# {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 equipará con tips y habilidades que te ayudarán en la relación con tu niño o niña. ¡Poner en práctica estos tips dependerá de ti!  Soy [Nombre], tu guía. Aunque parezco 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 * Cómo conseguir apoyo para superar desafíos comunes de la crianza, * Recursos a tu disposición en caso de emergencia o crisis, y * Dónde 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 |
| Primero veremos cómo puedes completar el curso y obtener tu certificado de Crianza con ConCiencia+.  Este programa contiene 5 lecciones y presenta una lección nueva por día. En solo 15 minutos o menos al día puedes mejorar la relación con tu niño o niña.  Una vez que hayas completado las cinco lecciones, obtendrás tu certificado de Crianza con ConCiencia+. | Obtener tu Certificado de Crianza con ConCiencia+  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 las lecciones de cada 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 a Crianza con ConCiencia+ * Obtener ayuda en caso de emergencia * y volver a ver este video 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 * Invitar a un Amigo a Inscribirse a Crianza con Conciencia+ * Obtener Ayuda en Caso de Emergencia * Ver un Video 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 situación sentimental, 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 Situación Sentimental  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 "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 * **Invitar a un Amigo a Inscribirse a** Crianza con Conciencia+ * Obtener Ayuda en Caso de Emergencia * Ver un Video 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 las personas que te pueden ayudar.  También puedes ir al Menú y seleccionar "Obtener 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 actividades nuevas 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 escoger el tipo de actividad que quieres hacer con tu niña o niño   Dinámica - para la diversión activa 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 video en cualquier momento a través del Menú Principal.  Manda la palabra Menú y elige "Ver un Video sobre Crianza con Conciencia+"  ¡Esperamos que disfrutes de la aventura que es 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 equipará con tips y habilidades que te ayudarán en la relación con tu adolescente. ¡Poner en práctica estos tips dependerá de ti!  Soy [Nombre], tu guía. Aunque parezco 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 * Cómo conseguir apoyo para superar desafíos comunes de la crianza, * Recursos a tu disposición en caso de emergencia o crisis, y * Dónde 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. |
| Primero veremos 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 la relación con tu adolescente.  Una vez que hayas completado las cinco lecciones, obtendrás tu Crianza con ConCiencia+ certificado. | Obtener tu Certificado de 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 las lecciones de cada 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:   * Cambiar la configuración de tu perfil. * Invitar a un Amigo a Inscribirse a 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 * Invitar a un Amigo a Inscribirse a Crianza con Conciencia+ * Obtener Ayuda en Caso de Emergencia * Ver un Video 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 situación sentimental, 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 Situación Sentimental  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 * **Invitar a un amigo a inscribirse a** Crianza con Conciencia+ * Obtener Ayuda en Caso de Emergencia * Ver un Video 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 las personas que te pueden ayudar.  También puedes ir al Menú y seleccionar "Obtener 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 actividades nuevas para hacer con tu adolescente 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 escoger el tipo de actividad que quieres hacer con tu adolescente  Dinámica - para la diversión activa 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 video en cualquier momento a través del Menú Principal.  Manda la palabra Menú y elige "Ver Video sobre Crianza con Conciencia+"  ¡Esperamos que disfrutes de la aventura que es 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:  PRACTICAR,  JUGAR,  y ESTAR  ¡Empecemos! | Pasar Tiempo Uno a Uno con Mi Niña o Niño  PRACTICAR  JUGAR  ESTAR |  |
| El primer tip es PRACTICAR:  ¡Intenta pasar 5 minutos o más con tu niño o niña TODOS los días! | PRACTICAR  ¡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:  PRACTICAR,  JUGAR,  y Estar  Your Home Activity this week is to try spending at least 5 minutes of one-on-one time with your girl or boy every day.  ¡Hará una gran diferencia!  ¿Tienes tiempo para hacerlo hoy? | Pasar Tiempo Uno a Uno con Mi Niño o Niña   1. PRACTICAR 2. JUGAR 3. ESTAR   HOME ACTIVITY:  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.  Your Home Activity today is to try to praise your boy or girl during one-on-one time. ¿Puedes intentar hacerlo hoy? | Dar reconocimiento y halagar  HOME ACTIVITY    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 |  |
| Your home activity is to try to create a routine around spending 5 minutes of one-on-one time with your girl or boy every day. 📝 ¿Puedes hacerlo hoy? | Home Activity:  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 MENTE, HABLA, COMPARTE e INTERÉSATE  Veamos de qué se tratan. | Identifica Emociones y Sentimientos Durante el Tiempo Uno a Uno  APRENDE  IDENTIFICA  ABRE TU MENTE  HABLA  COMPARTE  INTERÉSATE |  |
| 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 MENTE.  Abre tu mente, 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 MENTE, 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: INTERÉSATE.  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. | INTERÉSATE por 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 mente, [4] hablar sobre las emociones, [5] compartir tus propios sentimientos e [6] interesarte y atender a tu niña o niño con amor y aceptación.  ¡Lo estás haciendo muy bien!  Your home activity is to notice your girl or boy’s feelings during one-on-one time today. Platica con tu niña o niño e intenta describir los sentimientos de ambos.  ¿Puedes hacerlo hoy? | Identifiquen las emociones y los sentimientos durante el tiempo a Uno a Uno  APRENDE  IDENTIFICA  ABRE TU MENTE  HABLA  COMPARTE  INTERÉSATE  HOME ACTIVITY:  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 prestarle atención a tus sentimientos, habrás notado sentimientos de enojo, frustración o tristeza.  Aunque amamos a nuestras niñas y niños, el estrés de los cuidados diarios, entre otros eventos, pueden hacer que sintamos enojo. ¡Esto es parte normal de la vida!  Es importante que intentemos mantener la calma para poder controlar nuestro enojo y no lastimar a los demás.  Hay cuatro pasos para mantener la calma en situaciones de estrés: MANTÉN LA CALMA, SÉ RÁPIDO, SÉ CLARO y SÉ POSITIVO.  ¡Empecemos! | Mantener la calma cuando estamos estresados   MANTÉN LA CALMA  SÉ RÁPIDO  SÉ CLARO  SÉ POSITIVO |  |
| En primer lugar, mantén la calma.  Sé consciente de tus propios sentimientos. Cuida tus emociones.  Recuerda que tu objetivo es hacer que tu niña o niño se sienta querido y seguro.  Actúa con efectividad: Haz una pausa o respira un poco antes de pedirle a tu niño o niña que haga otra cosa.  Después, habla con tu niña o niño usando una voz calmada. | MANTÉN LA CALMA  Sé consciente  Recuerda tu objetivo  Actúa con efectividad  Habla con calma |  |
| En segundo lugar, sé rápido.  Hay otras cosas que puedes hacer para ayudar a controlar el comportamiento no deseado antes de que se convierta en una situación estresante.  Reconoce algo positivo que haya hecho hoy tu niño o niña.  Comprende sus sentimientos. Por ejemplo, puede parecer aburrido recoger los juguetes después de divertirse o de terminar una actividad larga.  Pídele a tu niña o niño que haga otra cosa, y genera una distracción antes de que empiece o empeore el comportamiento no deseado.  Invita a tu niño o niña a ayudar con alguna tarea del hogar que estés haciendo. Puedes pedirle que piense en maneras divertidas, rápidas y diferentes de ayudar en los quehaceres del hogar.  ¡Esto es mucho más fácil que imponer consecuencias después de que hacen algo! | SÉ RÁPIDO   Reconoce y halaga   Comprende sus sentimientos   Genera distracciones   Invítales a ayudar en una tarea del hogar |  |
| Tercero, sé claro.   En lugar de decir lo que NO quieres, dile a tu niño o niña lo que SÍ quieres que haga.  Por ejemplo, dile:  "Por favor, bajo la voz", o  "Acuérdate que debemos de caminar cuando estemos adentro de la casa."  De este manera, ¡es más fácil que puedan seguir la indicación! | SÉ CLARO   Diles lo que quieres que hagan |  |
| Por último, sé positivo.   ¡Reconoce a tu niña o niño cuando se porte bien!  Redirigir el comportamiento de tu niño o niña hacia un comportamiento positivo te ayudará a controlar la situación.  También les ayudará a saber lo que esperas de ellos. | SÉ POSITIVO   Reconoce  Redirige |  |
| 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. También puedes compartirlos con otros miembros de tu familia. Compartir estos tips será bueno para bienestar de todos.  ¿Puedes compartir estos tips hoy? | 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:  PRACTICAR,  JUGAR,  y ESTAR  ¡Empecemos! | Pasar Tiempo Uno a Uno con Mi Adolescente  PRACTICAR  JUGAR  ESTAR |  |
| El primer tip es PRACTICAR:  ¡Intenta pasar 5 minutos o más con tu adolescente TODOS los días! | PRACTICAR  ¡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:  PRACTICAR,  JUGAR,  y Quédate  Your Home Activity this week is to try spending at least 5 minutes of one-on-one time with your teen every day.  ¡Hará una gran diferencia!  ¿Tienes tiempo para hacerlo hoy? | Pasar Tiempo Uno a Uno con Mi Adolescente   1. PRACTICAR 2. JUGAR 3. ESTAR   HOME ACTIVITY:  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.  Your Home Activity today is to try to praise your teen during one-on-one time.  ¿Puedes intentar hacerlo hoy? | Dar reconocimiento y halagar  HOME ACTIVITY    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 |  |
| Your home activity is to try to create a routine around spending 15 minutes of one-on-one time with your teen every day. 📝 ¿Puedes hacerlo hoy? | Home Activity:  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 MENTE, HABLA, COMPARTE e INTERÉSATE  Veamos de qué se tratan. | Identifica Emociones y Sentimientos Durante el Tiempo Uno a Uno  APRENDE  IDENTIFICA  ABRE TU MENTE  HABLA  COMPARTE  INTERÉSATE |  |
| 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 MENTE.  Abre tu mente, 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 MENTE, 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: INTERÉSATE.  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. | INTERÉSATE 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 mente, [4] hablar sobre las emociones, [5] compartir tus propios sentimientos e [6] interesarte y atenderlo con amor y aceptación.  ¡Lo estás haciendo muy bien!  Your home activity is to notice your teen’s feelings during one-on-one time today. Platica con tu adolescente e intenta describir los sentimientos de ambos.  ¿Puedes hacerlo hoy? | Identifiquen las emociones y los sentimientos durante el tiempo a Uno a Uno  APRENDE  IDENTIFICA  ABRE TU MENTE  HABLA  COMPARTE  INTERÉSATE  HOME ACTIVITY:  Platica con tu adolescente 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 prestarle atención a tus sentimientos, habrás notado sentimientos de enojo, frustración o tristeza.  Aunque amamos a nuestros adolescentes, el estrés de los cuidados diarios, entre otros eventos, pueden hacer que sintamos enojo. ¡Esto es parte normal de la vida!  Es importante que intentemos mantener la calma para poder controlar nuestro enojo y no lastimar a los demás.  Hay cuatro pasos para mantener la calma en situaciones de estrés: MANTÉN LA CALMA, SÉ RÁPIDO, SÉ CLARO y SÉ POSITIVO.  ¡Empecemos! | Mantener la calma cuando estamos estresados   MANTÉN LA CALMA  SÉ RÁPIDO  SÉ CLARO  SÉ POSITIVO |  |
| En primer lugar, mantén la calma.  Sé consciente de tus propios sentimientos. Cuida tus emociones.  Recuerda que tu objetivo es que tu adolescente se sienta querido y seguro.  Actúa con efectividad. Haz una pausa o respira un poco antes de pedirle a tu adolescente que haga otra cosa.  Después, habla con tu adolescente usando una voz calmada. | MANTÉN LA CALMA  Sé consciente  Recuerda tu objetivo  Actúa con efectividad  Habla con calma |  |
| En segundo lugar, sé rápido.  Hay otras cosas que puedes hacer para ayudar a controlar el comportamiento no deseado antes de que se convierta en una situación estresante.  Reconoce algo positivo que haya hecho hoy tu adolescente.  Comprende sus sentimientos. Por ejemplo, puede parecer aburrido limpiar después de divertirse o de terminar una actividad muy larga.  Pídele a tu adolescente que haga otra cosa, y genera una distracción antes de que empiece o empeore el comportamiento no deseado.  Invita a tu adolescente a ayudar con alguna tarea del hogar que estés haciendo. Puedes pedirle que piense en maneras divertidas, rápidas y diferentes de ayudar en los quehaceres del hogar.  ¡Esto es mucho más fácil que imponer consecuencias después de que hacen algo! | SÉ RÁPIDO   Reconoce y halaga   Comprende sus sentimientos   Genera distracciones   Invítales a ayudar en una tarea del hogar |  |
| Tercero, sé claro.   En lugar de decir lo que NO quieres, dile a tu adolescente lo que SÍ quieres que haga.  Por ejemplo, dile:  "Por favor, baja la voz", o  "Acuérdate de colgar tu chamarra en el clóset, por favor."  De este manera, ¡es más fácil que puedan seguir la indicación! | SÉ CLARO   Diles lo que quieres que hagan |  |
| Por último, sé positivo.   ¡Reconoce a tu adolescente cuando se porte bien!  Redirigir el comportamiento de tu adolescente hacia un comportamiento positivo te ayudará a controlar la situación.  También les ayudará a saber lo que esperas de ellos. | SÉ POSITIVO   Reconoce  Redirige |  |
| 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. También puedes compartirlos con otros miembros de tu familia. Compartir estos tips será bueno para bienestar de todos.  ¿Puedes compartir estos tips hoy? | HOME ACTIVITY   Share the four steps of keeping calm with another family member |  |