## Sesión de Integración

| Enlaces rápidos  [Resumen de la sesión](#_1egqt2p)  [Antes de comenzar](#_1664s55)  [Desarrollo de la sesión](#_x3d1aib3hbpa) |
| --- |

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

Apoyo en línea a través de Formando Conciencia + 

Curso Crianza con Conciencia +

### Resumen de la sesión

| Sesión de Integración - Resumen | |
| --- | --- |
| Lecciones | * Las madres, padres y personas cuidadoras aprenden el contenido de las sesiones y la estructura de Crianza con Conciencia +. * Las personas participantes tienen conocimientos básicos de uso del teléfono para acceder a todos los contenidos relevantes de Crianza con Conciencia + y participar en los Grupos de Reflexión. * Las personas participantes establecen reglas básicas para propiciar un espacio seguro, empático y respetuoso en el Grupo de Reflexión. * Las madres, padres y personas cuidadoras se incorporan al Curso Crianza con Conciencia + y completan la bienvenida al programa y configuración de su perfil. |
| Materiales | * Adhesivo temporal, plumas, papel, rotafolio, refrigerios para el descanso (si aplica) * Teléfonos celulares con cargador y WhatsApp descargado * Router/conexión Wi-Fi * Pantalla y proyector |
| Preparación | * Acomodar la sala con sillas en círculo. * Preparar materiales y refrigerios para el descanso (si aplica) * Guardar los números de WhatsApp en tu teléfono y crear un Grupo de Reflexión con las personas cuidadoras. |

| Programa de la sesión | | |
| --- | --- | --- |
| [Bienvenida](#_4uhrm6x340sr) | * Presentaciones * Conociéndonos | 15 min |
| * Resumen de Crianza con Conciencia + |
| [Primeros pasos con Crianza con Conciencia +](#_2afmg28) chatbot | * Introducción al uso del teléfono * Integración al curso Crianza con Conciencia + * Primera estrategia de crianza: Tomar una pausa * Revisión general de la primera sesión del curso Crianza con Conciencia + * Resolver retos con el curso Crianza con Conciencia + | 65 min |
| [Más adelante](#_bxndpn5da3e0) | * Establecer Reglas Básicas * Rol de la persona facilitadora * Preguntas * Conectar Formando Conciencia + y Parent ID * Actividad de cierre | 40 min |
| Tiempo Total: 2 horas | | |

### Antes de empezar

#### Objetivos de la Sesión de Integración

La Sesión de Integración es el punto de inicio para mostrar el camino y estilo
de lo que es el Programa Crianza con Conciencia+ (CC+), el cual está integrado por tres componentes, 1) la Sesión de Integración, 2) el Curso de Crianza con Conciencia + en WhatsApp (curso CC+) y 3) el Grupo de Reexión Semanal. Es importante crear un espacio acogedor y seguro para que las personas participantes se sientan a gusto, se familiaricen con el uso del curso Crianza con Conciencia + y se unan a los Grupos de Reflexión Semanal.

Empieza dando la bienvenida y agradeciendo a las familias su participación y compromiso para mejorar sus relaciones y apoyarse mutuamente. Después, presenta Crianza con Conciencia + para que las familias sepan lo que pueden esperar.

Permite que las personas participantes expresen sus propias para participar en Crianza con Conciencia +. Esto le da a las personas participantes un sentido de apropiación del proceso y permite conocer mejor a cada madre, padre y persona cuidadora.

Durante la Sesión de Integración, será importante alcanzar los siguientes
objetivos:

1. Hacer que las personas participantes se sientan bienvenidas y en un espacio de aprendizaje seguro empático y respetuoso.
2. Presentar el programa Crianza con Conciencia + a las familias.
3. Establecer reglas básicas para la interacción con el curso CC+ y el Grupo de
   Reflexión.
4. Lograr que las personas participantes comprendan cómo utilizar sus
   teléfonos para ingresar y realizar las actividades relacionadas con el curso
   Crianza con Conciencia+.
5. Asignar a las madres, padres y personas cuidadoras las actividades para hacer en casa después de la Sesión de Integración.

Recuerda que las madres, padres y personas cuidadoras son las expertas, ¡y tú les acompañaras!

#### 

#### Lista de Preparativos

##### Cómo preparar tu Grupo de Reflexión Semanal

Por favor, asegúrate de que has hecho lo siguiente antes de que lleves a cabo la Sesión de Integración:

* Guarda en tu teléfono los nombres y números de WhatsApp de las
  madres, padres y personas cuidadoras que asignen a tu grupo (si los
  tienes) para que puedas confirmar fácilmente los detalles durante la
  Sesión de Integración.
* Crea tu grupo de WhatsApp (con un nombre de grupo temporal, un ícono y una descripción). El nombre de cada grupo de WhatsApp tiene la misma estructura:
  1. "Crianza con Conciencia +"
  2. Un nombre seleccionado por el grupo.

Cuando crees el nombre de tu grupo temporal, utilizarás "Crianza con Conciencia +".

Puedes mantener tu nombre de grupo temporal o añadir un nombre al nombre de grupo temporal.   
Por ejemplo, "Crianza con Conciencia +\_FamiliasFelices".

##### 1 Semana Antes de la Sesión de Integración

* Lee la sección Guía de la Persona Facilitadora en tu aplicación Formando
  Conciencia + .
* Practica la Sesión de Integración con un colega o persona supervisora
  previo a impartir a tu grupo.

##### 1 Hora Antes de la Sesión de Integración

* Descarga las diapositivas de PowerPoint en tu computadora
* Descarga los [videos](https://drive.google.com/drive/folders/1MulA0cKqfpVSQvIuF0qK7E0qcUceSx35?usp=drive_link) que se encuentran adjuntos en las diapositivas
* Repasa tus diapositivas de PowerPoint y los videos para asegurarte de que todo funciona correctamente

### 

### Desarrollo de la sesión

#### Bienvenida

Da una bienvenida cálida y alegre a las madres, padres y personas cuidadoras cuando lleguen a la sesión. ¡Reconoce con entusiasmo su esfuerzo por asistir a
la primera sesión del programa Crianza con Conciencia+!

Una vez que hayan llegado todos las personas participantes, puedes dar
formalmente la bienvenida al grupo a la Sesión de Integración de Crianza con
Conciencia+. [**(Diapositiva)**](https://docs.google.com/presentation/d/1o7V0JSdmBSLBjrCS7IYqwjJS_w45Eo0J/edit#slide=id.g2ad38e627e7_0_3)

##### Presentaciones (5 min)

###### Instrucciones

Empieza invitando a cada madre, padre y persona cuidadora a presentarse ante el grupo.

Pídele a cada persona participante que comparta lo siguiente:

* Su nombre.
* El número de niñas, niños o adolescentes que tienen a su cuidado.
* Una actividad que disfrute hacer con sus niños, niñas o adolescentes.

Anima a todas y todos a participar y asegúrate de que cada persona tenga la
oportunidad de compartir, encuentra puntos en común y reconoce el esfuerzo de las y las personas participantes.

##### Conociéndonos (5 min)

###### Resumen

Esta actividad ayudará a las madres, padres y personas cuidadoras a apreciar la diversidad del grupo y a descubrir las conexiones que puede haber en el grupo.

###### Instrucciones [(Diapositiva)](https://docs.google.com/presentation/d/1o7V0JSdmBSLBjrCS7IYqwjJS_w45Eo0J/edit#slide=id.p32)

* Comparte con las madres, padres y personas cuidadoras que este es un
  ejercicio para conocerse, encontrar puntos en común comenzar a crear comunidad. La persona facilitadora o promotora leerá algunas de las afirmaciones, una a la vez.
* Al final de cada afirmación, haz una pausa.
* Indícales que si la afirmación les parece cierta, la persona debe dar un
  salto hacia el frente.
* Toma un momento y pide que cada participante observe quién dió un salto al frente y quién no.
* Después, pide que vuelvan a su lugar para escuchar la siguiente
  afirmación.
* Cuando se hayan leído todas las preguntas, invita a las personas participantes a añadir, de uno en uno, una afirmación que sea cierta para ellos y que no se haya mencionado ya. Puedes agregar otros movimientos, como un salto con un solo pie, darse media vuelta, hacer algún sonido divertido, etc.

Lee las siguientes afirmaciones en voz alta:

1. Solo tengo una niña o un niño increíble.
2. Algunas mañanas, realmente quiero dormir hasta mediodía.
3. Bailar es mi actividad favorita.
4. Soy madre, padre o persona cuidadora de un adolescente.
5. Siento que ser una persona adulta es difícil, pero me esfuerzo al máximo.
6. Cantar me ayuda a aliviar el estrés.
7. Soy madre, padre o persona cuidadora de una niña o un niño.
8. Todavía no domino el cambio de pañales.
9. Me gusta dibujar o pintar.
10. Tengo más de una niña, niño o adolescente. .
11. Quiero aprender de los aciertos y errores de mi madre o padre.
12. Me encanta cocinar.
13. Cuando juego con mi niña o niño, yo también me convierto en una niña o niño.
14. Me gustaría mejorar mi relación con mi niña, niño o adolescente.

Después de leer las afirmaciones, anima a las madres, padres y personas
cuidadoras a reflexionar sobre las conexiones que comparten en la sala.
Comparte con las madres, padres y personas cuidadoras que nuestras experiencias pueden variar, y que la diversidad del grupo es lo que hace que nuestra comunidad de crianza sea rica y vibrante. Independientemente de nuestros diferentes orígenes y trayectorias, siempre podemos aprender valiosas lecciones de todas y todos.

##### Resumen del Programa Crianza con Conciencia + (5 min)

###### Resumen

Esta sección ofrece un resumen del programa Crianza con Conciencia +. Es como dar un mapa del viaje que las familias recorren juntas durante los próximos días.

###### Instrucciones [(Diapositivas)](https://docs.google.com/presentation/d/1o7V0JSdmBSLBjrCS7IYqwjJS_w45Eo0J/edit#slide=id.g2742f19afeb_0_0)

Objetivos y beneficios del Programa Crianza con Conciencia +

Comparte con las madres, padres y personas cuidadoras los objetivos y beneficios de formar parte de Crianza con Conciencia +.

El programa Crianza con Conciencia+ está dirigido a madres, padres y personas cuidadoras con niñas, niños o adolescentes de entre 2 y 17 años.

Ahora bien, cuando decimos "madres, padres y personas cuidadoras", nos
referimos a alguien que cuida de las niñas, niños o adolescentes (NNA), sea esa persona su madre/padre biológico o no. Esto incluye a cualquier persona que sea una persona cuidadora responsable del bienestar y cuidado de una NNA.

El objetivo del programa Crianza con Conciencia+ es ayudar a construir
relaciones abiertas, afectuosas y de confianza entre las personas cuidadoras y sus niñas, niños o adolescentes. Las relaciones sanas ayudan a las madres, padres y personas cuidadoras a mantener seguras a sus niñas, niños o adolescentes y apoyan su crecimiento y desarrollo.

Principales componentes del Programa Crianza con Conciencia +

Explica a las personas participantes que estarán recibiendo contenidos y apoyo del programa Crianza con Conciencia+ de tres formas principales:



1. Chat automatizado Crianza con Conciencia +

Las madres, padres y personas cuidadoras inicialmente recibirán por WhatsApp 5 sesiones en las que aprenderán cómo Mejorar su Relación con su Niña, Niño o Adolescente (solo necesitan 5 minutos al día). Las madres, padres y personas cuidadoras recibirán 5 sesiones para mejorar su relación con su niña, niño o adolescente:

* Pasar Tiempo Uno a Uno
* Dar Reconocimiento
* Crear Rutinas
* Identificar Emociones
* Mantener la Calma Cuando Estamos Estresados

Al final de los 5 días, las madres, padres y personas cuidadoras recibirán un
reconocimiento por haber completado el curso elemental del programa CC+.

Además de las 5 sesiones diarias, las personas participantes también tendrán acceso a:

* Actividades lúdicas para hacer con su niña, niño o adolescente al final de cada sesión
* Recursos de salvaguarda adicionales si necesitan ayuda con situaciones de abuso de sustancias, salud mental, violencia o violencia sexual



1. Grupo de Reflexión Semanal

Los padres, madres y personas cuidadoras participan en sesiones de chat de WhatsApp para aprender a cuidar de su salud mental para apoyarse a sí mismos y a sus familias. En estas sesiones podrán compartir sus experiencias con el curso CC+ y lo más importante, podrán aprender a cuidar de su salud mental y del bienestar de sus niñas, niños y adolescentes a través de los consejos prediseñados que las personas facilitadoras o promotoras comparten de forma semanal y que pueden encontrar en la aplicación de Formando Conciencia +.

Hay dos mensajes clave y cuatro sesiones de reflexión que la persona
facilitadora o promotora tiene que compartir con su grupo:

* Mensaje Clave: Después de la Sesión de Integración
  Una vez terminada la Sesión de Integración, ese mismo día, se envía en el Grupo de Reflexión un mensaje de bienvenida y presentaciones. Así la encontrarás en la aplicación Formando Conciencia +:
  Mensaje Clave: Antes de Tus Sesiones de Reflexión
  Este mensaje es un recordatorio que enviarás a tu grupo de familias ya sea
  horas o un día antes de cada sesión de reflexión semanal. Así la encontrarás en la aplicación Formando Conciencia +:
* Sesión de Reflexión Semana 1: Pensamientos, Emociones y Acciones
  Esta sesión incluye un paquete de mensajes prediseñados para que compartas con tu grupo de familias. El objetivo es identicar cómo las emociones, los sentimientos y las acciones pueden impactar en su bienestar y en el de sus niñas, niños y adolescentes. Así la encontrarás en la aplicación Formando Conciencia +:
  Sesión de Reflexión Semana 2: Diálogo Interno
  Esta sesión incluye un paquete de mensajes prediseñados para que compartas con tu grupo de familias. El objetivo es practicar la identicación del diálogo interno desagradable y su sustitución por el diálogo interno amable. Así la encontrarás en la aplicación Formando Conciencia +:
  Sesión de Reflexión Semana 3: Fortalezas Personales
  Esta sesión incluye un paquete de mensajes prediseñados para que compartas con tu grupo de familias. El objetivo es aprender sobre la conexión entre las fortalezas y el bienestar, y practicar cómo incorporar las fortalezas en su vida diaria. Así la encontrarás en la aplicación Formando Conciencia +:
  Sesión de Reflexión Semana 4: Desarrollar Emociones Agradables
  Esta es la última Sesión de Reflexión e incluye un paquete de mensajes
  prediseñados para que compartas con tu grupo de familias. El objetivo es que madres, padres y personas cuidadoras comprendan cómo pueden utilizar las emociones agradables para mejorar su bienestar y el de su niña, niño o adolescente. Así la encontrarás en la aplicación Formando Conciencia +:
  La persona facilitadora o promotora será la guía que compartirá los temas de salud mental y bienestar emocional en el grupo de Reflexión Semanal e
  interferirá si el contenido debatido va en contra de las prácticas de crianza positiva.
* Decir adiós y abandonar el grupo

La persona facilitadora o promotora será quien comparta el contenido de salud mental y bienestar emocional en el grupo de Reflexión Semanal. Las personas facilitadoras no **son moderadores**; solo interferirán si el contenido debatido va en contra de las prácticas de crianza positiva.

Sesión Presencial

Las madres, padres y personas cuidadoras participarán en una sesión presencial, a la que asisten actualmente. Estas sesiones sirven para dar la bienvenida a las madres, padres y personas cuidadoras a Crianza con Conciencia +, y proporcionarles apoyo en su proceso de integración.

Las personas participantes experimentarán cómo funciona el chat automatizado Crianza con Conciencia + más adelante en esta Sesión de Integración cuando realicen en conjunto las primeras actividades de Crianza con Conciencia +.

Resumen de los 5 días en Crianza con Conciencia +

| Día | Sesión presencial | Sesiones en el Chatbot | Discusión en el Grupo de Comunidad de WhatsApp moderado por el Facilitador |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Sesión de Integración  2 horas | Pasar Tiempo Uno a Uno  5 min | Bienvenida y Presentaciones  10 min |
| 2 |  | Dar Reconocimiento  5 min |  |
| 3 |  | Crear una Rutina para el Tiempo Uno a Uno  5 min | Discusión sobre el Diálogo Interno  15 min |
| 4 |  | Identificar Emociones y Sentimientos durante el Tiempo Uno a Uno  5 min |  |
| 5 |  | Mantener la Calma Cuando Haya Estrés  5 min | Despedida  5 min |

#### 

#### 

#### Primeros Pasos para usar el chatbot de Crianza con Conciencia +

Esta sección ayudará a las personas participantes a comprender los aspectos básicos del manejo de un celular (si no saben hacerlo ya). También iniciarán su interacción con Crianza con Conciencia + chatbot completando las primeras actividades en sus teléfonos individuales durante la sesión. Esto les dará la oportunidad de compartir sus primeras experiencias y resolver cualquier dificultad. 

##### Introducción al Uso del Teléfono (30 min)

###### Resumen

Para que las personas participantes y sus familias se beneficien del contenido ofrecido por Crianza con Conciencia + chatbot, es importante que sepan utilizar su teléfono para hacer lo siguiente:

1. Acceder a todo el contenido relevante de Crianza con Conciencia + chatbot e
2. Interactuar en las Sesiones de Reflexión con otros participantes.

Durante la Sesión de Integración, explorarás varias funciones básicas del teléfono y realizarás algunas actividades iniciales del chat automatizado Crianza con Conciencia + para asegurarte de que todos son capaces de seguir el hilo. Si las madres, padres y personas cuidadoras tienen problemas con el uso del teléfono, ¡sus compañeros pueden ayudarles!

Algunas personas participantes pueden saber más acerca del uso del teléfono que otras. Trata de identificar las dudas y proporciona el apoyo específico que sea necesario. Esto permitirá que más madres, padres y personas cuidadoras accedan al contenido del chat automatizado Crianza con Conciencia +.

###### Instrucciones [(Diapositiva)](https://docs.google.com/presentation/d/1o7V0JSdmBSLBjrCS7IYqwjJS_w45Eo0J/edit#slide=id.g2742f19afeb_0_63)

Para que esta actividad sea interactiva, pide a las personas participantes que demuestren lo siguiente al grupo (y corrige/guía si es necesario):

1. Encender y apagar el teléfono

Muestra a las personas participantes:

* Cómo encender y apagar el teléfono. Señala claramente los tres botones del lateral (encendido/apagado, subir/bajar volumen).
* Dónde y cómo insertar una tarjeta sim y asegurarse de que funciona correctamente una vez prendido el teléfono.

Habla del PIN de la tarjeta SIM y de cómo puede bloquearse si no se introduce correctamente.

1. Navegar por los ajustes del teléfono

Muestra a las personas participantes:

* Cómo aumentar y disminuir el brillo del teléfono.
* Cómo instalar y desinstalar aplicaciones.
* Cómo hacer y compartir capturas de pantalla (esto es clave cuando tienen problemas técnicos).

1. Navegar por los ajustes de WhatsApp

Recuerda a las personas participantes que recibirán el contenido del chat automatizado Crianza con Conciencia + por WhatsApp.

Muestra a las personas participantes:

* Cómo encontrar y abrir WhatsApp.
* Cómo responder a los mensajes/indicaciones de Crianza con Conciencia + chatbot (para recibir el siguiente contenido).
* Cómo abrir imágenes.
* Cómo abrir archivos de audio/video.

1. Cargar el teléfono

Muestra cómo introducir correctamente el cargador del teléfono para evitar romper el sistema de carga.

Enfatiza la importancia de desconectar el teléfono del cargador una vez que esté completamente cargado para evitar la sobrecarga.

Utiliza el cargador original del teléfono para cargarlo.

1. Activar y desactivar el paquete de datos

Muestra a las personas participantes cómo activar y desactivar el uso de datos de sus celulares. Señala el cambio en la barra de estado cuando los datos están activados o desactivados (el H+/3G/4G en la barra de red).

Haz hincapié en que los datos no deben dejarse encendidos todo el tiempo, para minimizar el uso del paquete de datos y optimizar el uso de la batería.

Muestra a las personas participantes cómo revisar el saldo del paquete de datos y/o el uso del paquete de datos.

1. Manejar el almacenamiento interno del teléfono

Asegúrate de que las personas participantes entienden que las aplicaciones, los videos, la música y las imágenes ocupan espacio en el teléfono y que este no funcionará correctamente si está demasiado lleno.

Muestra a las personas participantes cómo liberar espacio de almacenamiento si es necesario:

* Borrar archivos como videos, audio, imágenes, etc.
* Desinstalar aplicaciones

1. Conciencia digital: Seguridad en Internet

Habla sobre los riesgos de hacer click en enlaces sospechosos y de suplantación de identidad en Internet.

Asegúrate de que las personas participantes entienden que no se debe compartir información personal específica con personas o fuentes desconocidas, por ejemplo:

* Contraseñas
* Información de la cuenta bancaria
* Ubicaciones
* Imágenes/videos personales o sensibles

1. Cómo evitar dañar tu teléfono

Muestra a las personas participantes cómo acceder al bloqueo de contraseña/patrón para proteger su teléfono de otros usuarios no autorizados.

Habla, por ejemplo, de cómo deben manejarse los teléfonos con cuidado:

* Mantener los teléfonos fuera del alcance de sus niñas, niños o adolescentes
* Mantener los teléfonos alejados de la luz solar directa
* Mantener los teléfonos alejados de áreas de trabajo que puedan dañarlos, por ejemplo: agua, fuego, etc.



##### Integración a Crianza con Conciencia + chat automatizado (15 min)

###### Resumen

Las personas participantes tendrán ahora su primera interacción con el chat automatizado Crianza con Conciencia + en sus teléfonos.

###### Instrucciones [(Diapositiva)](https://docs.google.com/presentation/d/1UwyzQLmU00IEMA8u1g0sk7KmL_9JYSAd/edit#slide=id.g2742f19afeb_0_81)

Acompáñales en los siguientes pasos y responde a cualquier pregunta o reto que surja. Asegúrate de que todos han completado el paso anterior antes de pasar al siguiente.

1. Inicia una conversación de WhatsApp en el chat automatizado Crianza con Conciencia +

Da a las personas participantes las siguientes instrucciones:

* Abre tu teléfono.
* Guarda el número de teléfono del chat automatizado de Crianza con Conciencia + (+6-012-292-7434) como contacto.
* Abre WhatsApp, busca "Crianza con Conciencia +" e inicia una conversación escribiendo la palabra INICIAR.

| Nota  Antes del siguiente paso, el chat automatizado Crianza con Conciencia + generará un número de 6 dígitos como Identificador Único para cada madre, padre y persona cuidadora. Al final de la sesión de integración, las personas facilitadoras asociarán el número identificador único de cada madre, padre y persona cuidadora con la aplicación Formando Conciencia +.  Consulta la sección "Cómo Informar la Implementación del Programa" de la Guía de la Persona Facilitadora de Formando Conciencia + para obtener orientación sobre este proceso. |
| --- |

1. Ajustes:

Dile a las personas participantes que sigan las indicaciones de Crianza con Conciencia +. Crianza con Conciencia + les pedirá que:

* Escriban su nombre y apellidos
* Elijan su sexo
* Estado
* Elijan su estado civil
* Escriban el nombre de su niña o niño.
* Género de la niña o niño
* Fecha de nacimiento de la niña o niño

| Nota  Si el padre, madre o cuidador tiene varios niños, niñas o adolescentes, pídele que elija a la niña, niño o adolescente que presente más problemas de conducta al inscribirse en el programa. Recuérdale que las lecciones que adquieran a través del programa pueden aplicarse a todos los niños, niñas o adolescentes. Sin embargo, durante la duración del programa, pídele que se centre solo en una niña o niño. |
| --- |

1. Video de introducción:

Pídele a las personas participantes que hagan una pausa cuando el video introductorio de 5 minutos que explica cómo funciona Crianza con Conciencia + aparezca en su chat automatizado.

Reproduce el video en la pantalla. Pregúntale a las personas participantes si tienen alguna duda.

1. Información del usuario

Dile a las personas participantes que sigan las indicaciones del chat automatizado Crianza con Conciencia +. Les pedirá lo siguiente:

* + Elijan cómo quieren recibir los mensajes
    - Texto, Imágenes y Videos
      * Selecciona esta opción si leer representa un reto para ti, y **no** necesitas cuidar tu uso de datos móviles
    - Texto, Imágenes y Audio
      * Selecciona esta opción si leer representa un reto para ti, y **sí** necesitas cuidar tu uso de datos móviles
    - Solo Texto e Imágenes
      * Selecciona esta opción si leer **NO** representa un reto para ti, y **sí** necesitas cuidar tu uso de datos móviles
* Plática sobre la primera experiencia con Crianza con Conciencia +

Pregúntale a las personas participantes si tienen alguna duda después de hacer una pausa. Puedes motivarles preguntándoles lo siguiente:

* ¿Cómo fue tu experiencia interactuando con el chat automatizado Crianza con Conciencia +?
* ¿Tienes alguna pregunta sobre cómo interactuar con el chat automatizado de Crianza con Conciencia +?
* ¿Te preocupa cómo vas a interactuar con Crianza con el chat automatizado Conciencia + cuando estés en casa?

¡Halaga a las personas participantes por completar sus primeras actividades de Crianza con Conciencia +!

##### Primera Habilidad de Crianza: El Autocuidado (5 min)

###### Instrucciones [(Diapositiva)](https://docs.google.com/presentation/d/1o7V0JSdmBSLBjrCS7IYqwjJS_w45Eo0J/edit#slide=id.g2ae04306c2a_1_0)

Comparte con las madres, padres y personas cuidadoras que comenzaremos el programa Crianza con Conciencia + aprendiendo un breve ejercicio de relajación.

La crianza puede ser difícil y es útil aprender un ejercicio de relajación que las madres, padres y personas cuidadoras puedan usar siempre que sientan enojo o estrés. Es una gran herramienta de crianza y una habilidad para la vida.

Dile a las personas participantes que sigan las indicaciones del chat automatizado de Crianza con Conciencia +. Crianza con Conciencia + les pedirá que hagan el ejercicio de autocuidado.

Reproduce el video o el audio para todo el grupo y practiquen en conjunto el ejercicio.

Pregúntale a las madres, padres y personas cuidadoras si tienen alguna duda sobre el ejercicio.

##### Revisión general de la primera sesión de Crianza con Conciencia + chat automatizado (5 min)

###### Resumen

Las madres, padres y personas cuidadoras explorarán la primera sesión en el chat automatizado para ver qué se incluye normalmente en una sesión de Crianza con Conciencia +.

###### Instrucciones (Diapositiva)

Pídele a las madres, padres y personas cuidadoras que se tomen un momento y completen la primera sesión, "Pasar Tiempo Uno a Uno con Mi Niña o Niño/Adolescente" en sus teléfonos. Recuérdales que no se trata de obtener cada una de las respuestas correctas en el cuestionario de la sesión, sino que estamos aquí para aprender en conjunto.

Tras completar la lección, pide que compartan sus experiencias con el resto del grupo. Discute los temas que se incluyeron en la sesión y las ideas que surgieron.

Comparte los siguientes puntos con las madres, padres y personas cuidadoras:

* Aunque no todas las sesiones incluirán cuestionarios y cómics, cada una de ellas incluirá tips o consejos.
* La sesión de cada persona será un poco diferente, ya que se personalizan según el perfil de las madres, padres o personas cuidadoras.

##### Resolver retos con Crianza con Conciencia + (10 min)

###### Resumen

Las personas participantes pueden encontrarse con algunas dificultades al interactuar con el chat automatizado Crianza con Conciencia +. Enséñales a las personas participantes cómo solucionar problemas con el chat automatizado.

###### Instrucciones

Pídele a las personas participantes que se muestren unos a otros cómo resolver los siguientes retos:

* Estoy atorado en Crianza con Conciencia +, o no aparece el botón "Siguiente".
  + Escribe SIGUIENTE para navegar a tu siguiente actividad.
* No sé cómo acceder al Menú principal ni qué hace el Menú.
  + Escribe MENÚ en cualquier momento para:
    - Seguir tu progreso
    - Cambiar la configuración (cómo/cuándo recibir mensajes, actualizar tus datos para contenido personalizado)
    - Volver a ver el video de integración y obtener consejos para navegar Crianza con Conciencia +.
    - Obtener ayuda para superar retos específicos en la aplicación de nuevas habilidades.
* Tengo una urgencia y necesito ayuda inmediata.
  + Escribe AYUDA en cualquier momento para acceder a recursos y datos de contacto en tu comunidad si necesitas ayuda en relación con violencia familiar, violencia sexual, salud mental u otras emergencias.

Pregúntale a las madres, padres y personas cuidadoras si tienen alguna duda sobre el uso del chat automatizado Crianza con Conciencia +

#### 

#### Más Adelante

##### 

##### Establecer las Reglas Básicas del Grupo de Reflexión (10 min)

###### Resumen

Establece reglas básicas que ayuden a hacer del programa un lugar seguro para el aprendizaje. Es importante que el grupo establezca reglas básicas sobre cómo van a garantizar que compartir su tiempo y sus experiencias en el grupo sea seguro y positivo. Estas reglas deben elaborarse en grupo y ser propiedad del grupo.

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

###### Instrucciones [(Diapositiva)](https://docs.google.com/presentation/d/1o7V0JSdmBSLBjrCS7IYqwjJS_w45Eo0J/edit#slide=id.g2742f19afeb_0_45)

Comparte con las personas participantes que ahora hablaremos de los siguientes pasos. Comparte con las madres, padres y personas cuidadoras que recibirán lecciones sobre el chat automatizado y que realizarás Sesiones de Reflexión con ellas y ellos en WhatsApp cada ciertos días.

Para que el Grupo de Reflexión sea un espacio seguro y cómodo para todas y todos, pídele a las personas participantes que piensen qué es importante para poder sentirse en un espacio de respeto y de apoyo en el grupo.

¡Crianza con Conciencia + es un programa especial! Reúne a las familias para que aprendan y compartan experiencias de crianza positiva.

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

* Coloca un rotafolio y en la parte superior escribe: Reglas básicas
* Pídele a las personas participantes que compartan sus sugerencias.
* Escribe las reglas y los comentarios en el rotafolio para conservarlos como referencia después.
* **Asegúrate de que las Reglas Básicas describan comportamientos positivos.** Puedes pedir reglas sobre temas concretos, como el uso del celular, el respeto, 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 ser:** 

Reglas básicas para Crianza con Conciencia + chatbot:

* Comprométete a realizar las actividades diarias sugeridas.
* Pide ayuda si tienes dificultades para acceder a las actividades.
* Asegúrate de que tienes datos para realizar las actividades diarias de Crianza con Conciencia + .

**Reglas Básicas para el Grupo de Comunidad de WhatsApp:**

* Respeta la privacidad de las fotos y videos personales que se envíen al grupo de chat.
* 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 cómoda o cómodo.
* El debate en el Grupo de Reflexión se centrará únicamente en la crianza de una niña o niño, adolescente.
* ¡Siéntente libre de hacernos cualquier pregunta!

Recuérdale a las madres, padres y personas cuidadoras que el grupo tiene reglas básicas para que se mantenga un ambiente positivo y que se sientan en confianza al estar compartiendo. Si alguien rompe una regla involuntariamente, las personas facilitadoras le enviarán a la madre, padre o persona cuidadora, un mensaje en privado con un amable recordatorio y le recordarán las reglas a todo el grupo. Sin embargo, si un participante comparte algo inapropiado o sigue incumpliendo las normas, es posible que la persona facilitadora tenga que expulsarlo para garantizar que el grupo siga siendo un espacio positivo y seguro.

| Nota  Toma una foto de las Reglas Básicas en el rotafolio para que puedas compartirlas en el Grupo de Reflexión. |
| --- |

#### 

##### Rol de la persona facilitadora (5 min)

###### Instrucciones

Comparte con las madres, padres y personas cuidadoras que a lo largo de Crianza con Conciencia +, tu rol será:

* Ponerte en contacto cada ciertos días hasta el final del curso
* Asegurarte de que todas las personas participantes siguen las reglas básicas mencionadas anteriormente
* Plantear preguntas acerca de Crianza Positiva para debatirlas
* Reportar cualquier caso de abuso de niñas, niños, adolescentes y adultos.
* Salir del Grupo de Reflexión una vez finalizado el programa. Sin embargo, las madres, padres y personas cuidadoras pueden seguir aprendiendo a través de Crianza con Conciencia +. Al final del año, habrá nuevos cursos de Crianza con Conciencia +.

##### Preguntas (5 min)

###### Resumen

Reflexiona con las madres, padres y personas cuidadoras sobre cualquier área específica de Crianza con Conciencia + que requiera apoyo.

Anima a las madres, padres y personas cuidadoras mediante preguntas abiertas, como: "¿Hay algo en específico sobre el uso de Crianza con Conciencia + de lo que te gustaría saber más?", o "¿Cuáles son tus primeras impresiones sobre la participación en los Grupos de Reflexión?"

Para responder a las preguntas de las madres, padres y personas cuidadoras ofrece información clara y concisa. Proporciona orientación paso a paso si es necesario.

###### Instrucciones [(Diapositiva)](https://docs.google.com/presentation/d/1o7V0JSdmBSLBjrCS7IYqwjJS_w45Eo0J/edit#slide=id.g28d8ad90870_1_19)

Pregúntale a las madres, padres y personas cuidadoras si tienen alguna duda sobre:

* El uso del chat automatizado de Crianza con Conciencia +
* La participación en los Grupos de Reflexión.

##### Conectar Formando Conciencia + y Parent ID (10min)

###### Resumen

Para poder reportar sobre la asistencia de las madres, padres y personas cuidadoras, tendrás que conectar el número de identificación único de cada madre, padre y persona cuidadora con tu aplicación Formando Conciencia +.

###### Instrucciones

Sigue los pasos que se indican a continuación para añadir a cada madre, padre y persona cuidadora a tu aplicación Formando Conciencia +:

Para añadir a una madre, padre y persona cuidadora:

* Selecciona el ícono de perfil en la barra de navegación inferior.
* Elige "Añadir madre, padre o persona cuidadora"
* Introduce sus datos personales en el formulario. Para introducir el número de identificador único (UID) de las madres, padres y personas cuidadoras, pídeles que escriban la palabra "ID" en el chat automatizado de Crianza con Conciencia + y que te lo compartan. Copia el número de 6 dígitos en el perfil de cada madre, padre y persona cuidadora.

Si personas cuidadoras de la misma familia participan simultáneamente en Crianza con Conciencia +, debes vincular sus cuentas.

* Una vez que hayas añadido el primer perfil de madre, padre o persona cuidadora, para añadir un segundo perfil, selecciona "Guardar y agregar nueva persona cuidadora"
* Introduce los datos de las madres, padres y personas cuidadoras en el formulario. Para introducir el número identificador único (UID) de las madres, padres y personas cuidadoras pídeles que escriban "ID" en Crianza con Conciencia +. Copia el número de 6 dígitos en el perfil de la madre, padre o persona cuidadora.
* Selecciona "Agregar persona con quien comparte la crianza"
* Selecciona a la persona con quien comparte la crianza de entre los perfiles de usuario de padres, madres y cuidadores disponibles.
* Selecciona "Guardar".

\*Los perfiles de ambos padres, madres o personas cuidadoras se actualizarán para hacer constar al compañero de crianza\*

##### Actividad de Cierre (10 min)

###### Resumen

Cierra con una actividad de despedida. Deja que las personas participantes decidan cómo quieren terminar la sesión. Puede ser una oración o un aplauso grupal.

###### Instrucciones

* Pídele a todas y todos que caminen lentamente por la sala.
* Invítales a reflexionar sobre lo que han aprendido hoy.
* Reconoce que los pensamientos pueden divagar; pídeles que vuelvan suavemente a tu voz.
* Permite 3 minutos de reflexión individual en silencio.
* Después de 3 minutos, reúnanse en círculo.
* Invita a una persona voluntaria a compartir una afirmación o algo que haya aprendido hoy.
* Continúa en el sentido de las manecillas del reloj buscando que cada persona comparta brevemente.
* La persona facilitadora puede modelar el compartir con una frase como: "Me entusiasma su compromiso por sus niñas, niños y adolescentes al presentarse hoy"
* Da las gracias a todas y todos por compartir y concluye la sesión con alegría: "¡Gracias por formar parte de Crianza con Conciencia +, démonos un aplauso!"

Recuérdale a las personas participantes

* Estar atento a la próxima lección de Crianza con Conciencia + chat automatizado.
* Compartir sus experiencias y retos en el Grupo de Reflexión.

¡Agradece a las personas participantes por su compromiso al asistir al grupo!