| {Lesson: Boosting Your Teen’s Confidence - self\_esteem\_teen} | | |
| --- | --- | --- |
| Guión | On Slide Text | Animation |
| ¡Hola! ¡Qué gusto verte de nuevo por aquí en Crianza con Conciencia Positiva!  En la sesión de hoy, aprenderás cómo le pueden hacer tu adolescente y tú para sentirse bien con ustedes mismos y pensar positivamente sobre su persona. Aprender a sentirnos bien con nosotros mismos es parte de crecer y puede ser un verdadero reto durante la adolescencia, ¡hasta para las y los adultos es algo difícil!  Aquí tienes cuatro estrategias para saber cómo ayudar a tu adolescente a pensar positivamente sobre su persona:  aceptar a tu adolescente; pensar, ¿qué te diría una amiga o amigo?; ser un ejemplo a seguir; e, inclinar la balanza.  ¿Quieres aprender más sobre esto? ¡Empecemos! | Fomentar la Confianza de Mi Adolescente  ACEPTAR A TU ADOLESCENTE  PREGUNTAR, ¿QUÉ TE DIRÍA UNA AMIGA O AMIGO?  SER UN EJEMPLO A SEGUIR  INCLINAR LA BALANZA | Animate words to text |
| La primera estrategia es aceptar a tu adolescente. Date cuenta cuando te dice algún pensamiento negativo sobre su persona.  Acepta a tu adolescente por ser quién es, con todo y sus fortalezas, al igual que sus debilidades. Enfócate en lo que hace bien en lugar de siempre resaltar lo que quieres que cambie.  Recuérdale a tu adolescente que todos cometemos errores. Aunque seas madre, padre o persona cuidadora, acepta tus errores cuando te equivoques. Esto le demuestra a tu adolescente que también puede aceptar sus propios errores.  ¿Recuerdas cuando tú eras adolescente? Piensa en cómo te sentías y en las cosas que pasaste. Puede que esto te ayude a entender a tu adolescente un poco más. | ACEPTAR A TU ADOLESCENTE  Date cuenta de los pensamientos negativos  Acepta a tu adolescente por ser quién es  Enfócate en lo que hace bien  Todos cometemos errores | Animate words to text |
| En segundo lugar, puedes preguntarle qué le diría una amiga o amigo sobre ese pensamiento negativo que tu adolescente tiene hacia su propia persona. Pregúntale a tu adolescente qué hace que se sienta así e intenta conectar con su experiencia y con aquello que le está provocando esos sentimientos.  Ayuda a tu adolescente a cambiar su pensamiento negativo y dañino por uno positivo y agradable al pedirle que imagine lo que le diría una amiga o amigo que le estuviera acompañando en esta situación. Podrías preguntarle: "¿Qué te diría para animarte y hacerte sentir mejor?"  Por ejemplo, si dijera algo como, "No soy lo suficientemente buena/bueno", su amiga o amigo que le quiere ayudar le diría: "A ver, dime por qué te sientes así. Yo creo que haces lo mejor que puedes y eso es suficiente".  La manera en que nos hablamos afecta cómo nos sentimos con nuestra propia identidad. ¡Esto también es cierto para tu adolescente! | PREGUNTAR, ¿QUÉ TE DIRÍA UNA AMIGA O AMIGO?  Indaga sobre qué es lo que hace que tu adolescente se sienta así  Cambia los pensamientos desagradables al imaginar lo que te diría una amiga o amigo en esa situación  La manera en que nos hablamos afecta cómo nos sentimos con nuestra propia identidad | Animate words to text |
| Nuestra tercera estrategia es ser un ejemplo a seguir. La forma en que hablas de ti puede llegar a convertirse en el modelo que tu adolescente siga para hablar sobre su persona. Recuerda, ¡tu adolescente siempre está aprendiendo de ti!  Muéstrale a tu adolescente que no pasa nada cuando cometemos errores y que pueden ser personas imperfectas en la vida.  Pon en práctica el cambiar esos pensamientos desagradables sobre ti por pensamientos más amables. Además, puedes imaginarte lo que te diría una amiga o amigo que te está acompañando en esa situación.  Cuando te enfrentes a dificultades, sé amable contigo cuando estés con tu adolescente. | SER UN EJEMPLO A SEGUIR  ¡Tu adolescente siempre está aprendiendo de ti!  Muestra que está bien cometer errores y ser personas imperfectas  Practica el cambiar los pensamientos desagradables por pensamientos amables  Di cosas agradables de tu persona delante de tu adolescente | Animate words to text |
| La última estrategia es inclinar la balanza. Los pensamientos de tu adolescente son como una balanza, los pensamientos positivos o agradables sobre su persona están de un lado y los negativos o desagradables del otro lado.   Es normal que las y los adolescentes durante su desarrollo tengan, ocasionalmente, pensamientos negativos o desagradables sobre su persona.  Si tu adolescente se dice algo desagradable o se insulta, pregúntale qué es lo que hace que se sienta así. Anímale a pensar en lo que le diría una amiga o amigo que le estuviera ayudando en esa situación.  Cuando aceptas a tu adolescente, le haces preguntas para entender su perspectiva, le ofreces apoyo y te conviertes en su ejemplo a seguir, estás ayudando a que la balanza de tu adolescente se incline hacia el lado de los pensamientos y sentimientos agradables. | INCLINAR LA BALANZA  Los pensamientos son como una balanza: los agradables en un lado y los desagradables en el otro  Si tu adolescente se dice algo desagradable, pregúntale qué es lo que hace que se sienta así  Anímale a pensar en lo que diría una amiga o amigo que le quiere  Cuando aceptas a tu adolescente, entiendes su perspectiva, le ofreces apoyo y te conviertes en su ejemplo a seguir, estás ayudando a inclinar su balanza hacia el lado de los pensamientos y sentimientos agradables | Animate words to text  Add self\_esteem\_balance image |
| Recuerda estas cuatro estrategias para fomentar la confianza de tu adolescente: aceptar a tu adolescente, preguntar "¿qué te diría una amiga o amigo?", ser un ejemplo a seguir e inclinar la balanza.  Tu Actividad para Casa consiste en aprender, junto con tu adolescente, cómo pensar positivamente sobre sus personas.  Intenta esto la próxima vez que tu adolescente exprese un pensamiento o sentimiento negativo sobre su persona:  Pregúntale a tu adolescente qué le hace sentir así y conecta con ese sentimiento.  Hazle saber a tu adolescente que siempre estarás ahí para lo que necesite.  Hazle preguntas para entender su experiencia.  Ayúdale a modificar ese pensamiento por otro que le beneficie más al preguntarle: "¿Qué te diría una amiga o amigo?".  Reconoce y halaga a tu adolescente por comunicarse contigo y pedirte apoyo para superar sus pensamientos o sentimientos negativos.  ¿Puedes intentarlo para la próxima vez? | Fomentar la Confianza de Mi Adolescente  ACEPTAR A TU ADOLESCENTE  PREGUNTAR, ¿QUÉ TE DIRÍA UNA AMIGA O AMIGO?  SER UN EJEMPLO A SEGUIR  INCLINAR LA BALANZA  ACTIVIDAD PARA CASA: | Animate words to text |

| {Lesson: Feeling Hopeful about the Future - hope\_future\_teen} | | |
| --- | --- | --- |
| Guión | On Slide Text | Animation |
| ¡Te damos la bienvenida una vez más! La sesión de hoy trata sobre tener motivación al pensar en el futuro. Cuando tu adolescente aprenda a enfrentar los retos de una mejor manera, como consecuencia, empezará a tener más motivaciones para poder lograr sus objetivos y sus metas. El cerebro de tu adolescente es como un músculo. Así como levantar pesas fortalece los músculos, superar retos fortalece el cerebro.  Si tu adolescente realmente cree que puede mejorar, es más probable que lo siga intentando, que se recupere de los contratiempos y que se esfuerce por lograr sus objetivos.   Aquí tienes cuatro estrategias para aprender cómo ayudar a tu adolescente a enfrentar los retos y dificultades para que pueda cultivar la motivación de construir un futuro: aceptar los retos, aprender de los errores, practicar, practicar, practicar y mantener el apoyo.  Aprendamos más sobre esto. | Cultivar la motivación de Construir un Futuro en Mi Adolescente  ACEPTAR LOS RETOS  APRENDER DE LOS ERRORES  PRACTICAR, PRACTICAR, PRACTICAR  MANTENER EL APOYO |  |
| Primero, ¡aceptar los retos! Anima a tu adolescente a probar cosas nuevas aunque parezcan difíciles. Hazle saber a tu adolescente que es bueno enfrentarnos a los retos y que el hecho de que se exponga a experiencias nuevas te enorgullece.  En segundo lugar, debemos aprender de los errores. Ayuda a tu adolescente a ver los errores como oportunidades de aprendizaje y crecimiento. En lugar de pensar en el fracaso, puedes preguntarle a tu adolescente qué fue lo que aprendió de esa experiencia.  ¡Esto le ayudará a tu adolescente a enfocarse en lo que puede mejorar! | ACEPTAR LOS RETOS  Anima a tu adolescente a probar cosas nuevas  APRENDER DE LOS ERRORES  Ayuda a tu adolescente a ver los errores como oportunidades de aprendizaje |  |
| Nuestra tercera estrategia es: ¡practicar, practicar, practicar! Cada vez que tu adolescente se enfrenta a un reto es como si su cerebro estuviera haciendo ejercicio, ¡ayudándole a crecer! Es como cuando mejoramos al practicar un deporte o un instrumento nuevo.  Anima a tu adolescente a enfrentarse a los retos que se le vayan presentando y acuérdate de siempre apoyarle en el camino. ¡Tú también puedes practicar el tener una mentalidad de crecimiento en tu vida cotidiana para hacerte cada vez más fuerte! | PRACTICAR, PRACTICAR, PRACTICAR  Cada vez que tu adolescente se enfrenta a un reto es como si su cerebro estuviera haciendo ejercicio  Practicar te hace mejorar  Anima a tu adolescente a enfrentarse a nuevos retos  ¡Tú también puedes practicar el tener una mentalidad de crecimiento! |  |
| Por último, es importante mantener el apoyo. Como madre, padre o persona cuidadora, busca ser una fuente de amabilidad y comprensión para tu adolescente, sobre todo en las dificultades.  Acuérdate de tener en cuenta los límites de tu adolescente al enfrentarse a un reto. Un empujoncito está bien pero es importante asegurarte de que tu adolescente sienta la motivación adecuada para seguir adelante.  ¡Cuando tu adolescente se sienta a gusto compartiendo sus victorias y sus luchas contigo, tendrá mayor confianza para establecer metas más grandes y será más persistente a la hora de buscar lograrlas! Muéstrale a tu adolescente que estás ahí para apoyarle y que tienes confianza en que puede superar cualquier reto que se le presente.  Puede que se presenten retos, en tu vida o en la de tu adolescente, que no puedas controlar.  Cuando tu adolescente aprenda a enfrentar las dificultades que se le presentan sabiendo que siempre te puede pedir ayuda si la necesita, enfrentará las dificultades que sí están bajo su control con esperanzas de éxito. | MANTENER EL APOYO  Sé una fuente de bondad y comprensión  Ten en cuenta los límites de tu adolescente  Demuéstrale a tu adolescente que estás presente para apoyarle |  |
| Nuestras cuatro estrategias para ayudar a tu adolescente a enfrentar los retos y dificultades para que pueda cultivar la motivación de construir un futuro son: aceptar los retos, aprender de los errores, practicar, practicar, practicar y mantener el apoyo.  Tu actividad para casa consiste en hablar con tu adolescente sobre alguna meta u objetivo que le entusiasme. Puede ser el ir a la universidad, aprender una habilidad nueva o prepararse para su vocación.  Colabora con tu adolescente para idear tres pasos cortos que podría ir dando para empezar a avanzar hacia su objetivo.   Anímale a compartir sus pensamientos e ideas, y apóyale mientras elabora su plan.   Usa las estrategias que aprendiste hoy para saber cómo manejar los retos a los que tu adolescente se podría enfrentar en el futuro.   ¿Tienes tiempo para hacerlo hoy? | Cultivar la motivación de Construir un Futuro en Mi Adolescente  ACEPTAR LOS RETOS  APRENDER DE LOS ERRORES  PRACTICAR, PRACTICAR, PRACTICAR  MANTENER EL APOYO  ACTIVIDAD PARA CASA:  Habla con tu adolescente sobre una meta que le entusiasme  Propongan tres pasos cortos para empezar a avanzar hacia su meta y apóyale mientras elabora su plan |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

| {Lesson:Understanding Anxiety - anxiety\_teen} | | |
| --- | --- | --- |
| Guión | On Slide Text | Animation |
| ¡Te damos la bienvenida una vez más a Crianza con Conciencia Positiva! En la sesión de hoy, hablaremos sobre cómo detectar en qué momento la ansiedad empieza a interferir con la vida cotidiana.  Aquí tienes cinco estrategias para regular la ansiedad: reconocer las señales  conectar con tus sentidos  explorar tus pensamientos  resolver problemas  Y pedir ayuda.  ¡Empecemos! | Ansiedad: Qué Es y Cómo Actuar  RECONOCER LAS SEÑALES  CONECTAR CON TUS SENTIDOS  EXPLORAR TUS PENSAMIENTOS  RESOLVER PROBLEMAS  PEDIR AYUDA |  |
| En primer lugar, debemos de reconocer las señales. La ansiedad es diferente en cada adolescente. Préstale atención a las señales de alerta que podrían indicar que tu adolescente o tú necesitan ayuda para regular su ansiedad. Cosas como una preocupación extrema y duradera que dificulte las actividades cotidianas, actuar con mucha inquietud, mostrar cansancio y molestia o evitar ir a la escuela o al trabajo. También puede que ya no disfruten de las cosas que solían hacer, que se enojen con facilidad o que tengan problemas para concentrarse. | RECONOCER LAS SEÑALES  Tener una preocupación extrema y duradera que dificulta el hacer actividades cotidianas  Actuar con mucha inquietud, mostrar cansancio o molestia  Evitar la escuela o el trabajo  No disfrutar de las cosas que sueles disfrutar  Enojarse con facilidad  Tener problemas de concentración |  |
| Nuestra segunda estrategia es: conectar con tus sentidos. Si tu adolescente o tú se sienten como que ya no pueden más con alguna situación, prueben la actividad de 5-4-3-2-1 que vimos en la historieta:  Mira a tu alrededor y nombra 5 cosas que puedas ver. Reconoce 4 cosas que puedas tocar.  Préstale atención a 3 sonidos.  Percibe 2 aromas.  Identifica 1 sabor en tu boca.  Conectar con tus sentidos puede ayudarte a mantener la calma cuando sientas que ya no puedes más. | CONECTAR CON TUS SENTIDOS  Prueba el ejercicio de 5-4-3-2-1:  Nombra cinco cosas que puedas ver  Reconoce cuatro cosas que puedas tocar  Préstale atención a tres sonidos  Percibe dos aromas  Identifica un sabor |  |
| En tercer lugar, tómate un momento para explorar tus pensamientos. Aquí tienes algunas preguntas que te puedes hacer:  ¿Esta preocupación podría hacerse realidad?  ¿Puedo hacer algo para prepararme?  ¿Pensar en esto de verdad me ayuda?  ¿Estoy intentando resolver un problema?  ¿Mis pensamientos me ayudan o me entorpecen?  Responder a estas preguntas puede ayudarte a ti o a tu adolescente a regular la ansiedad y a identificar cualquier problema que pueda estarla causando. | EXPLORAR TUS PENSAMIENTOS  ¿Esta preocupación se podría hacer realidad?  ¿Puedo hacer algo para prepararme?  ¿Pensar en esto de verdad te ayuda?  ¿Estoy intentando resolver un problema?  ¿Mis pensamientos me ayudan o me entorpecen? |  |
| La cuarta estrategia es: resolver los problemas. Piensa en todas las ideas posibles para resolver el problema que te hace sentir ansiedad. Recuerda, ¡ninguna idea es demasiado grande ni demasiado pequeña!  Escoge una de las ideas que creas que es la que mejor se adapta al problema.   Prueba esa idea y ve cómo te va. ¿Te ayudó a sentirte mejor? ¿Te topaste con alguna dificultad?  Si no funcionó, no pasa nada. Puedes probar con otra idea o darle un poco más de tiempo a tu solución.  Recuerda que puedes aprender más sobre la habilidad de solución de problemas en el curso de "Guiar el Buen Comportamiento de Mi Adolescente". | RESOLVER PROBLEMAS  Piensa en todas las ideas posibles  Escoge la idea que mejor se adapte al problema.  Prueba la idea - ¿te ayudó?  Si no funcionó, ¡no pasa nada! Prueba con otra idea o dale más tiempo a esa solución |  |
| Por último, siempre puedes pedir ayuda. Si tu adolescente o tú experimentan algunas o muchas de estas cosas, pueden buscar la ayuda de un profesional.  Se necesita un diagnóstico profesional para determinar si tu adolescente sufre de ansiedad.  Recuerda que puedes escribir AYUDA al terminar la sesión para acceder a recursos de apoyo. | PEDIR AYUDA |  |
| Recuerda, las cinco estrategias para regular la ansiedad son: reconocer las señales  conectar con tus sentidos  explorar tus pensamientos  resolver problemas  Y pedir ayuda.  Tu Actividad para Casa consiste en probar la actividad de 5-4-3-2-1 cada que te encuentres en una situación estresante esta semana. ¡Enséñasela a tu adolescente también!  Además, puedes hacerla con tu adolescente. ¿Tienes tiempo para hacerlo hoy? | Ansiedad: Qué Es y Cómo Actuar  RECONOCER LAS SEÑALES  CONECTAR CON TUS SENTIDOS  EXPLORAR TUS PENSAMIENTOS  RESOLVER PROBLEMAS  PEDIR AYUDA  Actividad para Casa  Prueba la actividad de 5-4-3-2-1 y enséñasela a tu adolescente |  |

| {Lesson:Understanding Sadness and Depression - sadness\_teen} | | |
| --- | --- | --- |
| Guión | On Slide Text | Animation |
| ¡Hola! Qué gusto verte de nuevo por aquí en Crianza con Conciencia Positiva. En la sesión de hoy, hablaremos sobre cómo diferenciar la tristeza de la depresión.  Todas y todos nos sentimos tristes en nuestras vidas cuando somos infelices o cuando no estamos satisfechos con lo que somos o con lo que nos rodea.  Junto con la tristeza, también podemos llegar a sentir desesperanza, decepción y como que hemos perdido algo.  La depresión va más allá de la tristeza. Dura más, pueden ser días o semanas, y conlleva sentimientos de culpa o baja autoestima.  Aprender a regular la tristeza y detectar los signos de depresión puede ayudarte a ti y a tu adolescente a mantener el control y a prevenir problemas más graves.  Aquí tienes tres estrategias que te ayudarán a ti y a tu adolescente a regular la tristeza y a detectar los signos de alerta relacionados con la depresión:  hablar y escuchar  hacer cosas que te gusten  y buscar apoyo.  Exploremos cada una. | Tristeza y Depresión: Diferencias y Cómo Actuar  HABLAR Y ESCUCHAR  HACER COSAS QUE TE GUSTEN  BUSCAR APOYO |  |
| La primera estrategia es Hablar y Escuchar. A muchas personas, sobre todo a las y los adolescentes, les cuesta trabajo hablar de los sentimientos desagradables o incómodos como la tristeza. Ignorar estos sentimientos puede complicar la situación.   Durante sus tiempos uno a uno, pregúntale a tu adolescente cómo se siente. Puedes decirle algo como: "Te noto un poco triste, ¿quieres contarme qué pasó?" o "¿Me puedes explicar qué es lo que sientes?". “  Cuando tu adolescente te comparta cómo se siente, demuéstrale tu interés al parafrasear lo que te dijo y al hacerle preguntas relacionadas con el tema. | HABLAR Y ESCUCHAR  A muchas personas les cuesta trabajo hablar de los sentimientos desagradables pero ignorarlos puede complicar las cosas  Durante sus tiempos uno a uno, pregúntale a tu adolescente cómo se siente  Demuestra tu interés al parafrasear lo que te dijo tu adolescente y al hacerle preguntas |  |
| En segundo lugar debes: ¡hacer cosas que te gusten! Cuando tu adolescente o tú estén tristes, háganse este tipo de preguntas: "Si no estuviera triste, ¿cuáles de las actividades que normalmente disfruto hacer estaría haciendo ahorita? Nombra, por lo menos, dos." Podrían ser cosas como pasar tiempo con tus seres queridos, jugar a algo o escuchar música.  No pasa nada si tu adolescente escoge una actividad que a ti no te gusta. Dejar que tu adolescente elija le demuestra que quieres que se sienta mejor y que le apoyas.  Recuerda lo que viste en tu sesión de chat: nuestros pensamientos, sentimientos y acciones están conectados. Hacer una actividad que nos gusta puede ayudar a mejorar nuestro estado de ánimo.  Intenta apartar tiempo para que tu adolescente y tú hagan las actividades que normalmente disfrutan hacer. | HACER COSAS QUE TE GUSTEN  Pregúntense: "Si no estuviera triste, ¿cuáles de las actividades que normalmente disfruto hacer estaría haciendo ahorita?"  Deja que tu adolescente elija una actividad - esto le demuestra que quieres que se sienta mejor y le apoyas  Hacer una actividad que nos gusta puede mejorar nuestro estado de ánimo  Aparta tiempo para que tu adolescente y tú hagan las actividades que normalmente disfrutan hacer |  |
| Por último, es bueno buscar apoyo. Animar a tu adolescente a buscar apoyo, ya sea contigo o con otros seres queridos de confianza, puede ayudar a evitar que esos sentimientos desagradables se vuelvan abrumadores.  Fíjate si tu adolescente o tú sienten: Tristeza o poca energía, más a menudo de lo habitual; Como si les costara trabajo concentrarse en las cosas; Como si no quisieran estar cerca de otras personas; o Que no disfrutan de las cosas que les gustan.   Escribe AYUDA al terminar esta sesión si tu adolescente o tú se sienten así para que puedan recibir apoyo. Sin ayuda, la depresión puede llegar a complicarse y provocar problemas aún más difíciles de sobrellevar. | BUSCAR APOYO  Animar a tu adolescente a buscar apoyo puede evitar que los sentimientos desagradables se vuelvan abrumadores  Puedes buscar apoyo si tu adolescente o tu sienten:  Tristeza o poca energía, más de lo normal  Como si fuera difícil concentrarse en las cosas  Como si no quisieran estar cerca de otras personas  Que no disfrutan de las cosas que les gustan  Sin ayuda, la depresión puede llegar a complicarse y provocar problemas más difíciles de sobrellevar  AYUDA |  |
| Recuerda que, como la marea, las emociones pueden subir y bajar, a veces de forma abrumadora. Sin embargo, eventualmente, tu adolescente o tú volverán a sentir que tienen el control.  Sé paciente y amable contigo y con tu adolescente mientras navegan las emociones más difíciles de sobrellevar. | Las emociones suben y bajan pero al final, tu adolescente o tú, volverán a sentirse en control  Sé paciente y amable con tu adolescente y contigo |  |
| Acuérdate de estas tres estrategias para regular la tristeza y detectar las señales de alerta relacionadas con la depresión:  hablar y escuchar  hacer cosas que te gusten  y buscar apoyo.  Tu Actividad para Casa consiste en intentar pasar un poco más de tiempo uno a uno con tu adolescente esta semana haciendo algo que les gustaría hacer entre ustedes dos. Puedes aprovechar esta oportunidad para platicar con tu adolescente y ver cómo le está yendo y cómo se siente.  ¿Tienes tiempo para hacerlo hoy? | Tristeza y Depresión: Diferencias y Cómo Actuar  HABLAR Y ESCUCHAR  HACER COSAS QUE TE GUSTEN  BUSCAR APOYO  Actividad para Casa  Dedícale más tiempo uno a uno a tu adolescente haciendo algo que les gustaría hacer entre ustedes dos |  |
|  |  |  |

| {Lesson:Managing Stress - manage\_stress\_yc Change girl, boy or teen on last slide.} | | |
| --- | --- | --- |
| Guión | On Slide Text | Animation |
| Hola, ¡qué gusto tenerte por aquí otra vez en Crianza con Conciencia Positiva! El día de hoy aprenderemos formas de regular el estrés. Como se trata de una habilidad de vida tan importante, mañana también continuaremos aprendiendo sobre esto.  El estrés es cuando sientes preocupación o tensión porque las cosas pueden llegar a ser difíciles.  Aquí tienes cuatro estrategias que puedes utilizar para regular el estrés: identificar [pause], ser amable [pause], tener hábitos saludables [pause] y recargar pilas.  ¡Aprendamos más sobre esto! | Bienestar y Regulación de Estrés  IDENTIFICAR  SER AMABLE  TENER HÁBITOS SALUDABLES  RECARGAR PILAS | Animate words to text |
| La primera estrategia es identificar. Pregúntate: "¿Qué siento en mi cuerpo?", e identifica eso que sientes y dónde lo sientes. Cuando sientes estrés por mucho tiempo, puedes experimentar dolores de cabeza, cansancio o dificultad para dormir.   Después, revisa tus emociones. El estrés puede hacer que estés susceptible, que explotes con tus seres queridos o que quieras pasar mucho tiempo a solas.  Tómate un momento para reconocer tus pensamientos. El estrés puede llenarte la cabeza de pensamientos negativos, acelerados e inquietantes. | IDENTIFICAR  Tu Cuerpo  Tus Emociones  Tus Pensamientos | Animate words to text |
| Nuestra segunda estrategia es: ser amable contigo. Cuando empieces a sentir estrés, haz una pausa o respira profundo un par de veces.  Dite a ti mismo: "No pasa nada", porque realmente no pasa nada por sentir un poco de estrés, ¡todas las personas del mundo lo hemos sentido en algún momento!  Piensa en lo que te diría una amiga, amigo o un familiar que te quiere. | ¡Debes SER AMABLE contigo!  ¡Sentir estrés ESTÁ BIEN!  ¿Qué te diría una amiga, amigo o un familiar que te quiere? | Animate words to text |
| Nuestra tercera estrategia es tener hábitos saludables. Cuidar de tu salud física te ayudará a manejar mejor el estrés. Haz todo lo posible por dormir lo suficiente cada noche, mínimo 7 u 8 horas, si es posible. Come cosas saludables en la medida de lo posible y mantén una dieta balanceada. Encuentra diferentes formas de mover tu cuerpo y hacer ejercicio todos los días. Incluso 10 minutos pueden ayudar a disminuir o regular tu nivel de estrés. | TENER HÁBITOS SALUDABLES Cuida tu salud física  Duerme lo suficiente  Come alimentos saludables  Activa tu cuerpo todos los días, ¡aunque solo sean 10 minutos, hacen la diferencia! | Animate words to text |
| ¡La última estrategia es que te acuerdes de recargar las pilas! Tómate varios descansos durante el día para recargar tu energía. Aunque sean descansos cortos, pueden irte ayudando poco a poco.  Haz cosas que te ayuden a relajarte y a sentirte bien, como practicar el hacer una pausa, escuchar música o dar un paseo al aire libre.   Pasa tiempo con amistades o familiares que se preocupen por ti. Hablar con alguien en quien confíes puede hacerte sentir mejor y reducir tu estrés. | RECARGAR PILAS  Toma descansos durante el día  Haz cosas que te ayuden a relajarte  Pasar tiempo con amistades o familiares | Animate words to text |
| Recuerda estas cuatro estrategias para ayudarte a regular el estrés: Identificar, Ser Amable, Tener Hábitos Saludables y Recargar Pilas. Tu Actividad para Casa consiste en compartir estas estrategias con tu niña, niño o adolescente y comentar cómo las pueden usar para ayudarle a manejar su estrés también. ¿Tienes tiempo para hacerlo hoy? | Bienestar y Regulación de Estrés  IDENTIFICAR  SER AMABLE  TENER HÁBITOS SALUDABLES  RECARGAR PILAS  ACTIVIDAD PARA CASA:  Comparte estas estrategias con tu niña, niño o adolescente | Animate words to text |

| {Lesson:Managing Stress - manage\_stress\_teen same as child, Change girl, boy or teen on last slide. } | | |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

| {Lesson:Making a plan for when you feel stressed - make\_plan\_yc and teen, two videos just change teen or girl or boy on first, second last and last slide} | | |
| --- | --- | --- |
| Guión | On Slide Text | Animation |
| ¡Te damos la bienvenida una vez más a Crianza con Conciencia Positiva! Es común que las madres, los padres y las personas cuidadoras sientan estrés o que no pueden con más cuando tienen tanto que hacer todos los días.   En esta sesión, seguirás aprendiendo formas de regular el estrés al hacer un plan por adelantado. Aquí tienes cinco estrategias que te ayudarán a elaborar un plan cuando estés en una situación estresante porque tienes demasiadas cosas que hacer: Escribir o Dibujar, [pause], Decidir, [pause] Priorizar y Clasificar [pause], Dividir [pause] y Tomarlo un Paso a la Vez.  ¿Quieres conocer más? ¡Avancemos! | Crear un Plan de Apoyo ante Situaciones Estresantes  ESCRIBIR O DIBUJAR  DECIDIR  PRIORIZAR Y CLASIFICAR  DIVIDIR  TOMARLO UN PASO A LA VEZ |  |
| Primero, empieza por escribir o dibujar. Agarra un pedazo de papel, un cuaderno, o cualquier cosa en la que puedas escribir, y una pluma.  Tómate unos minutos para escribir o dibujar todas las cosas que tienes que hacer hoy o a lo largo de esta semana.   Asegúrate de incluir todo lo que se te vaya ocurriendo, cosas como ir al súper, ayudar a tu niña, niño o adolescente con la tarea o ir al doctor.  A continuación, tienes que decidir. Mira tu lista y pregúntate "¿cuáles de estas actividades son urgentes o realmente importantes?". Pon una estrella junto a esas actividades para recordarte que te debes de enfocar en esas primero. Así, no olvidarás nada importante. | ESCRIBE O DIBUJA una lista de todas las cosas que tienes que hacer  DECIDE qué es urgente o realmente importante |  |
| El tercer paso es clasificar y priorizar tus actividades. Revisa todas las actividades a las que les pusiste una estrellita. ¿Cuál de estas es la más importante o la que se tiene que hacer primero? Ponle un número uno. Después, checa las demás actividades de tu lista y decide cuál es la siguiente. Ponle un número dos. Sigue así hasta que le hayas asignado un número a todas las actividades que tengan una estrella al lado. Ahora ya sabes en qué orden tienes que hacer las actividades. | CLASIFICA Y PRIORIZA las actividades importantes  Asígnale un número a cada actividad, empieza por ponerle un uno al lado de la actividad más importante o la que se debe de hacer primero |  |
| Otra estrategia que puedes tomar en cuenta es: dividir las actividades. Si alguna de las actividades urgentes o importantes te sigue haciendo sentir estrés o que no puedes hacerla, puede que sea demasiado grande para hacerla de un jalón.   ¡No pasa nada! Puedes facilitarlo al dividir la actividad en pasos más pequeños.  Por ejemplo, tal vez necesitas limpiar tu casa. ¡Eso puede parecer como mucho que hacer! Pero si lo divides, como limpiar un cuarto a la vez, es mucho más fácil.  Al dividir la actividad en partes más pequeñas, es más fácil trabajar en ella y no resulta tan abrumadora. Puedes irte enfocando en cada pequeño paso, uno por uno, lo que hace que la actividad completa se sienta como algo más factible.  Finalmente, recuerda que debemos de ir un paso a la vez.  Empieza por la primera actividad de tu lista.  Cuando la completes, pasa a la siguiente.  Esto te ayuda a enfocarte en las cosas más importantes primero y te asegura de que no se te olvida nada. De vez en cuando, tómate un momento para revisar tu plan. Comprueba si ha cambiado algo o si han surgido cosas nuevas. | DIVIDE  Divide las actividades largas en pasos más cortos para hacerlas más fáciles  UN PASO A LA VEZ  Empieza por la primera actividad, complétala y luego, pasa a la siguiente  Revisa si ha cambiado algo |  |
| ¡Ahora ya sabes cómo elaborar un plan para manejar el estrés! Acuérdate de las cinco estrategias: Escribir o Dibujar, [pause], Decidir, [pause] Priorizar y Clasificar [pause], Dividir [pause] y Tomarlo un Paso a la Vez.  Tu Actividad para Casa consiste en usar estas estrategias para crear un plan que te ayude a hacer todas las cosas que tienes que hacer hoy o en la semana. ¿Puedes hacerlo hoy? | Crear un Plan de Apoyo ante Situaciones Estresantes  ESCRIBIR O DIBUJAR  DECIDIR  PRIORIZAR Y CLASIFICAR  DIVIDIR  TOMARLO UN PASO A LA VEZ  Actividad para Casa:  Elabora un plan para todas las cosas que tienes que hacer hoy o esta semana |  |

| {Lesson: Managing Anger - managing\_anger\_yc} | | |
| --- | --- | --- |
| Guión | On Slide Text |  |
| ¡Hola! Qué gusto verte de nuevo por aquí en Crianza con Conciencia Positiva.    Es normal que te sientas mal cuando tu niña o niño no cumple con tus expectativas o cuando se porta mal.  En esta sesión, aprenderemos cómo responderle a nuestra niña o niño cuando estamos en una situación que nos hace sentir enojo.    Lidiar con el enojo no es fácil. Quizá nadie nos enseñó a regular nuestras emociones y a expresarlas de manera sana.  Aquí tienes cuatro estrategias que puedes usar para regular tu enojo y comunicarte mejor con tu niña o niño: identificar, comprender, regular y comunicar.    ¡Comencemos! | Estrategias para Regular la Ira  IDENTIFICAR COMPRENDER REGULAR COMUNICAR | Animate words to text |
| En primer lugar, ¡identificar!  ¿Cómo se siente el enojo en tu mente y en tu cuerpo?  Cuando sentimos enojo, podemos llegar a sentir que el corazón nos late muy rápido, podemos tener pensamientos acelerados en nuestra cabeza, los músculos tensos o la cara caliente.   Puede que tengamos ganas de gritar, decir cosas hirientes, castigar, golpear o romper cosas.  Sin embargo, es importante aprender a manejar el enojo para que ninguna persona salga herida. | IDENTIFICAR: ¿cómo se siente el enojo en tu cuerpo?  Maneja tu enojo para evitar lastimar a alguien | ^^ |
| Después, comprender.  Intenta descubrir qué es lo que te molesta. Haz una pausa o respira profundo un par veces y pregúntate: "¿Por qué me molesta tanto esta situación?"  Si crees que no puedes controlar tu enojo y que pudieras lastimar a alguien, DETENTE y aléjate de la situación.   Date tiempo para calmarte antes de responder.   Acuérdate de ser amable contigo y recuerda que puedes manejar tus emociones y tu enojo sin necesidad de herir a las demás personas. | COMPRENDER: ¿qué es lo que te molesta?  Haz una Pausa o respira profundo un par de veces  Pregúntate: "¿Por qué me molesta tanto esto?"  Si no puedes controlar tu enojo, DETENTE y aléjate para calmarte  Sé amable contigo | ^^ |
| Nuestra tercera estrategia es: regular. Si necesitas regular tu enojo antes de responder, puedes empezar haciendo una pausa o respirando profundamente un par veces.   Si todavía sientes enojo, puedes distraerte con otras actividades hasta que se te pase el sentimiento. Por ejemplo, ver un vídeo divertido o reconfortante.   Si aún sientes demasiado enojo, hacer alguna actividad física puede ayudarte a liberar tus emociones. Puedes hacer algún ejercicio rápido, gritar en una almohada en un espacio privado o hablar con un ser querido.   Puede que necesites probar esta estrategia más de una vez hasta que el enojo vaya disminuyendo. | REGULAR tu enojo antes de responder: puedes hacer una pausa o respirar profundamente un par veces  Busca distraerte  Haz algo que involucre actividad física para liberar tus emociones | ^^ |
| Nuestra última estrategia es: comunicar. Una vez que te hayas calmado, habla con tu niña o niño sobre lo que pasó.   Explícale la situación con mucha calma y respeto.   Usa las estrategias de este curso para hablar sobre las reglas de la casa y las consecuencias. | COMUNICAR: Una vez que te hayas calmado, habla con tu niña o niño sobre lo que pasó  Hablen sobre las reglas del hogar y las consecuencias | ^^ |
| Cuando sientas enojo al responderle a tu niña o niño recuerda que debes de: identificar, comprender, regular y comunicar.    Tu Actividad para Casa consiste en hablar con tu niña o niño sobre lo que aprendiste del enojo en esta sesión. Escoge una estrategia que puedas usar en los momentos en los que sientas enojo. Por ejemplo, puedes practicar el escuchar música mientras llevas a cabo tu rutina de la tarde. ¿Puedes hacerlo hoy? | Estrategias para Regular la Ira  ACTIVIDAD PARA CASA  Habla con tu niña o niño sobre lo que has aprendido y escoge una estrategia que puedas usar para la próxima vez que sientas enojo | ^^ |

| {Lesson: Managing Anger - managing\_anger\_teen} | | |
| --- | --- | --- |
| Guión | On Slide Text |  |
| ¡Hola! Qué gusto verte de nuevo por aquí en Crianza con Conciencia Positiva.    Es normal que te sientas mal cuando tu adolescente no cumple con tus expectativas o cuando se porta mal.  En esta sesión, aprenderemos cómo responderle a nuestro adolescente cuando estamos en una situación que nos hace sentir enojo.    Lidiar con el enojo no es fácil. Quizá nadie nos enseñó a regular nuestras emociones y a expresarlas de manera sana.  Aquí tienes cuatro estrategias que puedes usar para regular tu enojo y comunicarte mejor con tu niña o niño: identificar, comprender, regular y comunicar.    ¡Comencemos! | Estrategias para Regular la Ira  IDENTIFICAR COMPRENDER REGULAR COMUNICAR | Animate words to text |
| En primer lugar, ¡identificar!  ¿Cómo se siente el enojo en tu mente y en tu cuerpo?  Cuando sentimos enojo, podemos llegar a sentir que el corazón nos late muy rápido, podemos tener pensamientos acelerados en nuestra cabeza, los músculos tensos o la cara caliente.   Puede que tengamos ganas de gritar, decir cosas hirientes, castigar, golpear o romper cosas.  Sin embargo, es importante aprender a manejar el enojo para que ninguna persona salga herida. | IDENTIFICAR: ¿cómo se siente el enojo en tu cuerpo?  Regula tu enojo para evitar lastimar a alguien | ^^ |
| Después, comprender.  Intenta descubrir qué es lo que te molesta. Haz una pausa o respira profundo un par veces y pregúntate: "¿Por qué me molesta tanto esta situación?"  Si crees que no puedes controlar tu enojo y que pudieras lastimar a alguien, DETENTE y aléjate de la situación.   Date tiempo para calmarte antes de responder.   Acuérdate de ser amable contigo y recuerda que puedes manejar tus emociones y tu enojo sin necesidad de herir a las demás personas. | COMPRENDER: ¿qué es lo que te molesta?  Haz una Pausa o respira profundo un par de veces  Pregúntate: "¿Por qué me molesta tanto esto?"  Si no puedes controlar tu enojo, DETENTE y aléjate para calmarte  Sé amable contigo | ^^ |
| Nuestra tercera estrategia es: regular. Si necesitas regular tu enojo antes de responder, puedes empezar haciendo una pausa o respirando profundamente un par veces.   Si todavía sientes enojo, puedes distraerte con otras actividades hasta que se te pase el sentimiento. Por ejemplo, ver un vídeo divertido o reconfortante.   Si aún sientes demasiado enojo, hacer alguna actividad física puede ayudarte a liberar tus emociones. Puedes hacer algún ejercicio rápido, gritar en una almohada en un espacio privado o hablar con un ser querido.   Puede que necesites probar esta estrategia más de una vez hasta que el enojo vaya disminuyendo. | REGULAR tu enojo antes de responder: puedes hacer una pausa o respirar profundamente un par veces  Busca distraerte  Haz algo que involucre actividad física para liberar tus emociones | ^^ |
| Nuestra última estrategia es: comunicar. Una vez que te hayas calmado, habla con tu adolescente sobre lo que pasó.   Explícale la situación con mucha calma y respeto.   Usa las estrategias de este curso para hablar sobre las reglas de la casa y las consecuencias. | COMUNICAR: Una vez que te hayas calmado, habla con tu adolescente sobre lo que pasó  Hablen sobre las reglas del hogar y las consecuencias | ^^ |
| Cuando sientas enojo al responderle a tu adolescente recuerda que debes de: identificar, comprender, regular y comunicar.    Tu Actividad para Casa consiste en hablar con tu adolescente sobre lo que aprendiste del enojo en esta sesión. Escoge una estrategia que puedas usar en los momentos en los que sientas enojo. Por ejemplo, puedes practicar el escuchar música mientras llevas a cabo tu rutina de la tarde. ¿Puedes hacerlo hoy? | Estrategias para Regular la Ira  ACTIVIDAD PARA CASA  Habla con tu adolescente sobre lo que has aprendido y escoge una estrategia que puedas usar para la próxima vez que sientas enojo | ^^ |

| {Lesson: Know the Warning Signs stress\_signs\_teen} | | |
| --- | --- | --- |
| Guión | On Slide Text | Animation Notes |
| ¡Te damos la bienvenida una vez más! Esta sesión consiste en conocer las señales de alerta que indican que tu adolescente puede necesitar apoyo en su salud mental.  Aquí tienes algunas estrategias que te ayudarán a apoyar el bienestar de tu adolescente cuando esté en alguna situación que le genere estrés:  [pause] Identificar  [pause] Actuar a Tiempo  [pause] y Buscar Ayuda | Conocer las Señales de Alarma para Detectar Situaciones de Riesgo  IDENTIFICAR  ACTUAR A TIEMPO  BUSCAR AYUDA | Animate words to text |
| En primer lugar, identifica las señales de alerta y las conductas que podrían indicar que hay un problema con la salud mental de tu adolescente. Los síntomas incluyen:  Dormir mucho o no dormir nada  Pérdida de interés por sus pasatiempos favoritos  Cambios drásticos y repentinos en la escuela y calificaciones bajas  Cambios drásticos y repentinos de personalidad, por ejemplo mucho enojo o coraje  Sentir un vacío, mucha tristeza o sentirse incapaz  Mucha preocupación  Irritabilidad o inquietud  No querer estar con gente o participar en actividades  Un pánico extremo  Consumo de drogas y alcohol  Signos de autolesión, como cicatrices o marcas de cortes  Expresar ideas sobre suicidarse o el suicidio | IDENTIFICAR las señales de alerta  Dormir mucho o no dormir nada  Pérdida de interés por sus pasatiempos favoritos  Cambios drásticos y repentinos en la escuela y calificaciones bajas  Cambios drásticos y repentinos de personalidad, por ejemplo mucho enojo o coraje  Sentir un vacío, mucha tristeza o sentirse incapaz  Mucha preocupación  Irritabilidad o inquietud  No querer estar con gente o participar en actividades  Un pánico extremo  Consumo de drogas y alcohol  Signos de autolesión, como cicatrices o marcas de cortes  Expresar ideas sobre suicidarse | Animate words to text |
| A continuación, es importante actuar a tiempo si notas algunas de estas señales de alerta.  Es posible que estas señales se conviertan en problemas más graves con el tiempo. La intervención temprana puede tener un impacto positivo en el bienestar de tu adolescente. | ACTUAR A TIEMPO, antes de que las cosas empeoren | ^^ |
| El tercer paso es Buscar Ayuda.  Buscar ayuda es importante, pero asegúrate de respetar la privacidad de tu adolescente. Habla con tu adolescente sobre el tipo de apoyo que necesita.  También es muy importante buscar apoyo para ti. Pide ayuda si la necesitas. Tener un sistema de apoyo puede hacer la diferencia. | BUSCAR AYUDA  Encuentra redes de apoyo para tu adolescente y para ti | ^^ |
| Recuerda, para apoyar el bienestar de tu adolescente cuando esté en situaciones de estrés debes:  [1] Identificar las señales de alerta  [2] Actuar a Tiempo, antes de que empeore.  [3] y Pedir Ayuda  Tu Actividad para Casa consiste en tomarte un tiempo para hablar con tu adolescente sobre las distintas fuentes de apoyo de tu comunidad. Compártele cómo es que estos recursos pueden ser útiles. También puedes involucrar a otros miembros de la familia en la plática.  ¿Puedes hacer una lista con tu adolescente hoy? | Conocer las Señales de Alarma para Detectar Situaciones de Riesgo  IDENTIFICAR  ACTUAR A TIEMPO  BUSCAR AYUDA  ACTIVIDAD PARA CASA: Habla con tu adolescente sobre los lugares que ofrecen apoyo en tu comunidad | ^^ |