# Guía de Entrenamiento para el Curso de Crianza con Conciencia +

###### PRIMERA EDICIÓN MAYO 2024

**Versión Híbrida por:** Deepali Barapatre, Nancy Amador, Guadalupe Ramírez, Anna Booij, Jamie M. Lachman, Francesca Stuer, Britta Baer, Julieta Alegos, María Ortiz, Betzabe Riveros, Annielle Aguilar, Alberto Flórez, Luis Gutierrez, Matias Irarrázaval, Anilena Mejía, Lucía Loria, Viviana Retamal, José Parra-Cardona, Estelí Sánchez, Paulina Rincon, Paula Rodríguez, Gaudencío Juárez, Lucía Avelar, Mariella Swayne, María Fuentes, Iván Orlando, Zamora Zapata

**Ilustrado por:** Natalia Calixto

## Guía de Entrenamiento para el Curso de Crianza con Conciencia +

PRIMERA EDICIÓN MAYO 2024

Crianza con Conciencia + se creó en colaboración con el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, UNICEF México, la Universidad de Oxford, IDEMS Internacional y Parenting for Lifelong Health (PLH). Crianza con Conciencia + está disponible para su uso bajo la Licencia Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional de Creative Commons (CC BY-SA 4.0 DEED).



Las condiciones de la Licencia incluyen lo siguiente:

* ATRIBUCIÓN: Usted debe dar [crédito de manera adecuada](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/?ref=chooser-v1#ref-appropriate-credit) e indicar si se han realizado cambios a su adaptación. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo del licenciante.
* CompartirIgual: Si remezcla, transforma o crea a partir del material, debe distribuir su contribución bajo la [misma licencia](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/?ref=chooser-v1#ref-same-license) del original.
* No hay restricciones adicionales: No puede aplicar términos legales ni [medidas tecnológicas](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/?ref=chooser-v1#ref-technological-measures) que restrinjan legalmente a otras a hacer cualquier uso permitido por la licencia.
* Cualquier desviación de los términos de la Licencia está estrictamente prohibida.

## Agradecimientos

Crianza con Conciencia + se fundamentó en el análisis del aprendizaje en programas de crianza basados en evidencia y en las mejores prácticas actuales, como las descritas por Frances Gardner en las directrices de la OMS sobre intervenciones parentales para prevenir el maltrato y mejorar las relaciones entre padres e hijos de 0 a 17 años, el Informe del Centro de Investigaciones Innocenti 2017-10 de UNICEF y la guía INSPIRE de la OMS con las siete estrategias para poner fin a la violencia contra los niños y las niñas. También agradecemos las aportaciones recientes del Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz y de la Universidad de Oxford en cierta selección de módulos de Crianza con Conciencia +.

También queremos extender nuestro agradecimiento a las instituciones, a las y los funcionarios públicos, madres, padres, y personas cuidadores y a las y los científicos y académicos que creyeron en este proyecto y contribuyeron amablemente con su tiempo y experiencia al aportar sus comentarios y enriquecer el Programa Crianza con Conciencia +.

La estructura y el contenido del programa actual fue recuperado y adaptado de los siguientes materiales y recursos clave:

* Lachman J.M. & Hutchings J. (2018). Parenting for Lifelong Health Programme for Young Children – European Version. Facilitator Manual. Fifth Edition
* Lachman J.N. & Hutchings J. (2017). Parenting for Lifelong Health Programme for Young Children. Parent Handbook. Fourth Edition
* Doubt J., Tsoanyane S., Lachman J.M., Ward C. & Cluver L. (2015). Sinovuyo Caring Families Programme for Mothers, Fathers, Caregivers and Teens. Facilitator Manual. Parenting for Lifelong Health for Teens. Third Edition
* Doubt J., Tsoanyane S., Lachman J.M., Ward C. & Cluver L. (2016). Sinovuyo Caring Families Programme for Mothers, Fathers, Caregivers and Teens. Family Guidebook. Parenting for Lifelong Health for Teens. First Edition
* Education Endowment Foundation. (2018). Preparing for Literacy: Improving Communication, Language and Literacy in the Early Years. London: Education Endowment Foundation.
* Education Endowment Foundation. (2021). Working with Mothers, Fathers, and Caregivers to Support Children’s Learning. London: Education Endowment Foundation.
* Save the Children. Ready to Learn Program. Evidence-driven, play-based response to the global learning crisis in which millions of children are not gaining the skills they need to succeed in school and life.
* Linehan, Marsha M. DBT skills training manual: for the therapist. Marsha M. Linehan ; Pablo Gagliesi. - 1st ed - La Plata : EDULP, 2020. Digital book, EPUB
* Del Barrio V. (2007). El Niño Deprimido. Causa, evaluación y tratamiento. Ed. Ariel. Barcelona, España
* Friedberg R. & McClure J. (2005). Práctica Clínica de Terapia Cognitiva con Niños y Adolescentes. Ed. Paidós. Barcelona, España
* Mandil J., Quintero P., Maero F. (2017). ACT Terapia de aceptación y compromiso con adolescentes. Ed. Librería Akadia. Argentina
* American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5. Washington, DC
* Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF. (2022). El Enfoque Basado en los Derechos de la Niñez. Serie de formación sobre el enfoque basado en los derechos de la niñez. Santiago, Chile.
* Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2023, 21 de febrero). Estrés.

## Índice

[1 | Introduction 7](#_3dy6vkm)

[1.1 Welcome 7](#_1t3h5sf)

[1.2 What is Crianza con Conciencia+? 9](#_2jxsxqh)

[1.3 Who developed the Programme? 10](#_2xcytpi)

[1.4 Techniques for Coaching](#_tj1dva7vkbhm) 11

[2 | Programme Structure 17](#_2bn6wsx)

[2.1 Crianza con Conciencia+ Chatbot 17](#_qsh70q)

[2.2 In-person Session and WhatsApp Chat Sessions: 20](#_vx1227)

[2.3 Accessing the chatbot and the app 21](#_s0xf7z4rbir8)

[2.4 Role of Facilitators, coaches, and trainers 23](#_c9c51zvk0iza)

[3 | Coaching Support for the Facilitators 25](#_xv8y46y6y269)

[3.1 Overview of Coaching 25](#_madznvap5opu)

[3.2 Before the coaching session 26](#_ekqvc2k9wmrq)

[3.3 During the Coaching session 27](#_cwi91cmtq7nw)

[3.1. Coaching session agenda 27](#_7kbpj4shvn2m)

[3.2. Delivering the coaching session 29](#_q31uz1uc0og7)

[Starting the coaching session 29](#_pxrpqtocnx48)

[Discussing feedback with each facilitator 34](#_slq98r79e8nc)

[Additional Activities 36](#_cqfy1jjcsan0)

[Ending the coaching session 37](#_w0czk3si7i1w)

[3.4. After the coaching session 39](#_8wbn6jpcqqrx)

## 1 | Introducción

Enlaces rápidos

[1.1 Bienvenida](#_1t3h5sf)

[1.2 ¿Qué es este Programa Híbrido de Crianza Positiva llamado Crianza con Conciencia +?](#_2jxsxqh)

[1.3 ¿Quién Desarrolló el Programa?](#_2xcytpi)

### 1.1 Bienvenida

#### ¡Te damos la Bienvenida a Crianza con Conciencia +!

#### ¿Qué podrás encontrar aquí?

* ¡Este manual es para TI!
* Recursos para que puedas entrenar a cada facilitador del programa Crianza con Conciencia+.

#### Habilidades Requeridas

Las habilidades básicas de un entrenador consisten en proporcionar supervisión y apoyo para cada facilitador que imparte el programa. Las habilidades que necesitas incluyen el comprender las etapas del desarrollo infantil; conocer sobre derechos humanos; saber halagar y animar a cada facilitador; usar la habilidad de escucha activa; mostrar constancia y compasión; explorar los problemas y practicar diversas soluciones. Mediante estas habilidades, cada entrenador modela las mismas habilidades que necesita cada facilitador para impartirle el programa a las madres, los padres y las personas cuidadoras.

Gracias por tu compromiso y dedicación a la promoción de los derechos humanos y el bienestar de la niñez mediante una crianza positiva y, como consecuencia, a la reducción de la violencia contra las niñas y los niños.

¡Eres como una estrella brillante que ilumina el camino!

| Recuerda  Así como les decimos a las madres, los padres y las personas cuidadores: "**Lo que haces en casa hace la diferencia**", lo mismo aplica para tus facilitadores: "**La manera en que interactúas con las madres, los padres y las personas cuidadoras durante la sesión, hace la diferencia.**" y para ti: "**La manera en que interactúas con cada facilitador de tu grupo, es lo que hace la diferencia.**"  ¡Practica, practica, practica! Practicar tus habilidades para el entrenamiento, antes de una sesión, te dará más confianza y serás capaz de impartir el programa de manera efectiva. También, ayuda a modelar los comportamientos que queremos ver en cada facilitador (y en las madres, los padres y las personas cuidadoras). Si hay algo que no recuerdes o que todavía no te sientas muy agusto enseñando, practícalo con los demás entrenadores que están contigo. |
| --- |

| Nota  Sabemos que muchas niñas y niños están al cuidado de alguien que no necesariamente es su madre o padre biológico. Cuando hablamos de "madres, padres y personas cuidadoras", así como de "crianza", nos referimos a las personas cuidadoras principales o tutores de la niña o el niño, aunque no sean madres, padres, o personas cuidadoras con alguna relación biológica. |
| --- |

En este manual, los siguientes íconos señalan orientación y consejos específicos para

****Apoyo Virtual a través de Formando Conciencia+

**** Crianza con Conciencia + chatbot

### 1.2 ¿Qué es Crianza con Conciencia +?

Crianza con Conciencia + es un programa para fortalecer a las familias cimentado en prácticas basadas en evidencia que han sido recopiladas a lo largo de décadas de investigación. El programa adopta un enfoque basado en los derechos humanos, es sensible a las cuestiones de género y fue diseñado para y con las familias mexicanas que tienen niñas, niños y adolescentes de 2 a 17 años. Se imparte a madres, padres y otras personas cuidadoras mediante una combinación de sesiones presenciales y chats automatizados de apoyo para la crianza a través de WhatsApp.

El tema central de Crianza con Conciencia + es "Construir un Hogar de Amor y Apoyo para Tu Niña, Niño, Adolescente y Tú". Al ayudar a madres, padres y personas cuidadoras a construir un hogar que brinde apoyo para sus niñas, niños y adolescentes y para sí mismos, les preparamos para: fortalecer los vínculos con sus niñas, niños y adolescentes; comprender y apoyar los derechos humanos de niñas y niños; y enseñarle habilidades sociales y emocionales a sus niñas, niños y adolescentes.

Este manual es una guía para ayudarte a apoyar a las facilitadoras y los facilitadores que imparten el programa. Debes asistir a un curso de formación para facilitadores y entrenadores en la impartición del programa antes de comenzar a impartir el programa.

El objetivo general de Crianza con Conciencia + es proporcionarle a madres, padres y personas cuidadoras las habilidades necesarias para promover el desarrollo infantil saludable, los derechos humanos, el aprendizaje y el bienestar.

### 

### 1.3 ¿Quién Desarrolló el Programa?

¡Muchas personas distintas!

Crianza con Conciencia + se creó en colaboración con el Instituto Nacional de Psiquiatría (INP), UNICEF México, la Universidad de Oxford, la Asociación de Trabajadores Sociales de Malasia (MASW, por sus siglas en inglés), IDEMS Internacional y Parenting for Lifelong Health.

En el 2022, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) comisionó y financió la adaptación del programa de "Parenting for Lifelong Health for Young Children" (PLH-YC, por sus siglas en inglés) al contexto de América Latina y enfocado en niñas y niños en etapas tempranas del desarrollo. PLH-YC es una intervención para la crianza desarrollada por Parenting for Lifelong Health como parte de una colaboración entre la OMS, la UNICEF y las Universidades de Oxford, Cape Town, Bangor y Stellenbosch. Maira Rebeca Álvarez Loyo Bárcenas dirigió la adaptación cultural de PLH-YC bajo la dirección general y la orientación de Jamie Lachman y Frances Gardner, del Departamento de Política e Intervención Social de la Universidad de Oxford. La organización de Payasos sin Fronteras de Sudáfrica proporcionó apoyo adicional.

En 2020, Parenting for Lifelong Health (PLH) colaboró con la Universidad de Oxford, la Universidad de Cape Town, la UNICEF, Payasos sin Fronteras de Sudáfrica, IDEMS International y otras organizaciones para adaptar sus programas presenciales en respuesta a las restricciones impuestas a los programas presenciales de crianza durante la pandemia de COVID-19 y a las dificultades para realizar programas a gran escala en entornos de bajos recursos señaladas por los colaboradores encargados de implementar el programa. Una de las adaptaciones de PLH es Crianza con Conciencia + (ParentText, en inglés), un chat automatizado interactivo y autoguiado que se envía a través de plataformas de mensajería instantánea como WhatsApp a madres, padres y personas cuidadoras de niñas y niños de 2 a 17 años.

Crianza con Conciencia + se desarrolló mediante una amplia adaptación cultural, pruebas con usuarios y pruebas piloto con madres, padres, personas cuidadoras y proveedores de servicios. El contenido principal del programa se basa en los programas presenciales de PLH para Niñas y Niños y PLH para Adolescentes. Se ha desarrollado contenido adicional para brindar apoyo y mejorar los resultados en materia de salud mental, educación, derechos humanos, violencia de género y transformaciones de género.

Dada la escasa participación de los usuarios en las intervenciones de crianza que solo tienen el componente virtual, hemos desarrollado un paquete de entrega híbrido para Crianza con Conciencia + que incluye el chat automatizado de Crianza con Conciencia +, supervisión por parte de los facilitadores en grupos de apoyo de WhatsApp y sesiones presenciales. Esta versión también se ha probado en Malasia y Sudáfrica.

### 

### 1.4 Técnicas de Entrenamiento

#### Enfoque de Aprendizaje Activo Participativo

Impartirás el entrenamiento como parte del Programa Crianza con Conciencia+ utilizando técnicas específicas basadas en un enfoque activo-participativo de aprendizaje. Como entrenadores, proporcionarás supervisión a manera de apoyo a cada facilitador para ayudarles a identificar y poner en práctica soluciones a los retos que experimenten al impartir el programa. Esto ayudará a que cada facilitador adquiera las habilidades y conocimientos necesarios para impartir el programa de forma independiente.

| Nota  Es útil pensar en cada facilitador como en un experto que conoce su propio contexto y a las familias con las que trabaja. |
| --- |

**Este enfoque refleja, como un espejo, la manera en que los facilitadores deben impartir el programa a las madres, los padres y las personas cuidadoras.** Implica que las y los participantes aprendan juntos, en equipo, compartiendo experiencias y solucionando problemas. Este enfoque también fortalece la confianza de las y los participantes y les demuestra que sus opiniones importan y que son valiosas. Además, crea un sentimiento de pertenencia, apoyo, comprensión mutua y respeto dentro del grupo. Las y los participantes aprenden que no tienen por qué hacer las cosas sin ayuda, que otras personas se han enfrentado a experiencias y retos similares, y que pueden aprender unos de otros.

**Tu trabajo es ayudar a cada facilitador a aprender por su cuenta.** Esto significa que a veces tenemos que esforzarnos más para saber hacer las preguntas abiertas adecuadas que ayuden a las madres, los padres y las personas cuidadoras a descubrir los beneficios que le aportan a sus niñas y niños al usar la crianza positiva y la disciplina sin violencia. Cuando las facilitadoras y los facilitadores se autoenseñan, aprenden una habilidad que les servirá por mucho tiempo, inclusive después de que finalice el programa.

**Aprender haciendo:** Apoyarás a cada facilitador a aprender a fomentar debates sobre las habilidades de crianza en sus sesiones de chat. La evidencia relacionada con los programas de crianza eficaces sugiere claramente que practicar las habilidades nuevas es un elemento fundamental para el éxito de los programas de crianza.

#### Habilidades Básicas de Facilitación para Entrenadores (y Facilitadores)

A continuación, se exponen algunas habilidades básicas de "buenas prácticas" para ti como entrenador. Son las mismas que deben de considerar los facilitadores que imparten el programa a madres, padres y personas cuidadoras. **¡Esto se conoce como el principio del modelamiento!**

* Preparar la sesión con anticipación para que ya tengas familiaridad con el contenido de la sesión y todo el material necesario a la mano;
* Siempre reconocer y halagar la puntualidad, la participación, el entusiasmo y cualquier comportamiento que aprecies y que te gustaría que continuara;
* Cada vez que sea necesario durante las sesiones presenciales o virtuales, recordarle a las personas facilitadoras, con mucho tacto, cuáles son las reglas básicas y los acuerdos a los que llegaron con el fin de mantener un espacio de formación claro y favorecedor;
* ¡Diviértete con tus facilitadores! Comprometerte con el material y participar en los debates, demuestra cuánto valoras el programa y sus contenidos;
* Resumir y recapitular los principios básicos y las habilidades de facilitación para garantizar que cada facilitador va comprendiendo cada módulo y su relevancia;
* Buscar la flexibilidad, la adaptabilidad y la creatividad al responder a los retos de la facilitación o de la crianza.

El principio de modelamiento puede adelantarse un paso más, ya que estos principios son igual de relevantes para las madres, los padres y las personas cuidadoras que interactúan con sus niñas, niños y adolescentes, como para los formadores y facilitadores:

* Reconocer los sentimientos de la otra persona y ayudar a explorar soluciones para los problemas mediante la escucha reflexiva y la aceptación de dichos sentimientos;
* Actuar positivamente y no juzgar cuando se hable de cualquier problema o reto;
* Mantener contacto visual continuo con la persona con la que estás hablando;
* Siempre animar a que facilitadores/madres, padres, personas cuidadoras/niñas y niños se apoyen entre sí, en lugar de simplemente darles la solución (por ejemplo, buscando a otras personas que hayan vivido situaciones difíciles similares y sepan cómo afrontarlas mejor);
* Comunicarse con profesionalismo y usar un lenguaje sencillo y aceptable;
* Tener en cuenta el tono de voz, la edad de los participantes y su nivel educativo;
* Ser consciente de la moral y el estado de ánimo del grupo; tener la capacidad de dar confianza y apoyo específico en los casos que lo requieran;
* Ser accesible y esforzarse por darse cuenta de las cosas que no se dicen directamente (estados de ánimo, conflictos, problemas).

#### 

#### Resumen General del método A-E-C-P para Entrenamiento

El método Aceptar, Explorar, Conectar y Practicar (A-E-C-P) es la técnica principal de facilitación usada para impartir el programa de Crianza con Conciencia +. Implica escuchar activamente, la facilitación colaborativa, el fomento de la autoconciencia, el énfasis hacia los principios básicos y la oportunidad de practicar las habilidades aprendidas.

Nota: Aunque A-E-C-P se use más en sesiones presenciales, también se puede aplicar al apoyo remoto o virtual a través de los grupos de WhatsApp.

La aproximación A-E-C-P se le presenta a cada facilitador usando un ejercicio de aprendizaje activo que modela el proceso de A-E-C-P. También es importante que tú modeles este enfoque a lo largo de las sesiones de entrenamiento.

##### ACEPTAR

Las personas facilitadoras se empoderan y se animan a compartir cuando **ACEPTAS** lo que dicen durante una conversación. **ACEPTAR** demuestra que les prestas atención y reconoces que son importantes y que merecen respeto.

**ACEPTAR** también es una habilidad importante que cada facilitador debe de modelar con las madres, los padres y las personas cuidadoras.

Hay varias formas de demostrar la aceptación:

* **Reflexiona, repite o reformula lo que cada persona comente en el grupo**: Esto demuestra que has escuchado y entendido lo que dice y siente el facilitador. Esto también es útil para resumir y aclarar la idea principal del facilitador con el resto del grupo.
* **Reconoce y halaga las contribuciones que el facilitador aporte a la discusión:** Agradécele al facilitador por su valentía y compromiso al compartir, sobre todo si habló de una experiencia difícil o negativa. Destaca los aspectos de la aportación que sean útiles y de beneficio para el aprendizaje grupal.
* **Utiliza gestos no verbales y lenguaje corporal** para transmitirle al facilitador que estás poniendo atención, reconociendo y respetando su aportación. Llama al facilitador por su nombre, inclínate hacia el hablante, establece contacto visual, asiente con la cabeza y atiende a todos las madres, los padres y personas cuidadoras de tu grupo para incluirles y mantener su participación en la conversación.

##### EXPLORAR

Tómate tu tiempo para **EXPLORAR** la experiencia completa del facilitador. Para ayudar a las personas facilitadoras a resolver los problemas (o a destacar las experiencias positivas), necesitamos saber exactamente qué ocurrió durante la sesión de chat.

**EXPLORAR** nos ayuda a comprender mejor la situación y a identificar concretamente el problema al que se enfrentó la persona facilitadora.

**EXPLORAR** también le ayuda al facilitador a desarrollar la capacidad de observación. Les ayuda a entender cómo sus acciones se relacionan con el comportamiento de sus personas cuidadoras. .

Para entender bien un acontecimiento o una experiencia compartida por alguna madre, padre o persona cuidadora, haz preguntas y realmente atiende a los detalles relevantes.

Si el facilitador está compartiendo una experiencia difícil, tener un poco más información puede ayudarte a ti y al grupo a sugerir mejores posibles soluciones para esa situación.

Pregunta el qué, dónde, cuándo, quién y cómo del acontecimiento o experiencia. Apórtale una sensación de curiosidad a tus preguntas.

Explora los sentimientos del facilitador y de la madre, el padre y la persona cuidadora (siempre y cuando sea apropiado). También puedes explorar con cada facilitador para ver si exploraron, junto con las madres, los padres y las personas cuidadoras, sobre las emociones de sus niñas, niños y adolescentes.

##### CONECTAR

La parte de **CONECTAR**  puede llegar a ser la parte más difícil del método **AECP**. Su propósito es ayudar a cada facilitador a conectar su experiencia con una de las habilidades básicas de facilitación para impartir el programa.

**CONECTAR** también ayuda a cada facilitador a identificar posibles soluciones para los retos a los que se enfrentan. Recuerda que es muy importante permitir que cada facilitador identifique las soluciones en lugar de simplemente darles las respuestas.

##### 

##### 

##### PRACTICAR

PRACTICAR le permite a cada facilitador poder experimentar las habilidades directamente antes de tener que aplicarlas en su próxima sesión de chat. Tus facilitadores, junto contigo, pueden practicar el aplicar la solución sugerida durante la sesión de entrenamiento.   
  
Practicar es importante porque

* Fomenta la confianza a la hora de poner en práctica habilidades nuevas;
* Permite que cada facilitador pueda ensayar habilidades nuevas con el apoyo y la orientación de un entrenador;

## 

2 | Estructura del Programa

Enlaces rápidos

[2.1 Crianza con Conciencia+ Chat Automatizado](#_qsh70q)

[2.2 Sesión Presencial y Sesiones de Chat por WhatsApp](#_vx1227)

[2.3 Resumen General sobre Cómo Impartir el Programa](#_1mrcu09)

El programa Crianza con Conciencia + que impartirás es un programa "híbrido". Esto significa que algunos contenidos se imparten en persona, otros a través de grupos de chat de WhatsApp y otros a través del chat automatizado de Crianza con Conciencia +. 

2.1 Crianza con Conciencia + Chat Automatizado

El componente principal del programa es el chat virtual y automatizado de Crianza con Conciencia +. Este chat automatizado les envía a los participantes contenidos diarios sobre crianza a través de WhatsApp.

Madres, padres y personas cuidadoras interactúan por primera vez con el chat automatizado de Crianza con Conciencia + al responder a una serie de preguntas sobre su persona.

Tras este acercamiento inicial, se les presenta la primera habilidad de crianza positiva: "Hacer una pausa". Hacer una Pausa les enseña a las madres, los padres y las personas cuidadoras a ver por su persona antes de enfocarse en ayudar y mantener a sus niñas y niños.

Una vez que las madres, los padres y las personas cuidadoras se incorporan con éxito al chat automatizado de Crianza con Conciencia +, avanzan a el curso básico, que consta de cinco sesiones sobre cómo mejorar las relaciones entre madres, padres, personas cuidadoras y sus niñas o niños. Las sesiones son impartidas mediante una combinación de estrategias, historietas, ejercicios y actividades para la casa. Estas 5 sesiones son:

1. Pasar Tiempo Uno a Uno con Mi Niña, Niño o Adolescente.
2. Dar Reconocimiento y Halagar.
3. Crear una Rutina para el Tiempo Uno a Uno.
4. Identificar Emociones y Sentimientos durante el Tiempo a Uno a Uno.
5. Mantener la Calma Cuando Haya Estrés.

Una vez que las madres, los padres y las personas cuidadoras completan las 5 sesiones, reciben una insignia por haber completado el curso como reconocimiento a sus esfuerzos. Posteriormente, se les ofrece una lista de cursos abiertos entre los que pueden elegir en función de la edad de su niña, niño o adolescente:

| Nombre del curso | Edades |
| --- | --- |
| Entender el Desarrollo de mi Niña o Niño | 2 a 9 |
| Guiar el Buen Comportamiento de Mi Niña o Niño | 2 a 9 |
| Seguridad y Salud de Mi Niña o Niño | 2 a 9 |
| Preparar a Mi Niño o Niña para el Aprovechamiento Académico | 2 a 9 |
| Cuidar del Bienestar de Mi Adolescente y del Mío | 10 a 17 |
| Guiar el Buen Comportamiento de Mi Adolescente | 10 a 17 |
| Seguridad y Salud de Mi Adolescente | 10 a 17 |
| Apoyar a Mi Adolescente en su Aprendizaje | 10 a 17 |
| Responsabilidad e Involucramiento en la Crianza (solo para personas cuidadoras masculinas) | 2 a 17 |

Las madres, los padres y las personas cuidadoras pueden llevar todos los cursos abiertos que cumplan sus requisitos. Estos cursos abiertos se enfocan en: crear un entorno seguro, afectuoso y respetuoso para las niñas y los niños; reforzar el vínculo entre madres, padres, personas cuidadoras y sus niñas, niños y adolescentes; comprender el desarrollo de las niñas, niños y adolescentes; y proporcionar estrategias sin violencia para saber guiar los problemas de conducta. También se ofrece un curso para padres y cuidadores masculinos que se enfoca en ser un padre o cuidador comprometido y solidario.

Nota: Cada padre, madre o persona cuidadora puede tomar estos cursos en el orden que desee y a su propio ritmo. Esto significa que cada facilitador debe de estar consciente de que las madres, los padres y las personas cuidadoras de su grupo pueden estar interactuando con varios cursos diferentes a la vez.

**Cada Habilidad se presenta utilizando un conjunto similar de actividades:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Un **cuestionario breve** para despertar el interés de los participantes (para la mayoría de las habilidades) | Una **historieta** para mostrar situaciones relevantes entre madres, padres, personas cuidadoras y sus niñas o niños con las que los participantes puedan identificarse. | **Estrategias** clave que explican cómo usar una habilidad nueva. Dependiendo de su nivel escolar y de la disponibilidad de datos móviles, los participantes pueden elegir recibir estas estrategias como mensajes de texto, audio y/o video. | Una **Actividad para Casa** que impulse a los participantes a aplicar la habilidad nueva en casa. |

### 

### 2.2 Sesión Presencial y Sesiones de Chat por WhatsApp:

Además del contenido que se ofrece directamente a través del chat automatizado de Crianza con Conciencia + todos los días, los participantes reciben el siguiente apoyo adicional:

* **Una sesión de integración presencial:** En esta sesión se presenta el programa de Crianza con Conciencia + a todas las madres, los padres y las personas cuidadoras y se les ayuda a empezar a interactuar con el chat automatizado de Crianza con Conciencia + en WhatsApp.
* **Sesiones de chat de WhatsApp:** Antes de empezar la sesión de integración, cada facilitador creará un grupo de WhatsApp con las madres, los padres y las personas cuidadoras. A lo largo de cuatro semanas, cada facilitador dirigirá sesiones de chat en WhatsApp, utilizando mensajes previamente escritos que podrán encontrar en la app Formando Conciencia+. Estos mensajes se encuentran en el apartado de "Sesiones de Chat" en la App Formando Conciencia+. Estos mensajes abarcan diversos temas con el fin de apoyar a las madres, los padres y las personas cuidadoras para que aprendan a cuidar de su salud y manejar el estrés relacionado con la crianza. Para compartir los mensajes en el grupo de WhatsApp, cada facilitador hará clic en el botón de "compartir" y elegirá la opción de WhatsApp en la aplicación.

Aquí tienes la agenda semanal del programa:

|  | Sesión Presencial | WhatsApp  Sesiones de Chat | Crianza con Conciencia + Chat Automatizado |
| --- | --- | --- | --- |
| Inicio del Programa | Sesión Presencial 1 (integración) | Después de la Sesión de Integración | ✅ |
| Semana 1 |  | Sesión de Chat 1 | ✅ |
| Semana 2 |  | Sesión de Chat 2 | ✅ |
| Semana 3 |  | Sesión de Chat 3 | ✅ |
| Semana 4 |  | Sesión de Chat 4 | ✅ |

### 2.3 Accessing the chatbot and the app

#### How to access Crianza con Conciencia+ Chatbot?

Abre o desbloquea tu teléfono.

Save the Crianza con Conciencia+ chatbot phone number (+6-012-292-7434) as a contact.

FOR FACILITATORS AND COACHES ONLY:

Open WhatsApp, search for ‘Crianza con Conciencia+’ and start a chat by typing FACENTRENAR.

To begin the next lesson, type: FACNUEVO.

If you run into any issues, you can restart the chatbot with FACREANUDAR.

**❗These triggers are for facilitators, and coaches only.** Caregivers have a different trigger word which facilitators can find in their facilitator manual.

#### 

#### How to access the Formando Conciencia+ App?

Formando Conciencia+ is an online app designed especially for facilitators to deliver Crianza con Conciencia+ and simplify their efforts in providing remote WhatsApp support to the parents. Al usar Formando Conciencia+, los facilitadores podrán compartir el contenido semanal y reunir toda la información necesaria de manera eficiente y sin complicaciones. El diseño estructurado e intuitivo de Formando Conciencia+ asegura que todas las funciones esenciales son fáciles de encontrar.

A key feature of the Formando Conciencia+ App is the scripted message that provides the structure for the WhatsApp chat session. Los grupos de WhatsApp guiados por los facilitadores capacitados están diseñados para fomentar la interacción entre padres, madres y cuidadores en el chatbot de Crianza con Conciencia +. El rol del facilitador es conectar a los padres, las madres y los cuidadores al chatbot y crear un espacio seguro que les incite a compartir experiencias y mensajes significativos entre ellos. Para esto, se requiere que los facilitadores compartan los mensajes programados que se encuentran en la App de Formando Conciencia+.

The Formando Conciencia+ App also contains a Facilitator Guide that provides guidance to facilitators on how they should conduct the in-person session and report attendance and safeguarding issues.

Click here for Formando Conciencia+ in Google Play Store.   
Click here for Formando Conciencia+ in App Store.

### 

### 

### 2.4 Role of Facilitators, coaches, and trainers

#### Facilitators

* + Deliver the in-person onboarding session and weekly WhatsApp chat sessions to the caregivers
  + Receive in-person facilitator training from the trainers
  + Receive remote coaching support from the coaches

#### Coaches

* + Participate in in-person facilitator training from the trainers
  + Receive additional in-person coach training from the trainers
  + Provide remote coaching support to the facilitators
  + Receive remote mentoring support from the trainers

#### Trainers

* + Provide in-person training to facilitators and coaches
  + Provide remote mentoring support to the coaches

#### 

#### Schedule of training, coaching and mentorship

|  | Sesión Presencial | WhatsApp  Sesiones de Chat | Coaching Session | Mentorship Session |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Before the programme | Facilitator Training and Coach Training |  |  |  |
| Start of the Programme | Sesión 1 Presencial (integración) Cómo Usar Crianza con Conciencia + | After Onboarding | Coaching Session 1 | Mentoring session 1 |
| Semana 1 |  | Sesión de Chat 1 | Coaching Session 2 | Mentoring session 2 |
| Semana 2 |  | Sesión de Chat 2 | Coaching Session 3 | Mentoring session 3 |
| Semana 3 |  | Sesión de Chat 3 | Coaching Session 4 | Mentoring session 4 |
| Semana 4 |  | Sesión de Chat 4 |  |  |

## 

## 3 | Coaching Support for the Facilitators

### 3.1 Overview of Coaching

The goal of the coaching session is for you to support the facilitator in:

* Preparing for their WhatsApp chat sessions
* Discuss the challenges that the facilitators are facing
* Guide the group to finding the solutions together
* Practicing the solutions as a group

You should be prepared to lead the online coaching sessions using a video-conferencing platform. Your coaching session will use a collaborative social learning approach to facilitate group-based learning. You will conduct 4 coaching sessions with the 9 facilitators, each 1 hour long:

|  | Sesión Presencial | WhatsApp  Sesiones de Chat | Coaching Session |
| --- | --- | --- | --- |
| Before the programme | Facilitator Training |  | Coach Training |
| Start of the Programme | Sesión 1 Presencial (integración) Cómo Usar Crianza con Conciencia + | After onboarding day | Coaching Session 1 |
| Week 1 |  | Sesión de Chat 1 | Coaching Session 2 |
| Semana 3 |  | Sesión de Chat 2 | Coaching Session 3 |
| Semana 3 |  | Sesión de Chat 3 | Coaching Session 4 |
| Semana 4 |  | Sesión de Chat 4 |  |

### 3.2 Before the coaching session

#### Before the first coaching session

* Ensure you have created a WhatsApp group with the facilitators at the programme's start. This group will be essential for communication and coordination. It also allows facilitators to chat with each other about preparation and challenges they may have experienced.
* Schedule a specific time for your weekly coaching session with the facilitator.
* Set up a Zoom link for the coaching session and share it with the facilitators in the WhatsApp group. This will allow everyone to join the session easily and on time.

#### Before every coaching session

* Encourage each facilitator to:
  + Review their WhatsApp chat session with the parents
  + Select a challenge or issue from their chat session that they want to receive support from during coaching. A challenge is a specific issue or difficulty the facilitators faced during their chat session.
  + Think about what coaching skills they want to improve. For example, they could build a stronger sense of community amongst the caregivers or improve their facilitation skills.
* Remind facilitators to have a quiet and distraction-free environment for the coaching session to maximize focus and engagement.
* Review the WhatsApp chat messages of the previous week and the upcoming week.

### 3.3 During the Coaching session

#### 3.1. Coaching session agenda

Each coaching session follows the same agenda:

| Starting the coaching session | |
| --- | --- |
| 1 | [Welcome facilitators](#_i854bvam067e) |
| 2 | [Haz una pausa](#_xlxj3ycjswzj) |
| 3 | [Emotional check-in](#_uy9g46up1nwb) |
| 4 | [Set/Remind the group of the ground rules for the session](#_1afl46bvy18v) |
| 5 | [Ask each facilitator to share a positive highlight briefly](#_ae59ybp6hsv5) |

| Discussing feedback with each facilitator | |
| --- | --- |
| 6 | [Allow facilitator to present their challenge](#_fvxirxwm8hd7) |
| 7 | [Clarify the facilitator’s goal when presenting the challenge](#_olqmxbdp8kdc) |
| 8 | [Explore the challenge and the chat session with the facilitators](#_lax5ux38bdhj) |
| 9 | [Discuss alternative solutions for handling the challenge](#_sddk71pdhzia) |
| 10 | [Help the facilitator choose a solution or alternative way of handling the situation](#_xugnzdicnpan) |
| 11 | [Practise the solution or alternative way of handling the situation](#_2njwbmndehao) |
| 12 | [Debrief with the facilitator about their experience practising the solution](#_4nxpnnjefhll) |
| 13 | [Ask other facilitators what they learned from the coaching](#_n71tg5p0o1av) |
| 14 | [Praise the facilitator and encourage to try the solution in the next session](#_hl2knueh5bg9) |
| 15 | [Repeat with other facilitators in the group](#_bjsy25rplt1j) |

| Additional activities | |
| --- | --- |
| 16 | [Discuss any need for extra support or referrals](#_llqyf1inv2tm) |
| 17 | [Discuss and practice potentially challenging activities from the next chat sessions](#_j9doipw2qmi7) |

| Ending the coaching session | |
| --- | --- |
| 18 | [Have facilitators review key learning principles from the session and whether/how they will try to use them](#_7fswwqofc9g2) |
| 19 | [End the session on time with a compliment circle](#_fboyfipxuhgi) |

#### 

#### 3.2. Delivering the coaching session

##### Starting the coaching session

###### Welcome Facilitators

When the facilitators arrive at the session, welcome them warmly and enthusiastically and praise them for coming to the coaching session.

###### Haz una Pausa

Taking a Pause is the same exercise the facilitators do with the parents during the onboarding session. It is also part of the CC+ programme.

You can read the following script to guide the facilitators through a short relaxation exercise. This simple activity helps reduce stress by connecting participants to the present moment through their breath.

Paso 1: Preparación

* Siéntate y encuentra una posición cómoda, con los pies apoyados en el piso y las manos sobre tu regazo. [Pause]
* Si sientes la suficiente comodidad, cierra los ojos. [Pause]

Paso 2: Concientizarse

* Pregúntate: "¿Cuál es mi experiencia en este momento?" [Pause]
* Identifica qué pensamientos estás experimentando. Fíjate si son negativos o positivos. [Pause]
* Identifica cómo te sientes emocionalmente. Fíjate si tus sentimientos son agradables o desagradables. [Pause]
* Nota cómo se siente tu cuerpo. Identifica cualquier molestia o tensión. [Pause]

Step 3: Gathering Attention

* Bring your focus to your breath. [Pause]
* You may want to place one hand on your stomach and feel it rise and fall with each breath. [Pause]
* Follow your breath all the way in, how it pauses, and how it exhales out. [Pause]
* If you notice that you have started to think about something, this is completely natural. [Pause]
* If you notice that you are feeling very stressed, you may want to reassure yourself by saying “It’s okay. Whatever it is, I am okay.” [Pause]
* Then bring your awareness back to the feeling of your breath. [Pause]
* Keep your focus on your breath for a few moments. [Pause]

Paso 4: Expandir la Conciencia

* Permite que tu atención se extienda a todo el cuerpo. [Pause]
* Permite que tu atención se extienda a los sonidos del cuarto en el que estás. [Pause]

Paso 5: Reflexionar

* Taking a moment to reflect whether you feel any different from before Taking a Pause.
* Cuando sientas que ya has terminado, abre los ojos. [Pause]

###### Emotional check-in

The emotional check-in is similar to the activity facilitators do with their parents during the WhatsApp chat sessions. It is a valuable way to start the session, ensuring everyone feels acknowledged and connected. Follow these steps to conduct an effective emotional check-in at the beginning of the session:

* Begin by explaining the purpose of the emotional check-in. Remind facilitators that this is a safe space for everyone to express their feelings and that the check-in is optional, with no pressure to share more than they are comfortable with.
* Explain the format of the emotional check-in. Each participant will have the opportunity to share a brief statement about how they're feeling emotionally at that moment. Encourage them to use just a few words or a sentence to describe their emotional state.
* As the coach, start by sharing your own emotional state. This helps to model vulnerability and set the tone for the activity. Keep your sharing concise and authentic.
* Begin the emotional check-in by inviting the person to your left (or any systematic order) to share their emotional state. Remind participants that they can choose to "pass" if they don't want to share at this time.
* Continue around the circle until all participants who wish to share have done so. If someone passes, simply move on to the next person.

Once everyone who wishes to share has done so, thank the participants for their openness.

###### Set ground rules during the first coaching session

Establecer reglas básicas que ayuden a hacer del programa un lugar seguro en donde puedan aprender juntos. Es importante que el grupo establezca reglas básicas para garantizar que su tiempo juntos y sus experiencias compartidas sean productivas. Estas reglas deben elaborarse en grupo y pertenecer al grupo.

Las reglas básicas también son útiles para ayudarte a dirigir estas sesiones como facilitador. Pueden ser útiles al recordarle a los participantes que **ellos** crearon las reglas para las sesiones.

For the chat session to be a safe and comfortable space for everyone, ask the participants to think about what is important to them to feel comfortable, respected, safe and supported in the group.

Al hablar de las Reglas Básicas, puedes usar el siguiente formato:

* Open a word document or any note taking document and write at the top: Ground rules.
* Make sure you are sharing screen with the participants.
* Pídele a los participantes que compartan sus sugerencias.
* Escribe las reglas y los comentarios en el rotafolio para conservarlos como referencia.
* **Make sure Ground Rules describe positive behaviour.** You can prompt for rules on specific issues like cell phone use, respect, etc.
* Puedes repetir lo que oyes y explorar las reglas para asegurarte de que todos los miembros del grupo están de acuerdo y entienden.
* Por ejemplo, si alguien menciona "Respeto", pregúntale qué significa para él o ella. ¿Qué tipo de comportamiento demuestra "Respeto"?
* Asegúrate de que todo el mundo está de acuerdo y tiene la oportunidad de contribuir antes de pasar a otra sugerencia.

Algunas reglas básicas útiles pueden incluir:

* Respeta la privacidad de las fotos y videos personales que se envíen al chat grupal.
* Cada persona es diferente y tendrá distintas experiencias que compartir.
* Respétense mutuamente prestando atención y tomando turnos para compartir y escuchar.
* Lo que decimos en el grupo se queda en el grupo, tanto en persona como en línea.
* Comparte solo aquello con lo que te sientas cómodo.
* El debate o la discusión en el grupo de WhatsApp se centrará únicamente en criar a un niño o niña, adolescente.
* ¡Siéntente libre de hacer cualquier pregunta!

Remind the facilitators that the group has ground rules to ensure everyone feels comfortable sharing and keeps a positive environment.

After the group sets the ground rules that have been set up during the first onboarding session, remind the group of the ground rules at the beginning of each coaching session.

| Nota  Take a picture of the Ground Rules so you can share with the WhatsApp group. |
| --- |

###### Ask each facilitator to share a positive highlight

Some questions you can ask the facilitators:

* What is one success story from this week's chat session?
* What was your favorite part of this week's chat session?
* Is there a particular discussion or activity that stood out as especially impactful this week?

##### Discussing feedback with each facilitator

The goal of the coaching session is not to go through every facilitator’s challenge, The goal of the coaching session is to discuss 3-4 facilitator challenges in detail. As a coach, you can rotate which facilitator’s challenge is discussed each session so everyone gets a turn. If a facilitator’s challenge is not discussed, encourage them to share it in their WhatsApp group with other facilitators.

###### Allow the facilitator to present their challenge

Guide the facilitator to share their challenge by asking the following questions:

* What is the challenge you faced during the chat session?
* Describe the context so everyone can understand the situation and setting of the challenge.
* Describe how the challenge affected the session and the parents involved.

Thank the participant for sharing. It is not easy to share something that is challenging!

Notice and comment on how the facilitator is feeling or was feeling when they experienced the challenge. It is important to affirm the facilitator’s emotions.

###### Clarify the facilitator’s goal when presenting the challenge

Help the facilitator clarify what they want to learn from bringing this challenge to the coaching session. You can ask the following questions:

* What do you hope to learn from this challenge?
* What specific support or input are you seeking from the other facilitators and the coach?

###### 

###### Explore the challenge with the facilitators

Ask open-ended questions using who, what, where, when, how, and why to help you understand exactly what happened. This will also help develop their own observation skills.

If a facilitator has screenshots from the chat, they can share them with the group. A recap of the last chat session might also benefit the group.

Make sure you understand the challenge. Explore from the perspective of the facilitator, parent, and child.

###### Discuss alternative solutions for handling the challenge

Ask the other facilitators for possible solutions to the challenge. You should already have one or two solutions in mind to guide the group to identify. You can write these solutions on the virtual whiteboard or the group chat. *Only write down solutions that might work!*

###### Help the facilitator choose a solution of alternative way of handling the situation

Ask the facilitator to choose one of the solutions or a combination of a few.

###### Practice the solution or alternative way of handling the situation

Practice the solution together. Use the chat function in your meeting to help the facilitator lead the WhatsApp chat session. Ask another facilitator to role-play as the parent in the session. Other facilitators can also pretend that they are parents in the session.

###### Debrief with the facilitator about their experience practicing the solution

Some questions to ask the facilitator:

* How did it feel to practice the solution during the session?
* What went well when you tried the solution?
* Were there any parts of the solution that didn’t work as expected?
* What would you do differently next time?

###### Ask other facilitators what they learned from the coaching

Some questions to ask the facilitator:

* What did you learn from observing the coaching session?
* How can you apply what you learned to your own sessions?
* Did you notice any strategies that were particularly effective?
* Are there any questions you have about the approach used?

###### Praise the facilitator and encourage them to try the solution in the next session

###### Repeat with other facilitators in the group

##### Actividades Adicionales

###### Discuss any needs for extra support or referrals

Some questions to ask the facilitators:

* Based on the challenges faced, do you think any of the parents or participants need additional support?
* Are there specific issues that would be better addressed by a referral?
* What resources or contacts do we have available for making these referrals?

###### Discuss and practice potentially challenging activities from the next chat sessions

Some questions to ask to discuss potentially challenging activities:

* What activities are planned for the next chat session that might be challenging?
* Why do you think these activities could be challenging for you or the participants?
* What specific aspects of these activities concern you the most?
* Have you encountered similar challenges in the past? If so, how did you handle them?

Practice potentially challenging activities:

* Make sure you allow facilitators to practice/rehearse challenging activities.
* Ask them to focus on the parts that they think will be most difficult.
* Help them identify strategies to manage these challenges.
* Debrief with facilitators after practicing.
* Remember to praise them for working so hard to prepare for their chat sessions!

Follow-up and reflection:

* How confident do you feel about handling these activities in the next session after practicing?
* What additional support or resources do you think you might need?

##### Ending the coaching session

###### Have facilitators review key learning principles from the session and whether/how they will try to use them

Some question to ask the facilitators:

* What is the main thing you learned from today’s session?
* Can someone summarize the key takeaways from our discussion?
* Why are these principles important for our work as facilitators?

###### 19. End the session on time with a compliment circle

Each facilitator compliments another facilitator or themselves. The compliments can be about anything as long as they are sincere.   
  
Ask the facilitators to reflect on what it was like to be praised and what it was like to praise.

| Nota  ¿Qué puedes hacer cuando tienes un participante que habla demasiado?  A veces tenemos participantes que quieren compartir sus pensamientos y experiencias con mucha frecuencia y sin interrupciones. Aunque es importante estar disponibles y mantener una mente abierta para todas y todos, tus facilitadores también deben de aprender a asegurarse de que todo el grupo tenga la oportunidad de hablar. Aquí tienes algunas estrategias que puedes usar si alguien ocupa demasiado tiempo durante una discusión grupal:   * Agradécele al participante por compartir sus ideas y experiencias * Explícale que es importante que las demás personas también tengan una oportunidad para participar * Coméntale al participante que todo el grupo aprecia lo mucho que podemos aprender de sus aportaciones * Ofrécele la opción de poder platicar un poco más durante el descanso o después de la sesión * Haz alguna referencia a lo que dijo la o él participante para que sienta que le pusieron atención y que sus comentarios son respetados |
| --- |

### 

### 3.4. After the coaching session

After completing your coaching session, complete the following form:

| REPORTE DE SUPERVISIÓN DE LA SESIÓN NO. DE SESIÓN: | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Coach name | |  | | |
| Fecha de supervisión | |  | | Tiempo de preparación: |
| Ubicación de la reunión de supervisión | |  | | Hora de inicio: |
| SECCIÓN 1: ACTUALIZACIÓN DE LA SUPERVISIÓN | | | | |
| COACHING SESSION ATTENDANCE | | | | |
| ID | Name of facilitator | | Asistió (sí/no) | |
|  |  | |  | |
|  |  | |  | |
|  |  | |  | |
|  |  | |  | |
| Si algún facilitador no asistió, favor de indicar el nombre y el motivo: | | | | |
| REFLECTIONS ON COACHING | | | | |
| What was the specific challenge and goal for each facilitator? What were the main building blocks or principles that you explored? What was the outcome of the supervision? | | | | |
| Facilitador 1: | | | | |
| Facilitador 2: | | | | |
| Facilitador 3: | | | | |
| Facilitador 4: | | | | |
| PARA TU SESIÓN DE MENTORÍA | | | | |
| ¿Hay algún reto que te haya planteado un facilitador con el que necesites apoyo? | | | | |
| ¿Cuál era la situación? | | | | |
| ¿Cuál era el reto? | | | | |
| ¿Cómo respondiste? | | | | |
| ¿En qué necesitas ayuda? | | | | |

Este formulario de reflexión se compartirá con tus mentores. Just like the facilitators receive support from the coaches, you will receive support from the trainers through your weekly mentoring session.   
  
Your trainers will be in touch with you through a WhatsApp group where all other coaches and the trainers are present.