# {Onboarding}

|  |  |
| --- | --- |
| {Lesson: Onboarding for Young Children} | |
| ¡Bienvenido a Crianza con ConCiencia+!  Crianza con ConCiencia+ es un servicio de chatbot creado para ayudarte en la crianza de tus niños y niñas. Ha sido desarrollado por el Instituto Nacional de Psiquiatría, el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia, Bienstar, Parenting for Lifelong Health y la Universidad de Oxford. Además, ha sido probado en todo el mundo. ¡Este programa funciona!  Estar aquí demuestra lo mucho que te importa apoyar y darle lo mejor a tu niño o niña. ¡Felicidades!  Recuerda: lo que tú haces con tu niña o niño es lo que hará la diferencia. Crianza con ConCiencia+ te dará tips y habilidades que te ayudarán en tu relación con tu niño o niña. ¡Poner en práctica estos tips dependerá de ti!  Soy [Nombre], tu guía. Aunque parezca un ser humano, en realidad soy un robot que está aquí para ayudarte a aprender. | ¡Bienvenido a Crianza con ConCiencia+! |
| Hoy te voy a explicar cómo usar Crianza con ConCiencia+. Juntos revisaremos:   * Cómo obtener tu Certificado de Crianza Positiva y desbloquear funciones nuevas * Cómo monitorear tu progreso * Cómo obtener ayuda con este curso * Cómo navegar por el MENÚ * Obtener apoyo para superar desafíos comunes de la crianza, * Recursos a tu disposición en caso de emergencia o crisis, y * Encontrar actividades para hacer con tu niño o niña | * Obtén tu Certificado * Sigue tu progreso * Supera los desafíos de la crianza * Navega por el MENÚ * Obtén ayuda * Encuentra actividades para hacer con tu niño o niña |
| En primer lugar, cómo puedes completar el curso y obtener tu Crianza con ConCiencia+certificado.  Este programa contiene 5 lecciones y presenta una lección nueva por día. En solo 15 minutos o menos al día puedes mejorar tu relación con tu niño o niña.  Una vez que hayas completado las cinco lecciones, obtendrás tu Crianza con ConCiencia+ certificado. | Obtén tu Crianza con ConCiencia+ Certificado  Mejorar la relación con mi niño o niña  Pasar tiempo Uno a Uno con mi niño o niña  Reconocer y halagar  Crear una rutina para el tiempo Uno a Uno   Identificar las emociones y sentimientos durante el tiempo Uno a Uno  Mantener la calma cuando estamos estresados |
| A medida que avances en la lección del día, recibirás actualizaciones sobre tu progreso que se verán así: .  Estas palomitas te indican en qué parte de la lección del día te encuentras.  Si quieres ver tu progreso general, solo tienes que escribir "Menú" para acceder al Menú Principal después de completar la lección.   Elige "Revisar y seguir mi progreso" y, a continuación, da clic en "Seguir mi progreso".  Si quieres regresar a una lección que ya has completado, selecciona "Repetir lección completada." Después, escoge la lección que quieras repasar. | MENÚ  "¿Qué te gustaría hacer?"   Revisar y seguir mi progreso   Seguir mi progreso  Repetir lecciones completadas  Obtener ayuda adicional con mi curso |
| Criar a un niño o niña no siempre es fácil. Aunque parezca que las dificultades que experimentas solo te pasan a ti, son más comunes de lo que crees.  A medida que avances en este programa, te iré preguntando cómo van las cosas con tu niño o niña. Si no van bien, podría ofrecerte apoyo.  Siempre que me compartas tus retos o dificultades, te ofreceré soluciones prácticas para ayudarte a tener éxito.  Sin embargo, no tienes que esperar a que yo te ofrezca apoyo. Puedes entrar a la sección de ayuda para la solución de problemas a través del Menú Principal en cualquier momento.   Ve al Menú principal, da clic en "Revisar y seguir mi progreso" y, a continuación, selecciona "Obtener ayuda adicional con mi curso" | ^  **Resuelve** desafíos de crianza comunes que se presentan con tu niña o niño |
| El menú también contiene otras funciones que te pueden ayudar.  Además de seguir tu progreso, también puedes:   * Cambiar la configuración de tu perfil. * Invitar a un amigo a inscribirse en Crianza con ConCiencia+ * Obtener ayuda en caso de emergencia * y volver a ver este vídeo sobre Crianza con Conciencia+ * Revisar esta guía de introducción para aprender a navegar por Crianza con ConCiencia+. | Menú   * Revisar y seguir mi progreso * Cambiar mi configuración * Invita a un amigo a inscribirse en Crianza con Conciencia+ * Obtén ayuda en caso de emergencia * Ve un vídeo sobre Crianza con Conciencia+ |
| Veamos "Cambiar la configuración de mi perfil".   Al elegir "cambiar la configuración de mi perfil", puedes cambiar el idioma, la forma en que recibes los mensajes de Crianza con Conciencia+, tu género, tu estado civil, la fecha de nacimiento de tu niño o niña, su apodo y su género. | ¿Qué te gustaría cambiar?   1. Tu idioma  2. Tu configuración multimedia  3. Tu género  4. Tu estado civil  5. La fecha de nacimiento de tu niño o niña  6. El apodo de tu niño o niña  7. El género de tu niño o niña |
| Si quieres invitar a un amigo o familiar a inscribirse a Crianza con Conciencia+, ve al MENÚ, y elige "Invita a un amigo a inscribirse a Crianza con Conciencia+ "  Una vez seleccionado, recibirás un enlace que podrás compartir por SMS o WhatsApp con tus amigos y familiares para invitarles a unirse. | Menú   * Revisar y seguir mi progreso * Cambiar mi configuración * **Invita a un amigo a inscribirse a** Crianza con Conciencia+ * Obtén ayuda en caso de emergencia * Ve un vídeo sobre Crianza con Conciencia+ |
| Si necesitas información sobre recursos en tu comunidad que tengan que ver con violencia familiar, violencia sexual, salud mental u otras emergencias, puedes enviar la palabra AYUDA en cualquier momento para obtener los datos de contacto de personas que pueden ayudarte.  También puedes ir a Menú y seleccionar "Obtén ayuda en caso de emergencia"  Tu información está segura aquí: No se compartirá nada sin tu permiso y no se venderá con fines de lucro. Los mensajes que envías están encriptados y resguardados en un servidor seguro. Pero recuerda que cualquier persona con acceso a tu teléfono desbloqueado puede ver tus mensajes. Por lo tanto, si envías información sensible y esto te preocupa, asegúrate de borrar los mensajes directamente desde tu teléfono. | AYUDA |
| En Crianza con Conciencia+, también puedes encontrar nuevas actividades para hacer con tu niña o niño al mandar la palabra JUGAR en Crianza con Conciencia+.  Podrás hacer estas actividades como parte de tu día a día, en tu casa y con objetos cotidianos.   Puedes elegir el tipo de actividad que quieres hacer con tu niña o niño   Dinámica - para divertirse con energía Tranquila - para relajarse juntos  Rápida - para cuando tienes poco tiempo Grupal - para actividades de grupo en familia o con amigos | JUGAR  Dinámica  Tranquila  Rápida  Grupal |
| ¡Muchas gracias por escuchar! Puedes ver este vídeo en cualquier momento a través del Menú Principal.  Manda la palabra Menú y elige "Ver vídeo sobre Crianza con Conciencia+"  ¡Esperamos que disfrutes de tu viaje Crianza con ConCiencia+ y que lo aproveches al máximo! | Bienvenido a Crianza con ConCiencia+ |

# 

|  |  |
| --- | --- |
| {Lesson:Onboarding for Teens} | |
| ¡Bienvenido a Crianza con ConCiencia+!  Crianza con ConCiencia+ es un servicio de chatbot creado para ayudarte en la crianza de tus adolescentes. Ha sido desarrollado por el Instituto Nacional de Psiquiatría, el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia, Bienstar, Parenting for Lifelong Health y la Universidad de Oxford. Además, ha sido probado en todo el mundo. ¡Este programa funciona!  Estar aquí demuestra lo mucho que te importa apoyar y darle lo mejor a tu adolescente. ¡Felicidades!  Recuerda: lo que tú haces con tu adolescente es lo que hará la diferencia. Crianza con ConCiencia+ te dará tips y habilidades que te ayudarán en tu relación con tu adolescente. ¡Poner en práctica estos tips dependerá de ti!  Soy [Nombre], tu guía. Aunque parezca un ser humano, en realidad soy un robot que está aquí para ayudarte a aprender. | ¡Bienvenido a Crianza con ConCiencia+! |
| Hoy voy a explicar cómo usar Crianza con ConCiencia+. Juntos revisaremos:   * Cómo obtener tu Certificado de Crianza Positiva y desbloquear funciones nuevas * Cómo monitorear tu progreso * Cómo obtener ayuda con este curso * Cómo navegar por el MENÚ * Obtener apoyo para superar desafíos comunes de la crianza, * Recursos a tu disposición en caso de emergencia o crisis, y * Encontrar actividades para hacer con tu adolescente. | * Obtén tu Certificado * Sigue tu progreso * Supera los desafíos de la crianza * Navega por el MENÚ * Obtén ayuda * Encuentra actividades para hacer con tu adolescente. |
| En primer lugar, cómo puedes completar el curso y obtener tu Crianza con ConCiencia+certificado.  Este programa contiene 5 lecciones y presenta una lección nueva por día. En solo 15 minutos o menos al día puedes mejorar tu relación con tu adolescente.  Una vez que hayas completado las cinco lecciones, obtendrás tu Crianza con ConCiencia+ certificado. | Obtén tu Certificado Crianza con ConCiencia+  Mejorar la relación con mi adolescente  Pasar tiempo Uno a Uno con mi adolescente  Reconocer y halagar  Crear una rutina para el tiempo Uno a Uno   Identificar las emociones y sentimientos durante el tiempo Uno a Uno  Mantener la calma cuando estamos estresados |
| A medida que avances en la lección del día, recibirás actualizaciones sobre tu progreso que se verán así: .  Estas palomitas te indican en qué parte de la lección del día te encuentras.  Si quieres ver tu progreso general, solo tienes que escribir "Menú" para acceder al Menú Principal después de completar la lección.   Elige "Revisar y seguir mi progreso" y, a continuación, da clic en "Seguir mi progreso".  Si quieres regresar a una lección que ya has completado, selecciona "Repetir lección completada." Después, escoge la lección que quieras repasar. | MENÚ  "¿Qué te gustaría hacer?"   Revisar y seguir mi progreso   Seguir mi progreso  Repetir lecciones completadas  Obtener ayuda adicional con mi curso |
| Criar a un adolescente no siempre es fácil. Aunque parezca que las dificultades que experimentas solo te pasan a ti, son más comunes de lo que crees.  A medida que avances en este programa, te iré preguntando cómo van las cosas con tu adolescente. Si no van bien, podría ofrecerte apoyo.  Siempre que me compartas tus retos o dificultades, te ofreceré soluciones prácticas para ayudarte a tener éxito.  Sin embargo, no tienes que esperar a que yo te ofrezca apoyo. Puedes entrar a la sección de ayuda para la solución de problemas a través del Menú Principal en cualquier momento.   Ve al Menú principal, da clic en "Revisar y seguir mi progreso" y, a continuación, selecciona "Obtener ayuda adicional con mi curso" | ^  **Resuelve** desafíos de crianza comunes que se presentan con tu adolescente |
| El menú también contiene otras funciones que te pueden ayudar.  Además de seguir tu progreso, también puedes:   * Cambia la configuración de tu perfil. * Invitar a un amigo a inscribirse en Crianza con ConCiencia+ * Obtener ayuda en caso de emergencia * y volver a ver este vídeo sobre Crianza con Conciencia+ * Revisar esta guía de introducción para aprender a navegar por Crianza con ConCiencia+. | Menú   * Revisar y seguir mi progreso * Cambiar mi configuración * Invita a un amigo a inscribirse en Crianza con Conciencia+ * Obtén ayuda en caso de emergencia * Ve un vídeo sobre Crianza con Conciencia+ |
| Veamos "Cambiar la configuración de tu perfil".   Al elegir "cambiar la configuración de mi perfil", puedes cambiar el idioma, la forma en que recibes los mensajes de Crianza con Conciencia+, tu género, tu estado civil, la fecha de nacimiento de tu adolescente, su apodo y su género. | ¿Qué te gustaría cambiar?   1. Tu idioma  2. Tu configuración multimedia  3. Tu género  4. Tu estado civil  5. La fecha de nacimiento de tu adolescente  6. El apodo de tu adolescente  7. El género de tu adolescente |
| Si quieres invitar a un amigo o familiar a inscribirse a Crianza con Conciencia+, ve al MENÚ, y elige "Invitar a un amigo a inscribirse a Crianza con Conciencia+ "  Una vez seleccionado, recibirás un enlace que podrás compartir por SMS o WhatsApp con tus amigos y familiares para invitarles a unirse. | Menú   * Revisar y seguir mi progreso * Cambiar mi configuración * **Invita a un amigo a inscribirse a** Crianza con Conciencia+ * Obtén ayuda en caso de emergencia * Ve un vídeo sobre Crianza con Conciencia+ |
| Si necesitas información sobre recursos en tu comunidad que tengan que ver con violencia familiar, violencia sexual, salud mental u otras emergencias, puedes enviar la palabra AYUDA en cualquier momento para obtener los datos de contacto de personas que pueden ayudarte.  También puedes ir a Menú y seleccionar "Obtén ayuda en caso de emergencia"  Tu información está segura aquí: No se compartirá nada sin tu permiso y no se venderá con fines de lucro. Los mensajes que envías están encriptados y resguardados en un servidor seguro. Pero recuerda que cualquier persona con acceso a tu teléfono desbloqueado puede ver tus mensajes. Por lo tanto, si envías información sensible y esto te preocupa, asegúrate de borrar los mensajes directamente desde tu teléfono. | AYUDA |
| En Crianza con Conciencia+, también puedes encontrar nuevas actividades para hacer con tu niña o niño al mandar la palabra JUGAR en Crianza con Conciencia+.  Podrás hacer estas actividades como parte de tu día a día, en tu casa y con objetos cotidianos.   Puedes elegir el tipo de actividad que quieres hacer con tu adolescente  Dinámica - para divertirse con energía Tranquila - para relajarse juntos  Rápida - para cuando tienes poco tiempo Grupal - para actividades de grupo en familia o con amigos | JUGAR  Dinámica  Tranquila  Rápida  Grupal |
| ¡Muchas gracias por escuchar! Puedes ver este vídeo en cualquier momento a través del Menú Principal.  Manda la palabra Menú y elige "Ver vídeo sobre Crianza con Conciencia+"  ¡Esperamos que disfrutes de tu viaje a Crianza con ConCiencia+ y que lo aproveches al máximo! | Bienvenido a Crianza con ConCiencia+ |

# {Core Course (Young Children)}

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| {Lesson: Spend One-on-one Time with My Girl or Boy} | | |
| {Script} | {On Slide Text} | {Animation Notes} |
| Bienvenido a Crianza con ConCiencia+  Pasar un tiempo especial con tu niña o niño hará que se sientan valorados y queridos.   También fomentará la confianza y el respeto, y ayudará a que los niños y las niñas aprendan cosas nuevas. ✨  Aquí tienes tres tips para aprovechar al máximo el tiempo Uno a Uno con tu niña o niño:  FRECUENTAR,  JUGAR,  y ESTAR  ¡Empecemos! | Pasar tiempo Uno a Uno con mi niña o niño  FRECUENTAR  JUGAR  ESTAR |  |
| El primer tip es Frecuentar:  ¡Intenta pasar 5 minutos o más con tu niño o niña TODOS los días! | FRECUENTAR  ¡5 minutos o más todos los días! |  |
| El segundo tip es Jugar.  Pregúntale a tu niña o niño si quiere pasar un tiempo Uno a Uno contigo. Deja que escojan qué hacer o de qué hablar. Exploren diferentes actividades juntos. ¡Esto será divertido! | JUGAR  Deja que tu niña o niño escoja la actividad |  |
| Nuestro último tip es Estar. Mantente enfocado en tu niño o niña.  Apaga la tele, aparta los teléfonos y elimina las distracciones.   Voltea a ver a tu niña o niño. Asiente con la cabeza o usa frases como "Entiendo" para demostrar que realmente le prestas atención.   Acepta a tu niño o niña y evita juzgar.  Respóndele a tu niña o niño cuando se comunique contigo. Puede que tu niño o niña use gestos, oraciones completas, movimientos y sonidos para comunicarse contigo. Esto demuestra que realmente le estás pones atención. | ESTAR  Enfócate en tu niño o niña |  |
| Recuerda, para el tiempo Uno a Uno con niños y niñas:  Frecuentar,  Jugar,  y Estar  Tu Actividad en Casa de esta semana es intentar pasar al menos 5 minutos de tiempo Uno a Uno con tu niña o niño todos los días.  ¡Hará una gran diferencia!  ¿Tienes tiempo para hacerlo hoy? | Pasar tiempo Uno a Uno con mi niño o niña   1. FRECUENTAR 2. JUGAR 3. ESTAR   ACTIVIDAD EN CASA:  Dedícale al menos 5 minutos de tiempo Uno a Uno a tu niña o niño todos los días. | {Animate words to text.} |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| {Lesson: Give Praise} | | |
| {Script} | {On Slide Text} | {Animation Notes} |
| Hola, me alegra verte de nuevo en Crianza con ConCiencia+.  Hoy aprenderemos a reconocer y halagar a nuestros niños y niñas.  Reconocer y felicitar a nuestras niñas y niños por portarse de manera adecuada hace que quieran comportarse así más seguido. Además, crea una relación positiva y llena de amor entre tú y tu niño o niña.  Empieza por reconocer lo que hace durante el tiempo Uno a Uno  Siguiendo estos cuatro tips sencillos OBSÉRVALO, COMUNÍCALO, REPÍTELO, MANTENLO POSITIVO. | Reconoce y halaga  OBSÉRVALO  COMUNÍCALO  REPÍTELO  MANTENLO POSITIVO |  |
| Primero, obsérvalo:  Estate al pendiente de cualquier cosa buena o práctica y funcional que haga tu niño o niña.   Haz una pausa y realmente pon atención cuando hace algo positivo.  Después, comunícalo.  Reconóceles cuando veas que hacen algo que te agrada. Dile específicamente lo que hizo bien.  ¡Sé entusiasta y dilo de corazón! Esto aumentará la probabilidad de que lo vuelva a hacer.  Para el tercer paso, repítelo.  Intenta encontrar algo que le puedas reconocer a tu niño o niña todos los días. Aunque sea algo muy pequeño, sigue haciéndolo.  Por último, mantenlo positivo. Asegúrate de que cuando reconoces a tu niña o niño, te enfocas en algo que ha hecho bien.  Puedes dar reconocimiento y halagar usando palabras y con una gran sonrisa. También puedes aplaudir, abrazar o hacerle cosquillas a tu niño o niña para demostrarle cariño y que aprecias lo que hace.  Mantener una actitud positiva le recuerda que realmente le pones atención y te interesa lo que hace.  Recuerda: Obsérvalo, Comunícalo, Repítelo y Mantenlo positivo.  Reconocer y halagar a nuestros niños y niñas por su buen comportamiento puede ayudar a que lo repitan más seguido. | OBSÉRVALO  Fíjate en cualquier cosa buena o práctica y funcional que haga tu niño o niña  COMUNÍCALO  ¡Reconócele con entusiasmo!  REPÍTELO  Reconoce el buen comportamiento de todos los días  MANTENLO POSITIVO  Enfócate en lo que tu niña o niño ha hecho bien. | {Animate words to text.} |
| Lo estás haciendo muy bien, deberías estar muy orgullosa de ti mismo.  Tu Actividad en Casa para hoy es intentar halagar a tu niño o niña durante su tiempo Uno a Uno. ¿Puedes intentar hacerlo hoy? | Dar reconocimiento y halagar  ACTIVIDAD EN CASA    Reconoce a tu niño o niña. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| {Lesson: Create a Routine for one-on-one Time} | | |
| {Script} | {On Slide Text} | {Animation Notes} |
| ¡Hola! No encontramos de nuevo. En esta lección, aprenderemos a crear rutinas para el tiempo Uno a Uno.  Para seguir construyendo una relación positiva con tu niña o niño, tenemos que incorporar el tiempo Uno a Uno a nuestra rutina. Puedes usar los tips de las rutinas Uno a Uno para crear otras rutinas diarias con tu niño o niña. Crear rutinas diarias con tu niña o niño también les ayudará a sentirse más seguros y con ganas de cooperar.  Puedes ayudarles a organizar su tiempo para descansar, comer, ayudar en la casa, hacer la tarea y dormir, poniendo en práctica estos tres tips para crear una rutina de tiempo Uno a Uno :  Sean un equipo  Sean constantes  y Da reconocimiento  Comencemos. | Crea una rutina para el tiempo Uno a Uno  Sean un equipo  Sean constantes  Da reconocimiento |  |
| Primero, sean un equipo.  Platica con tu niña o niño sobre cómo quiere que sean sus rutinas. ¿Sabías que es más probable que tu niño o niña siga las rutinas cuando ayuda a establecerlas? ¡Inténtalo! | SEAN UN EQUIPO y trabaja junto con tu niña o niño para establecer la rutina |  |
| A continuación, sean consistentes  Una vez establecida la rutina, asegúrate de que tu niño o niña la siga todos los días.  Las diferentes actividades del día son más fáciles de manejar cuando los niños y niñas aprenden y se acostumbran a una rutina.  La consistencia en las rutinas le ayuda a tu niño o niña a aprender a hacer actividades cotidianas por su cuenta y a organizar su tiempo. | SEAN CONSTANTES para asegurarte de que tu niño o niña realmente sigue sus rutinas |  |
| Finalmente, da reconocimiento.  Agradécele a tu niña o niño que haya creado una rutina contigo y reconócele cuando siga la rutina. | DA RECONOCIMIENTO, es importante reconocer el establecimiento y seguimiento de la rutina. |  |
| Aquí tienes otras rutinas que pudieras establecer con tu niño o niña:  La hora de dormir  La tarea escolar  Las tareas del hogar  La hora de la comida  El tiempo libre  El tiempo para la tele o los electrónicos | Estas son otras rutinas que pudieras establecer con tu niño o niña:  ✅ La hora de dormir  ✅ Las tareas escolares  ✅ Las tareas del hogar  ✅ La hora de la comida ✅ El tiempo libre  ✅ El tiempo para la tele o los electrónicos |  |
| Tu actividad en casa consiste en intentar crear una rutina en donde pases 5 minutos de tiempo Uno a Uno con tu niña o niño todos los días. 📝 ¿Puedes hacerlo hoy? | Actividad en Casa:  Crea una rutina enfocada en pasar 5 minutos de tiempo Uno a Uno. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| {Lesson: Noticing Feelings During One-on-One Time} | | |
| {Script} | {On Slide Text} | {Animation Notes} |
| ¡Hola!  Hoy descubriremos cómo identificar tus sentimientos y los de tu niño o niña durante el tiempo Uno a Uno.  Estar atentos a los sentimientos y hablar sobre ellos con tu niña o niño le ayudará a aprender a expresarse y regularse. Aprenderá que todos los sentimientos están bien, hasta los que son incómodos o desagradables.  Puedes ayudarle al escuchar, al intentar entender cómo se siente y al aceptar sus emociones. Esto también le ayudará a tomar en cuenta los sentimientos de los demás.  Aquí tienes 6 tips para ayudar a tu niña o niño a que aprenda a enfrentar sus emociones: APRENDE, IDENTIFICA, ABRE TU CORAZÓN, HABLA, COMPARTE y ATIENDE  Veamos de qué se tratan. | Identifica los sentimientos durante el tiempo Uno a Uno  APRENDE  IDENTIFICA  ABRE TU CORAZÓN  HABLA  COMPARTE  ATIENDE |  |
| El primer paso: aprende.  Aprende sobre las distintas emociones. Existen 6 emociones básicas y cada una nos manda un mensaje particular:  La felicidad nos dice que sigamos haciendo las cosas que nos hacen sentir bien.  Si te sientes triste, es un indicador de que algo importante en tu vida necesita atención.  Cuando surge el enojo, es una señal para defendernos y poner límites.   El sentimiento de asco nos dice que nos alejemos de lo que no nos gusta.   Cuando te sientes sorprendido, es una señal para que te detengas y prestes atención un momento, ya que puede estar pasando algo inesperado o importante.  Sentir miedo nos indica que debemos huir del peligro inmediato, esto garantiza nuestra seguridad y nuestro bienestar.  A medida que las niñas y los niños crecen, aprenden a identificar muchas otras emociones como el entusiasmo, la frustración, el orgullo, la soledad, la paz, la culpa y la confusión | APRENDE sobre las diferentes emociones.  Feliz  Triste  Enojado  Asqueado  Sorprendido  Asustado |  |
| El siguiente paso: identifica.   Empieza a observar estas 6 emociones en ti y en tu niña o niño. Nota cómo se siente cada emoción en tu cuerpo. También puedes identificar emociones agradables, como la sensación de paz, felicidad o calma. ¡Aprender a identificarlas les permite a las niñas y a los niños poder apreciar un momento bonito o un sentimiento de amor! | IDENTIFICA estas 6 emociones en ti y en tu niña o niño |  |
| Tercer paso: abre tu corazón.  Abre tu corazón, pon atención y escucha a tu niño o niña cuando te cuente cómo se siente. Acepta cómo te sientes tú y cómo se siente tu niña o niño.  Recuerden que sus cuerpos les están mandando mensajes sobre lo que están sintiendo. Reconoce que los sentimientos son importantes para ambos. | ABRE TU CORAZÓN, pon atención y escucha a tu niño o niña |  |
| El cuarto paso: habla  Es normal tener dificultades para hablar y expresar nuestras emociones y sentimientos. Recuerda que también es normal experimentar los sentimientos de distintas maneras.  Cuando tu niña o niño esté sintiendo una emoción, descríbele con calma lo que observas. Por ejemplo, podrías decir  "Veo que estás dando pisotones, levantando la voz y puedo ver en tu cara que estás molesto. ¿Estás sintiendo enojo porque no pudiste salir a jugar?"  También puedes usar expresiones faciales y movimientos físicos para ayudarle a tu niño o niña a aprender sobre diferentes emociones. También, ¡puedes convertirlo en un juego! | HABLA sobre tus emociones y tus sentimientos |  |
| El quinto paso: comparte.  Comparte tus propios sentimientos con tu niña o niño.  Por ejemplo, podrías decir: "Me sentiría igual si no pudiera salir cada que yo quisiera."  Esto da un buen ejemplo y le muestra a tu niño o niña que compartir sus propios sentimientos está bien. | COMPARTE tus propios sentimientos con tu niña o niño |  |
| El último paso: ATIENDE.  Utiliza el apoyo físico y verbal para que tu niño o niña se sienta aceptado y querido.  Brinca con tu niño o niña para sacudirse el enojo o intenten respirar profundo para calmarse. Estas son algunas de las estrategias que puedes usar para lidiar con tus emociones.  Recuérdale a tu niña o niño que estás ahí para él o ella y que siempre pueden hablar contigo. | ATIENDE y cuida de tu niño o niña |  |
| Recuerda, puedes hablar con tu niño o niña sobre los sentimientos al [1] aprender sobre las distintas emociones, [2] identificar estas seis emociones, [3] abrir tu corazón, [4] hablar sobre las emociones, [5] compartir tus propios sentimientos y [6] atender a tu niña o niño con amor y aceptación.  ¡Lo estás haciendo muy bien!  Tu actividad en casa consiste en darte cuenta de los sentimientos de tu niña o niño durante el tiempo Uno a Uno de hoy. Platica con tu niña o niño e intenta describir los sentimientos de ambos.  ¿Puedes hacerlo hoy? | Notice feelings during one-on-one time  APRENDE  IDENTIFICA  ABRE TU CORAZÓN  HABLA  COMPARTE  ATIENDE  ACTIVIDAD EN CASA:  Platica con tu niña o niño e intenta describir los sentimientos de ambos durante su tiempo Uno a Uno. | {Animate words to text} |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| {Lesson: Keeping Calm When We Are Stressed} | | |
| {Script} | {On Slide Text} | {Animation Notes} |
| ¡Bienvenido de nuevo a Crianza con ConCiencia+!  Al prestar atención a tus sentimientos, habrás notado sentimientos de enojo, frustración o tristeza.  We love our girls and boys, but stress from caregiving and other events can make us feel angry. This is a normal part of life!  It is important for us to try to stay calm in order to help manage our anger so we do not hurt others.  There are four steps to keeping calm in stressful situations: BE CALM, QUICK, CLEAR, and POSITIVE.  Let’s begin! | Keeping Calm When We Are Stressed   BE CALM  BE QUICK  BE CLEAR  BE POSITIVE |  |
| First, be calm.  Be aware of your own feelings.Take care of your emotions.  Remember your goal is to make your girl or boy feel loved and secure.  Act effectively: Take a pause or a few breaths before asking your boy or girl to do something else.  Después, habla con tu niña o niño usando una voz calmada. | BE CALM  Be aware  Remember your goal  Act effectively  Speak calmly |  |
| Second, be quick.  There are other things you can do to help manage unwanted behavior before it becomes stressful.  Praise something positive that your boy or girl did today.  Understand their feelings. For example, it may feel boring to pick up toys after having fun or ending a big task.  Ask your girl or boy to do something else, and distract them before the unwanted behaviour begins or gets worse.  Invita a tu niño o niña a ayudar con alguna tarea del hogar que estés haciendo. You can ask them to think of a fun and quick way of doing the chores differently.  This is much easier than using consequences after they do something! | SER RÁPIDO   Reconocer   Comprender sus sentimientos   Distraerles   Invitarles a ayudar en una tarea del hogar |  |
| Third, be clear.   En lugar de decir lo que NO quieres, dile a tu niño o niña lo que SÍ quieres que haga.  For example, say:  “Please speak more softly”, or  “Remember to walk inside the house.”  This way, it is easier for them to follow! | BE CLEAR   Say what you want them to do |  |
| Finally, be positive.   Praise your girl or boy when they behave well!  Redirecting your boy or girl to a positive behaviour will help you manage the situation.  It will also help them know what you expect from them! | BE POSITIVE   Praise  Redirect |  |
| Your Home Activity this week is to remember to use these four steps if you start feeling stressed or angry during one-on-one time with your girl or boy. You can also share them with another member of your family. Sharing these tips will be great for everyone’s well-being.  Can you share these tips today? | HOME ACTIVITY   Share the four steps of keeping calm with another family member |  |

# {Core Course (Teens)}

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| {Lesson: Spend One-on-one Time with My Teen} | | |
| {Script} | {On Slide Text} | {Animation Notes} |
| Bienvenido a Crianza con ConCiencia+  Pasar tiempo Uno a Uno con tu adolescente ayudará a fomentar la confianza, el respeto y una relación positiva entre ustedes.  Aquí tienes tres tips para aprovechar al máximo el tiempo Uno a Uno con tu adolescente:  FRECUENTAR,  JUGAR,  y ESTAR  ¡Empecemos! | Pasar tiempo Uno a Uno con mi adolescente  FRECUENTAR  JUGAR  ESTAR |  |
| El primer tip es Frecuentar:  ¡Intenta pasar 5 minutos o más con tu adolescente TODOS los días! | FRECUENTAR  ¡5 minutos o más todos los días! |  |
| El segundo tip es Jugar.  Pregúntale a tu adolescente si quiere pasar un tiempo Uno a Uno contigo. Deja que escojan qué hacer o de qué hablar. Exploren diferentes actividades juntos. ¡Esto será divertido! | JUGAR  Deja que tu adolescente escoja la actividad |  |
| Nuestro último tip es Estar. Mantente enfocado en tu adolescente.  Apaga la tele, aparta los teléfonos y elimina las distracciones. Voltea a ver a tu adolescente. Asiente con la cabeza o usa frases como "Entiendo" para demostrar que realmente le prestas atención.  Acepta a tu adolescente y evita juzgar. Respóndele a tu adolescente cuando se comunique contigo. Puede que tu adolescente use gestos, oraciones completas, movimientos y sonidos para comunicarse contigo. Esto demuestra que realmente le pones atención. | ESTAR  Enfócate en tu adolescente |  |
| Recuerda, para el tiempo Uno a Uno con tu adolescente:  Frecuentar,  Jugar,  y Quédate  Tu Actividad en Casa de esta semana es intentar pasar al menos 5 minutos de tiempo Uno a Uno con tu adolescente todos los días.  ¡Hará una gran diferencia!  ¿Tienes tiempo para hacerlo hoy? | Pasar tiempo Uno a Uno con mi adolescente   1. FRECUENTAR 2. JUGAR 3. ESTAR   ACTIVIDAD EN CASA:  Dedícale al menos 5 minutos de tiempo Uno a Uno a tu adolescente todos los días. | {Animate words to text.} |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| {Lesson: Give Praise} | | |
| {Script} | {On Slide Text} | {Animation Notes} |
| Hola, me alegra verte de nuevo en Crianza con ConCiencia+.  Hoy aprenderemos a reconocer y halagar a nuestros adolescentes.  Reconocer y felicitar a nuestro adolescente por portarse de manera adecuada hace que quiera comportarse así más seguido. Además, crea una relación positiva y llena de amor entre tú y tu adolescente.  Empieza por reconocer lo que hace durante el tiempo Uno a Uno  Aquí tienes cuatro tips sencillos para aprender a reconocer a tu adolescente: OBSÉRVALO, COMUNÍCALO, REPÍTELO y MANTENLO POSITIVO. | Reconoce y halaga  OBSÉRVALO  COMUNÍCALO  REPÍTELO  MANTENLO POSITIVO |  |
| Primero, obsérvalo.  Estate al pendiente de cualquier cosa buena o práctica y funcional que haga tu adolescente.   Haz una pausa y realmente pon atención cuando hace algo positivo.  Después, comunícalo.  Reconócele cuando veas que hace algo que te agrada. Dile específicamente lo que hizo bien.  ¡Sé entusiasta y dilo de corazón! Esto aumentará la probabilidad de que lo vuelva a hacer.  Para el tercer paso, repítelo  Intenta encontrar algo que le puedas reconocer a tu adolescente todos los días. Aunque sea algo muy pequeño, sigue haciéndolo.  Por último, mantenlo positivo. Asegúrate de que cuando reconoces a tu adolescente, te enfocas en algo que ha hecho bien.  Puedes dar reconocimiento y halagar usando palabras y con una gran sonrisa. También puedes levantar el pulgar, abrazar o guiñarle un ojo a tu adolescente para demostrarle cariño y que aprecias lo que hace.  Mantener una actitud positiva le recuerda que realmente le pones atención y te interesa lo que hace.  Recuerda: Obsérvalo, Comunícalo, Repítelo y Mantenlo positivo.  Reconocer y halagar a nuestros adolescentes por su buen comportamiento puede ayudar a que lo repitan más seguido. | OBSÉRVALO  Fíjate en cualquier cosa buena o práctica y funcional que haga tu adolescente  COMUNÍCALO  ¡Reconócele con entusiasmo!  REPÍTELO  Reconoce el buen comportamiento de todos los días  MANTENLO POSITIVO  Enfócate en lo que tu adolescente ha hecho bien. | {Animate words to text.} |
| Lo estás haciendo muy bien, deberías estar muy orgullosa de ti mismo.  Tu Actividad en Casa para hoy es intentar halagar a tu adolescente durante su tiempo Uno a Uno.  ¿Puedes intentar hacerlo hoy? | Dar reconocimiento y halagar  ACTIVIDAD EN CASA    Reconoce a tu adolescente |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| {Lesson: Create a Routine for One-on-One Time} | | |
| {Script} | {On Slide Text} | {Animation Notes} |
| ¡Hola! No encontramos de nuevo. En esta lección, aprenderemos a crear rutinas para el tiempo Uno a Uno.  Para seguir construyendo una relación positiva con tu adolescente, tenemos que incorporar el tiempo Uno a Uno a nuestra rutina.  Puedes usar los tips de las rutinas Uno a Uno para crear otras rutinas diarias con tu adolescente.  Crear rutinas diarias con tu adolescente también le ayudará a sentirse más seguros y con ganas de cooperar.  Puedes ayudarle a organizar su tiempo para descansar, comer, ayudar en la casa, hacer la tarea y dormir, poniendo en práctica estos tres tips para crear rutinas con tu adolescente:  Sean un equipo  Sean constantes  y Da reconocimiento  Comencemos. | Crea una rutina para el tiempo Uno a Uno  Sean un equipo  Sean constantes  Da reconocimiento |  |
| Primero, sean un equipo.  Platica con tu adolescente sobre cómo quiere que sean sus rutinas. ¿Sabías que es más probable que tu adolescente siga las rutinas cuando ayuda a establecerlas? ¡Inténtalo! | SEAN UN EQUIPO y trabaja junto con tu adolescente para establecer la rutina |  |
| A continuación, sean consistentes  Una vez establecida la rutina, asegúrate de que tu adolescente la siga todos los días.  Saber qué esperar ayudará a que tu adolescente sienta tranquilidad. La sensación de tranquilidad y certeza le permite a tu adolescente tener un espacio para crecer, desarrollarse y ganar independencia. | SEAN CONSTANTES para asegurarte de que tu adolescente realmente sigue sus rutinas |  |
| Finalmente, da reconocimiento.  Agradécele a tu adolescente que haya creado una rutina contigo y reconócele cuando la siga. | DA RECONOCIMIENTO por el establecimiento y seguimiento de la rutina. |  |
| Aquí tienes otras rutinas que pudieras establecer con tu adolescente:  La hora de dormir  La tarea escolar  Las tareas del hogar  La hora de la comida  El tiempo libre  El tiempo de tele o electrónicos | Estas son otras rutinas que pudieras establecer con tu adolescente:  ✅ La hora de dormir  ✅ Las tareas escolares  ✅ Las tareas del hogar  ✅ La hora de la comida ✅ El tiempo libre  ✅ El tiempo para la tele o los electrónicos |  |
| Tu actividad en casa consiste en intentar crear una rutina en donde pases 15 minutos de tiempo Uno a Uno con tu adolescente todos los días. 📝 ¿Puedes hacerlo hoy? | Actividad en Casa:  Crea una rutina enfocada en pasar 15 minutos de tiempo Uno a Uno. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| {Lesson: Noticing Feelings During One-on-One Time} | | |
| {Script} | {On Slide Text} | {Animation Notes} |
| ¡Hola!  Hoy descubriremos cómo identificar tus sentimientos y los de tu adolescente durante el tiempo Uno a Uno.  Estar atentos a los sentimientos y hablar sobre ellos con tu adolescente le ayudará a aprender a expresarse y regularse. Aprenderá que todos los sentimientos están bien, hasta los que son incómodos o desagradables.  Puedes ayudarle al escuchar, al intentar entender cómo se siente y al aceptar sus emociones. Esto también le ayudará a tomar en cuenta los sentimientos de los demás.  Aquí tienes 6 tips para ayudar a tu adolescente a que aprenda a enfrentar sus emociones: APRENDE, IDENTIFICA, ABRE TU CORAZÓN, HABLA, COMPARTE y ATIENDE  Veamos de qué se tratan. | Identifica los sentimientos durante el tiempo Uno a Uno  APRENDE  IDENTIFICA  ABRE TU CORAZÓN  HABLA  COMPARTE  ATIENDE |  |
| El primer paso: aprende.  Aprende sobre las distintas emociones. Existen 6 emociones básicas y cada una nos manda un mensaje particular:  La felicidad nos dice que sigamos haciendo las cosas que nos hacen sentir bien.  Si te sientes triste, es un indicador de que algo importante en tu vida necesita atención.  Cuando surge el enojo, es una señal para defendernos y poner límites.   El sentimiento de asco nos dice que nos alejemos de lo que no nos gusta.   Cuando te sientes sorprendido, es una señal para que te detengas y prestes atención un momento, ya que puede estar pasando algo inesperado o importante.  Sentir miedo nos indica que debemos huir del peligro inmediato, esto garantiza nuestra seguridad y nuestro bienestar.  A medida que los adolescentes crecen, aprenden a identificar muchas otras emociones como el entusiasmo, la frustración, el orgullo, la soledad, la paz, la culpa y la confusión | APRENDE sobre las diferentes emociones.  Feliz  Triste  Enojado  Asqueado  Sorprendido  Asustado |  |
| El siguiente paso: identifica.   Empieza a observar estas 6 emociones en ti mismo y en tu adolescente. Nota cómo se siente cada emoción en tu cuerpo. También puedes identificar emociones agradables, como la sensación de paz, felicidad o calma. ¡Aprender a identificarlas les permite a las y los adolescentes poder apreciar un momento bonito o un sentimiento de amor! | IDENTIFICA estas 6 emociones en ti y en tu adolescente |  |
| Tercer paso: abre tu corazón.  Abre tu corazón, pon atención y escucha a tu adolescente cuando te cuente cómo se siente. Acepta cómo te sientes tú y cómo se siente tu adolescente. Recuerden que sus cuerpos les están mandando mensajes sobre lo que están sintiendo. Reconoce que los sentimientos son importantes para ambos. | ABRE TU CORAZÓN, pon atención y escucha a tu adolescente |  |
| El cuarto paso: habla  Es normal tener dificultades para hablar y expresar nuestras emociones y sentimientos. Recuerda que también es normal experimentar los sentimientos de distintas maneras.  Cuando tu adolescente esté sintiendo una emoción, descríbele con calma lo que observas. Por ejemplo,  "Veo que estás dando vueltas por la casa, levantando la vos y puedo ver en tu cara que estás molesto. ¿Estás sintiendo enojo porque no vas a salir en la noche?"  También puedes usar expresiones faciales y movimientos físicos para ayudarle a tu adolescente a aprender sobre diferentes emociones. También, ¡puedes convertirlo en un juego! | HABLA sobre tus emociones y tus sentimientos |  |
| El quinto paso: comparte.  Comparte tus propios sentimientos con tu adolescente.  Por ejemplo, "yo me sentiría igual si no pudiera salir cada que yo quisiera".  Esto da un buen ejemplo y le muestra a tu adolescente que compartir sus propios sentimientos está bien. | COMPARTE tus propios sentimientos con tu adolescente |  |
| El último paso: ATIENDE.  Utiliza el apoyo físico y verbal para que tu adolescente se sienta aceptado y querido.  Hagan algún ejercicio físico para sacudirse el enojo, dense su espacio o respiren profundo para calmarse un poco. Estas son algunas de las estrategias que puedes usar para lidiar con tus emociones.  Recuérdale a tu adolescente que estás ahí para él o ella y que siempre pueden hablar contigo. | ATIENDE y cuida de tu adolescente |  |
| Recuerda, puedes hablar con tu adolescente sobre los sentimientos al [1] aprender sobre las distintas emociones, [2] identificar estas seis emociones, [3] abrir tu corazón, [4] hablar sobre las emociones, [5] compartir tus propios sentimientos y [6] atenderlo con amor y aceptación.  ¡Lo estás haciendo muy bien!  Tu actividad en casa consiste en darte cuenta de los sentimientos de tu adolescente durante el tiempo Uno a Uno de hoy. Platica con tu adolescente e intenta describir los sentimientos de ambos.  ¿Puedes hacerlo hoy? | Notice feelings during one-on-one time  APRENDE  IDENTIFICA  ABRE TU CORAZÓN  HABLA  COMPARTE  ATIENDE  ACTIVIDAD EN CASA:  Talk to your teen by describing your own feelings and their feelings during one-on-one time. | {Animate words to text} |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| {Lesson: Keeping Calm When We Are Stressed} | | |
| {Script} | {On Slide Text} | {Animation Notes} |
| ¡Bienvenido de nuevo a Crianza con ConCiencia+!  Al prestar atención a tus sentimientos, habrás notado sentimientos de enojo, frustración o tristeza.  We love our teens, but stress from caregiving and other events can make us feel angry. This is a normal part of life!  It is important for us to try to stay calm in order to help manage our anger so we do not hurt others.  There are four steps to keeping calm in stressful situations: BE CALM, QUICK, CLEAR, and POSITIVE.  Let’s begin! | Keeping Calm When We Are Stressed   BE CALM  BE QUICK  BE CLEAR  BE POSITIVE |  |
| First, be calm.  Be aware of your own feelings.Take care of your emotions.  Remember your goal is to make your teen feel loved and secure.  Act effectively. Take a pause or a few breaths before asking your teen to do something else.  Después, habla con tu adolescente usando una voz calmada. | BE CALM  Be aware  Remember your goal  Act effectively  Speak calmly |  |
| Second, be quick.  There are other things you can do to help manage unwanted behavior before it becomes stressful.  Praise something positive that your teen did today.  Understand their feelings. For example, it may feel boring to clean up after having fun or ending a big task.  Ask your teen to do something else, and distract them before the unwanted behaviour begins or gets worse.  Invita a tu adolescente a ayudar con alguna tarea del hogar que estés haciendo. You can ask them to think of a fun and quick way of doing the chores differently.  This is much easier than using consequences after they do something! | SER RÁPIDO   Reconocer   Comprender sus sentimientos   Distraerles   Invitarles a ayudar en una tarea del hogar |  |
| Third, be clear.   En lugar de decir lo que NO quieres, dile a tu adolescente lo que SÍ quieres que haga.  For example, say:  “Please speak more softly”, or  “Remember to hang your jacket in your closet, please.”  This way, it is easier for them to follow! | BE CLEAR   Say what you want them to do |  |
| Finally, be positive.   Praise your teen when they behave well!  Redirecting your teen to a positive behaviour will help you manage the situation.  It will also help them know what you expect from them! | BE POSITIVE   Praise  Redirect |  |
| Your Home Activity this week is to remember to use these four steps if you start feeling stressed or angry during one-on-one time with your teen. You can also share them with another member of your family. Sharing these tips will be great for everyone’s well-being.  Can you share these tips today? | HOME ACTIVITY   Share the four steps of keeping calm with another family member |  |