# {Course: Have a Healthy Relationship with My Partner}

| {Lesson: Listen and Talking to Each Other} | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| ¡Hola! Qué gusto verte de nuevo por aquí Crianza con Conciencia Positiva.  El curso que estás por comenzar trata sobre mantener una relación sana con tu pareja.  En la sesión de hoy, aprenderemos a escuchar y a platicar con nuestras parejas de forma positiva.  Escuchar y platicar con las personas que nos rodean es clave para tener paz y tranquilidad en el hogar.  ¡Exploremos la primera sesión! Comencemos: | Platicar y Escucharse Mutuamente |  |
| Aquí tienes algunas estrategias sobre cómo tu pareja y tú pueden escucharse y hablar el uno con el otro de manera comprensiva y cariñosa:  [1] Primero, comparte cómo te sientes.  ¡Compartir cómo nos sentimos y hablar sobre las dificultades a las que nos enfrentamos es una señal de fortaleza y ayuda a que todas y todos los miembros de la familia sean más resilientes!  Al compartir nuestras emociones, comprendemos mejor a las y los demás, así como también nos hacemos conscientes de que somos capaces de apoyarnos mutuamente.  [pausa]  [2] Segundo, elige qué tanto vas a compartir.  El objetivo de compartir tus dificultades con tu pareja es que pueda entender o esté más consciente de como te sientes.  Recuerda, tú decides cuánto compartes. Siempre puedes optar por compartir más en otro momento.  [pausa]  [3] En tercer lugar, sé amable contigo.  Empezar algo nuevo puede ser difícil. Date tiempo a ti y a las y los demás para acostumbrarse.  [pausa]  [4] Cuarto, busca un momento en el que te sientas a gusto y en paz.  No pasa nada si no siempre quieres compartir tus emociones y sentimientos.  Puedes optar por compartir cómo te sientes en otro momento de mayor paz y tranquilidad. | COMPARTIR CÓMO TE SIENTES  ELEGIR LO QUE COMPARTES  SER AMABLE CONTIGO  ESCOGER  UN MOMENTO EN EL QUE TE SIENTAS A GUSTO | Animate words to text. |
| La Actividad para Casa del día de hoy consiste en intentar apartar un poco de tiempo para platicar con tu pareja sobre tus sentimientos y las dificultades a las que te enfrentas. ¿Tienes tiempo para hacerlo hoy? | Platicar y Escucharse Mutuamente  ACTIVIDAD PARA CASA  Comparte tus sentimientos y dificultades con tu pareja |  |

# 

| {Lesson: Making Decisions Together} | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| ¡Hola! qué gusto verte de nuevo en Crianza con Conciencia Positiva.  El día de hoy, hablaremos sobre cómo tu pareja y tú pueden tomar decisiones en conjunto.  [pausa]  Al tomar decisiones en conjunto, refuerzan su relación de pareja a través de mejorar su comunicación y demostrarse respeto mutuo. Esto también ayuda a que sus niñas y niños se sientan amados y en un espacio seguro.  ¡Comencemos! | Tomar Decisiones en Conjunto |  |
| Aquí tienes algunos pasos que tu pareja y tú pueden seguir para comunicarse mejor y tomar decisiones en equipo:  COMPARTIR LA TOMA DE DECISIONES  [pausa]  INVOLUCRAR A TU PAREJA  [pausa]  ESTAR SINCRONIZADOS HACE LA DIFERENCIA  [pausa]  PRACTICAR AYUDA A MEJORAR  [pausa] | COMPARTIR LA TOMA DE DECISIONES  INVOLUCRAR A TU PAREJA  ESTAR SINCRONIZADOS HACE LA DIFERENCIA  PRACTICAR AYUDA A MEJORAR |  |
| En primer lugar, compartan la toma de decisiones.  La próxima vez, antes de tomar una decisión, habla con tu pareja siendo un equipo.  Pregúntale a tu pareja lo que piensa, y compártele tus pensamientos también.  Consideren las opciones que tienen y lleguen a un acuerdo.    [pausa]  En segundo lugar, involucra a tu pareja.  A veces puede ser difícil acordarnos de involucrar a nuestras parejas en la toma de decisiones.  ¡Si se te olvida, platícalo con tu pareja y sigan intentándolo!  Es importante que ambos participen y compartan las responsabilidades de la familia. Esto demuestra que ambos se preocupan el uno por el otro y que quieren estar involucrados.  [pausa] | ^ | Animate words to text. |
| En tercer lugar, estar sincronizados hace la diferencia.  Si tienes que tomar una decisión, menciónala en un momento en que tu pareja y tú no estén muy ocupados, puede ser por la mañana o por la noche.  Encuentra un momento en el que ambos estén en un momento tranquilo y tengan la disposición de escuchar y platicar.  Si la conversación empieza a complicarse, pueden ponerse de acuerdo para hacer una pausa y buscar otro momento para seguir platicando.  Recuerda tomar en cuenta las distintas opciones que tienes y considerar lo que más le convenga a tu familia.  [pausa]  En cuarto lugar, practicar nos ayuda a mejorar.  Puede tomar tiempo el acostumbrarse a tomar decisiones como equipo.  ¡Dense tiempo y sigan intentándolo!  Está bien no ser perfectos. Ambos pueden cometer errores, y no pasa nada. Reconozcan sus errores y vuelvan a intentarlo.  Recuerda que al seguir comunicándote con tu pareja, con el tiempo, ambos empezarán sobrellevar mejor las discusiones y compartiendo la toma de decisiones.  [pausa] | ^ | ^ |
| Tu Actividad para Casa del día de hoy consiste en involucrar a tu pareja en una decisión que tomes en este día. ¿Puedes hacerlo? | Tomar Decisiones en Conjunto  ACTIVIDAD PARA CASA  Involucra a tu pareja en una decisión que tomes hoy |  |

| {Lesson: Being a Supportive Partner and Parent} | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hola, ¡qué gusto tenerte de nuevo por aquí en Crianza con Conciencia Positiva!  Today, we are learning how to be a supportive partner and parent. When mothers and fathers are both engaged in parenting their girls, boys and teens, everyone benefits.  Here are some simple ways you can become a more confident and supportive partner and parent.  Let’s get started. | Being a Supportive Partner and Parent |  |
| [1] First, Show appreciation  Show your partner that you appreciate it when they spend quality time with your girls, boys or teens.  [pause]  [2] Next, work together.  If you are unsure how to work together with your partner, try asking them. By asking, you show that you care and want to be involved!  [pause]  [3] Step three, Lend a Hand.  It can sometimes be difficult to remember to ask if your partner needs help. Once you start asking, they may realise you want to be more involved, and begin asking for your help on their own.  [pause]  [4] Finally, ask for support.  It can be hard to ask for support. Sometimes we expect our partners to know we need support even if we don’t ask them. Once you start asking, they will likely start offering to help more in the future.  [pause]  Remember to thank your partner! | SHOW APPRECIATION  WORK TOGETHER  LEND A HAND  ASK FOR SUPPORT | Animate words to text. |
| Your home activity is to try doing childcare or housework together with your partner. Do you have time to do it today? | Being a Supportive Partner and Parent  HOME ACTIVITY  Try doing childcare or housework with your partner |  |

| {Lesson: Share Family Responsibilities} | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hello, we are glad to see you back on Crianza con Conciencia Positiva.  Today, we are learning how to share family responsibilities between you and your partner.  Sharing family responsibilities with your partner can help make life less stressful and improve your relationship!  ¡Comencemos! | Share Family Responsibilities |  |
| Here are some simple ways you can start sharing family responsibilities with your partners:  [1] First, create a routine.  This can be hard to remember! Establishing a routine around caregiving or housework tasks can sometimes be helpful.  [pause]  Creating a routine also lets you talk to your partner about how to share the workload.  [pause]  [2] Next, talk about the workload with your partner  Talking with your partner about how you can share family responsibilities helps both of you understand each other better. ¡También demuestra que realmente te importa!  [pausa]  [3] Por último, recuerda solicitar apoyo.  Puede ser difícil recordar que podemos pedir ayuda. Sé amable contigo si te olvidas de pedir apoyo y vuelve a intentarlo en otra ocasión. ¡Solicitar apoyo y compartir las responsabilidades familiares beneficia a toda la familia! | ESTABLECER UNA RUTINA  HABLAR SOBRE LA CARGA DE TRABAJO  SOLICITAR APOYO | Animate words to text. |
| Tu Actividad para Casa del día de hoy consiste en invitar a tu pareja a discutir cómo se pueden dividir equitativamente las responsabilidades familiares en casa. ¿Tienes tiempo para hacerlo hoy? | Compartir las Responsabilidades Familiares  ACTIVIDAD PARA CASA  Discutir las Responsabilidades Familiares con Tu Pareja |  |

| {Lesson: Resolving Conflicts Peacefully} | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| ¡Te damos la bienvenida una vez más a Crianza con Conciencia Positiva!  El día de hoy aprenderemos cómo resolver conflictos de manera pacífica entre tu pareja y tú.  Todas las personas adultas tenemos desacuerdos de vez en cuando. Las peleas y discusiones no son una forma eficaz de resolver los problemas. Aprender a responder con calma cuando tengas un desacuerdo con tu pareja puede ayudarte a crear un hogar más tranquilo, en donde se respire paz.  ¡Acompáñame para saber más! | Resolver Conflictos Pacíficamente |  |
| Aquí tienes algunas estrategias que puedes probar para resolver pacíficamente los conflictos con tu pareja.  [1] Primero que nada, cuenta hasta diez.  A veces puede ser muy difícil mantener la calma cuando tenemos un desacuerdo con las y los demás.  Intenta pensar en algo que puedas hacer que te ayude a guardar la calma, como respirar hondo un par de veces o contar hasta diez.  [pausa]  [2] En segundo lugar, podrías hacer una pausa.  ¿Te acuerdas del primer día de Crianza con Conciencia Positiva, en donde aprendiste a cerrar los ojos, respirar profundo y hacer una pausa? Hacer una pausa antes de contestar puede ayudarnos a mantener la calma y a responder mejor en otro momento o más tarde.  Cuando sientas que se está acumulando el enojo, intenta hacer una pausa. ¡Tú puedes!  [pausa]  [3] Por último, aléjate si es necesario.  A veces, las personas nos responden negativamente cuando estamos discutiendo o en un desacuerdo.  En estas situaciones, sobre todo si sientes miedo o peligro, puede ser mejor que te alejes un rato hasta que todo se haya calmado. Recuerda que, si necesitas ayuda en una crisis, puedes escribir AYUDA en Crianza con Conciencia Positiva para recibir una lista de recursos que ofrece tu localidad donde puedes encontrar apoyo. | CONTAR HASTA DIEZ o respirar profundamente un par de veces  HACER UNA PAUSA antes de responder  ALEJARSE si es necesario | Animate words to text.  Add animation of phone with HELP on it according to text. |
| Recuerda que, si necesitas ayuda en una crisis, puedes escribir AYUDA en Crianza con Conciencia Positiva para recibir una lista de recursos que ofrece tu localidad donde puedes encontrar apoyo. | AYUDA | Add animation of phone with HELP on it |
| Today’s home activity is to practise taking a pause. Do you have time to practise taking a pause today? | Resolving Conflicts Peacefully  COUNT TO TEN TAKE A PAUSE WALK AWAY  HOME ACTIVITY  Take a pause today |  |

{Course: Understand Child Development}

| {Lesson: The Power of Play} | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hi, you're back on Crianza con Conciencia Positiva, fantastic!  Today, we are learning about supporting your girl or boy to find joy in learning in a playful and fun way.  Playing with your girl or boy is important for their development and learning in and out of school. This is true for ALL girls and boys, including those with physical and developmental disabilities.  Did you know that playing also helps your girl or boy learn social values and social rules?  Here are 2 tips on how you can make learning playful and fun with your girl or boy:  Get Active  [Pause]  and Allow Creativity [Pause]  Let’s get started. | The Power of Play  GET ACTIVE   ALLOW CREATIVITY |  |
| Firstly, get active.  To put it simply, play games!  [Pause]  Creating time for your girl or boy to play and have fun will make their physical and mental health better.  [Pause]  It also helps them learn and remember important facts better. Isn’t that great?  If your girl or boy starts to feel overwhelmed with anything in their day, help them reduce their stress by taking a pause or playing together.  [pause]  Use your girl’s or boy’s interests in your play or exercise sessions to help them engage. Begin with something simple and then gradually make it more complex.  [Pause]  Secondly, allow creativity.  Equally important, allow your girl or boy to be creative when playing. For example, you might encourage them to draw or go outside.  [Pause]  If your girl or boy is interested in a new topic, talk to them about it and help them explore the topic through play.  Remember, your child is watching and learning from you, so set a good example. Let your girl or boy see you being creative and trying something new, even if you are not good at it yet. | GET ACTIVE   ALLOW CREATIVITY | Animate words to text |
| For your home activity, invite your girl or boy to play with you today. Encourage them to ask questions and explore new things through play. Do you have time to do it today? | The Power of Play  HOME ACTIVITY  Play with your girl or boy |  |

| {Lesson: Learning from Experience} | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Welcome back to Crianza con Conciencia Positiva!  Today’s parenting skill is about helping your girl or boy know how to learn from their mistakes. Learning from our mistakes can help us avoid them in the future. It can also help us be more supportive of ourselves and less harsh when things do not go well.  [Pause]  Here are four tips that you can use to help your girl or boy learn from their mistakes:  Talk  [pause]  praise effort  [pause]  allow for mistakes to happen  [pause] and share  Let’s learn more together. | Learning from Experience  TALK   PRAISE EFFORT   ALLOW MISTAKES  SHARE |  |
| First, talk.  Start off by creating space and time for your girl or boy to talk with you about their life. You can ask how school is going, about their friends, their likes or dislikes.  [pause]  If their day was challenging, listen to them and give them space to let them share.  [pause]  Following that, it is important to give them support and show you care. You can tell them, "that sounds difficult.” | TALK and let them share |  |
| The second tip is to praise effort.  Make a point to praise your girl or boy for the effort they put into their learning even if they did not succeed.  [pause]  Remember, effort is more important than mastering a specific skill. | PRAISE EFFORT, even if they did not succeed |  |
| Next, allow for mistakes to happen.  To begin with, allow your girl or boy to make mistakes. This lets them learn from their own mistakes so they can learn and grow.  [Pause]  You may want to solve every problem for your girl or boy, especially when you know better. But this will not teach them to solve their own problems.  [Pause]  Instead, talk to your girl or boy about their mistakes and allow them to figure out a way to solve their problems and do better next time. | ALLOW MISTAKES to happen. Let your girl or boy figure out a way to solve the problem. |  |
| Finally, share.  Try and share your own failures with your girl or boy and discuss how they helped you develop and grow.  [Pause]  By doing this, you help your girl or boy learn that you do not have to be perfect all the time. | SHARE your own failures |  |
| To help your girl or boy learn from experience remember:  Talk  [pause]  Praise Effort  [Pause]  Allow for mistakes to happen  [pause]  And Share.  Your home activity is to share a story with your girl or boy about a time you learned from a mistake. It can be something from when you were a girl or boy yourself or another life lesson.  Do you have time to do it today? | Learning from Experience  TALK   PRAISE EFFORT   ALLOW MISTAKES  SHARE  HOME ACTIVITY  Share a story with your girl or boy about a time you learned from a mistake |  |

| {Lesson: How Your Toddler is Changing} | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hello, it’s great to see you again on Crianza con Conciencia Positiva!  In this lesson, we help you support your girl’s or boy’s healthy development as they grow and change.   Girls and boys have different abilities at different stages of their development. It is important to be aware of their skills at this stage.    This helps you plan activities that match what they can do but also helps you have realistic goals for them.  At this stage of development, girls and boys are curious about their surroundings and want to learn how to do things on their own.  [Pause]  As time goes on, they will begin to explore the world more and express themselves using emotions and language, too.  To support the healthy development of your girl or boy, use these 3 tips:  Be patient,  [pause]  explore safely  [pause]  and encourage sharing.  Ready to learn more? | How Your Toddler is Changing  BE PATIENT   EXPLORE SAFELY   ENCOURAGE SHARING |  |
| To start, be patient.  Be patient while they learn new things. They may struggle at first, but with time and practice, they will succeed.  [Pause]  You can also support them by helping them break large tasks into smaller tasks appropriate for their ages  [Pause].  Remember to use words of encouragement to motivate them and praise each step!  [Pause]  Your girl or boy may express feelings dramatically. This is OK! They will learn to manage their emotions over time.  [pause]  Our second tip is to explore safely.  [pause]  Your girl or boy will become more curious and will do more by themselves as they observe the world around them. Be aware of their activities, but encourage them to experience fun activities safely!  [pause]  Encourage your girl or boy to learn tasks independently, like combing hair or tying shoelaces. Show them how to do it safely by setting a good example.  [pause]  Thirdly, encourage sharing.  Use games as a tool to teach your girl or boy about taking turns and sharing. They may not enjoy losing initially, but you can show them that the most important thing is to have fun.  [pause]  Also, make sure you praise your girl or boy when they share their things with others and show a positive attitude when they lose in a game. | BE PATIENT   EXPLORE SAFELY   ENCOURAGE SHARING |  |
| Your girl or boy is changing and you are doing a great job of helping them grow!  Your home activity is to complete your girl’s or boy’s development assessment. To get started, type GROW. Can you complete the assessment today? | How Your Toddler is Changing  HOME ACTIVITY  Complete your girl’s or boy’s development assessment  Type GROW to begin | Phone with GROW on it appears on screen with text. |

| {Lesson: How Your Young Girl or Boy is Changing} | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hello, it’s great to see you again on Crianza con Conciencia Positiva!  Today’s parenting lesson is about how you can support your girl’s or boy’s healthy development as they grow and change.   Girls and boys have different abilities at different stages of their development. It is important to be aware of their skills at this stage.  This helps you plan activities that match what they can do but also helps you have realistic goals for them.  At this stage of development, girls and boys love playing and learning through actions. From these activities, they learn social values. They will have a lot of questions about their environment.  Here are two tips to support the healthy development of your girl or boy at this age:  learn by playing  [pause]  and support curiosity.  Ready to learn more? | How Your Young Girl or Boy is Changing  LEARN BY PLAYING   SUPPORT CURIOSITY |  |
| Firstly, learn by playing.  Play, play, and play! Your girl or boy will develop relationships with other girls and boys and understand social rules through play.  [pause]  Your girl or boy may not like to lose, share, or take turns, but losing and taking turns can be taught! Playing is a great way to do this! Praise your girl or boy when they follow the rules or accept defeat.  The second tip is to support curiosity.  Your girl or boy may find it hard to know fantasy from the real world, so they may express feelings in a bigger way than it seems they need to. That is alright! They will learn to manage their emotions.  Your girl or boy may also talk a lot and have many questions. You can give them short but honest answers.  Your girl or boy may repeat the question or ask follow-up questions to learn more. During such a time, take a pause and be calm as you support their interest to learn and continue to answer. | LEARN BY PLAYING   SUPPORT CURIOSITY |  |
| Your girl or boy is changing and you are doing a great job of helping them grow!  Your home activity is to complete your girl’s or boy’s development assessment. To get started, type GROW. Can you complete the assessment today? | How Your Young Girl or Boy is Changing  HOME ACTIVITY  Completa la evaluación del desarrollo de tu niña o niño  Type GROW to begin |  |

| {Lesson: How Your Girl or Boy is Changing} | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hola, ¡qué gusto verte de nuevo en Crianza con Conciencia Positiva!  Today’s skill is about helping you support your girl’s or boy’s healthy development as they grow and change.   Girls and boys have different abilities at different stages of their development. It is important to be aware of their skills at this stage.  This helps you plan activities that match what they can do but also helps you have realistic goals for them.  Girls and boys at this stage will start to express themselves by wanting independence and trust.  Empiezan a tomar sus propias decisiones y puede que le contesten a las personas adultas para demostrar que conocen las respuestas correctas. Al mismo tiempo, comenzarán a mostrar sus emociones a su manera.  Aquí tienes tres estrategias para favorecer el desarrollo sano de tu niña o niño a esta edad:  buscar amistades,  [pausa]  apoyar su curiosidad,  [pausa]  y confiar en tu niña o niño.  ¿Quieres saber más? | Conocer los Cambios de Tu Niña o Niño  BUSCAR AMISTADES   APOYAR SU CURIOSIDAD   CONFIAR EN TU NIÑA O NIÑO |  |
| En primer lugar, ayúdale a buscar buenas amistades.  [pausa]  A tu niña o niño le va a empezar a interesar pasar tiempo con diferentes niñas y niños.  [pausa]  Invita a tu niña o niño a hacer amistades que compartan sus intereses y entable relaciones con más niñas y niños.  [pausa]  También ayúdale a aprender a compartir y jugar con otras personas de forma divertida y segura.  En segundo lugar, apoya su curiosidad.  [pausa]  Tu niña o niño empezará a interesarse por aprender cosas nuevas en la escuela y puede que ya tenga sus materias favoritas. Anímale a que te pregunte a ti o a la maestra o el maestro sobre cualquier contenido que considere complicado.  [pausa]  Puede que tu niña o niño empiece a expresar interés por temas religiosos o espirituales. Cuando esto ocurra, puedes darle respuestas breves pero sinceras.  [pausa]  Por último, confía en tu niña o niño.  [pausa]  Tu niña o niño puede empezar a tomar decisiones por su cuenta. Y va a querer que confíes en ella o en él. Presta atención a lo que quiere y luego establece reglas funcionales para la familia.  [pausa]  Por último, ¡asegúrate de halagar a tu niña o niño cuando siga las reglas! | BUSCAR AMISTADES   APOYAR LA CURIOSIDAD   CONFIAR EN TU NIÑA O NIÑO |  |
| ¡Tu niña o niño está cambiando y tú estás haciendo un gran trabajo ayudándole a crecer!  Tu Actividad para Casa consiste en completar la evaluación de desarrollo de tu niña o niño. To get started, type GROW. ¿Puedes completar la evaluación hoy? | Conocer los cambios de tu niña o niño  Actividad para Casa  Completa la evaluación del desarrollo de tu niña o niño  Type GROW to begin |  |

{Course: Manage my Girl’s or Boy’s Behaviour}

| {Lesson: Keeping it Positive} | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hola, ¡qué gusto tenerte por aquí otra vez en Crianza con Conciencia Positiva!   La sesión de hoy trata sobre cómo ayudar a tu niña o niño a seguir instrucciones.  A la hora de dar instrucciones, hacerlo de forma efectiva, puede hacer que las cosas sean más tranquilas y pacíficas en casa.    Aquí tienes tres estrategias para saber cómo ayudar a tu niña o niño a seguir instrucciones con mayor frecuencia: | Keeping it Positive |  |
| Para empezar, busca utilizar palabras específicas.  Puntualiza el comportamiento que quieres que tu niña o niño haga. Por ejemplo: "Por favor, pon la mochila en la silla cuando entres a la casa, Luis".  Recuerda usar el nombre de tu niña o niño para obtener su atención. Ponte a la altura de su mirada para que hagan contacto visual  [pausa] | ESPECIFICAR LO QUE QUIERES  ✅"Por favor, pon la mochila en la silla cuando entres a casa, Luis." | Animar palabras del texto. |
| Después, sé realista.  Asegúrate de que la instrucción es algo que tu niña o niño puede hacer. Da una instrucción a la vez. ¡Puede que a tu niña o niño le resulte difícil recordar tantas instrucciones juntas! Si es posible, dale un aviso de transición: "Dentro de 3 minutos, será la hora de acostarse y me regresarás el celular". Mantén la calma y recuerda que esperar la perfección aumenta el estrés para todas y todos. En lugar de eso, trata cada momento como una oportunidad para aprender y enseñar. | SER REALISTA  ✅"Dentro de 3 minutos, será la hora de acostarse y me regresarás el celular." | ^ |
| Lastly, be positive.  Usa palabras en positivo cuando des instrucciones. Por ejemplo, en vez de decir "No grites", di "Baja un poco la voz". Da las instrucciones con una voz firme y mantén la calma. Haz las cosas como si esperaras que tu niña o niño hiciera lo que le pides.  Recuerda: ¡halagar, halagar, halagar! Asegúrate de halagar a tu niña o niño inmediatamente después de que sigan tus instrucciones.  Si se te llega a olvidar, sé amable contigo. Aprender a dar instrucciones en positivo no es fácil, ¡pero funciona! | SER POSITIVO  ✅"Habla con una voz tranquila" | ^ |
| En tu Actividad para Casa, intenta darle instrucciones específicas, realistas y positivas a tu niña o niño.  ¿Tienes tiempo para hacerlo hoy? | Mantenerlo en Positivo  Actividad para Casa:  Dale instrucciones específicas, realistas y positivas a tu niña o niño |  |

| {Lesson: Creating Family Rules} | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hello!  La sesión de habilidades de crianza para el día de hoy trata sobre establecer reglas y normas familiares con tus niñas y niños. Cuando establezcas reglas familiares con tus niñas y niños, recuerda estas cuatro estrategias:  SER UN EQUIPO  [pausa]  Mantenerlo Realista  [pausa]  SER CONSTANTES  [Pause]  ¡Halagar, Halagar, Halagar!  ¡Aprendamos un poco más! | Crear Reglas para la Familia   1. SER EQUIPO 2. SER REALISTA 3. SER CONSTANTE 4. HALAGAR, HALAGAR, HALAGAR |  |
| [1] Primero, propónganse Ser un Equipo.  [pausa]  Crea y establece las reglas con tu niña o niño. Puedes escribirlas o usar imágenes cuando sea necesario para ayudarle a que las entienda mejor. Elaboren una regla a la vez. Hablen sobre las razones por las que se crea esa regla. Escucha su punto de vista.  [Pause]  [2] A continuación, busca Ser Realista.  [pausa]  Procura que las reglas sean realistas. Considera lo que realmente es capaz de cumplir tu niña o niño. Al explicarle lo que quieres que haga, exprésate con claridad y precisión. Asegúrate de que la regla es justa. Explica las razones por las que se crea esa regla. | SER EQUIPO  Propónganse crear las reglas en conjunto  SER REALISTA  Procura que tus reglas sean realistas, claras, específicas y justas | Animate words to text. |
| [3] El Paso 3 es ser constante.  [pausa]  Una vez que establezcas una regla, apégate a ella. Esto aumentará la probabilidad de que sigan la regla. Si la regla te incluye, es importante que tú también la cumplas.  [4] Por último, halagar, halagar, y halagar. Reconoce y halaga a tu niña o niño por establecer una regla familiar contigo. Halaga a tu niña o niño cuando siga la regla, ¡igual que cuando se porta bien! | SER CONSTANTE  Asegúrate de que tu niña o niño y tú siguen las reglas con regularidad.  HALAGAR, HALAGAR, HALAGAR  Halaga a tu niña o niño siempre que te des cuenta de que se apega a la regla | ^ |
| Recuerda:[pause]  [1] Ser un equipo y crear las reglas en conjunto.  [2] Mantener las reglas realistas y concisas.  [3] Apegarse a las reglas constantemente.  [4] Halagar a tu niña o niño con frecuencia. Reconócele cuando te ayude a establecer la regla y cuando la cumpla también.  Tu Actividad para Casa consiste en crear, al menos, una regla familiar con tu niña o niño. ¿Puedes hacerlo hoy? | Crear Reglas para la Familia   1. SER EQUIPO 2. MANTENERLO REALISTA 3. SER CONSTANTE 4. HALAGAR CON FRECUENCIA   ACTIVIDAD PARA CASA  Crear una regla familiar con tu niña o niño |  |

| {Lesson:Ignore Demanding Behaviours} | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text |  |
| Hello, we are glad to see you back on Crianza con Conciencia Positiva. El día de hoy hablaremos sobre qué hacer cuando las niñas y los niños buscan atención con comportamientos exigentes y que pueden generar problemas.    Existen cinco pasos para reducir las conductas negativas, de búsqueda de atención y exigencias, como las quejas o los berrinches.  Redirigir,  [pausa]  saber qué ignorar,  [pausa]  ignorar el comportamiento, no a tu niña o niño,  [pausa]  halagar lo positivo,  [pausa]  y ser constante.    Aprendamos más sobre esto. | Ignorar las Conductas de Exigencia  REDIRIGIR  SABER QUÉ IGNORAR  IGNORAR EL COMPORTAMIENTO, NO A TU NIÑA O NIÑO  HALAGAR LO POSITIVO  SER CONSTANTE |  |
| En primer lugar, debemos redirigir.    Mantén la calma, cuando redirijas su atención hacia una conducta o actividad positiva, hazlo rápido, claro y de manera positiva. ¡Recuerda halagar y reconocer el comportamiento positivo!  ¡Halágale por este comportamiento positivo!  En el primer curso de Crianza con Conciencia Positiva, aprendiste sobre la redirección. | REDIRIGIR  Mantén la calma, la prontitud, la claridad y la positividad |  |
| En segundo lugar, debemos saber qué ignorar.      Las quejas, las exigencias, las presunciones, los berrinches y otros comportamientos negativos para llamar la atención se pueden ignorar. There are no bad girls and boys, only difficult behaviours!  [pause]  If we respond to disruptive behaviours, girls and boys learn that this behaviour will get them attention, so they will do it again. They might also learn that if they increase their demand, they will get their way.  [pause]  Some behaviours that should NOT be ignored are: hitting siblings, coming home late, or doing something dangerous. We will learn about how to manage these behaviours in the next module. | SABER QUÉ IGNORAR   Está bien ignorar:  Las quejas incesantes  Las exigencias  Las presunciones  Los berrinches  Otras conductas negativas para llamar la atención que   NO debes ignorar:  Golpear a hermanas o hermanos  Llegar tarde a casa  Hacer algo peligroso | Animate words to text. |
| El siguiente paso es ignorar el comportamiento y no a tu niña o niño.    Cuando ignoras su comportamiento (¡pero no a tu niña o niño!), aprende que el comportamiento exigente no funciona.  [pausa]  Ignorar el comportamiento significa apartar la mirada y no hablarle ni responderle hasta que se comporte de otra manera. Debes seguir siendo consciente de lo que tu niña o niño hace.  [pausa]  Esto requiere de tiempo y mucha paciencia. Muchas veces, tu niña o niño se portará peor para llamar la atención. Haz una pausa, mantén la calma y sigue ignorando el comportamiento.  [pausa]  Busca un momento de tranquilidad para explicarle gentilmente a tu niña o niño qué comportamientos ignorarás y cómo manejarás la situación. Asegúrate de que entienda que no le estás ignorando a ella o a él, sino que ignoras el comportamiento. | IGNORAR EL COMPORTAMIENTO, NO A TU NIÑA O NIÑO  Tu niña o niño aprenderá que exigir no funciona |  |
| Para el cuarto paso, debemos halagar lo positivo.    Halaga el siguiente comportamiento positivo de tu niña o niño. Una vez que tu niña o niño se haya calmado tras un comportamiento de exigencia, necesitará mucho cariño y atención cuando muestre un comportamiento positivo. Pueden platicar sobre el comportamiento de exigencia más tarde o al día siguiente. Por el momento, haz una actividad positiva con tu niña o niño. | HALAGAR LO POSITIVO  Haz una actividad positiva con tu niña o niño |  |
| Finalmente, buscar siempre ser constante.    Aunque tu niña o niño se porte peor para llamar la atención, es importante seguir ignorando la conducta. Con el tiempo, tu niña o niño aprenderá que este comportamiento exigente no funciona.  [pausa]  Si lo consideras necesario, haz una pausa, aléjate de la situación y regresa.  [pausa]  Pasa tiempo y de calidad y positivo con tu niña o niño, sobre todo justo después de un comportamiento de exigencia. ¡El tiempo positivo, Uno a Uno, es muy importante! | SER CONSTANTE  Pasar tiempo positivo, Uno a Uno |  |
| Tu Actividad para Casa consiste en encontrar una cosa positiva que tu niña o niño haga hoy y halagarle por ello. Si tu niña o niño muestra algún comportamiento negativo o de exigencia, busca redirigirlo, y si continúa, intenta ignorarle. Recuerda ignorar el comportamiento, ¡no a tu niña o niño!    ¿Puedes encontrar algo por lo que puedas halagar a tu niña o niño hoy? | Ignorar las Conductas de Exigencia  ACTIVIDAD PARA CASA  Encuentra una cosa positiva que haga hoy tu niña o niño y halágale por ello |  |

| {Lesson: Teach my Girl or Boy Consequences} | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| ¡Te damos la bienvenida, de nuevo, a Crianza con Conciencia Positiva! Que gusto tenerte por aquí. En esta sesión aprenderás qué hacer cuando tu niña o niño se niegue a seguir una instrucción, olvide una regla familiar o se comporte de manera agresiva o riesgosa.  Administrar consecuencias claras es más efectivo para enseñarles a las niñas y los niños a responsabilizarse de sus acciones en vez de los gritos y los golpes.  Aquí tienes cuatro pasos sencillos para poder dar consecuencias cuando tu niña o niño presente un comportamiento que pueda generar problemas:  Mantener la Calma [Pause]  Be Fair[pause]  Ser Constante, [Pause]  And Be Positive  Veamos de qué se tratan. | Enseñarle a Mi Niña o Niño sobre las Consecuencias  MANTENER LA CALMA  BE FAIR  SER CONSTANTE  BE POSITIVE |  |
| En primer lugar, es importante mantener la calma.  [pausa]  Gritarles o golpear a nuestras niñas y niños solo empeora las cosas. También les enseña que está bien tratar así a las demás personas cuando sienten enojo y molestia.  [pausa]  Respira profundo, haz una pausa o aléjate de la situación, si lo necesitas.  [pausa]  Luego, responde de manera tranquila y clara. | MANTENER LA CALMA  Gritarles o golpear a nuestras niñas y niños solo empeora las cosas |  |
| El siguiente paso es actuar de forma justa  [Pause]  Antes de administrar una consecuencia, dale a tu niña o niño la opción de comportarse de forma positiva y también dale tiempo para hacer lo que le has pedido.  [Pause]  Administra una consecuencia relacionada con el comportamiento. Por ejemplo, si no recoges tus juguetes, no podrás jugar con ellos más tarde o al día siguiente.  [pause]  Asegúrate de que puedes cumplir esa consecuencia. Por ejemplo, di que no podrá jugar con sus juguetes el día de hoy, en lugar de toda la semana.  [pausa]  Fíjate si tu niña o niño ya está experimentando una consecuencia natural por su acción, como limpiar después de ensuciar la mesa. Si es así, puede que no sea necesario considerar otra consecuencia. | ACTUAR DE FORMA JUSTA  Antes de administrar una consecuencia, dale a tu niña o niño la opción de comportarse de forma positiva y también dale tiempo para hacer lo que le has pedido |  |
| En tercer lugar, debemos ser constantes.  [Pause]  Es importante que apliques las consecuencias relacionadas con las reglas que hayas establecido cada vez que no las cumpla.  [Pause]  Esto le ayuda a tu niña o niño a saber qué esperar y aumenta la probabilidad de que siga la regla.  [Pause]  Habla sobre las consecuencias de incumplir las reglas de la casa una vez que las establezcas para que tu niña o niño las conozca y las cumpla. | SER CONSTANTE  Esto ayuda a que tu niña o niño sepa qué esperar |  |
| Por último, usar palabras afirmativas.  Halaga a tu niña o niño cada vez que haga algo que quieras que siga haciendo. ¡Eso hace más probable que repita ese comportamiento!  [pausa]  Busca evitar implementar consecuencias al redirigir su comportamiento hacia otra cosa antes de que se porte mal.  [pausa]  Implementar consecuencias puede ser difícil al principio, ¡pero se irá haciendo más fácil con la práctica!  [pausa]  Las consecuencias ayudan a nuestras niñas y niños a aprender que sus acciones afectan a las demás personas, y a pensar antes de actuar. | USAR PALABRAS AFIRMATIVAS  Halaga a tu niña o niño cada vez que haga algo que quieras que siga haciendo. |  |
| Al implementar consecuencias, recuerda que debes:  Be calm,  Actuar de forma justa,  Ser constante,  Y Usar palabras afirmativas.  Your home activity for this lesson is to praise your girl or boy for one thing you’d like them to keep doing. If your girl or boy refuses to follow instructions, you can use a fair consequence. Remember to give your girl or boy a choice to follow the instruction, before giving the consequence and respond in a calm way.  Can you praise your girl or boy for their positive behaviour today? | Teach my Girl or Boy Consequences  MANTENER LA CALMA  ACTUAR DE FORMA JUSTA  SER CONSTANTE  USAR PALABRAS AFIRMATIVAS  ACTIVIDAD PARA CASA:  Halaga a tu niña o niño por su comportamiento positivo | Animate words to text. |

| {Lesson: Solve Problems with My Girl or Boy} | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hola, ¿Cómo te sientes el día de hoy? ¡Qué gusto verte de nuevo por aquí en Crianza con Conciencia Positiva! Esta sesión trata sobre aprender a resolver problemas con tu niña o niño.  Aprender a resolver los problemas con tu niña o niño puede ayudarte a no tener que recurrir a las consecuencias.  A medida que las niñas y los niños crecen, podrán resolver sus problemas por su cuenta y con mayor frecuencia.  Cuando tengan que enfrentar una situación, respira profundo y luego ayuda a tu niña o niño a solucionar el problema usando estos 4 pasos:  CONOCER,  [pausa]  RESOLVER,  [pausa]  INTENTAR,  [pausa]  y COMPROBAR.  Veamos de qué se trata cada paso. | Resolver Problemas con Mi Niña o Niño  CONOCER  RESOLVER  INTENTAR  COMPROBAR | Animación de palabras en el texto. |
| El primer paso es Conocer.  Expresa el problema con palabras. Describe el problema como si se lo estuvieras explicando a una persona desconocida.  [Pause]  Coméntale a tu niña o niño cuál es el problema. Recuerda que ni tu niña, niño o tú son el problema. Enfócate en la situación. | CONOCER  Expresa el problema con palabras |  |
| El Paso 2 es Resolver.  En conjunto, piensen en posibles soluciones para este problema.  En el futuro, ¿qué podrían hacer tu niña o niño o tú de forma diferente en esta situación? | RESOLVER  En conjunto, piensen en posibles soluciones para este problema |  |
| El Paso 3 es Resolverlo.  Escojan una solución en conjunto. Inténtenlo la próxima vez que se encuentren en una situación similar. | INTENTAR  Escojan una solución en conjunto para probarla en la siguiente ocasión. |  |
| El Paso 4 es Comprobarlo.  Pregúntate: "¿Funcionó?"  Si la respuesta es sí, ¡súper! Si no es así, habla con tu niña o niño sobre intentar otra solución para la próxima vez. Usa los 4 pasos para encontrar una solución nueva. | COMPROBARLO  "¿Funcionó?" |  |
| Recuerda, para resolver problemas con tu niña o niño debes:  [1] Saber cuál el problema expresándolo con palabras,  [2] Pensar en conjunto cómo solucionar al problema,  [3] Elegir una solución e intentarla la próxima vez.  [4] Comprobar la solución. ¿Funcionó?  Tu Actividad para Casa consiste en hablar con tu niña o niño sobre los cuatro pasos para resolver problemas repasando, en conjunto, este módulo. ¡Saber resolver problemas es una habilidad que pueden utilizar por el resto de sus vidas!  ¿Puedes hacerlo hoy? | Resolver Problemas con mi niña o niño  CONOCER  RESOLVER  INTENTAR  COMPROBAR  ACTIVIDAD PARA CASA:  Platica con tu niña o niño sobre los cuatro pasos para resolver problemas |  |

| {Lesson: Knowing Everyone’s Role} | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hola, nos da gusto verte de nuevo por aquí en Crianza con Conciencia Positiva. ¿Cómo te sientes el día de hoy?  Las personas cuidadoras, las niñas y los niños, tienen un rol que desempeñar en el hogar. El rol de las niñas y los niños es aprender de sus personas cuidadoras sobre qué hacer y qué no hacer. Como persona cuidadora, tu rol es cuidar de tu niña o niño, mantenerle a salvo y enseñarle cómo comportarse en el mundo.  Sigamos aprendiendo más sobre las cuatro estrategias que te ayudarán a saber cuál es tu rol como la persona cuidadora de tu niña o niño y a enseñarles también el suyo. | Conocer el Rol que Desempeñan Todas y Todos |  |
| Para empezar, debes conocer cuál es tu rol.  Como persona cuidadora de tu niña o niño, tu rol es asegurarte de que tenga suficiente comida saludable,  [pausa]  toda la ropa que necesite,  [Pause]  que esté libre de cualquier daño,  [Pause]  que tenga la oportunidad de ir a la escuela,  [pausa]  que tenga atención médica en caso de enfermedad,  [pausa]  que contribuya a las responsabilidades de la familia, como hacer el quehacer,  [pausa]  que aprenda las tradiciones y valores que deseas que tenga, como la honestidad,  [pausa]  que tenga oportunidades para expresarse,  [pausa]  que tenga oportunidades para jugar,  [pausa]  y que sienta tu amor y apoyo, pase lo que pase. | CONOCER TU ROL  Asegúrate de que tu niña o niño:   tenga suficiente comida saludable,  y toda la ropa que necesite,  que esté libre de cualquier daño,  tenga la oportunidad de ir a la escuela,  tenga atención médica en caso de enfermedad,  contribuya a las responsabilidades de la familia, como hacer el quehacer,  learns the traditions and values you wish them to have, such as honesty,  has opportunities to express themselves,  has opportunities to play, and  feels loved and supported, no matter what. | Animate words to text. |
| En segundo lugar, debemos enseñar.  Dile a tu niña o niño cuál es su rol en la familia. Esto puede incluir:  [pausa]  hacer actividades en casa que sean propias para su edad, como guardar sus juguetes, tender la cama y separar la ropa sucia,  [pausa]  cooperar cuando sus personas cuidadoras le pidan algo,  [pausa]  tratar con respeto a todas las personas integrantes de la familia,  [pausa]  ir a la escuela y hacer su tarea,  [pausa]  y formar parte de las decisiones familiares. | ENSEÑAR  Dile a tu niña o niño cuál es su rol en la familia | Animate words to text. |
| El siguiente paso es enseñarle a hacerlo como tú.  Tu niña o niño aprenderá mucho más de tus acciones que de las palabras que le digas. ¡Se da cuenta de su alrededor mucho más de lo que crees! Trata a tu niña o niño, y a las personas que te rodean, como te gustaría que te trataran a ti: con respeto, amabilidad, paciencia y amor.  Gritar o golpear a tu niña o niño solo le enseñará a golpear a las demás personas cuando esté en una situación que le cause molestia. Háblale con un tono tranquilo y establece consecuencias claras para que aprenda a mantener la calma con ella o él y con las demás personas. Si estás sintiendo emociones muy intensas, como enojo o estrés, haz una pausa para cuidar de ti y luego habla con tu niña o niño.  Puedes aprender más sobre las consecuencias en el curso Manejar el Comportamiento de Mi Niña o Niño. | SEGUIR TU EJEMPLO  Tu niña o niño aprenderá mucho más de tus acciones que de las palabras que le digas | Animate words to text. |
| Finalmente, debemos identificar.  Identifica lo que le gusta hacer a tu niña o niño y ayúdale a hacerlo con mayor frecuencia. ¡Si tu niña o niño siente que se respetan sus necesidades e intereses, es más probable que haga las tareas del hogar de buena manera y con gusto!  Observa a tu niña o niño y halágale cuando cumpla con sus responsabilidades para que aprenda qué es lo que se espera de ella o él. De este modo, es más probable que lo vuelva a hacer. | IDENTIFICAR  Identifica lo que le gusta hacer a tu niña o niño y halaga sus esfuerzos por cumplir con sus responsabilidades | Animate words to text. |
| Tu Actividad para Casa consiste en hablar con tu niña o niño sobre uno de sus intereses o algo que le guste hacer y demostrarle que le quieres y apoyas su pasión. Esto les demuestra que es una persona valiosa de la familia.  ¿Tienes tiempo para hacerlo hoy? | Conocer el Rol que Desempeñan Todas y Todos  ACTIVIDAD PARA CASA  Habla con tu niña o niño sobre uno de sus intereses o algo que le guste hacer y demuéstrale que le quieres y que apoyas su pasión |  |

# 