| {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 escala, 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 |
| Welcome back! Today’s lesson is about being hopeful when thinking about the future. When your teen learns how to deal with challenges better, they can also feel more hopeful about achieving their goals.your teen’s brain is like a muscle. Just as lifting weights makes muscles stronger, navigating challenges strengthens the brain.  When your teen believes they can improve, they are more likely to keep trying, bounce back from setbacks, and work hard to achieve their goals.   Here are four tips to learn how to help your teen deal with challenges so they can feel hopeful about their future: embrace challenges, learn from mistakes, practise, practise, practise, and stay supportive.  Aprendamos más sobre esto. | Cultivar la Esperanza de Construir un Futuro en Mi Adolescente  ACEPTAR LOS RETOS  APRENDER DE LOS ERRORES  PRACTICAR, PRACTICAR, PRACTICAR  MANTENER EL APOYO |  |
| Firt, embrace challenges! Encourage your teen to try new things, even if they seem hard. Let your teen know it’s okay to face challenges and that you’re proud of them for trying new experiences.  Second, learn from mistakes. Help your teen see mistakes as chances to learn and grow. Instead of thinking about failure, you can ask your teen what they have learnt from the experience.  This will help your teen focus on improving! | 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 |  |
| Our third tip is to practise, practise practise! Every time your teen faces a challenge, it's like exercise for your teen’s brain, helping them grow! It is just like how practising can make you get better at playing an instrument or a new sport.  Encourage your teen to face new challenges and remember to support them along the way. You can practise a growth mindset in your daily life too, and become stronger! | 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! |  |
| Finally, it is important for you to stay supportive. As a caregiver, be a source of kindness and understanding for your teen, especially when they are struggling.  Remember, be mindful of your teen’s limits when facing a challenge. A gentle push is okay, but it is important to check if your teen is feeling motivated.  When your teen feels comfortable sharing their victories and struggles with you, they will be more comfortable creating bigger goals and more persistent at accomplishing them! Show your teen that you are there to support them and believe that they can overcome their challenges.  There may be challenges in your or your teen’s life that may be out of your control.  When your teen learns to face challenges and knows that they can ask you for support, they can feel more hopeful about dealing with challenges that are in their control. | 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 |  |
| Our four tips for helping your teen deal with challenges so they can feel hopeful about their future are: embrace challenges, learn from mistakes, practise, practise, practise, and stay supportive.  Your home activity is to talk to your teen about a goal they are excited about. It could be going to college, learning a new skill, or pursuing a career.  Work with your teen to come up with three small steps they can take to start moving towards their goal.   Encourage them to share their thoughts and ideas, and be supportive as they figure out their plan.   Use the tips you learnt today to handle any challenges that your teen may face.   ¿Tienes tiempo para hacerlo hoy? | Cultivar la Esperanza 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 pequeños pasos 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! In today’s lesson, we will discuss how to spot when anxiety is starting to get in the way of day to day life.  Here are five tips on how to manage anxiety: know the signs  connect to your senses  explore your thoughts  problem solve  And ask for help.  Let’s get started! | Ansiedad: Qué Es y Cómo Actuar  RECONOCER LAS SEÑALES  CONECTAR CON TUS SENTIDOS  EXPLORAR TUS PENSAMIENTOS  RESOLVER PROBLEMAS  PEDIR AYUDA |  |
| First, know the signs. Anxiety looks different for different teens. Look out for warning signs of when you or your Teen might require support in managing anxiety like strong, lasting worry that makes it hard to do daily things or acting restless, tired, upset, or avoiding school or work. They may also no longer enjoy things they used to, get angry easily, or have trouble focusing. | RECONOCER LAS SEÑALES  Tener una fuerte preocupación, por mucho tiempo, que dificulta el hacer cosas 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 |  |
| Our second tip is to connect to your senses. If you or your teen is feeling overwhelmed, try the 5-4-3-2-1 exercise we learned in the comic:  Look around and name 5 things you see. Notice 4 things you can touch.  Listen for 3 sounds.  Smell 2 scents.  Taste 1 flavour in your mouth.  Connecting with your senses can help you stay calm when you feel overwhelmed. | 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 |  |
| Thirdly, Take a moment to think about your thoughts. Here are some questions to ask:  Could this worry come true?  Can I do something to prepare?  Is thinking about this helpful?  Am I trying to solve a problem?  Are my thoughts helping or hindering me?  Answering these questions can help you or your teen manage anxiety and identify any problem that might be causing it. | 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? |  |
| The fourth tip is to problem solve. Think of as many ideas as possible to solve the problem that is making you feel anxious. Remember, no idea is too big or small!  Escoge una de las ideas que creas que es la que mejor se adapta al problema.   Try out your chosen idea and see how it goes. Did it help you feel better? Did you find anything difficult?  If it didn't work, that's okay. You can try another idea, or give your solution a little more time.  Remember, problem-solving is a skill you can learn more about in the "Manage My Teen’s Behaviour" course. | 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 |  |
| Finally, you can always ask for help. If you or your teen are experiencing some or many of these things, a professional may be able to support them.  A professional diagnosis is required to determine if your teen is experiencing anxiety.  Remember, you can type HELP at the end of the lesson to access resources for support. | PEDIR AYUDA |  |
| Remember the five tips for managing anxiety are: know the signs  connect to your senses  explore your thoughts  problem solve  And ask for help.  Your home activity is to try the 5-4-3-2-1 activity whenever you are feeling stressed this week. Teach it to your teen, too!  You can also do it with your teen. ¿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. In today’s lesson, we will talk about how to tell the difference between sadness and depression.  Everyone feels sad in their life when we are unhappy or dissatisfied with ourselves or our surroundings.  Along with sadness, we may also feel like we have lost something, hopeless, and feel disappointed.  Depression goes beyond sadness. It lasts longer, often for days or weeks, and brings feelings of guilt or low self-esteem.  Learning how to manage sadness and spotting signs of depression can help you and your teen to stay in control and prevent more serious problems.  Here are three tips to help you and your teen manage sadness and spot warning signs of depression:  talk and listen  do things you enjoy  and seek support.  Exploremos cada una. | Tristeza y Depresión: Diferencias y Cómo Actuar  HABLAR Y ESCUCHAR  HACER COSAS QUE TE GUSTEN  BUSCAR APOYO |  |
| The first tip is Talk and Listen. Many people, especially teens, find it hard to talk about unpleasant feelings like sadness. Ignoring these feelings can make it harder.   Ask your teen how they are feeling during one-on-one time. You can say, “I notice you seem a little down, do you want to talk about it?” or “Can you tell me more about what you’re feeling? “  When your teen shares their feelings, show them that you care by repeating what they said in your own words and asking questions. | HABLAR Y ESCUCHAR  Many people find it hard to talk about unpleasant feelings but ignoring them can make it harder  Ask your teen how they are feeling during one-on-one time  Show you care by repeating what your teen has said in your own words and asking questions |  |
| Second, do things you enjoy! When you or your teen are sad, ask, “If you weren’t feeling sad, what are two things you usually enjoy doing?” It could be spending time with loved ones, playing a game, or listening to music.  It’s okay if your teen picks an activity you don’t enjoy. Letting your teen choose shows them that you support them in feeling better.  Remember from your chat session that our thoughts, feelings, and actions are all connected. Trying a favourite activity can help improve your mood.  Try to set aside time for you and your teen to do activities you usually enjoy regularly. | HACER COSAS QUE TE GUSTEN  Ask “If you weren’t feeling sad, what are two things you usually enjoy doing?”  Let your teen choose an activity - this shows them you support them in feeling better  Trying a favourite activity can improve your mood  Set aside time for you and your teen to do activities you usually enjoy regularly |  |
| Finally, seek support. Encouraging your teen to seek support from you or other trusted loved ones can help keep unpleasant feelings from becoming overwhelming.  Notice if you or your teen feel Sad or down more often than usual, Like it is difficult to focus on things, Like you don’t want to be around other people, or That you don’t enjoy things you like.   Type HELP at the end of this lesson if you or your teen are feeling this way to get support. Without help, depression can become severe and even lead to even worse problems. | BUSCAR APOYO  Encouraging your teen to seek support can keep unpleasant feelings from becoming overwhelming  You can get support if you or your teen feel:  Sad or down more often than usual  Like it is difficult to focus on things  Like you don’t want to be around other people  That you don’t enjoy things you like  Without help, depression can become severe and lead to worse problems  AYUDA |  |
| Remember, like waves in the sea, emotions can rise and fall, sometimes overwhelming, but eventually, you or your teen will feel in control again.  Be patient and kind with yourself and your teen as you manage difficult emotions. | Emotions will rise and fall but eventually you or your teen will feel in control again  Be patient and kind with yourself and your teen |  |
| To manage sadness and spot warning signs of depression remember the three tips:  talk and listen  do things you enjoy  and seek support.  Your home activity is to try spending some extra one-on-one with your teen this week doing something you would like to do together. You can use this as an opportunity to check-in with how your teen is doing.  ¿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  Spend some extra one-on-one time with your teen doing something you would like to do together |  |
|  |  |  |

| {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! Today, we will learn how to manage stress. Because this is such an important life skill, we will continue it tomorrow, too.  Stress is when you feel worried or tense because things might be difficult.  Here are four tips you can use to manage stress: notice [pause], be kind[pause], healthy habits [pause], and recharge.  ¡Aprendamos más sobre esto! | Bienestar y Regulación de Estrés  IDENTIFICAR  SER AMABLE  TENER HÁBITOS SALUDABLES  RECARGAR PILAS | Animate words to text |
| Our first tip is notice. Ask yourself “ What am I feeling in my body?” and notice what you are feeling and where. When you are stressed most of the time, you can experience headaches, tiredness, or difficulty sleeping.   Next check in on your emotions. Stress can make you feel irritable, snap at loved ones, or want to be alone.  Then, take a moment to notice your thoughts. Stress can fill your head with racing, worrying, and negative thoughts. | IDENTIFICAR  Tu Cuerpo  Tus Emociones  Tus Pensamientos | Animate words to text |
| Our second tip is to be kind to yourself. When you begin feeling stressed, pause or take a few breaths.  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!  Think about what a loving friend or family member would say to you. | BE KIND to yourself!  It’s OK to feel stressed!  What would a loving friend or family member say to you? | Animate words to text |
| Our third tip is to build healthy habits. Taking care of your physical health will help you manage stress better. Do your best to get enough sleep every night - at least 7 or 8 hours if possible. Eat healthy foods as much as possible and maintain a balanced diet. Find ways to move your body and get exercise every day. Even 10 minutes can make a big difference to how stressed you feel. | HEALTHY HABITS Take care of physical health  Get enough sleep  Eat healthy foods  Move your body every day - even 10 minutes can make a difference! | Animate words to text |
| Our final tip is remember to recharge! Take breaks during the day to recharge your energy. Even small breaks can help, bit by bit.  Do things that help you relax and feel good, like practising taking a pause, listening to music, or going for a walk outside.  Spend time with friends or family members who care about you. Talking to someone you trust can make you feel better and less stressed. | RECARGAR PILAS  Take breaks during the day  Do things to help you relax  Spend time with friends or family | Animate words to text |
| Remember the four tips to help you manage your stress: Notice, Be Kind, Healthy Habits and Recharge. Your home activity is to share these tips with your girl, boy or teen and have a conversation about how they can use them to help manage their stress too. ¿Tienes tiempo para hacerlo hoy? | Bienestar y Regulación de Estrés  IDENTIFICAR  SER AMABLE  TENER HÁBITOS SALUDABLES  RECARGAR PILAS  ACTIVIDAD PARA CASA:  Share these tips with your girl, boy or teen | 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! It’s common for parents to feel stressed or overwhelmed when you have so much to do every day.   In this lesson, you will continue learning ways to manage stress by making a plan in advance. Here are five tips to help you make a plan when you are feeling stressed because you have too many things to do: Write or draw, [pause], decide, [pause] rank [pause], break it down [pause] and one step at a time.  ¿Quieres conocer más? Let’s get going! | Crear un Plan de Apoyo ante Situaciones Estresantes  ESCRIBIR O DIBUJAR  DECIDIR  PRIORIZAR Y CLASIFICAR  DIVIDIR  TOMARLO UN PASO A LA VEZ |  |
| First, start by writing or drawing. Grab a piece of paper, a notebook, or anything you can write on, and a pen.  Take a few minutes to write down or draw out all the things you need to do today or throughout this week.   Make sure to include everything that comes to mind, like grocery shopping, helping your girl, boy or teen with school work, or going to the doctor.  Next, Decide. Look at your list and ask yourself “which tasks are urgent or really important?” Put a star next to them to remind yourself that these are the things you should focus on first. This way, you won’t forget anything important. | ESCRIBE O DIBUJA una lista de todas las cosas que tienes que hacer  DECIDE qué es urgente o realmente importante |  |
| The third step is to rank your tasks. Look at all the tasks you put a start next to. Which task is the most important or needs to be done first? Give it a number one. Then, look at the other tasks on your list and decide which comes next. Give it a number 2. Keep going until you have given all the tasks with a star next to them a number. Now you know what order the tasks need to be done in. | CLASIFICA Y PRIORIZA las actividades importantes  Asígnale un número a cada actividad, empieza por ponerle un 1 al lado de la actividad más importante o la que se debe de hacer primero |  |
| Another tip you can add is break it down. If your urgent or important task is still making you feel overwhelmed and stressed, it might be too big to do all at once.   That's okay! You can make it easier by breaking it into smaller steps.  For example, you may need to clean your house. That can seem like a lot to do! But if you break it down, like cleaning one room at a time, it's much easier.  By dividing the task into smaller parts, it's easier to work on and not as overwhelming. You can focus on each small step one at a time, which makes the whole task feel more doable.  Finally, remember one step at a time.  Begin with the number one task on your list.  After you complete it, move to the next one.  This helps you focus on the most important things first and ensures you don't forget anything. Every now and then, take a moment to look at your plan. Check if anything has changed or if new things have come up. | 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 |  |
| Now you know how to make a plan to manage stress! Remember the five tips: Write or draw, [pause], decide, [pause] rank [pause], break it down [pause] and one step at a time.  Your home activity is to use these tips to create a plan for all the things you need to do today or this week. Can you do this today? | 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 |
| Welcome back! IThis lesson is about knowing the warning signs that show your teen may need mental health support.  Here are some tips to help you support your teen’s well-being when they are feeling stressed:  [pause] Notice  [pause] Act Early  [pause] and Get Help | Conocer las Señales de Alarma para Detectar Situaciones de Riesgo  IDENTIFICAR  ACT EARLY  GET HELP | Animate words to text |
| First, notice the warning signs and behaviours that could show that there may be a problem with your teen’s mental health. These symptoms include:  A lot of sleeping or no sleeping  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  Or Expressing ideas about killing oneself | NOTICE the warning signs  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 |
| Next, it’s important to act early if you notice some of these signs.  It is possible that these warning signs could develop into serious problems. Early intervention can have a positive impact on their well-being. | ACT EARLY before things get worse | ^^ |
| The third step is Get Help.  Getting help is important, but be sure to respect your teen’s privacy. Talk to your teen about what kind of support they might need.  Support for you is also really important. Ask for help if you need it. Having a support system can make all the difference. | GET HELP  Find support for you and your teen | ^^ |
| Remember, to support your teen’s wellbeing when they are stressed:  [1] Notice the warning signs  [2] Act early before it gets worse.  [3] and get help  Your Home Activity is to take some time to talk with your teen about different sources of support in your community. Share how these resources can be helpful. You can involve other family members, too.  Can you make a list with your teen today? | Conocer las Señales de Alarma para Detectar Situaciones de Riesgo  IDENTIFICAR  ACT EARLY  GET HELP  HOME ACTIVITY: Talk with your teen about places of support in the community | ^^ |