiencias de salud similares?*
- *¿Hay alguna palabras o sapiencia que te gustaría
pasarme?*
- *Si pudieras enviar un mensaje a los proveedores
del cuidado de la salud sobre tu experiencia
¿Cuál sería?*

Este recurso se le proporciona en sociedad con la Red de la Biblioteca Nacional de Medicina y los Institutos Nacionales de Salud del Programa de investigación *All of Us* (All of Us). Para conocer más sobre *All of Us*, visite joinallofus.org/nlm (inglés) or joinallofus.org/bnm (español).



PLANEACIÓN DE SU CONVERSACIÓN

A continuación se presentan algunas preguntas específicas a considerar y discutir con su compañero de entrevista antes de grabar.

Las historias significativas a menudo se enfocan en el desafío, la elección y el resultado. Reflexione sobre qué momento en su vida le presentó un desafío. ¿Por qué sintió que este era un desafío? ¿Por qué hizo la elección que hizo? ¿Cómo se sintió el resultado? ¿Qué aprendió?

“Debito a que es grabada, resalta la importancia de la conversación. Y, las preguntas fueron tan buenas y profundas— Nunca hubiera pensado en hacérmelas a mí mismo”

Participante de StoryCorps

¿Cuáles son los 3-5 temas principales que le gustaría tocar en su conversación?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

¿Hay algunos temas que no quiera discutir?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

ALL OUR VOICES

Paquete de grabación del participante



¿Cuáles son cinco preguntas que le gustaría hacerle a su compañero de entrevista?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Cuarenta minutos pueden sonar como mucho tiempo, pero una pregunta reflexiva puede abrir una larga conversación. Siéntase libre de desarrollar sus propias preguntas o usar la lista [Personalizar preguntas](#) para más inspiración. Puede ser útil comenzar con algunas preguntas generales antes de preguntar sobre temas más complejos.

Grandiosas preguntas de seguimiento

- *¿Cómo te hizo sentir eso?*
- *¿Puedes dar un panorama con palabras?*
- *¿Qué pasó después?*
- *¿Qué estabas pensando cuando sucedió?*
- *¿Puedes recordar un momento específico...?*
- *¿Hay algo más que te gustaría decirme?*
- *¿Puedes darme un ejemplo?*





SIGUIENTES PASOS

Reflexiones y preguntas después de la conversación

Ya sea que grabe usando la aplicación StoryCorps o Connect, escuche historias en el archivo o comience una discusión con familia o amigos, lo invitamos a tomar algo de tiempo para reflexionar sobre la importancia de las conversaciones de salud y bienestar.

- ▶ ¿Por qué es importante compartir historias sobre salud y bienestar?
- ▶ ¿Qué aprendió de tener una conversación sobre salud y bienestar? ¿Qué le sorprendió?
- ▶ ¿Qué papel juega una biblioteca en mantener a una comunidad saludable?
- ▶ ¿Qué recursos de salud ofrece su biblioteca?

A continuación se presentan algunas formas de continuar la conversación:

- ▶ Busque historias en el [Archivo StoryCorps](#) y en [storycorps.org](#).
- ▶ Pida al personal de su biblioteca más recursos de salud y bienestar en su biblioteca.
- ▶ Conéctese con otros a través de la Página de la comunidad All Our Voices.
- ▶ Conozca más del programa de investigación All of Us y los recursos disponibles en su biblioteca.
- ▶ Grabe más conversaciones sobre salud y bienestar con otros amigos, familia o miembros de la comunidad.

“Lo bueno de decir mi historia fue que mostró que no soy solo un niño con una enfermedad. Tengo amigos y ambiciones. La historia tenía que ser de mí como persona y ser humano.”

Participante de StoryCorps

