{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 |
| ¡Te damos la bienvenida, de nuevo, a Crianza con Conciencia Positiva!  Esta sesión trata sobre establecer reglas o normas familiares con tu adolescente. Cuando establezcas reglas familiares con tu adolescente, recuerda estas cuatro estrategias:  SER UN EQUIPO  [pausa]  Mantenerlo Realista  [pausa]  SER CONSTANTES  [Pause]  Halagar Frecuentemente  ¿Quieres saber más? Comencemos. | Crear Reglas para la Familia  SER EQUIPO  MANTENERLO REALISTA  SER CONSTANTE  HALAGAR CON FRECUENCIA |  |
| [1] Primero, propónganse ser un Equipo.  Involucra a tu adolescente en la creación de las reglas familiares. Esto aumenta la probabilidad de que tu adolescente las siga. Elaboren una regla a la vez. Comenten los motivos por los que se crea la regla y escucha su perspectiva.  [2] A continuación, busca Mantenerlo Realista.  Asegúrate de que las reglas sean realistas y basadas en lo que realmente puede hacer tu adolescente. Exprésate con claridad y sé específico para que pueda entender qué es lo que quieres que haga. Asegúrate de que la regla es justa. Recuerda explicar las razones por las que se crea esa regla.  [3] El Paso 3 es ser constante. Una vez que establezcan una regla, ¡apéguense a ella! Si siempre supones que tu adolescente va a seguir la regla, será más probable que la siga. Si la regla también te afecta a ti, es importante que tú también la sigas.  [4] Por último, Halaga Frecuentemente. Reconoce y halaga a tu adolescente por establecer las reglas familiares contigo. Y, al igual que cuando siguen una instrucción o se portan bien, siempre que sigan la regla, ¡halágales! | SER EQUIPO  Propónganse crear las reglas juntos  MANTENERLO REALISTA  Procura que tus reglas sean realistas, claras y específicas  SER CONSTANTE  Asegúrate de que tu adolescente y tú siguen las reglas de manera constante  HALAGAR CON FRECUENCIA  Halaga a tu adolescente siempre que te des cuenta de que cumple la regla. |  |
| Recuerda:[pause]  Ser un Equipo, [pause] Ser Realista, [pause] Ser Constante, [pausa] y Halagar a tu adolescente por seguir las reglas.  Tu Actividad para Casa consiste en crear, al menos, una regla familiar con tu adolescente. ¿Tienes tiempo para hacerlo hoy? | Crear Reglas para la Familia  SER EQUIPO  MANTENERLO REALISTA  SER CONSTANTE  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 las y los adolescentes que los gritos.  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  Implementa la consecuencia cada vez que no se cumpla una regla  SER POSITIVO  Halaga el comportamiento que quieres que se repita |  |
| Recuerda que para enseñarle a tu adolescente sobre las consecuencias, debes:  Mantener la calma, [pause] actuar de forma justa, [pause] ser constante, [pause] y ¡usar palabras afirmativas!  Tu Actividad para Casa consiste en escribir una lista de consecuencias justas que puedas usar. Esto te preparará para la próxima vez que tu adolescente tenga un comportamiento negativo.  ¿Tienes tiempo para hacerlo el día de hoy? | Enseñarle a Mi Adolescente sobre las Consecuencias  MANTENER LA CALMA  SER JUSTO  SER CONSTANTE  SER POSITIVO  ACTIVIDAD PARA CASA:  Escribe una lista de consecuencias justas |  |

| {Lesson: Solving Problems with My Teen} | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hola, ¡qué bueno verte de nuevo por aquí en Crianza con Conciencia Positiva! Esta sesión trata sobre aprender a resolver problemas con tu adolescente.  Cuando algo pase, respira profundo. Después, ayuda a tu adolescente a ocuparse del problema con estos 4 pasos: CONOCER, RESOLVER, INTENTAR, COMPROBAR.  ¡Aprendamos más sobre esto juntos! | Resolver Problemas con Mi Adolescente  CONOCERLO  RESOLVERLO  INTENTARLO  COMPROBARLO |  |
| El primer paso es Conocer. Expresa el problema con palabras. Describe el problema como si se lo estuvieras explicando a un desconocido. Luego, habla sobre el problema con tu adolescente. Recuerda que ni tu adolescente ni tú son el problema. Enfócate en la situación. | CONOCERLO  Expresa el problema con palabras. |  |
| El Paso 2 es Resolver. Piensen, como equipo, en todas las posibles soluciones al problema de tu adolescente. Imagínense cuáles serían los resultados de cada solución. ¿Qué podrían hacer diferente en el futuro tu adolescente o tú en esta misma situación? | RESOLVERLO  Piensen en todas las posibles soluciones al problema y en sus resultados |  |
| El Paso 3 es Intentar. Elijan 1 solución e intenten usarla la próxima vez que tu adolescente o tú se encuentren en una situación similar. | INTENTARLO  Elijan 1 solución para intentar usar a la próxima situación que se presente |  |
| El Paso 4 es Comprobar. Cuando tu adolescente o tú tengan la oportunidad, y ya hayan intentado usar su solución, pregúntense si realmente funcionó. Si es así, ¡estupendo! 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.  Sigamos aprendiendo más sobre las cuatro estrategias que te ayudarán a saber cuál es tu rol como la persona cuidadora de tu adolescente 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 adolescente, 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 necesidades de la familia, como hacer el quehacer,  [pausa]  que aprenda las tradiciones y valores que deseas como la honestidad,  [pausa]  que tenga oportunidades para expresarse equitativamente entre niñas y niños,  [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 adolescente:   tenga suficiente comida saludable,  y la ropa que necesite,  que esté libre de cualquier daño,  que tenga la oportunidad de ir a la escuela,  que tenga atención médica en caso de enfermedad,  que contribuya a las necesidades de la familia, como hacer el quehacer,  que aprenda las tradiciones y valores que deseas que tenga, como la honestidad,  que tenga oportunidades para expresarse,  que tenga oportunidades para jugar, y  sienta amor y apoyo, pase lo que pase. | Animate words to text. |
| En segundo lugar, podemos enseñar.  Dile a tu adolescente cuál es su rol en la familia. Esto puede incluir:  [pausa]  hacer actividades en casa que sean apropiadas para su edad, como ayudar con la comida, tender su cama y separar la ropa sucia,  [pausa]  cooperar cuando sus cuidadores le pidan algo,  [pausa]  ser respetuosa o respetuoso con los demás miembros de la familia,  [pausa]  ir a la escuela y hacer su tarea,  [pausa]  y formar parte de las decisiones familiares. | ENSEÑAR  Dile a tu adolescente cuál es su rol en la familia | Animate words to text. |
| El siguiente paso es enseñarle a hacerlo como tú.  Tu adolescente 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 adolescente, 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 adolescente solo le enseñará a golpear a otras 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 consigo mismo y con los demás. Si estás sintiendo emociones muy intensas, como enojo o estrés, haz una pausa para cuidar de ti y luego habla con tu adolescente.  Ya completaste la sesión sobre cómo enseñarle de las consecuencias a tu adolescente, pero puedes repetirla en cualquier momento para recordar cómo implementar las consecuencias. | HACERLO COMO TÚ  Tu adolescente aprenderá mucho más de tus acciones que de tu palabras | Animate words to text. |
| Finalmente, debemos identificar.  Identifica lo que le gusta hacer a tu adolescente y apóyale para que lo pueda hacer más seguido. ¡Si tu adolescente siente que se respetan sus necesidades e intereses, es más probable que haga las tareas del hogar de buena manera y con gusto!  Fíjate en tu adolescente 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 adolescente y halaga sus esfuerzos por cumplir con sus responsabilidades | Animate words to text. |
| Tu Actividad para Casa consiste en hablar con tu adolescente sobre uno de sus intereses o algo que le guste hacer y demostrarle que le quieres y apoyas su pasión. Esto les demuestra que son un miembro valioso de tu hogar.  ¿Tienes tiempo para hacerlo hoy? | Conocer el Rol que Desempeñan Todas y Todos  ACTIVIDAD PARA CASA  Habla con tu adolescente sobre uno de sus intereses o algo que le guste hacer y demuéstrale que le quieres y que apoyas su pasión |  |

{Course: Keep my Teen Safe and Healthy}

| {Lesson: Being Safe in the Community} | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| ¡Hola! ¡Qué bueno tenerte de nuevo por aquí en Crianza con Conciencia Positiva! Este curso abordará el tema de cómo mantener a tu adolescente a salvo y con salud. Esta sesión aprenderemos cómo mantener a nuestros adolescentes a salvo en su comunidad.  ¡No eres la única persona pasando por esto! Madres, padres y personas cuidadoras de todo el mundo se preocupan por la seguridad de sus adolescentes.  Una manera de mantener a tu adolescente a salvo es creando un mapa de seguridad con ella o él. Juntos pueden identificar los lugares seguros e inseguros o peligrosos de tu comunidad.  Puedes crear un mapa de seguridad en tres sencillos pasos: Dibujar, Decidir y Comentar.  ¡Aprendamos más sobre esto! | Estar A Salvo en su Comunidad  DIBUJAR  DECIDIR  COMENTAR |  |
| El primer paso es dibujar.  Dibuja un mapa de tu comunidad que incluya los principales lugares a los que van tu adolescente y tú. [1] Esto incluirá lugares como tu casa, la escuela, ciertas calles, tiendas y otros lugares frecuentados por tu adolescente. | DIBUJAR | Begin with a blank sheet. Animate on [1] |
| El siguiente paso es decidir.  Platiquen sobre los lugares que aparecen en el mapa y decidan si son seguros o no. Escucha a tu adolescente, ¡puede que sepa más de lo que crees sobre qué lugares son seguros o inseguros y peligrosos! Cuando ya hayan decidido cuáles son seguros, marca esos lugares con un círculo. [1] Luego, tacha los lugares que no son seguros para los adolescentes. | DECIDIR | Begin with previous sheet. Animate on [1] |
| El último paso es comentar. A veces, nos encontramos en apuros. Comenten en qué lugares pueden conseguir apoyo para ti o para tu adolescente en caso de una crisis. Estos lugares pueden ser el hogar, la escuela, una estación de policía o una clínica. [1] Marca, con claridad, estas zonas en tu mapa. | COMENTAR | Begin with previous sheet. Animate on [1] |
| Recuerda, para crear un mapa de seguridad de la comunidad, debes:  [1] Dibujar un mapa de tu comunidad  [2] Decidir con tu adolescente cuáles son los lugares seguros e inseguros.  [3] Comentar a dónde pueden ir a buscar ayuda y marcar esos lugares en el mapa.  Tu Actividad para Casa consiste en crear un mapa de seguridad de tu comunidad con tu adolescente. ¿Tienes tiempo para hacerlo hoy? | Estar A Salvo en su Comunidad  DIBUJAR  DECIDIR  COMENTAR  ACTIVIDAD PARA CASA: Crear un mapa de seguridad de la comunidad con tu adolescente |  |

| {Lesson: Teaching Self Defence (F)} | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| ¡Te damos la bienvenida, de nuevo, a Crianza con Conciencia Positiva! Puede resultar algo difícil tener que imaginar a tu adolescente en situaciones de peligro.  Para mantener a las y los adolescentes a salvo, debemos comprender su realidad y las posibles situaciones de riesgo en las que se pueden encontrar.  Podemos ayudar a las y los adolescentes a saber cómo utilizar sus pensamientos, escuchar su voz interior y como actuar en situaciones de peligro. ¡Realmente hace una gran diferencia!  Cuando no nos sentimos seguras o seguros, independientemente de nuestro sexo, género o edad, tenemos el derecho de hacer cualquier cosa para escapar. Puedes USAR TU VOZ y USAR TU CUERPO para protegerte.  Avancemos para aprender más sobre esto. | Estrategias de Autodefensa  USAR NUESTRA VOZ  USAR NUESTRO CUERPO |  |
| Cuando sentimos que no estamos a salvo, tenemos permitido hacer cualquier cosa para escapar.   ¿Recuerdas el último escenario, en el que un hombre intentó obligar a una adolescente a entrar en su coche? ¿Cómo podría la adolescente usar su voz para escapar? Podría gritar…   * "¡No!" * "¡Alguien que me ayude!" * "Llamaré a la policía si me vuelves a tocar." * "No toques mi cuerpo."   O puede que lo intente de otra manera…   * "Haré todo lo que quieras, pero, por favor, no me lastimes." * "Hoy no usaré el elevador, gracias. La última vez que me subí a uno, ¡vomité TODO!" * "Veo y siento tu enojo. Sentémonos aquí para platicarlo." * "Te daré mi teléfono si me dejas ir."   Imagina y considera, ¿qué harías tú? No hay respuestas incorrectas. | USAR TU VOZ   * ¡No! * ¡Alguien que me ayude! * Llamaré a la policía si me vuelves a tocar. * No toques mi cuerpo * Haré lo que quieras, pero, por favor, no me lastimes. * Hoy no usaré el elevador, gracias. La última vez que me subí a uno, ¡vomité TODO! * Veo y siento tu enojo. Sentémonos aquí para platicarlo. * Te daré mi teléfono si me dejas ir. |  |
| Nuestra segunda estrategia es que también puedes usar tu cuerpo. Cuando nuestra voz no detiene la situación, podemos usar nuestro cuerpo para defendernos. Debes conocer los puntos débiles primarios y secundarios de tu atacante y hacer lo que puedas para herirle: Rasguña, Jala, Golpea, Patea o Tuerce a tu atacante. | USAR TU CUERPO  Usa tu cuerpo para defenderte.   * Rasguñar * Jalar * Golpear * Patear * Torcer | Use this image:  self\_defence\_moves\_f |
| En el cuerpo, hay cuatro puntos débiles primarios que debes conocer:  [1] Ojos  [2] Garganta  [3] Ingle o Entrepierna  [4] y Rodillas |  | 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 |
| También hay siete puntos débiles secundarios:  [1] Sien  [2] Orejas  [3] Nariz  [4] Plexo Solar (el espacio entre las costillas)  [5] Dedos  [6] Espinilla  [7] Empeine (parte superior de los pies)  Ataca cualquiera de los puntos para herir a tu oponente y escaparte. |  | 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 |
| Tu Actividad para Casa es compartir esta información con tu adolescente para que esté lista o listo para defenderse. ¡Tú puedes hacerlo!, y Crianza con Conciencia Positiva te ayudará. Escribe "SEGURO" y repite esta sesión con tu adolescente. ¿Tienes tiempo para hacerlo hoy? | Enseñar Defensa Personal  Actividad para Casa:  Escribe "SEGURO" y repite esta sesión con tu adolescente |  |

| {Lesson: Teaching Self Defence (M)} | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| ¡Te damos la bienvenida, de nuevo, a Crianza con Conciencia Positiva! Puede resultar algo difícil tener que imaginar a tu adolescente en situaciones de peligro.  Para mantener a nuestros adolescentes a salvo, debemos comprender su realidad y las posibles situaciones de riesgo en las que se pueden encontrar.  Podemos ayudar a nuestros adolescentes a saber cómo utilizar sus pensamientos, sus voces Y sus cuerpos en situaciones de peligro. ¡Realmente hace una gran diferencia!  Cuando no nos sentimos seguras o seguros, independientemente de nuestro sexo, género o edad, tenemos el derecho de hacer cualquier cosa para escapar. Puedes USAR TU VOZ y USAR TU CUERPO para protegerte.  Avancemos para aprender más sobre esto. | Enseñar Defensa Personal  USAR NUESTRA VOZ  USAR NUESTRO CUERPO |  |
| Cuando sentimos que no estamos a salvo, tenemos permitido hacer cualquier cosa para escapar.   ¿Recuerdas el último escenario, en el que una persona intentó obligar a un adolescente a entrar en su coche? ¿Cómo podría el adolescente usar su voz para escapar? Podría gritar…   * "¡No!" * "¡Alguien que me ayude!" * "Llamaré a la policía si me vuelves a tocar." * "No toques mis pompis."   O puede que lo intente de otra manera…   * "Haré todo lo que quieras, pero, por favor, no me lastimes." * "Hoy no usaré el elevador, gracias. La última vez que me subí a uno, ¡vomité TODO!" * "Veo y siento tu enojo. Sentémonos aquí para platicarlo." * "Te daré mi teléfono si me dejas ir."   Imagina y considera, ¿qué harías tú? No hay respuestas incorrectas. | USAR TU VOZ   * ¡No! * ¡Alguien que me ayude! * Llamaré a la policía si me vuelves a tocar. * No toques mis pompis. * Haré lo que quieras, pero, por favor, no me lastimes. * Hoy no usaré el elevador, gracias. La última vez que me subí a uno, ¡vomité TODO! * Veo y siento tu enojo. Sentémonos aquí para platicarlo. * Te daré mi teléfono si me dejas ir. |  |
| Nuestra segunda estrategia es que también puedes usar tu cuerpo. Cuando nuestra voz no detiene la situación, podemos usar nuestro cuerpo para defendernos. Debes conocer los puntos débiles primarios y secundarios de tu atacante y hacer lo que puedas para herirle: Rasguña, Jala, Golpea, Patea o Tuerce a tu atacante. | USAR TU CUERPO  Usa tu cuerpo para defenderte.   * Rasguñar * Jalar * Golpear * Patear * Torcer | Use this image:  self\_defence\_moves\_m |
| En el cuerpo, hay cuatro puntos débiles primarios que debes conocer:  [1] Ojos  [2] Garganta  [3] Ingle o Entrepierna  [4] y Rodillas |  | 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 |
| También hay siete puntos débiles secundarios:  [1] Sien  [2] Orejas  [3] Nariz  [4] Plexo Solar (el espacio entre las costillas)  [5] Dedos  [6] Espinilla  [7] Empeine (parte superior de los pies)  Ataca cualquiera de los puntos para herir a tu oponente y escaparte. |  | 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 |
| Tu Actividad para Casa es compartir esta información con tu adolescente para que esté lista o listo para defenderse. ¡Tú puedes hacerlo!, y Crianza con Conciencia Positiva te ayudará. Escribe "SEGURO" y repite esta sesión con tu adolescente. ¿Tienes tiempo para hacerlo hoy? | Enseñar Defensa Personal  Actividad para Casa:  Escribe "SEGURO" y repite esta sesión con tu adolescente |  |

| {Lesson: Preventing Sexual Violence} | | |
| --- | --- | --- |
| Script | On Slide Text | Animation Notes |
| Hola, ¡nos da gusto verte de nuevo por aquí en Crianza con Conciencia Positiva!  Esta sesión trata sobre cómo cuidar a nuestros adolescentes de la violencia sexual. Es normal y no está mal que te preocupe el hecho de que tu adolescente pueda sufrir violencia sexual. Si te molesta o te genera incomodidad, respira profundo o contacta a alguien de confianza antes de continuar.  En una situación de peligro, puede que no sepamos qué hacer y nos quedemos paralizados o respondamos con enojo; esto es normal. Aquí tenemos cuatro estrategias que pueden ayudarte a ti y a tu adolescente a estar a salvo. Estas son:[pause]  conocer,  [pause] observar,  [pause] comunicar,  [pause] y hacer.  Aprendamos más sobre esto. | Prevenir la Violencia Sexual  CONOCERLO  OBSERVAR  COMUNICAR  HACER |  |
| [1] Primero, conocer. Debes CONOCER la diferencia entre las relaciones sanas y las que no lo son. Si alguna vez eres víctima de algún ataque, debes saber que nunca es tu culpa. Estás en todo tu derecho de decir y hacer lo que sea necesario para mantenerte a salvo y escapar; no te preocupes por lo que puedan pensar los demás. Tienes valor y mereces defenderte. Eres fuerte y tienes el poder de hacerlo.  [2] Después, observar. Cuando alguien te hace sentir incomodidad (a ti o a otra persona) con lo que dice o hace, ¡no está bien! Todos tenemos derecho a sentirnos seguros, especialmente en casa. Sigue tu intuición. Cuando te sientas bajo alguna amenaza, ya sea con palabras o acciones, tu objetivo es huir.  [3] Tercero, comunicar. Tu voz tiene el poder de detener un sinfín de amenazas. Grita "¡No!", pide ayuda, advierte de las consecuencias, nombra el comportamiento, genera una situación que llame la atención, finge que le sigues la corriente para ganar tiempo, utiliza el humor, cálmales o negocia. Es importante que hables de manera directa, con claridad y confianza. Comunica usando tu voz, el lenguaje corporal y el contacto visual. Recuérdale a tu adolescente que siempre debe contarle a una persona adulta en quien confíe lo que ha pasado para que pueda brindarle apoyo.  [4] Por último, hazlo. Cuando nuestra voz no sea suficiente para cambiar la situación, podemos usar nuestro cuerpo. Conoce las "armas" de tu cuerpo y conoce los "objetivos" del cuerpo de tu atacante. Usa cualquier parte de tu cuerpo, que esté libre y con la que puedas luchar, y golpea a tu atacante en cualquier área de su cuerpo que esté vulnerable.  Si alguna vez alguien te hace daño, recuerda que nunca es culpa tuya. Acércate con alguien en quien confíes y pide ayuda. También asegúrate de que tu adolescente sepa que puede contarte cualquier cosa para que puedan encontrar una solución en conjunto. | 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, una vez más 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} | | |
| --- | --- | --- |
| Guión | 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 una vez más 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. |  |