# {Being a More Responsible and Involved Caregiver}

| {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:  First, listen to your partner. Try to notice how your partner is feeling when they are talking to you.  Listen with an open mind and try not to judge them. Ask yourself, “What do they need?”  If you listen to your partner with an open mind, it will be easier to know how you can support them.  Next, share how you feel. It is okay to also share how you feel.  ¡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]  Our third tip is to be kind to yourself and your partner. Remember that you are in this together. Being gentle and kind shows inner strength.  Physical touch like a hug or saying to yourself or your partner, “I care,” can make a difference.  [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. | LISTEN TO YOUR PARTNER  COMPARTIR CÓMO TE SIENTES  BE KIND TO YOURSELF AND YOUR PARTNER  CHOOSE A TIME WHEN YOU FEEL COMFORTABLE | 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  [pause] | 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 Father} | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hola, ¡qué gusto tenerte de nuevo por aquí en Crianza con Conciencia Positiva!  Hoy aprenderemos cómo compartir la crianza con otra persona para demostrar apoyo y estar presente. Cuando las madres, los padres y las personas cuidadoras hacen equipo y se comprometen en la crianza de sus niñas, niños y adolescentes, todas y todos salen beneficiados.  Aquí tienes algunas estrategias sencillas para compartir la crianza con otra persona y demostrar apoyo y confianza en sí mismo.  Empecemos. | Being a Supportive Partner and Father |  |
| [1] First, Pay Attention.  ry to be aware of how your partner is feeling and notice if they need support.  Give your partner your full attention when you are speaking with them.  [pausa]  [2] Segundo, trabajen juntos.  Si no sabes cómo colaborar con tu pareja, intenta preguntarle y platicarlo. Al preguntar, ¡demuestras que realmente te importa y que quieres involucrarte más!  [pausa]  [3] Step three is to offer support.  It can sometimes be difficult to remember to ask your partner if they need help.  It can be as simple as asking, “How can I help?” Try to listen to them and respond in a supportive way.  [pausa]  [4] Por último, es bueno solicitar apoyo.  It is also important to ask for support when you need it. A veces, esperamos que nuestras parejas sepan que necesitamos apoyo aunque no se lo pidamos. When you need support, tell your partner how you feel and what worries you. This helps them understand what you need.  Once you start asking for support, they will likely start offering to help more in the future.  [pausa]  ¡Acuérdate de agradecerle a tu pareja! | PAY ATTENTION  TRABAJAR JUNTOS  OFFER SUPPORT  SOLICITAR APOYO | Animate words to text. |
| Your home activity is to notice when your partner needs support. Ask them what they need and be prepared to listen.Do you have time to do it today? | Being a Supportive Partner and Father  ACTIVIDAD PARA CASA  Notice when your partner needs supportr |  |

| {Lesson: Role of Fathers in Caregiving} | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hola, nos alegra verte de nuevo en Crianza con Conciencia Positiva.  Today, we are learning how you can be more involved in caregiving responsibilities.  Participating in caregiving responsibilities can improve your relationship with your girl or boy and make life less stressful for you and your partner. It can also make being a father more enjoyable for you!  Here are some simple ways you can be more involved in caregiving responsibilities: Create a Routine, talk about the workload with your partner and offer support  ¡Comencemos! | Role of Fathers in Caregiving |  |
| [1] First we learn about creating a routine.  ¡Estas cosas pueden ser difíciles de recordar! Puede ser muy útil el establecer una rutina en torno a las actividades de la casa o de crianza.  [pausa]  Even five minutes per day with each child can make a difference.  [pausa]  [2] A continuación, habla sobre la carga de trabajo con tu pareja.  Talking with your partner about how you can be more involved in caregiving responsibilities helps both of you understand each other better. ¡También demuestra que realmente te importa!  [pausa]  [3] Finally, remember to offer support  It can be hard to remember to offer support. Sé amable contigo si te olvidas de pedir apoyo y vuelve a intentarlo en otra ocasión. Offering support to be more involved in caregiving responsibilities benefits the whole family! | ESTABLECER UNA RUTINA  HABLAR SOBRE LA CARGA DE TRABAJO  OFFER SUPPORT | Animate words to text. |
| Your home activity is to discuss with your partner ways for you to be more involved in caregiving and household responsibilities! ¿Tienes tiempo para hacerlo hoy? | Role of Fathers in Caregiving  ACTIVIDAD PARA CASA  Discuss with your partner ways to be more involved in caregiving and household responsibilities |  |

| {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] First, take a pause.  On the first day of Crianza con Conciencia+, you learned to close your eyes, breathe deeply, and take a pause.  Taking a pause before responding can help us stay calm and respond better a little later.  Take a moment to notice how you are feeling and what you are thinking.  Cuando sientas que se está acumulando el enojo, intenta hacer una pausa. ¡Tú puedes!  [pausa]  [2] Second, share how you feel.  Share how you feel in a calm way. You can start by saying “I feel…”  Try to keep the focus on how you feel instead of what your partner is doing or saying.  Ask yourself what you need. Try to notice what your partner needs.  [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. | TAKE A PAUSE or take a couple of deep breaths  SHARE HOW YOU FEEL in a calm way  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 |
| La Actividad para Casa del día de hoy consiste en practicar el hacer una pausa. ¿Tienes tiempo para hacerlo hoy? | Resolver Conflictos Pacíficamente  TAKE A PAUSE  SHARE HOW YOU FEEL  WALK AWAY IF NECESSARY  ACTIVIDAD PARA CASA  Haz una Pausa hoy |  |

{Course: Understand Child Development}

| {Lesson: The Power of Play} | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hola, regresaste a Crianza con Conciencia Positiva, ¡fantástico!  El día de hoy aprenderemos sobre cómo ayudar a tu niña o niño a disfrutar de su aprendizaje convirtiéndolo en algo lúdico y divertido.  Jugar con tu niña o niño es importante para su desarrollo y aprendizaje dentro y fuera de la escuela. Esto aplica para TODAS y TODOS, niñas y niños, incluyendo aquellos con discapacidades físicas o dificultades en su desarrollo.  ¿Sabías que jugar también le ayuda a tu niña o niño a aprender valores y normas sociales?  Aquí tienes 2 estrategias para hacer que el aprendizaje sea lúdico y divertido para tu niña o niño:  Activarse  [Pause]  y Permitir la Creatividad [Pause]  Empecemos. | El Poder del Juego  ACTIVARSE   PERMITIR LA CREATIVIDAD |  |
| Primero que nada, es importante activarse.  En pocas palabras, ¡jueguen!  [Pause]  Hacer tiempo para que tu niña o niño juegue y se divierta mejorará su salud física y mental.  [Pause]  También le ayudará a aprender datos importantes y a recordarlos con más facilidad. Qué buena onda, ¿no?  If your girl or boy starts to feel overwhelmed with anything in their day, help them reduce their stress by taking breath, talking to your girl or boy about their feelings, or playing together.  [pausa]  Toma en cuenta los intereses de tu niña o niño en tus sesiones de juego o ejercicio físico para ayudarles a participar activamente. Empieza con algo sencillo y luego, poco a poco, hazlo más complejo.  [Pause]  En segundo lugar, permite la creatividad.  Permitir que tu niña o niño exhiba creatividad durante el juego es muy importante también. Por ejemplo, puedes animarle a dibujar o a salir de la casa.  [Pause]  Si a tu niña o niño le interesa un tema nuevo, háblale de eso y ayúdale a explorarlo a través del juego.  Remember, your girl or boy is watching and learning from you, so set a good example. Deja que te vea explorando tu creatividad y busca hacer cosas nuevas, aunque todavía no se te den bien. | ACTIVARSE   PERMITIR LA CREATIVIDAD | Animate words to text |
| En tu Actividad para Casa, invita a tu niña o niño a jugar contigo hoy. Anímale a hacer preguntas y a explorar cosas nuevas a través del juego. ¿Tienes tiempo para hacerlo hoy? | El Poder del Juego  Actividad para Casa:  Juega con tu niña o niño |  |

| {Lesson: Learning from Experience} | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| ¡Te damos la bienvenida una vez más a Crianza con Conciencia Positiva!  La sesión de habilidades de crianza para el día de hoy trata sobre cómo ayudar a tu niña o niño a aprender de sus errores. Aprender de nuestros errores puede ayudarnos a evitarlos en el futuro. También nos ayuda a ser más comprensivos y menos duros con nosotros mismos cuando las cosas no salen bien.  [Pause]  Aquí tienes cuatro estrategias que puedes usar para ayudar a tu niña o niño a aprender de sus errores:  Platicar  [pausa]  halagar el esfuerzo  [pausa]  permitir que los errores sucedan  [pause] y compartir  ¡Aprendamos más sobre esto! | Aprender de la Experiencia  PLATICAR   HALAGAR EL ESFUERZO   PERMITIR LOS ERRORES  COMPARTIR |  |
| Primero, platiquen.  Puedes empezar por habilitar un tiempo y espacio para que tu niña o niño pueda hablar contigo sobre su vida. Pregúntale sobre la escuela, sus amigos, lo que le gusta y lo que le desagrada.  [pausa]  Si tuvo un día difícil, escucha con atención y dale un espacio en donde pueda compartir lo que siente y piensa.  [pausa]  Después de eso, es importante mostrarles tu apoyo y tu cariño. You can tell them, "that sounds difficult.” it is important to accept what they say without judgment. | PLATICA y deja que compartan. |  |
| La segunda estrategia es: halagar sus esfuerzos.  Insiste en halagar a tu adolescente por el esfuerzo que invierte en su aprendizaje aunque no siempre cumpla su cometido.  [pausa]  Recuerda que el esfuerzo es más importante que el simple hecho de dominar una habilidad específica. | HALAGA EL ESFUERZO, aún cuando no hayan logrado su cometido. |  |
| A continuación, permite que los errores sucedan.  Desde un inicio, deja que tu niña o niño se equivoque. Esto les permite aprender de sus propios errores y les ayuda en su formación y en su crecimiento.  [Pause]  Puede que quieras resolverle todos los problemas a tu niña o niño, sobre todo cuando sabes que tienes la solución. Pero esto no le enseñará a resolver sus propios problemas.  [Pause]  En vez de eso, habla con tu niña o niño sobre sus errores y permite que encuentre una forma de resolver sus problemas y hacerlo mejor para la próxima vez. | PERMITE QUE LOS ERRORES sucedan Deja que tu niña o niño encuentre una forma de resolver el problema. |  |
| Finalmente, comparte.  Intenta compartir tus propios fracasos y experiencias con tu niña o niño y habla de cómo te ayudaron a desarrollarte y a crecer como persona.  [Pause]  Esto le ayuda a tu niña o niño a aprender que no tiene que buscar la perfección todo el tiempo. | COMPARTE tus propios errores y fracasos |  |
| Para ayudar a tu niña o niño a aprender a partir de la experiencia recuerda:  Platicar  [pausa]  Halagar el Esfuerzo  [Pause]  Permitir los Errores  [pausa]  Y Compartir.  Tu Actividad para Casa consiste en compartir una historia con tu niña o niño sobre una ocasión en la que aprendiste de tus errores. Puede ser algo de cuando tú misma eras niña o niño u otra lección de vida.  ¿Tienes tiempo para hacerlo hoy? | Aprender de la Experiencia  PLATICAR   HALAGAR EL ESFUERZO   PERMITIR LOS ERRORES  COMPARTIR  ACTIVIDAD PARA CASA:  Compartir una historia con tu niña o niño sobre una ocasión en la que aprendiste de tus errores |  |

| {Lesson: How Your Toddler is Changing} | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hola, ¡qué gusto verte de nuevo en Crianza con Conciencia Positiva!  En esta sesión, te ayudaremos a apoyar el desarrollo saludable de tu niña o niño a medida que van creciendo y cambiando.   Las niñas y los niños tienen habilidades diferentes en las distintas etapas de su desarrollo. Es importante estar consciente de sus habilidades en esta etapa de su desarrollo.    Esto te ayudará a planificar sus actividades para que se ajusten a lo que puede hacer y también te ayuda a tener objetivos realistas.  En esta etapa del desarrollo, las niñas y los niños sienten curiosidad por lo que les rodea y quieren aprender a hacer cosas por sí mismos.  [Pause]  A medida que van creciendo, empezarán a explorar más el mundo y a expresarse utilizando sus emociones y el lenguaje también.  Para favorecer el desarrollo saludable de tu niña o niño, usa estas 3 estrategias:  Ser paciente,  [pausa]  explorar con cuidado  [pause]  y motivar a compartir.  ¿Quieres saber más? | Conocer los Cambios de Tu Niña o Niño  SER PACIENTE   EXPLORAR CON CUIDADO   MOTIVAR A COMPARTIR |  |
| Primero, hay que ser pacientes.  Ten paciencia mientras aprenden cosas nuevas. Puede que les cueste al principio, pero con el tiempo y la práctica lo conseguirán.  [Pause]  También puedes mostrarle tu apoyo ayudándole a dividir las tareas grandes en tareas más pequeñas que sean adecuadas para su edad.  [Pause].  Recuerda usar palabras de aliento para darle motivación y ¡halaga cada paso que dé!  [Pause]  Puede que tu niña o niño exprese sus sentimientos dramáticamente. ¡Está bien! Con el tiempo, aprenderá a manejar sus emociones.  [pausa]  La segunda estrategia es explorar con cuidado.  [pausa]  Tu niña o niño expresará mayor curiosidad y hará más cosas por su cuenta al observar el mundo que le rodea. ¡Sé consciente de lo que hace y anímale a experimentar actividades divertidas de forma segura!  [pausa]  Encourage your girl or boy to learn tasks independently, like combing their hair, dressing themselves or tying their shoelaces. Enséñale cómo hacerlo de manera segura al darle un buen ejemplo.  [pausa]  En tercer lugar, motívale a compartir.  Usa los juegos como herramienta para enseñarle a tu niña o niño a respetar los turnos y a compartir. Puede que al principio no les guste perder, pero puedes demostrarles que lo más importante es divertirse.  [pausa]  Asegúrate de halagar a tu niña o niño cuando comparta sus cosas con las y los demás y muestra una actitud positiva cuando pierda en algún juego. | SER PACIENTE   EXPLORAR CON CUIDADO   MOTIVAR A COMPARTIR |  |
| ¡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 | 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 |
| Hola, ¡qué gusto verte de nuevo por aquí en Crianza con Conciencia Positiva!  La sesión de habilidades de crianza para el día de hoy trata sobre herramientas que puedes usar para favorecer el desarrollo saludable de tu niña o niño a medida que crece y va cambiando.   Las niñas y los niños tienen habilidades diferentes en las distintas etapas de su desarrollo. Es importante estar consciente de sus habilidades para esta etapa.  Esto te ayudará a planificar sus actividades para que se ajusten a lo que puede hacer y también te ayuda a tener objetivos realistas.  En esta etapa del desarrollo, a las niñas y a los niños les encanta jugar y aprender mediante actividades. Mediante estas actividades, aprenden valores sociales. Y, tendrán muchas preguntas sobre su entorno.  Aquí tienes dos estrategias para favorecer el desarrollo saludable de tu niña o niño en esta etapa:  aprender jugando  [pausa]  y apoyar su curiosidad.  ¿Quieres saber más? | Conocer los Cambios de Tu Niña o Niño  APRENDER JUGANDO   APOYAR LA CURIOSIDAD |  |
| En primer lugar, busquen aprender a través del juego.  ¡Jueguen, jueguen y jueguen! Tu niña o niño desarrollará relaciones con otras niñas y niños y entenderá las normas sociales a través del juego.  [pausa]  Puede que a tu niña o niño no le guste perder, compartir o tomar turnos, ¡pero estas son cosas que se pueden enseñar! ¡Jugar es una forma estupenda de hacerlo! Halaga a tu niña o niño cuando siga las reglas o cuando acepte una derrota.  La segunda estrategia es apoyar su curiosidad.  Puede que a tu niña o niño le cueste un poco el poder distinguir entre la fantasía y la realidad, por lo que existe la posibilidad de que exagere más de lo necesario al expresar sus sentimientos. ¡No pasa nada! You can help them learn how to manage their emotions by naming them, describing how they feel in their body, and accepting them.  También es posible que tu niña o niño hable mucho y tenga muchas preguntas. Puedes darles respuestas breves pero sinceras.  Tu niña o niño probablemente repita las preguntas o haga preguntas complementarias para saber más. Cuando esto pase, haz una pausa y mantén la calma mientras buscas fomentar su interés por aprender y, después, contéstale. | APRENDER JUGANDO   APOYAR LA CURIOSIDAD |  |
| ¡Tu niña o niño está creciendo 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 |  |

| {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!  La sesión de hoy trata sobre darte herramientas para favorecer el desarrollo saludable de tu niña o niño a medida que crece y va cambiando.   Las niñas y los niños tienen habilidades diferentes en las distintas etapas de su desarrollo. Es importante estar consciente de sus habilidades para esta etapa.  Esto te ayudará a planificar sus actividades para que se ajusten a lo que puede hacer y también te ayuda a tener objetivos realistas.  En esta etapa, las niñas y los niños empezarán a expresarse deseando independencia y confianza.  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. When this happens, you can give them short but honest answers or look for answers if you do not know.  [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: | Mantenerlo Positivo |  |
| 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! If possible, give a transition warning to prepare your girl or boy for the end of an activity: “In 3 minutes, it will be bedtime and you will give the cell phone back to me.” 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." | ^ |
| Por último, busca ser positivo.  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 |
| ¡Hola!  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. Explain the reason for the rule and the positive consequences of following the rule. | 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:Managing Demanding Behaviours} | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text |  |
| Hola, nos da gusto verte de nuevo en Crianza con Conciencia Positiva. This lesson is about what to do when girls and boys are seeking negative attention with demanding and disrupting behaviours.    There are five steps that you can use when your girl or boy is whining or throwing tantrums:  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. | Managing Demanding Behaviours  REDIRIGIR  STAY CALM  OBSERVE  NURTURE  SER CONSTANTE |  |
| En primer lugar, debemos redirigir.    Try to redirect your girl’s or boy’s attention to a positive behaviour or activity. ¡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. | REDIRECT your girl’s or boy’s attention to a positive activity |  |
| Secondly, stay calm!      Take a Pause. Even a few deep breaths can make a difference. It will help you stay calm and be able to see clearly what your girl or boy needs.  It is very tempting and, let's be honest, easy to reduce your reaction to your girl’s or boy’s level by shouting, especially when the tantrum doesn’t stop, or you’re tired and your patience is running out.  Try to have a plan prepared for helping yourself in situations when you feel like you might explode and yell.  Stay near your girl or boy and be a reassuring presence. your girl or boy will also become calmer if you remain calm. It may not be easy to do, but it works! | STAY CALM   Take a Pause to keep calm.  Stay near your girl or boy to reassure them and help them calm down | Animate words to text. |
| Next, observe your girl or boy.    Ask yourself, “What does my girl or boy really need at this moment? Are they tired, stressed, afraid?”  Most of the time, your girl or boy may be needing attention or love.  You can give them this without giving into their demands if they are whining for something they cannot have. | OBSERVE  Ask yourself what your girl or boy needs in the moment |  |
| Fourth, nurture.    Once your girl or boy has calmed down after a tantrum, they will need lots of love and positive attention. You can talk later or the next day about what happened. Por el momento, haz una actividad positiva con tu niña o niño. | NURTURE  Once they are calm, give your girl or boy lots of love and positive attention  Haz una actividad positiva con tu niña o niño |  |
| Finalmente, buscar siempre ser constante.    Even if your girl or boy behaves worse at first when you do not give in to them, it is important to continue staying calm without getting into an argument or shouting at your girl or boy.  You can calmly explain the reason why your girl or boy cannot have something, but do it only once without engaging in a debate or argument.  Over time, your girl or boy will learn how to become calm by themselves.    [pausa]  Spend lots of positive time with your girl or boy - especially positive one-on-one time. It is super important! | 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. If your girl or boy starts whining about something or having a tantrum, try to use the tips from this lesson to redirect, stay calm, observe, and nurture. It may not be easy to do at first, but you can do it!    ¿Puedes encontrar algo por lo que puedas halagar a tu niña o niño hoy? | Managing Demanding Behaviours  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]  Ser Justo [Pause]  Ser Constante, [Pause]  Y Ser Positivo  Veamos de qué se tratan. | Enseñarle a Mi Niña o Niño sobre las Consecuencias  MANTENER LA CALMA  ACTUAR DE FORMA JUSTA  SER CONSTANTE  UTILIZAR PALABRAS AFIRMATIVAS |  |
| En primer lugar, es importante mantener la calma.  [pausa]  Every child should have a right to a life free from any form of violence.  Shouting or hitting our girls and boys also teaches them that it is okay to use violence when they are upset.  [Pause]  Respira profundo, haz una pausa o aléjate de la situación, si lo necesitas.  [pausa]  Luego, responde de manera tranquila y clara. | MANTENER LA CALMA  Every child has a right to a life free from any form of violence.  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. For example, if they do not pick up their toys, they cannot play with them later.  [pause]  Asegúrate de que puedes cumplir esa consecuencia. For example, tell them they can’t play with their toys today or for the next hour, rather than for the whole week.  [pausa]  Notice if there is a natural consequence for their action already. This could be having to clean up the room after making a mess.If so, you might not need to give them one other consequence. | 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]  Consequences help our girls and boys learn responsibility for their actions - and to think before they act. | 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:  Mantener la calma,  Actuar de forma justa,  Ser constante,  Y Usar palabras afirmativas.  Tu Actividad para Casa de esta sesión consiste en halagar a tu niña o niño por algo que te gustaría que siguiera haciendo. If your girl or boy refuses to follow instructions or forgets a household rule, you can use a consequence that is connected to the behaviour. Remember it is important to be fair, consistent, and calm when you give a consequence.  ¿Puedes halagar a tu niña o niño por su comportamiento positivo el día de hoy? | Enseñarle a Mi Niña o Niño sobre las Consecuencias  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: Solving 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. | Solving Problems with My Girl or Boy  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? | Solving Problems with My Girl or Boy  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,  aprender las tradiciones y valores que deseas que tenga, como la honestidad,  tenga oportunidades para expresarse,  tenga oportunidades para jugar, y  sienta amor y apoyo, pase lo que pase. | 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 |  |

# 