

LAS MAMÁS SIENTEN LA PRESIÓN

Herramientas de Activación Nacional de MomsRising

AGOSTO DE 2026

¡Muchísimas gracias por ponerte en contacto con nosotras sobre el proyecto nacional "Stop the Squeeze"!

¡Estamos muy felices de que te unas a esta actividad! Todas las notas instructivas y herramientas las encontrarás aquí.

¿Qué está pasando? Al igual que tú, ¡estamos hartas! Cada vez que pagamos en el supermercado, abrimos la factura de los servicios públicos, llenamos el tanque de gasolina, pagamos la atención médica y el cuidado infantil, o incluso cuando miramos nuestros propios calendarios imposibles, **lo estamos sintiendo: a las mamás nos están exprimiendo hasta el límite.**

Pero aquí está lo curioso. (Bueno, tal vez no tan curioso). La historia nos demuestra que la consolidación del poder para lograr las soluciones que tanto necesitamos a menudo se construye a la vez que una conversación.

Así que te reúnes con un par de amigas para hablar sobre lo que las está "exprimiendo" o apretando el bolsillo, tal vez juegan trivia, planean cómo promover el voto, toman limonada ¡y se convierten en parte de un movimiento efectivo!

Aquí te explicamos cómo puedes involucrarte mientras tomas limonada con "Stop the Squeeze": solo invita a un par de amigas a tu casa (o a un parque o a una cafetería), sirve un poco de limonada y ¡siente cómo crece el poder!



Resumen

- » **QUÉ:** "Stop the Squeeze" Reuniones de verano para crear el cambio
- » **CUÁNDO:** Por favor organiza tu evento durante el mes de agosto de 2026
- » **CÓMO:** Aquí encontrarás ideas para tu evento, textos promocionales y más
- » **QUIÉNES:** Madres, padres y cuidadores de todo el país, ¡como tú!

Aquí encontrarás:

- » Consejos para que tu reunión sea un éxito
- » Ejemplos para el convivio
- » Ideas del texto para invitaciones
- » Ideas de puntos para platicar



MomsRising.org
MamásConPoder.org

Guía rápida para el convivio:

¡Consejos para que tu reunión sea un éxito!



Qué hacer

1. Elige un día, una hora y un lugar que te convengan. Los eventos deben realizarse en el mes de agosto.
2. Redacta la invitación para el evento (ejemplos abajo) para compartirla con tus amigas y familiares. *Si bien está bien que tu evento incluya solo a tu red personal, MomsRising también puede compartir tu evento con nuestra lista de madres, padres y cuidadores en tu área. ¡Tú decides!
3. Ajusta la agenda de muestra a continuación con cualquier detalle que quieras personalizar.
4. Ponte en contacto con el equipo de MomsRising sobre tus planes.
5. ¡Organiza tu evento!
6. Asegúrate de recopilar historias, fotos de recibos y fotografías del evento para compartirlas con el equipo de MomsRising.



Cómo subir los fotos y recibos

¡Gracias por compartir y recopilar fotos de tu evento! Esta es una parte clave de nuestra acción. Esto es lo que debes hacer:

Tómale una foto a tu grupo y compártela con MomsRising en info@momsrising.org; y también publícala en redes con #MomSqueeze (y etiqueta a @MomsRising). ¡Esto nos ayudará a amplificar nuestro alcance e impacto en las redes sociales! Opciones adicionales de fotos incluyen:

- » Foto grupal con accesorios de limones
- » Foto del grupo jugando Trivia
- » Foto de las personas escribiendo una carta a su miembro del Congreso
- » ¡Cualquier foto con personas en acción es genial!



Sube una foto de un recibo, la imagen del recibo, o las fotos de tu evento aquí



Find more tips and resources here



Aquí tienes un ejemplo del tipo de cartas que estamos buscando: "Acabo de pagar \$8.19 por un galón de leche en el centro de Pensilvania. Como mis hijas/os toman dos galones a la semana, estos precios se están volviendo aterradores para nuestra familia." – K, Carlisle, PA.



Ejemplos

Evento de dos horas, de 4:00 a 6:00 pm (ejemplo con fines de cronograma a continuación)

3:30-4:00 pm: Preparen el espacio. Coloquen la comida y los materiales.

4:00-4:15 pm: Da la bienvenida a las asistentes, invítalas a tomar un vaso de limonada (¡y tal vez una galleta!), y luego eligen entre las siguientes actividades.

EJEMPLO DE AGENDA:

- » **Comparte tus limones:** Toma una limonada y conversa sobre los molestos golpes al bolsillo por los altos costos que todas estamos enfrentando este año.
 - **Cómo hacerlo:** Vayan en círculo y pidan que cada persona comparta cuáles son los costos que representan los mayores golpes o "aprietos" para su bolsillo en 2026.
 - **Bono:** Tómale una foto a tu grupo y compártela con MomsRising en info@momsrising.org; y también publícala en redes con [#MomSqueeze](#) (y etiqueta a [@MomsRising](#))
- » **Escribe una "Carta de Limonada" al Congreso**
 - **Cómo hacerlo:** Reparte hojas de papel en blanco e invita a las personas a escribir una nota rápida, hecha a mano, a su miembro del Congreso sobre cómo estos altos costos están impactando sus vidas.
 - **Bono:** Tómale una foto a la carta y envíanosla a info@momsrising.org y publícala en redes con [#MomSqueeze](#); ¡nosotras la entregaremos personalmente en el Capitolio! (¡Puntos extra si tú o tus hijas/os dibujan un limón en la carta!)
- » **Trivia:** ¿Quieren reírse un rato? Involucra a tu grupo en un juego rápido de trivia (¡nosotras te proporcionaremos las preguntas y respuestas!).
 - **Cómo hacerlo:** ¡Haz clic [aquí](#) obtener el kit de trivia en línea, súper divertido y entretenido!
 - **Bono:** Tómale una foto a tu grupo y compártela con MomsRising en info@momsrising.org; y también publícala en redes con [#MomSqueeze](#) (y etiqueta a [@MomsRising](#)).
- » **Get Out the Vote (Promueve el voto):** Ayúdanos a inscribir a las asistentes para recordarles a las mamás que voten.
 - **Cómo hacerlo:** ¡Inscribe a tus amigas para ayudar a promover el voto! Visita <https://www.vote411.org/check-registration> y verifica que estés registrada para votar, comparte ese enlace con tres de tus amigas por mensaje de texto y recuérdalas que verifiquen su registro.
 - **Bono:** Tómale una foto al grupo y envíanosla a info@momsrising.org; y publícala en redes con [#MomSqueeze](#).

6:00 pm: Agradece a las invitadas por asistir y reparte artículos promocionales.

Después del evento: Sube las fotos y los recibos a través del enlace proporcionado. Escribe comentarios breves sobre el evento y compártelos con el equipo de MomsRising.

CÓMO SE VERÍA ESTO EN LA PRÁCTICA

María organiza una fiesta en su casa el sábado 10 de agosto, de 4:00 p.m. a 6:00 p.m. Unas dos semanas antes, utiliza una versión del texto de invitación (ejemplo abajo) para invitar a personas de algunos grupos locales en los que participa activamente. Compra aperitivos para la tarde del evento y acomoda el espacio en la mesa de su cocina (biblioteca / cafetería / etc.). Llegan las amigas. Después de unos 45 minutos, comparte unas breves palabras sobre el propósito del evento (ejemplo abajo) y dirige cualquiera de las acciones anteriores (compartir un "limón", escribir una carta a un miembro del Congreso, jugar trivia, etc.). Después de aproximadamente dos horas, el evento concluye. Más tarde esa misma noche, envía las fotos y los recibos a MomsRising a través del enlace de carga (de la página anterior).



Ejemplos: Textos para la invitación

Cuando la vida te da limones. ¡Platiquemos, conectemos y frenemos los altos costos!

El supermercado, la gasolina, el cuidado infantil: las mamás en todas partes estamos sintiendo el golpe. ¡Tómate un vaso de limonada con nosotras en un convivio relajado de "Moms Stop the Squeeze"! Desahogaremos nuestra frustración por los mayores golpes al bolsillo de 2026, jugaremos una trivia rápida y escribiremos una nota breve al Congreso para exigir soluciones reales. ¡Niñas/os son bienvenidas/os!

CUÁNDO: [FECHA Y HORA](#)

DÓNDE: [LUGAR/PARQUE/CAFETERÍA](#)

RSVP: [ENLACE/CONTACTO](#)

¡Trae tu historia favorita sobre cómo te aprietan el bolsillo y sumemos nuestro poder juntas!



CONSEJOS Y PREGUNTAS FRECUENTES

Q: ¿A cuántas personas debo invitar?

A: ¡A las que te hagan sentir cómoda! Ya sea una charla íntima de 2 a 4 vecinas o una reunión más grande, cada conexión cuenta.

Q: ¿Puedo incluir a niñas y niños?

A: ¡Absolutamente! Nos encantan los eventos aptos para familias. Considera poner algo de papel y crayones, u organizar la reunión en un parque local, una biblioteca o un café con área de juegos para que las madres, padres y cuidadores puedan participar mientras las/os pequeñas/os se entretienen.

Q: ¿Cómo debemos equilibrar la convivencia con la parte "oficial"?

A: Piensa en ti misma primero como anfitriona. ¡El objetivo es conectar! Siéntete libre de pasar la mayor parte de tu tiempo socializando o ayudando a las personas con sus "tareas administrativas". Solo asegúrate de reservar unos minutos para dar la bienvenida oficialmente a todas, explicar por qué estamos aquí y guiarlas en el proceso de compartir sus historias.

Q: ¿Cuál es el mejor lugar para ser anfitriona?

A: ¡Cualquier lugar que se sienta accesible y divertido! Tu sala, el pórtico de tu casa, una cafetería local, un parque público o la biblioteca son opciones fantásticas.



Puntos de conversación

¡Hola a todas! Mi nombre es **NOMBRE** y gracias por acompañarnos hoy. Voy a compartir unas palabras sobre por qué nos estamos reuniendo y por qué este momento es tan importante.

Los precios están subiendo en todas partes: en la gasolinera, en la tienda de abarrotes y en el seguro médico. Sabemos que ustedes también lo sienten. En serio, ¿desde cuándo la leche cuesta tanto? Las cuentas simplemente no les salen a las familias en este momento, y tenemos los recibos para demostrarlo. ¡Estamos tan frustradas que queremos gritar! Pero como gritar no paga las facturas, estamos haciendo algo mucho mejor.

Nos estamos uniendo a la movilización nacional de MomsRising este mes para demostrar que “¡las mamás sentimos la presión!”. Este es uno de los muchos encuentros que están ocurriendo en todo el país. El objetivo es reunir a las personas para compartir cómo les está impactando esta economía, recopilando historias y recibos reales que demuestren los altos precios de todo. Las voluntarias de MomsRising entregarán luego estas historias directamente en el Capitolio.

Así que, además de realizar algunas tareas administrativas útiles, por favor, una historia sobre algún costo que notan que se ha aumentado mucho, para que lo incluyamos en el libro de historias nacional. **Hay varias formas de hacerlo:**

- **Subir foto:** Tomen una foto de un recibo físico y súbanla usando el código QR (en el letrero de la mesa). (Recuerden: siempre tapen información personal como nombres o números de tarjeta de crédito).
- **Método “papel”:** Escriban una nota rápida sobre un costo que haya subido en cualquier pedazo de papel y suban una foto de eso en su lugar.
- **Compartir una historia:** Usen el segundo enlace en el letrero de la mesa para enviar un comentario breve sobre cómo les afectan estos costos.

Aquí tienen un ejemplo del tipo de historia que buscamos:

“Acabo de pagar \$8.19 por un galón de leche en el centro de Pensilvania. Con niños que beben dos galones por semana, estos precios se están volviendo aterradores para nuestra familia.” – K, Carlisle, PA.

¡Estoy aquí para ayudarlas! Solo déjenme saber qué necesitan. Y antes de empezar, les compartiré rápidamente un poco más sobre MomsRising:

MomsRising.org es una organización de base, tanto presencial como en línea, de más de un millón de personas que trabajan para lograr la seguridad económica de todas las mamás, mujeres y familias en los Estados Unidos. MomsRising trabaja por licencias familiares pagadas, días de enfermedad remunerados, cuidado infantil asequible y por poner fin a la discriminación salarial por la que pasan tantas madres.

Pueden obtener más información y unirse a ellas en MomsRising.org, o seguirlas en redes sociales en @MomsRising.

¡Muchas gracias!