{Manage My Teen’s Behaviour}

| {Lesson: Keeping it Positive} | | |
| --- | --- | --- |
| Scriptt | 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 adolescente a seguir instrucciones.  Ser más efectivos a la hora de dar instrucciones puede hacer que las cosas sean más tranquilas y pacíficas en casa.    Aquí tienes tres estrategias sobre cómo ayudar a tu adolescente a seguir instrucciones con mayor frecuencia:  Especificar lo que quieres, [pause] ser realista, [pause] mantenerlo positivo.  Aprendamos más sobre esto. | Mantenerlo Positivo  ESPECIFICAR LO QUE QUIERES  SER REALISTA  SER POSITIVO |  |
| Para empezar, busca ser específico.  Puntualiza el comportamiento que quieres que tu adolescente haga. Por ejemplo: "Por favor, quítate los zapatos cuando entres, Rosa".  Recuerda usar el nombre de tu adolescente para obtener su atención. Siéntate a su lado y establece contacto visual. | SER ESPECIFICO  ✅"Por favor, quítate los zapatos cuando entres, Rosa." | Animate words to text. |
| A continuación, sé realista.  Asegúrate de que la instrucción es algo que tu adolescente puede hacer. Da una instrucción a la vez. ¡Puede que a tu adolescente le resulte difícil recordar tantas instrucciones juntas! Si es posible, da un aviso de tiempo: "Dentro de 10 minutos será la hora de la comida y de que limpies la mesa". | SER REALISTA  ✅"Dentro de 10 minutos será la hora de la comida y de que limpies la mesa." | ^ |
| 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 adolescente hiciera lo que le pides.  Recuerda: ¡halagar, halagar, halagar! Asegúrate de halagar a tu adolescente inmediatamente después de que siga tus instrucciones.  Si se te llega a olvidar, sé amable contigo mismo. 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 adolescente.  ¿Tienes tiempo para hacerlo hoy? | Mantenerlo Positivo  ACTIVIDAD PARA CASA  Intenta darle instrucciones específicas, realistas y positivas a tu adolescente |  |

| {Lesson: Creating Family Rules} | | |
| --- | --- | --- |
| Guión | Texto en la Diapositiva | Notas de Animación |
| Welcome back to Crianza con Conciencia Positiva!  This lesson is about creating family rules or guidelines with your teen. When you are making household rules with your teen, remember these four steps:  Be a Team  [pause]  Keep it Real  [pause]  Be Consistent  [Pause]  Praise Often  Ready to learn more? Let’s dive in. | Creating Family Rules  BE A TEAM  KEEP IT REAL  BE CONSISTENT  PRAISE OFTEN |  |
| [1] First, Be a Team.  Involve your teen when creating family rules. This will make it more likely that your teen will follow them. Make one rule at a time. Discuss the reasons for the rule and listen to their views.  [2] Next, Keep it Real.  Make the rules realistic for what your teen can do. Be clear and specific so they understand what you want them to do. Make sure the rule is fair. Remember to explain the reason for the rule.  [3] Step 3 is to be consistent. Once you set a rule together, stick to it! If you always expect your teen to follow a rule, they will be more likely to follow it. If the rule is something that also involves you, then it is important that you stick to it too.  [4] Finally, Praise Often. Praise your teen for setting family rules with you. And just like when they follow an instruction or behave well, praise them whenever they follow the rule! | BE A TEAM  Create rules together  KEEP IT REAL  Keep your rules realistic, clear, and specific  BE CONSISTENT  Make sure you and your teen follow the rules consistently  PRAISE OFTEN  Praise your teen whenever you notice they are following the rule. |  |
| Remember:[pause]  Be a team, [pause] Keep it real, [pause] Be Consistent, [pause] and Praise your teen for following the rules.  Your home activity is to try to create at least one family rule with your teen. Can you do it today? | Creating Family Rules  BE A TEAM  KEEP IT REAL  BE CONSISTENT  HALAGAR CON FRECUENCIA  ACTIVIDAD PARA CASA: Crea al menos una regla familiar con tu adolescente |  |

| {Lesson: Teaching my Teen Consequences} | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hola, regresaste a Crianza con Conciencia Positiva, ¡fantástico! Esta sesión te ayudará a saber qué hacer cuando tu adolescente muestra un comportamiento no deseado o ha hecho algo que se considera un error.  Los adolescentes aún están aprendiendo quiénes son y cómo quieren ser en el mundo. Las consecuencias les enseñan que sus acciones les afectan a ellas o a ellos y a las demás personas. Es importante que nuestros adolescentes aprendan en la medida en que van creciendo. Administrar consecuencias claras es más efectivo para educar a los adolescentes que los gritos y los golpes.  Aquí tienes cuatro pasos sencillos para implementar consecuencias cuando tu adolescente presente un comportamiento que pueda generar problemas:  Mantener la Calma  Actuar de Forma Justa  SER CONSTANTES  Ser Positivo  Veamos de qué se tratan. | Enseñarle a Mi Adolescente sobre las Consecuencias  MANTENER LA CALMA  SER JUSTO  SER CONSTANTE  SER POSITIVO |  |
| El primer paso es Mantener la Calma. Es importante que recuerdes mantener la calma al implementar las consecuencias para tu adolescente. Gritarles o golpear a nuestras y nuestros adolescentes solo empeora las cosas. También les enseña que está bien tratar así a los demás cuando estamos enojados o molestos. Si estás en una situación que te provoca malestar, respira profundo, haz una pausa o aléjate de la situación si lo necesitas. Luego, responde de manera tranquila y clara.  El segundo paso es Actuar de Forma Justa.  Cuando el comportamiento de tu adolescente sea negativo, dale la opción de comportarse positivamente antes de implementar una consecuencia. Por ejemplo, dile: "Si no haces la tarea ahorita, no podrás ver tu programa de televisión favorito en la noche".  Este paso es más fácil de lograr si, desde un inicio, ya han acordado las consecuencias. Cuando establezcas las reglas o rutinas en el hogar, asegúrate de discutir cuáles serían las consecuencias de no apegarse a lo acordado.  Recuerda siempre escuchar la opinión de tu adolescente y fijarte si ya está experimentando una consecuencia natural por sus acciones. Si es así, puede que no sea necesario considerar otra consecuencia.  El tercer paso es Ser Constante.  Es importante que apliques las consecuencias relacionadas con las reglas que hayas establecido cada vez que no las cumplan. Esto le ayuda a tu adolescente a saber qué esperar y aumenta la probabilidad de que siga la regla. Habla sobre las consecuencias de incumplir las reglas de la casa una vez que las establezcas para que tu adolescente las conozca y las cumpla.  Por último, ¡no olvides Usar Palabras Afirmativas! Halaga a tu adolescente por los comportamientos que quieres que se repitan. Así, ¡sabrá que lo está haciendo bien! Identifica si puedes evitar implementar las consecuencias con tu adolescente al redirigir su comportamiento antes de que se convierta en algo negativo. Las consecuencias ayudan a tu adolescente a aprender que sus acciones afectan a otras personas, y a pensar antes de actuar.  Implementar consecuencias puede ser difícil al principio, ¡pero se irá haciendo más fácil con la práctica! | MANTENER LA CALMA  Gritar solo empeorará las cosas  SER JUSTO  Sé razonable y dale a tu adolescente la oportunidad de seguir la indicación  SER CONSTANTE  Give the consequence every time a rule is not followed  BE POSITIVE  Praise the behaviour you want to see more of |  |
| Remember, to teach your teen consequences:  Be calm, [pause] be fair, [pause] be consistent, [pause] and be positive!  Your home activity is to write a list of fair consequences you can use. This will prepare you for the next time your teen behaves badly.  Can you do it today? | Teaching my Teen Consequences  BE CALM  BE FAIR  BE CONSISTENT  BE POSITIVE  HOME ACTIVITY:  Write a list of fair consequences. |  |

| {Lesson: Solving Problems with My Teen} | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hello again, it is good to see you on Crianza con Conciencia Positiva! This lesson is about learning how to solve problems with your teen.  When something happens, take a deep breath. Then, help your teen work on the problem with these 4 steps: KNOW IT, SOLVE IT, TRY IT, TEST IT.  Let’s learn more together! | Solving Problems with My Teen  KNOW IT  SOLVE IT  TRY IT  TEST IT |  |
| Step 1 is Know It. Put the problem into words. Describe the problem as if you are explaining it to a stranger. Then talk to your teen about what the problem is. Remember, your teen or you are not the problem. Focus on the situation. | KNOW IT  Put the problem into words. |  |
| Step 2 is to Solve It. Think of all the possible solutions to your teen’s problem with them. Imagine together what their results will be. What could you or your teen do differently in this situation in the future? | SOLVE IT  Think of the possible solutions to your problem, and their outcome. |  |
| Step 3 is to Try It. Choose 1 solution and try it out the next time you or your teen are in a similar situation. | TRY IT  Choose 1 solution to try next time. |  |
| Step 4 is to Test It. When you or your teen has the chance again, and has tried the solution out, ask whether it worked. If it did, that’s great! Si no, vuelve a platicar con tu adolescente para encontrar una solución nueva. | COMPROBARLO  "¿Funcionó?" |  |
| Recuerda, para resolver problemas con tu adolescente, debes:  [1] Conocer el problema expresándolo con palabras.  [2] Pensar en formas de resolver el problema junto con tu adolescente.  [3] Elegir una solución e intentarla la próxima vez.  [4] Comprobar la solución. ¿Funcionó?  Intenten encontrar soluciones al trabajar como equipo. Escucha a tu adolescente, acepta cómo ve las cosas y cómo se siente, y dale las gracias por confiar en ti.  Tu Actividad para Casa consiste en platicar con tu adolescente sobre los cuatro pasos para resolver problemas al repasar este módulo juntos. ¡Saber resolver problemas es una habilidad que pueden utilizar por el resto de sus vidas!  ¿Tienes tiempo para hacerlo el día de hoy? | Resolver Problemas con Mi Adolescente  CONOCERLO  RESOLVERLO  INTENTARLO  COMPROBARLO  ACTIVIDAD PARA CASA:  Platica con tu adolescente 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.  Tanto las personas cuidadoras como los adolescentes tienen un rol que desempeñar en el hogar. El rol de tu adolescente es aprender de las personas que le cuidan sobre qué debe hacer y qué no debe hacer. Como persona cuidadora, tu rol es cuidar de tu adolescente, mantenerle a salvo y enseñarle cómo comportarse en el mundo.  Let’s continue to learn more about the four tips to help you know what your role is as your teen's caregiver and to teach them their role, too. | Knowing Everyone’s Role |  |
| To kick things off, know your role  As a caregiver, your role is to make sure your teen has enough healthy food,  [pause]  has the clothes they need,  [Pause]  stays safe from harm,  [Pause]  has opportunities to go to school,  [pause]  has medical attention when sick  [pause]  contributes to family needs, like doing chores,  [pause]  learns the traditions and values you wish them to have, such as honesty,  [pause]  has opportunities to express themselves equally for girls and boys,  [pause]  has opportunities to play,  [pause]  and feels loved and supported, no matter what. | KNOW YOUR ROLE  Make sure your teen:   has enough healthy food,  has the clothes they need,  stays safe from harm,  has opportunities to go to school,  has medical attention when sick  contributes to family needs, like doing chores,  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. |
| Secondly, teach.  Tell Your teen what their role in the family is. This can include:  [pause]  doing age-appropriate chores, like helping to prepare meals, making their beds, and sorting laundry,  [pause]  cooperating when their caregivers ask something of them,  [pause]  being respectful to others in the family,  [pause]  going to school and doing their homework,  [pause]  and being part of family decisions. | TEACH  Tell your teen what their role in the family is | Animate words to text. |
| Next, do as I do.  Your teen will learn from your actions much more than from the words you tell them. They notice more than you might think! Treat your teen and those around you in the way you would want them to act: with respect, kindness, patience, and love.  Shouting at or hitting your teen will only teach them to hit others when they are upset. Talk to them calmly and set a clear consequence so they learn to be calm with themselves and with others. If you are feeling intense emotions, like feeling upset or stressed, take a pause to care for yourself and then talk with your teen.  You have already completed the lesson on teaching your teen consequences but you can do it again at any time to remind yourself about how to use consequences. | DO AS I DO  Your teen will learn more from your actions than your words | Animate words to text. |
| Finally, notice.  Notice what your teen enjoys doing and help them do more of it. If they feel as if their needs and interests are respected, they are more likely to do their chores in the home willingly!  Notice and praise them when they do the tasks that are their responsibility so they learn what is expected of them. This way, they are more likely to do it again. | NOTICE  Notice what your teen enjoys, and praise them for doing their tasks | Animate words to text. |
| Your home activity is to talk to your teen about one of their interests or something they love doing and show them you love and support them for their passion. This shows them they are a valued member of your home.  Do you have time to do it today? | Knowing Everyone’s Role  HOME ACTIVITY  Talk to your teen about one of their interests or something they love doing and show them you love and support them for their passion |  |

{Course: Keep my Teen Safe and Healthy}

| {Lesson: Being Safe in the Community} | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hi! It’s good to have you with us again on Crianza con Conciencia Positiva! This course is all about keeping your teen safe and healthy. In this lesson we are learning how to keep your teens safe in your community.  You are not alone! Mothers, fathers and caregivers all over the world say they worry about keeping their children safe.  One way to keep your teen safe is to create a safety map with them. Together you can identify the safe and unsafe places in your community.  You can create a safety map in just three easy steps: Draw, Decide, and Discuss.  Let’s learn more together! | Being Safe in the Community  DRAW  DECIDE  DISCUSS |  |
| The first step is to draw.  Draw a map of your community that includes the main places you and your teen go. [1] This will include places like your house, school, streets, shops, and other places your teen visits. | DRAW | Begin with a blank sheet. Animate on [1] |
| The next step is to decide.  Talk about places on your map and decide whether they are safe or not. Listen to your teen: they might know more than you think they do about where it is safe or unsafe! When you have decided which are safe, circle those places. [1] Then, cross off any places that aren’t safe for teenagers. | DECIDE | Begin with previous sheet. Animate on [1] |
| The final step is to discuss. Sometimes, we find ourselves in trouble. Discuss where you and your teen can get support in a crisis. This may be home, school, a police station, or a clinic. [1] Mark these places clearly on your map. | DISCUSS | Begin with previous sheet. Animate on [1] |
| Remember, to create a community safety map:  [1] Draw a map of your community  [2] Decide with your teen the places that are safe and unsafe.  [3] Discuss where they can go for help, and mark those places on the map.  Your home activity is to create a community safety map with your teen. Do you have time to do it today? | Being Safe in the Community  DRAW  DECIDE  DISCUSS  HOME ACTIVITY: Create a community safety map with your teen |  |

| {Lesson: Teaching Self Defence (F)} | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Welcome back to Crianza con Conciencia Positiva! It can be hard to think about Your Teen in dangerous situations.  To keep our teens safe, we need to understand their reality and the potential risky situations they can find themselves in.  We can help our teens know how to use their thoughts, voices, AND bodies in dangerous situations. It makes a big difference!  When we do not feel safe, regardless of our sex, gender or age, we are allowed to do anything to get away. We can USE OUR VOICE and USE OUR BODIES to protect ourselves.  Let's continue to learn more. | Teaching Self Defence  USE OUR VOICE  USE OUR BODIES |  |
| When we do not feel safe, we are allowed to do anything to get away.   Remember the last scenario, where the man tried to force the teen into his car? How could the teen use their voice to get away? They might shout…   * ‘No!’ * “Someone help me!” * “I will call the police if you touch me again” * "Do not touch my bum”   Or they might try something else…   * “I will do anything you want, just please don’t hurt me.” * “No lift for me, thanks. Last time I got a lift I threw up EVERYWHERE!” * “I can see that you are angry. Let’s sit together and talk about it.” * “I will give you my phone if you let me go.”   Consider, what would you do? There’s no wrong answer. | USE YOUR VOICE   * No! * Someone help me! * I will call the police if you touch me again * Do not touch my bum * I will do anything you want, just please don’t hurt me. * No lift for me, thanks. Last time I got a lift I threw up EVERYWHERE! * I can see that you are angry. Let’s sit together and talk about it. * I will give you my phone if you let me go. |  |
| Our second tip is that you can also use your body. When our voice does not stop the situation, we can use our bodies to defend ourselves. You should know your attacker’s targets and do what you can to hurt them: Scratch, Pull, Punch, Kick, or Twist your attacker. | USE YOUR BODY Use your body to defend yourself.   * Scratch * Pull * Punch * Kick * Twist | Use this image:  self\_defence\_moves\_f |
| There are four primary targets to know:  [1] The eyes  [2] Throat  [3] Groin  [4] and knees |  | Use illustration of body parts, add circle or dot or star to appear over each primary target animated with text.  self\_defence\_zone\_1\_f |
| There are also seven secondary targets:  [1] Temple  [2] Ears  [3] Nose  [4] Solar Plexus (the space between the ribs)  [5] Fingers  [6] Shin  [7] Instep (top of the feet)  Attack any of the targets to hurt your opponent and get away. |  | Use illustration of body parts, add circle or dot or star to appear over each primary target animated with text.  self\_defence\_zone\_2\_f |
| Your home activity is to share this information with your teen so they are ready to defend themselves. You can do it and Crianza con Conciencia Positiva can help. Type “SAFE” to repeat this lesson with your teen. Can you do it today? | Teaching Self Defence  Home Activity:  Type “SAFE” and repeat this lesson with your teen |  |

| {Lesson: Teaching Self Defence (M)} | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Welcome back to Crianza con Conciencia Positiva! It can be hard to think about Your Teen in dangerous situations.  To keep our teens safe, we need to understand their reality and the potential risky situations they can find themselves in.  We can help our teens know how to use their thoughts, voices, AND bodies in dangerous situations. It makes a big difference!  When we do not feel safe, regardless of our sex, gender or age, we are allowed to do anything to get away. We can USE OUR VOICE and USE OUR BODIES to protect ourselves.  Let's continue to learn more. | Teaching Self Defence  USE OUR VOICE  USE OUR BODIES |  |
| When we do not feel safe, we are allowed to do anything to get away.   Remember the last scenario, where the man tried to force the teen into his car? How could the teen use their voice to get away? They might shout…   * ‘No!’ * “Someone help me!” * “I will call the police if you touch me again” * "Do not touch my bum”   Or they might try something else…   * “I will do anything you want, just please don’t hurt me.” * “No lift for me, thanks. Last time I got a lift I threw up EVERYWHERE!” * “I can see that you are angry. Let’s sit together and talk about it.” * “I will give you my phone if you let me go.”   Consider, what would you do? There’s no wrong answer. | USE YOUR VOICE   * No! * Someone help me! * I will call the police if you touch me again * Do not touch my bum * I will do anything you want, just please don’t hurt me. * No lift for me, thanks. Last time I got a lift I threw up EVERYWHERE! * I can see that you are angry. Let’s sit together and talk about it. * I will give you my phone if you let me go. |  |
| Our second tip is that you can also use your body. When our voice does not stop the situation, we can use our bodies to defend ourselves. You should know your attacker’s targets and do what you can to hurt them: Scratch, Pull, Punch, Kick, or Twist your attacker. | USE YOUR BODY Use your body to defend yourself.   * Scratch * Pull * Punch * Kick * Twist | Use this image:  self\_defence\_moves\_m |
| There are four primary targets to know:  [1] The eyes  [2] Throat  [3] Groin  [4] and knees |  | Use illustration of body parts, add circle or dot or star to appear over each primary target animated with text.  self\_defence\_zone\_1\_m |
| There are also seven secondary targets:  [1] Temple  [2] Ears  [3] Nose  [4] Solar Plexus (the space between the ribs)  [5] Fingers  [6] Shin  [7] Instep (top of the feet)  Attack any of the targets to hurt your opponent and get away. |  | Use illustration of body parts, add circle or dot or star to appear over each primary target animated with text.  self\_defence\_zone\_2\_m |
| Your home activity is to share this information with your teen so they are ready to defend themselves. You can do it and Crianza con Conciencia Positiva can help. Type “SAFE” to repeat this lesson with your teen. Can you do it today? | Teaching Self Defence  Home Activity:  Type “SAFE” and repeat this lesson with your teen |  |

| {Lesson: Preventing Sexual Violence} | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hello, we are glad to see you back on Crianza con Conciencia Positiva!  This lesson is about keeping our teens safe from sexual violence. It's okay to feel worried about your teen experiencing sexual violence. If it makes you upset or uncomfortable, take a deep breath or talk to someone you trust before continuing.  In a dangerous situation, we may not know what to do and freeze or respond in an angry way – this is normal. We have four tools that can help keep you and your teen safe. They are:[pause]  know it,  [pause] see it,  [pause] say it,  [pause] and do it.  Let’s learn more together. | Preventing Sexual Violence  KNOW IT  SEE IT  SAY IT  DO IT |  |
| [1] First, know it. Know the difference between healthy and unhealthy relationships. If you are attacked, know that it is never your fault. You are allowed to say and do what is needed to stay safe and get away – do not worry about what others may think. You are worth being defended. You are strong and powerful.  [2] Next, see it. When someone makes you (or someone else) feel uncomfortable with what they say or do, that is never okay! We all have the right to feel safe, especially at home. Follow your intuition. When you feel attacked with words or actions, your goal is to get away.  [3] Third, say it. Your voice can stop many attacks. Yell ‘No!’, call for help, warn of consequences, name the behaviour, act crazy, pretend to go along to buy time, use humour, calm them down, or negotiate. It is important to be clear, confident, and direct. Speak using your voice, body language, and maintain eye contact while speaking to the person. Remind your teen that they should always tell an adult they trust what happened so they can get support.  [4] Finally, do it. When our voice is not changing the situation, we can use our bodies. Know the ‘weapons’ on your body and know the ‘targets’ on your attacker’s body. Use what is free on your body that you can fight with and what is open on the attacker’s body to hit.  If you do get hurt by someone, remember it is never your fault. Ask someone you trust for help, and make sure your teen knows they can tell you anything so you can find a solution together. | Estrategias para ti y para tu adolescente:  CONOCER  Debes saber que no es tu culpa  OBSERVAR  Reconoce cuándo estás en situaciones de riesgo  COMUNICAR  Usa tu voz para alejarte  HACER  Si usar tu voz no funciona, utiliza tu cuerpo para alejarte.  Si te hicieron daño NO es tu culpa | Animar las palabras a texto. At [4] show this image: self\_defence\_moves\_m |
| Recuerda que puedes escribir "AYUDA" para recibir recursos que puedan acompañarte y apoyarte a ti o a tu adolescente tras una agresión. | AYUDA | Animate Phone with HELP on the Screen |
| Tu Actividad para Casa es tomar esta sesión con tu adolescente y ayudarle a saber qué hacer en situaciones de riesgo. Para repetir esta sesión escribe "PREVENIR" ¿Tienes tiempo para hacerlo hoy? | Prevenir la Violencia Sexual  Actividad para Casa:  Escribe "PREVENIR" y repite esta sesión con tu adolescente. |  |

| {Lesson: Responding to Crises} | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hola, ¡qué bueno verte de nuevo por aquí en Crianza con Conciencia Positiva! Esta sesión trata sobre cómo responder ante las crisis cuando suceden.  En esta sesión hablaremos sobre el abuso sexual. Es normal sentir incomodidad o molestia al hablar sobre abuso sexual. Recuerda respirar profundo. Si lo necesitas, también puedes contactar a alguien de confianza para que te brinde apoyo.  Hay algunas cosas que puedes hacer para apoyar a tu adolescente cuando te cuente sobre cualquier evento de abuso sexual. Estas estrategias también pueden ser útiles cuando tu adolescente te cuente sobre otras situaciones de crisis, como casos de acoso escolar o un asalto. Las cuatro estrategias son: [pause] respirar, [pause] escuchar, [pause] responder, [pause] y consolar.  Veamos de qué se trata cada paso. | Responder ante una Crisis  RESPIRAR  ESCUCHAR  RESPONDER  CONSOLAR |  |
| El primer paso es: respirar. Tal vez quieras hacer una pausa para tranquilizarte antes de que te preguntes: "¿Qué es lo que mi adolescente necesita en estos momentos?"  A continuación, debemos escuchar. Pregúntale a tu adolescente qué es lo que está pasando. Deja que tu adolescente te comparta todo lo que necesite y evita criticarle. Date cuenta de lo que siente y dile lo que notas para que sienta que le escuchas. Dile a tu adolescente que estás de su lado y que le amas.  El tercer paso es responder. ¿Qué podría ayudar, realmente, en esta situación? Puede que tengas que ayudar a tu adolescente a poder expresar sus sentimientos o a redirigir su atención.Puede que necesites hablar sobre las medidas que tú o tu adolescente podrían tomar para ayudarle con lo que ha ocurrido. En este momento, tu adolescente necesita que estés a su lado y le des amor. Recuérdale que lo que otras personas le hicieron no es culpa suya.  Recuerda que siempre puedes [1] escribir AYUDA en Crianza con Conciencia Positiva para obtener información sobre los recursos de tu comunidad donde puedes recibir ayuda.  [2]  Finalmente, puedes consolar a tu adolescente al estar a su lado. Puede ser algo difícil ver que tu adolescente está en un estado de confusión o se siente triste, pero hay muchas cosas que puedes hacer para apoyarle. Lo que necesita en momentos de dificultad es que le aceptes y consueles. Recuérdale a tu adolescente que le amas y dale las gracias por compartir contigo lo que piensa y cómo se siente. | RESPIRAR  Mantén la calma  ESCUCHAR  Escucha a tu adolescente y date cuenta de lo que siente  RESPONDER  ¿Qué puede ayudar a tu adolescente en estos momentos?  [1] AYUDA  CONSOLAR  Dale consuelo a tu adolescente | Animate words to text  [1] Add a phone with HELP on the screen. Remove it at [2] |
| Sigue estos pasos siempre que tu adolescente te cuente sobre una situación difícil. Apoyar a tu adolescente en una crisis le enseña cómo es que debe de apoyar a las demás personas en momentos difíciles.  En tu Actividad para Casa, [1] Busca un momento tranquilo para hablar con tu adolescente sobre las posibles situaciones de crisis que podrían suceder.  [2] Coméntale tu adolescente cuáles serían las posibles medidas a tomar en caso de que ocurra algún evento de crisis. Asegúrale que siempre estarás ahí para mantenerle a salvo.  [3] Vuelvan a revisar la Actividad de Dibujar el mapa de tu comunidad para identificar otras fuentes de apoyo en la comunidad.  [4] Agradécele a tu adolescente por tomarse el tiempo de hablar contigo sobre esto.  ¿Tienes tiempo para hacerlo hoy? | Responder ante una Crisis  RESPIRAR  ESCUCHAR  RESPONDER  CONSOLAR  ACTIVIDAD PARA CASA: [1] Hablar sobre posibles situaciones de crisis  [2] Comentar las posibles medidas a tomar. [3] Identificar lugares de apoyo en el mapa de tu comunidad  [4] Agradecerle a tu adolescente por la plática | Animate sentences to script either as bullets or in paragraph form. Show map from previous activity. |

| {Lesson:Knowing Basics of Online Safety} | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hola, ¡regresaste a Crianza con Conciencia Positiva! ¡Fantástico! La sesión de hoy trata sobre cómo asegurar que tu adolescente esté a salvo mientras navega en internet.  Las y los adolescentes pasan mucho tiempo en internet. Estar conectadas o conectados, les ayuda a mantenerse en contacto con las demás personas, a sentir que pertenecen a algo y a obtener apoyo cuando lo necesitan, sin embargo, también existen algunos riesgos y peligros. Mantener la seguridad de tu adolescente al navegar por internet es un paso importante para ayudarle a formar parte del mundo digital.  Cuando se trata de la seguridad en internet, hay cuatro estrategias que debes tomar en cuenta:  APRENDER,  [pausa]  PROTEGER  [pausa]  CONSTRUIR HÁBITOS,  [pausa]  y CONSTRUIR CONFIANZA.  Hay mucho que revisar. Hablaremos sobre la seguridad en internet en dos sesiones.  [1] El día de hoy revisaremos las estrategias de [pause] APRENDER [pause] y PROTEGER.  La próxima sesión tratará sobre [pause] CREAR HÁBITOS [pause] y CONSTRUIR CONFIANZA.  Comencemos. | Conocer los Fundamentos para la Navegación Segura en Internet  APRENDER  PROTEGER  CREAR HÁBITOS  CONSTRUIR CONFIANZA | Circle around 1 and 2 |
| Primero, debemos aprender los peligros de navegar en internet:  CONTENIDO: tu adolescente podría encontrarse con contenido dañino, como violencia, discursos que inciten al odio, pornografía o información errónea. Esto también podría incluir contenido que promueva el odio hacia las mujeres, a las personas con discapacidad o a personas que sigan creencias o pensamientos nocivos que se opongan a lo que quieres enseñarle a tu adolescente.  CONTACTO: Las personas adultas pueden hacerse pasar por adolescentes y pedir fotos sexuales o quedar de verse con tu adolescente a través de una plataforma virtual.  CONDUCTA: A veces, algunas o algunos adolescentes o personas desconocidas pueden decir o hacer cosas hirientes en internet. | APRENDER:  ✅ Contenido  ✅ Contacto  ✅ Conducta | Animate words to text |
| Después, proteger: mantén a tu adolescente a salvo al navegar por internet.  Habla con tu adolescente sobre qué aplicaciones y sitios web son seguros y cuáles no. ¡Háblenlo!  Ayúdale a tu adolescente a aprender a crear contraseñas seguras para proteger sus dispositivos.  Dile a tu adolescente que su información personal se debe mantener en privado, incluidas las fotos o videos de ellas o ellos mismos. ¡Lo que se sube al internet se queda en internet! | PROTEGER  ✅ Platica con tu adolescente sobre las aplicaciones seguras  ✅ Ayúdale a tu adolescente a aprender sobre las contraseñas seguras  ✅Dile a tu adolescente qué cosas se deben mantener en privado | Animate words to text |
| En la próxima sesión, seguiremos aprendiendo sobre la seguridad en internet. El día de hoy, tu Actividad para Casa consiste en preguntarle a tu adolescente qué hace para procurar su seguridad al usar el internet. Puede que descubras que ya piensa en la ciberseguridad.  Halaga a tu adolescente por sus esfuerzos y por lo que ya está implementando. ¿Puedes platicarlo con tu adolescente hoy? | Conocer los Fundamentos para la Navegación Segura en Internet  APRENDER ✅  PROTEGER ✅  CREAR HÁBITOS  CONSTRUIR CONFIANZA  ACTIVIDAD PARA CASA  Pregúntale a tu adolescente qué hace para procurar su seguridad en internet |  |

| {Lesson: Building Habits and Trust Online} | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| ¡Te damos la bienvenida, de nuevo, a Crianza con Conciencia Positiva! Esta sesión es una continuación a nuestro aprendizaje sobre cómo mantener la seguridad de nuestros adolescentes al navegar por internet.  Mantener la seguridad de tu adolescente al navegar por internet es un paso importante para ayudarle a formar parte del mundo digital.  En la sesión anterior, ya aprendiste dos estrategias para proteger a tu adolescente en internet con ️APRENDER y PROTEGER.  Hoy, aprenderemos cómo ️CONSTRUIR HÁBITOS y CONSTRUIR CONFIANZA.  ¡Empecemos! | Construir Hábitos y Confianza en Internet  APRENDER  PROTEGER  CREAR HÁBITOS  CONSTRUIR CONFIANZA | Circle number 3 and 4 |
| Primero, veamos cómo CONSTRUIR HÁBITOS. Establece hábitos seguros para navegar el internet en casa.  Establece momentos libres de celulares en tu casa, como durante las comidas, la tarea o en la cama.  Pon límites al tiempo que tu adolescente pasa en línea.  Solo deja que tu adolescente chatee con personas que ya conozca y que tú también conozcas. Nunca deben compartir información personal en una sala de chat ni con desconocidos.  Antes de llenar formularios que soliciten información personal, comprueba que la dirección web comienza por https://. Los sitios web que empiezan por http:// pueden ser riesgosos.  [1] Ayuda a tu adolescente a crear contraseñas seguras para sus cuentas. Las contraseñas seguras son:  [pause] largas;  [pause] no incluyen información personal obvia como tu nombre o tu cumpleaños;  [pause] e incluyen letras mayúsculas y minúsculas, números y símbolos.  Coméntale a tu adolescente que no haga clic en ventanas emergentes que le pidan que descargue o pague por algo. | CREAR HÁBITOS   * Establece horarios libres de teléfono en tu casa * Revisa las direcciones web   https://  http://   * Establece Contraseñas Seguras:   + Largas   + NO incluyen información personal   + SI incluyen letras mayúsculas y minúsculas, números y símbolos * No hacer clic en ventanas emergentes que soliciten descargas o pagos | Animate to text  [1]Animate password details to explain better. |
| Finalmente, debes CONSTRUIR CONFIANZA con tu adolescente  En conjunto, revisen los sitios web, las redes sociales, los juegos y las aplicaciones que usa tu niña o niño.  ¡Hazle preguntas a tu adolescente para conocer más sobre sus intereses!  Si algo te parece preocupante, platícalo con tu adolescente.  [2] Si necesitas ayuda, escribe AYUDA después de completar la sesión de hoy.  Coméntale a tu adolescente que si llega a sentir miedo, inseguridad, peligro o molestia por algo en internet, siempre debe contártelo a ti o a otra persona adulta de confianza.  Enséñale a tu adolescente que si una persona desconocida le ofrece regalos, como monedas virtuales, a cambio de fotos e información personal, y le dice que lo mantenga en secreto, debe decírtelo. | CONSTRUIR CONFIANZA   * Revisa, junto con tu adolescente, las páginas web, las plataformas sociales, los juegos y las aplicaciones que ella o él usa * Haz preguntas * Hablar sobre escenarios preocupantes * Dile a tu adolescente que si siente miedo o peligro, debe de contarle a una persona adulta en quien confíe   AYUDA | Animate to text[2]Then, animate a phone with HELP on the screen with text. |
| Así como procuras la seguridad de tu adolescente en el mundo real, también debes de ver por su seguridad en el mundo digital. Al seguir estos pasos, puedes protegerle y asegurarte de que su tiempo en línea es seguro para que se pueda seguir conectando y aprendiendo cosas nuevas. ¡Lo estás haciendo muy bien!  Aquí tienes algunas actividades que puedes hacer con tu adolescente el día de hoy para procurar su seguridad al navegar por internet:  [1]  Primero, habla con tu adolescente sobre cómo usar el internet y los aparatos electrónicos de manera segura.  [2]  Después, hablen sobre qué sitios o aplicaciones pueden ser inseguros o peligrosos. Discutan el por qué.  [3]  Finalmente, ¡halaga a tu adolescente por lo bien que navega por la web!  ¿Puedes hacer esta actividad con tu adolescente hoy? | Construir Hábitos y Confianza en Internet  ACTIVIDAD PARA CASA   * [1] Platica con tu adolescente sobre cómo usar el internet y los aparatos electrónicos de manera segura * [2] Hablen sobre qué sitios o aplicaciones pueden ser inseguros o peligrosos y por qué * [3] ¡Halaga a tu adolescente por navegar la web de manera segura! | Aminate words to text |

{Course: Support My Teen’s Education}

| {Lesson: Having Fun While Learning} | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| ¡Te damos la bienvenida, de nuevo, a Crianza con Conciencia Positiva!  Esta sesión trata sobre cómo ayudar a tu adolescente a disfrutar de su aprendizaje para que sea algo que le guste y le divierta.  Aquí tienes tres estrategias para ayudarte a convertir el aprendizaje en algo lúdico y divertido para tu adolescente:  Jugar  [pausa]  USAR PALABRAS AFIRMATIVAS  [pausa]  Y Permitir la Creatividad  ¿Quieres saber más? | Divertirse Mientras Aprenden  JUGAR  USAR PALABRAS AFIRMATIVAS  PERMITIR LA CREATIVIDAD |  |
| La primera estrategia es: jugar.  Darle a tu adolescente tiempo para divertirse y ser feliz mejora su salud física y mental, ¡además de su capacidad para aprender y recordar datos importantes!  Para ayudar a que el aprendizaje sea divertido, pueden jugar juegos educativos en persona o en línea.  Si tu adolescente empieza a abrumarse por la carga académica, ayúdale a reducir su estrés haciendo una pausa de manera consciente o haciendo algo divertido juntas o juntos.  Incorporar los intereses de tu adolescente en su aprendizaje despertará su curiosidad.  [2]La segunda estrategia es USAR PALABRAS AFIRMATIVAS.  Recuerda que a casi ningún adolescente le gusta hacer la tarea. Puedes empatizar con su frustración, pero recuérdale por qué es importante hacerla: refuerza lo que han aprendido en la escuela y les enseña a gestionar su tiempo sabiamente.    Anima, reconoce y halaga a tu adolescente cuando esté aprendiendo algo.  [3]La última estrategia es permitir la creatividad.  Permite que tu adolescente exprese su creatividad a la hora de aprender. Por ejemplo, anima a tu adolescente a usar imágenes, como dibujos o fotos, o a salir al aire libre para facilitar su aprendizaje.  Si a tu adolescente le interesa un tema nuevo, hablen sobre eso y anímale a que explore y averigüe más sobre el tema.  Ayúdale a contactarse con personas expertas, acceder a libros nuevos o aprender temas nuevos en internet.  Recuerda dar buen ejemplo. Deja que tu adolescente te vea explorando tu creatividad y busca hacer cosas nuevas, aunque todavía no se te den tan fácil. | JUGAR  Convivan con juegos educativos y ayuda a tu adolescente a hacer una pausa en su día  USAR PALABRAS AFIRMATIVAS  ¡Halaga tu adolescente por sus esfuerzos!  PERMITIR LA CREATIVIDAD  ¡Exploren temas nuevos e interesantes! |  |
| Ayudar a tu adolescente a divertirse mientras aprende es un rol muy importante. ¡Lo estás haciendo muy bien!  Tu Actividad para Casa consiste en invitar a tu adolescente a que se tome un pequeño descanso de la tarea y haga algo de actividad física durante cinco minutos. Pueden bailar, jugar fútbol, saltar o salir a trotar. Interrumpir el trabajo académico le ayudará a recordar la información y la actividad física le mantendrá alerta para seguir estudiando. ¿Tienes tiempo para hacerlo hoy? | Divertirse Mientras Aprenden  ACTIVIDAD PARA CASA: Invitar a tu adolescente a que se tome un pequeño descanso de la tarea para hacer algo divertido |  |

| {Lesson: Helping Your Teen Learn} | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| ¡Hola! ¡Qué gusto verte de nuevo por aquí en Crianza con Conciencia Positiva!  Tú desempeñas un papel importante en el modo en que tu adolescente aprende y cómo le da sentido en su vida. Esta sesión trata sobre cómo ayudar a tu adolescente a establecerse metas y objetivos de aprendizaje.  Aquí tienes cuatro estrategias importantes para ayudar a tu adolescente a aprender:  Establecer Metas  [pausa]  Hacer Preguntas  [pausa]  Establecer Conexiones  [pausa]  Y ¡Halagar! | Ayudar a tu Adolescente a Aprender  ESTABLECER METAS  HACER PREGUNTAS  ESTABLECER CONEXIONES  ¡HALAGAR, HALAGAR, HALAGAR! |  |
| [1] En primer lugar, establecer metas.  Apoya a tu adolescente ayudándole a establecer metas para algo que quiera lograr o aprender.  Ayúdales a que sus objetivos sean específicos y que se puedan medir. Recuerda que dichos objetivos se deben de poder lograr en un plazo de tiempo determinado.  Ayúdale a comprender la conexión entre el aprendizaje y el logro de sus objetivos y metas. Esto aumenta su motivación para aprender. | ESTABLECER METAS  Ayúdale a tu adolescente a comprender la conexión entre el aprendizaje y el logro de sus objetivos y metas |  |
| [2] El siguiente paso es hacer preguntas.  Anima a tu adolescente a hacer preguntas, ¡y hazle preguntas tú también! No te preocupes si no te sabes todas las respuestas a sus preguntas. Intenten encontrar las respuestas buscando en internet o preguntándole a las maestras y maestros de la escuela de tu adolescente. ¡La curiosidad ayuda a aumentar la capacidad cerebral de tu adolescente! | HACER PREGUNTAS  Anima a tu adolescente a hacer preguntas, ¡y colaboren para encontrar las respuestas! |  |
| [3] La tercera estrategia es establecer conexiones.  Pídele a tu adolescente que establezca una conexión entre la información nueva y las cosas que ya sepa, como algunos de sus intereses o un tema que haya visto en la escuela. Esto desarrolla y fomenta el pensamiento crítico y una mejor comprensión de conceptos. | ESTABLECER CONEXIONES  Establece una conexión entre el aprendizaje y los intereses de tu adolescente |  |
| Finalmente, ¡debemos halagar!  Halaga a tu adolescente por todos sus esfuerzos, por pequeños que sean. Enfócate en las cosas que tu adolescente hace bien, en lugar de solo corregirle por sus errores. | ¡HALAGAR, HALAGAR, HALAGAR!  Halaga a tu adolescente por todos sus esfuerzos, por pequeños que sean |  |
| Recuerda, para facilitar el aprendizaje de tu adolescente:  Ayúdale a identificar sus metas y a comprender que el aprendizaje le ayudará a alcanzarlas. Anímale a que haga preguntas y busquen las respuestas juntas y juntos. Además, establezcan conexiones significativas entre lo que tu adolescente está aprendiendo y sus intereses. Por último, halágale por sus esfuerzos siempre.  Tu Actividad para Casa consiste en dedicar 5 minutos a ayudar a tu adolescente a establecerse un objetivo de estudio o una meta para completar su trabajo escolar de esta semana. ¿Tienes tiempo para hacerlo hoy? | Ayudar a tu Adolescente a Aprender  ESTABLECER METAS  HACER PREGUNTAS  ESTABLECER CONEXIONES  ¡HALAGAR, HALAGAR, HALAGAR!  ACTIVIDAD PARA CASA:  Dedicar 5 minutos para conocer cuáles son los objetivos académicos de tu adolescente |  |

| {Lesson: Create a Positive Learning Space for Your teen} | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| ¡Te damos la bienvenida, de nuevo, a Crianza con Conciencia Positiva! Aprendamos a crear un espacio positivo de aprendizaje para tu adolescente.  Un espacio positivo de aprendizaje requiere estas cosas:  Procurar Calma y Tranquilidad  [pausa]  Crear Rutinas  [pausa]  Y Apoyar.  Exploremos cada una. | Crear un Espacio Positivo de Aprendizaje para Tu Adolescente  PROCURAR CALMA Y TRANQUILIDAD  CREAR RUTINAS  APOYAR |  |
| [1] Primero hablemos de lo que significa que un espacio tenga calma y tranquilidad.  [pausa]  El aprendizaje efectivo requiere de concentración. [pause] Busca un espacio para que tu adolescente aprenda sin distracciones. Pídele a tu adolescente que mantenga el teléfono alejado de su espacio de estudio. Asegúrate de apagar la música y reducir otros ruidos para que tu adolescente se pueda concentrar.  [2] A continuación, crear rutinas.  [pausa]  Contribuye para que el aprendizaje sea una parte importante de la rutina diaria de tu adolescente.  Si es posible, anima a tu adolescente a terminar la tarea antes de ayudar con sus responsabilidades del hogar. Esto le demuestra a tu adolescente que su educación es importante para ti.  [3] Por último, esfuérzate por APOYAR a tu adolescente en sus estudios.  [pausa]  Hazle saber a tu adolescente que tienes toda la disposición de ayudarle si es que necesita apoyo, e intenta no molestarle mientras estudia.  También le puedes preguntar qué es lo que tiene que lograr para hoy, y si cumple con su objetivo, reconócele y halágale. | PROCURAR CALMA Y TRANQUILIDAD  Ayuda a tu adolescente a concentrarse adaptando un espacio tranquilo para ella o él  CREAR RUTINAS  Las actividades escolares van antes del quehacer  APOYAR  Pregúntale qué es lo que tiene que lograr y halágale cuando cumpla con su objetivo | Cross out phone and music |
| Recuerda, para crear un espacio positivo de aprendizaje para tu adolescente: ayúdale a concentrarse adaptando un espacio tranquilo; establece una rutina diaria para el aprendizaje antes del quehacer en la casa; y apoya a tu adolescente en sus estudios haciéndole saber que estás ahí para ayudarle si lo necesita y luego dejándole estudiar sin interrupciones.  Tu Actividad para Casa para el día de hoy consiste en hablar con tu adolescente para que decidan cuál será el espacio de estudio en tu casa. ¿Tienes tiempo para hacerlo hoy? | Crear un Espacio Positivo de Aprendizaje para Tu Adolescente  ACTIVIDAD PARA CASA:  Decide, junto con tu adolescente, cuál será el espacio de estudio en tu casa. |  |

| {Lesson: Learning from Mistakes} | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hola, ¡nos da gusto verte de nuevo por aquí en Crianza con Conciencia Positiva!  La sesión de estrategias de crianza para el día de hoy trata sobre cómo ayudar a tu adolescente a aprender de sus errores. Aprender de nuestros errores puede ayudarnos a evitarlos en el futuro. También nos ayuda a actuar con comprensión y menos dureza hacia nuestra persona cuando las cosas no salen como esperamos.  Aquí tienes cuatro estrategias que puedes usar para ayudar a tu adolescente a aprender de sus errores:  Hablar  [pausa]  Halagar el Esfuerzo  [pausa]  Permitir los Errores  [pausa]  Y Compartir  Aprendamos más sobre esto. | Aprender de los Errores  HABLAR  HALAGAR EL ESFUERZO  PERMITIR QUE LOS ERRORES SUCEDAN  COMPARTIR |  |
| [1] Primero: Hablar  Dedica un espacio y un momento para que tu adolescente hable contigo sobre su vida.  Intenta preguntarle a tu adolescente cómo le fue en la escuela ese día. Si tuvo un día difícil, escucha con atención y dale un espacio en donde pueda compartir lo que siente y piensa. Bríndale apoyo y demuéstrale tu interés. Puedes decirle: "qué difícil".  [2] A continuación, halaga sus esfuerzos.  Halaga a tu adolescente por el esfuerzo que invierte en su aprendizaje aunque no siempre cumpla sus objetivos. ¡Celebren sus esfuerzos! El esfuerzo es más importante que el simple hecho de dominar una habilidad específica.  [3] En tercer lugar, permite que los errores sucedan.  Deja que tu adolescente se equivoque. Permite que aprendan de sus propios errores para que puedan madurar y crecer. Es tentador querer resolverle todos los problemas a tu adolescente, sobre todo cuando sabes cuáles podrían ser las soluciones, pero esto no le enseñará a resolver sus propios problemas.  Habla con tu adolescente sobre sus errores y deja que encuentre una manera de resolver sus problemas y de hacerlo mejor para la próxima vez.  [4] Por último: COMPARTIR.  Intenta compartir tus propios errores con tu adolescente y habla de cómo estos te ayudaron a desarrollarte y crecer como persona.  Esto le enseña a tu adolescente que no tiene que ser una persona perfecta todo el tiempo.También sabrá que puede hablar contigo si algo sale mal. | HABLAR  Platica con tu adolescente sobre su día en la escuela.  HALAGAR EL ESFUERZO  El esfuerzo es más importante que el simple hecho de dominar una habilidad.  PERMITIR QUE LOS ERRORES SUCEDAN Las y los adolescentes deben aprender de sus propios errores.  COMPARTIR  tus propios errores y fracasos |  |
| Recuerda, para ayudar a las y los adolescentes a aprender de sus errores, debemos:  [pausa]  [1] Crear un espacio y apartar un tiempo para que hable contigo sobre su vida.  [2] Halagarle por el esfuerzo que invierte en su aprendizaje aunque no siempre logren sus objetivos.  [3] Permitirle equivocarse. Permite que aprenda de sus propios errores para que pueda madurar y crecer.  [4] Intentar compartirle tus propios fracasos y hablar de cómo te ayudaron a desarrollarte y a crecer como persona.  Tu Actividad para Casa consiste en compartir una historia con tu adolescente sobre una ocasión en la que aprendiste de tus errores. Puede ser de cuando estabas en la escuela, o de cualquier otra lección de la vida. [pause] ¿Tienes tiempo para hacerlo hoy? | Aprender de los Errores  HABLAR  HALAGAR EL ESFUERZO  PERMITIR QUE LOS ERRORES SUCEDAN  COMPARTIR  ACTIVIDAD PARA CASA:  Comparte una historia con tu adolescente sobre alguna vez que cometiste un error y lo que aprendiste de esa situación. |  |

| {Lesson: Learning How to Work with Other People} | | |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| ¡Hola! ¡Qué bueno tenerte de nuevo por aquí en Crianza con Conciencia Positiva! Esta sesión trata sobre cómo ayudar a tu adolescente a aprender a trabajar con otras personas.  Para poder obtener resultados positivos en casa, en la escuela y en el trabajo, tu adolescente tendrá que aprender a trabajar con otras personas.  Puedes ayudarles a desarrollar esta habilidad con las siguientes estrategias: Socializar y trabajar en equipo.  Aprendamos más sobre esto. | Aprender a Trabajar con Otras Personas  SOCIALIZAR  TRABAJAR EN EQUIPO |  |
| La primera estrategia es Socializar. Deja que tu adolescente vaya a estudiar con sus amigas y amigos en un entorno seguro. Estas amistades pueden llevar el nombre de "compañeras y compañeros de estudio".  Para la segunda estrategia, puedes ayudar a tu adolescente a trabajar en equipo animándole a escuchar a las demás personas y a respetar sus ideas. | SOCIALIZAR  Permite compañeras y compañeros de estudio  TRABAJAR EN EQUIPO  Respetando a las demás personas |  |
| Tu Actividad para Casa de hoy consiste en platicar con tu adolescente e identificar a una posible compañera o compañero de estudio para la próxima semana. ¿Tienes tiempo para hacerlo hoy? | Aprender a Trabajar con Otras Personas  ACTIVIDAD PARA CASA:  Ayuda a tu adolescente a encontrar a una compañera o un compañero de estudio |  |

{Care for my Teen’s Wellbeing}

| {Lesson: Helping my Teen with Stress} | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text |  |
| ¡Te damos la bienvenida, de nuevo, a Crianza con Conciencia Positiva! Esta habilidad trata sobre cómo ayudar a nuestros adolescentes con el estrés.  Todas y todos nos hemos estresado en alguna ocasión y  existen muchas cosas que le pueden generar estrés a tu adolescente. Cosas como una ruptura amorosa, el estrés en casa, el acoso escolar o los exámenes. Todas estas cosas son retos muy grandes en la vida de una o un adolescente. Puede que necesite apoyo extra de tu parte porque el cerebro de las y los adolescentes aún está en crecimiento y no siempre tienen buenas habilidades para afrontar el estrés.  Aquí tienes algunas estrategias que puedes utilizar para ayudar a tu adolescente cuando sienta estrés:  Identificar  [Pause]  Hablar  [Pause]  Estar Presente  [pausa]  Consolar.  Aprendamos más sobre esto. | Ayudar a Mi Adolescente con el Estrés  IDENTIFICAR  HABLAR  ESTAR PRESENTE  CONSOLAR |  |
| [1]  En primer lugar, tienes que identificar lo que está pasando. Identifica las señales de que tu adolescente está experimentando estrés. Su comportamiento te puede dar indicios de que están pasando por algo estresante.  Puede que se enoje mucho o que busque estar en soledad todo el tiempo. También, puede que se queje mucho sobre su cansancio y ser incapaz de concentrarse o no tener ganas de hacer nada.  [2] El siguiente paso es hablar con tu adolescente.  Deja que tu adolescente comparta lo que le estresa y recuerda que es importante intentar aceptar lo que te dice.  Puede que tu adolescente sienta mucho estrés por algo que a ti te parece pequeño o insignificante, ¡pero para ella o él puede sentirse como algo muy abrumador!  Deja que te cuente lo que les estresa sin juzgarle. A veces, es importante simplemente escuchar y consolar a tu adolescente en lugar de querer resolver todos sus problemas.  [3] El tercer paso es estar presente.  Escucha lo que te dice, aunque no puedas hacer nada al respecto, y recuérdale que no pasa nada por sentir estrés en esas situaciones.  Ayúdale a decidir sobre qué cosas vale la pena preocuparse y cuáles no. También puedes ayudarle a buscar la manera de cambiar, en la medida de lo posible, la situación que le causa estrés.  [4] Por último, recuerda consolar a tu adolescente.  Sé amable con tu adolescente y recuérdale que debe de ser amable con su persona también. Ten paciencia y dale tiempo para que sienta sus emociones y las pueda manejar.  Si crees que puede ayudar, habla con tu adolescente sobre lo que podría hacer diferente la próxima vez. | IDENTIFICAR  Busca las señales de estrés en tu adolescente  HABLAR  Aprende, sin juzgar, qué es lo que hace que tu adolescente sienta estrés  ESTAR PRESENTE  Intenta siempre estar disponible para tu adolescente y ayúdale a aprender a gestionar la situación  CONSOLAR  Sé amable, paciente y ofrece tu ayuda en lo que puedas | Animate words to text |
| Recuerda, para ser un apoyo para tu adolescente en situaciones de estrés:  [1] Identifica las señales de estrés en tu adolescente  [pausa]  [2] Hablen sobre las situaciones y las cosas que le generan estrés  [pausa]  [3] Intenta estar presente cuando tu adolescente esté en una situación de estrés  [pausa]  Y dale consuelo cuando sienta estrés.  Tu Actividad para Casa consiste en hablar con tu adolescente sobre lo que le estresa. Hagan una lista de algunas cosas que le generen estrés y de lo que podría hacer para evitarlas, si es posible, o para afrontar el estrés cuando se dé en una situación.  También pregúntale a tu adolescente cómo puedes ayudarle en esas situaciones que le generan estrés. Puedes revisar esta lista la próxima vez que notes que tu adolescente se está exponiendo a una situación estresante.  ¿Puedes hacerlo con tu adolescente hoy? | IDENTIFICAR  HABLAR  ESTAR PRESENTE  CONSOLAR  ACTIVIDAD PARA CASA: Haz una lista con tu adolescente sobre las cosas que le generen estrés y discutan lo que podría hacer para afrontar el estrés en esas situaciones. |  |