# 1.1 | BON BINÍ (15 MIN)

Risibí kada mayor ku kariño i entusiasmo ora nan yega na e seshon.

Puntra mayornan si nan a pensa riba un meta ku a wòrdu menshoná durante e yamada/mensahe individual unu-pa-unu promé ku e seshonnan di grupo den persona a kuminsá.

## ETIQUETA DI NÒMBER

Duna kada mayor un name tag pa asina tur hende siña e nòmbernan di otronan den e grupo. Tambe ta importante pa bo modelá e prinsipio di uso di nòmber pa asina mayornan hasi esaki ku nan mes yunan.

## TUMANDO UN PAUSA

Na kuminsamentu di e seshon aki, bo mester praktiká **Tumando un Pausa** ku e mayornan. Bo por hasié kòrtiku (mas o ménos un minüt):

* Sera wowo
* Enfoká riba pensamentunan, sintimentunan i sensashonnan di kurpa (15 sekònde)
* Enfoká riba rosea (30 sekònde)
* Ekspandé enfoke na henter e kurpa i zonidonan (15 sekònde)
* Habri wowo

Esaki lo yuda nan bira mas kómodo ku e aktividat i pa por hasié nan so.

## EHERSISIONAN FÍSIKO

Instruí mayornan den un seri di moveshonnan ku ta move dor di e kurpa di kabes te pia.

Ora di siña e ehersisionan físiko ku mayornan pa promé bia, bo mester tin pasenshi i splika kada moveshon bon kla.

Ta bon pa para ketu i drecha postura i moveshonnan suavemente si ta nesesario.

Hopi di e mayornan no ta kustumbrá di move nan kurpa i por mester di enkurashamentu i mas guia ku bo ta spera.

Si un hende mester sinta, bo mester enkurashá e pa partisipá mas mihó posibel for di un posishon sinta.

Tambe ta hopi importante pa hasi sigur ku e moveshonnan ***ta suave*** i e ***rosea ta relahá***.

Tambe ta importante pa e kurpa di e partisipantenan ta relahá – spesialmente brasa, pianan, nek, skouder i kara.

Segun bo ta hiba ehersisionan kada seshon, e mayornan gradualmente lo bira mas kómodo ku e moveshonnan

Enkurashá mayornan pa hasi e ehersisionan físiko na kas riba un base kontinuo.

| 1. Strech nos kurpa | | | |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | | |
| Strecha brasanan drechi ariba komo si fuera bo ke mishi ku shelu (4 hala rosea profundo) | Strech den bo banda robes i drechi  (4 rosea profundo) | Strecha bai dilanti  (4 rosea profundo) | Strech te patras  (4 rosea profundo) |

| 1. Kabes | | | |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | | |
| Strèk bo brasa drechi ariba i pone bo kabes riba bo skouder drechi, despues pone bo man riba bo orea. (4 rosea profundo) Strech brasa robes ariba i pone bo man riba bo orea.  (4 rosea profundo) | Liga bo mannan i usa e peso di bo brasanan pa tene e parti patras di bo kabes abou  (4 rosea profundo) | Pone bo barba riba bo pechu i despues move bo kabes na robes di manera ku bo orea ta serka di bo skouder. Despues move kabes na man drechi. (4 biaha) | Move bo kabes rònt den sirkulonan kompletu pokopoko (4 biaha) |

| 1. Skoudernan | | | |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | | |
| Scrunch kara, primi man i trese skouder te na orea. Tene kurpa duru ku rosea | Laga tur kos ku ta hala rosea duru. (4 biaha) | Rota bo skoudernan den sirkulo pa dilanti (4 biaha). Rotá bo skoudernan den sirkulo pa patras (4 biaha) | |

| 1. Armanan | | | |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | | |
| Dobla bo rudia un poko i relahá bo brasanan. Bira di un banda pa otro dirigí ku bo hepnan i lagando e restu di bo kurpa sigui, inkluyendo bo brasanan, garganta i kabes. Laga bo brasanan zwaai di un banda pa otro (10 biaha) | | | |

| 1. Sintura | 1. Rudia | 1. Pia i Enkel |
| --- | --- | --- |
|  | | |
| Tene bo sintura i traha sirkulonan chikitu den tur dos direkshon  (10 sirkulo kada direkshon) | Dobla bo rudia un tiki i tene nan ku tur dos man, i traha sirkulonan chikí den tur dos direkshon (10 sirkulo kada direkshon) | Pone un pia riba tera bo dilanti. Rotá bo enkel pafó i paden. Despues di 4 sirkulo den direkshon, kambia di pia. |

| 1. Man i Pols | 1. Sagudí abou |
| --- | --- |
|  |  |
| Rota bo polsnan den sirkulo komo si fuera bo ta pinta. Sòru pa bo bai den tur dos direkshon. | Sagudí henter bo kurpa den tur direkshon. |

| 1. Halamentu Final | |
| --- | --- |
|  | |
| Hisa bo brasanan riba bo kabes halando rosea aden. Pokopoko laga bo mannan bula bai abou banda di bo segun ku bo ta hala rosea. Para ku bo wowonan será i nota kon bo kurpa ta sinti awor. | |

# 

# 1.2 | BISTA GENERAL (30 MIN)

## REKORDATORIO DI STRUKTURA I KONTENIDO DI PROGRAMA

Kompartí e ophetivo general di e programa ku bo a introdusí durante e konsulta individual promé ku e programa.

Pidi e partisipantenan pa kòrda otro:

1. Kuantu seshon nos lo tin huntu?
2. Ki tópikonan nos lo trata?
3. Kon nos ta topa?

Perkurá pa tur komponente di e programa ta wòrdu menshoná, i enfatisá e importansia di kon e vários seshonnan por agregá balor pa partisipantenan.

Kòrda partisipantenan ki ora nan lo topa personalmente i ki ora nan lo topa online.   
Esaki ta un momentu importante pa haña partisipantenan entusiasmá pa asistí na henter e programa!

## 

## 

## REGLANAN FUNDAMENTU – KOSNAN KU LO YUDA NOS TRAHA HUNTU

Establesé Reglanan di Base pa yuda hasi e programa un lugá sigur pa siña huntu. Pidi e partisipantenan pa pensa kiko ta importante pa nan sinti nan mes kómodo i respetá, i pa sinti nan mes sigur i sostené den e grupo.

Mayor Konektà ta un programa special! E ta trese dunadónan di kuido huntu pa siña i kompartí eksperensianan komun di kriansa ku otro. Ta importante pa e grupo pone reglanan di base riba kon nan lo sòru pa nan tempu i eksperensianan huntu ta fruktífero. E reglanan aki mester wòrdu desaroyá komo un grupo i propiedat di e grupo.

Reglanan básiko tambe ta útil pa yuda bo dirigí e seshonnan aki komo fasilitadó. Nan por ta útil ora di rekordá partisipantenan ku **nan** a krea e reglanan pa kon e seshonnan mester wòrdu hibá.

Ora ta papia di Reglanan di Base, bo por usa e siguiente formato:

* Pone dos papel di flipchart i skirbi na e parti ariba:
  + “Reglanan básiko pa seshonnan di kòmbersashon online”
  + “Reglanan básiko pa seshonnan en persona”
* Pidi e partisipantenan pa kompartí nan sugerensia.
* Skirbi reglanan i komentarionan riba e flip chart i saka potrèt di e set final di reglanan.

Tene na kuenta: Bo por agregá mas reglanan básiko na e listanan despues den e seshon ora e partisipantenan tin un mihó komprondementu di e komponentenan di e programa.

* **Sòru pa Reglanan di Base deskribí un komportashon positivo.** Por ehèmpel, en bes di tin un regla pa seshonnan en persona di ‘No papia na bo telefon durante e seshon di grupo,’ e regla por ta ‘Tene bo telefon riba modo silensioso i tuma kualke yamada di telefon urgente pafó di e sala di entrenamentu.’
* Bo por pidi partisipantenan pa reglanan riba asuntunan spesífiko manera yega na tempu, uso di telefòn selular, rèspèt, konfidensialidat, etc.
* Bo por ripití bèk loke bo ta tende i eksplorá e reglanan pa hasi sigur ku tur hende den e grupo ta di akuerdo i komprondé. Por ehèmpel, si un hende menshoná “Respet”, puntr’é kiko esei ta nifiká p’e. Ki tipo di komportashon ta mustra “Rèspèt”?
* Sòru pa tur hende ta di akuerdo i tin e oportunidat pa kontribuí promé ku pasa pa un otro sugerensia.

Algun regla básiko útil por inkluí:

Bo por agregá esakinan despues ku e partisipantenan a kompartí nan mes reglanan (awor òf despues den e seshon ora e partisipantenan siña mas tokante e komponentenan di e programa).

Reglanan básiko pa seshonnan en persona:

* Telefònnan selular ta wòrdu paga òf mantené riba modo silensioso.
* Tur hende lo tin oportunidad pa comparti y practica.

Reglanan básiko pa seshonnan di kòmbersashon online:

* Sòru pa bo tin un pakete di Internet ku ta permití bo djòin e seshonnan di kòmbersashon.
* Respetá e privasidat di potrètnan i videonan personal ku ta wòrdu mandá na e grupo di kòmbersashon.
* Djòin e seshonnan di kòmbersashon bibu na e ora akordá.

Reglanan básiko ku por ta riba sea e seshon di kòmbersashon òf e papel di seshon en persona:

* Bin na tempu i tuma e desishon pa purba partisipá na kada seshon.
* Si bo no por asistí, por fabor bisa e fasilitadó di antemano òf manda un mensahe di teksto.
* Tur hende ta diferente i lo tin diferente eksperensia pa kompartí.
* Respetá otro dor di paga tinu i tuma turno pa kompartí i skucha.
* Loke nos ta bisa den e grupo, ta keda den e grupo – tantu den persona komo online.
* Kompartí solamente loke bo ta sinti bo kómodo pa kompartí.
* Sinti bo liber pa hasi kualke pregunta!

TUMA NOTA! Warda e Reglanan di Base i mustra nan riba e muraya den e sala pa tur dos di e seshonnan en persona i kompartí potrètnan di e reglanan di Base den e grupo di kòmbersashon di WhatsApp.

KONFIDENSIALIDAT

Sòru pa konfidensialidat ta parti di e reglanan básiko:

**Mantenshon di konfidensialidat:** Ta importante for di kuminsamentu pa ta kla tokante kiko ta bon pa kompartí ku otronan pafó di e grupo i kiko no:

Splika ku den e programa di Mayor Konektà , nos ta bini huntu pa kompartí eksperensianan tokante nos famianan. Pa por garantisá ku tur hende ta sinti nan mes sufisiente kómodo pa partisipá den e grupo, ta importante pa konfia ku nos historianan personal – spesialmente e kosnan ku nos ta sinti ta un reto – lo no wòrdu ripití pafó di e grupo. Naturalmente kompartí siñamentu nobo i informashon positivo ta apsolutamente bon!

**Kibramentu di konfidensialidat:** Tambe ta importante pa tuma nota ku konfidensialidat por wòrdu kibra den kasonan kaminda un partisipante ta divulgá òf mustra evidensia di abusu òf eksplotashon físiko, seksual òf emoshonal serio, òf menasanan di tal daño.

Splika ku un fasilitadó mester kibra konfidensialidat si tin un intento òf menasa di daño propio òf suisida i potensial daño serio na otronan. Ora esaki sosodé, e fasilitadó lo papia ku e persona ei den privá i tur dos por buska yudansa serka un supervisor òf dunadó di servisio lokal (perkurá pa bo tin e detayenan pa servisio di referensia lokal relevante).

## 

## 

## 

## 

## 

## 

## METANAN DI MAYORNAN – DIKON NOS TA AKI?

Despues di establesé Reglanan di Base pa traha huntu, permití mayornan introdusí nan mes na otro i kompartí e metanan ku a wòrdu menshoná durante e yamada di telefon individual promé ku e seshonnan di grupo en persona.

Kada mayor mester a pensa riba un meta **spesífiko, positivo i realístiko** despues di e yamada di telefon individual ku bo a hasi ku nan promé ku e seshonnan di grupo a kuminsá.

Durante e parti aki di e actividad, mayornan tin e oportunidad pa comparti e metanan aki cu otro. Nan por asta ripará ku nan tin metanan similar.

Tambe ta bon si un mayor ke kambia su meta. Djis hasi sigur ku e meta ta **positivo, spesífiko i realístiko.** Ora bo ta skucha e metanan di e mayornan, puntra bo mes:

* E meta ta formulá na un manera positivo?
* E ta deskribí un komportashon spesífiko?
* E por wòrdu alkansá durante e transkurso di e programa?

Si e metanan ta negativo, vago òf no práktiko, usa preguntanan habrí pa guia e mayor na un meta mas apropiá.

Meskos ku durante e diskushon di e Reglanan di Base, un di boso mester dirigí e aktividat miéntras ku e otro fasilitadó ta tuma nota riba e flipchart.

Durante e aktividat aki ta enkurashá mayornan pa:

1. Introdusí nan mes
2. Kompartí nòmber i edat di nan yu meta
3. Kompartí nan meta personal pa e programa ku nan a establesé durante e yamadanan individual promé ku e seshonnan di grupo a kuminsá.

Bo por bisa mayornan tambe ku ta bon si nan metanan kambia den transkurso di e programa.

Kada bes ku bo realisá ku un mayor a logra su meta, bo mester trese atenshon na e logro maravioso aki ku hopi elogio.

Bo por puntra e mayor tambe kiko e ta kere a yud’é logra e meta aki. Despues pone un meta nobo ku e mayor!

| NOTA:  Tur e metanan mester wòrdu registrá riba un flipchart i despues revisá despues di e kompartimentu di grupo. Tin bia, mayornan lo kompartí metanan similar òf deskubrí algu nobo! |
| --- |

# PAUSA DI REFRESKAMENTU (15 MIN)

# 

# 

# 1.3 | LÈS NÚNELE: UN PA UN BIA (50 MIN)

## BISTA GENERAL

Introdusí brevemente e meta prinsipal di e lès sentral na e mayornan. Bo por bisa algu manera:

“E meta prinsipal di awe ta pa siña kon nos por konstruí relashonnan positivo ku nos yunan a traves di tempu unu-pa-unu. Laga nos wak un historia di video…”

Despues sigui pa e historianan di video.

## 

## VIDEO STORYS & ROL PLAY

### VIDEO HISTORIA 1: UN-PA-UN BIA KU BO YIU

Mustra e video di tata i yu pasando Un-pa-Un Time huntu.

Klik aki pa wak e video

Despues di wak e video huntu, fasilitá un diskushon ku e grupo. Bo por tin ku refrase e preguntanan i tambe permití sufisiente tempu pa mayornan kontestá.

Preguntanan di guia tokante e video pa diskushon:

1. Kon Roberto ta introdusí Un-pa-Un Time?
2. Dikon Roberto a bisa kon largu Un-pa-Un Time lo ta?
3. Kon Roberto ta demostrá ku e ta paga tinu?
4. Kon Roberto ta permití Daniel dirigí?

Durante e diskushon, kòrda konektá kontesta na e Blòkinan di Konstrukshon pa pasa tempu Un-pa-Un ku bo yu. Skirbi e blokinan di konstrukshon aki bon kla riba e flip chart:

BLOKNAN DI KONSTRUKSHON (mucha mas yòn)

* One-on-One Time ta un tempu spesial ku abo i bo yu ta pasa huntu hasiendo algu agradabel.
* Sigui e guia di bo yu durante Un-pa-Un Tempu.
* Baha na e nivel di bo yu.
* Usa kontakto visual ku bo yu i nota kiko e ta hasiendo.
* Usa nòmber di bo yu ora bo ta papia kuné.
* Aseptá loke bo yu ke hasi tanten ku e ta un aktividat safe.
* Usa hopi palabra pa deskribí kiko bo yu ta hasiendo.
* Usa un òf mas palabra nobo di vokabulario den bo diálogo ku bo yu ora ta apropiá.
* Usa kontakto físiko (manera toke òf brasa) ku bo yu ora ta apropiá

## 

## 

## 

### 1st PRÁKTIKA: UN-KU-UN BIA DEN UN ROL-PLAY DEN E GRUPO GRANDI

Invitá partisipantenan pa hunga un ròl di e senario **Video Story 1** ku nan a kaba di papia. Esaki lo permití nan pa praktiká e blòkinan di konstrukshon pa pasa Tempu Un-pa-Un ku muchanan mas yòn. Bo por usa e skript ariba komo referensia.

Aki ta sigui e pasonan pa sigui durante e wega di ròl:

1. Pidi pa dos boluntario (un persona pa hunga e papel di tata y un pa hunga e papel di Daniel). E boluntario ku ta hunga e ròl di e tata mester ta e kuidadó di un mucha chikitu (di edat 2-9 aña). Tur dos persona ta yega na e sentro di e sirkulo i ta enfrentá e grupo.
2. Si ta disponibel, proveé e props pa e wega di ròl aki (papel, schuur).
3. Splika kiko mester pasa durante e wega di ròl. E tata mester baha na e nivel di Daniel, usa kontakto visual i bisa: “Daniel, mi tin 5 minüt pa pasa un-pa-unu ku bo. Kiko bo lo ke hasi?”
4. Daniel ta hasi e sugerensia di traha barbulet ku papel di koló
5. E tata ta aseptá loke Daniel ke hasi. E ta bisa ku e ta un idea maravioso.
6. Daniel ta kuminsá kòrta e papel di koló pa traha ala. E tata ta deskribí kiko e ta hasiendo (por ehèmpel, “Ki un mucha hòmber grandi bo ta usando e skèr asina sigur tur bo so!
7. Daniel i Roberto ta sigui sigui e skript pa Video 1 manera a wòrdu suministrá ariba. E tata mester sigui sigui e blòkinan di konstrukshon (sigui e guia di e mucha, baha na e nivel di e mucha, aseptá loke e ke hasi basta e ta sigur, usa e nòmber di e mucha, usa kontakto visual, usa hopi palabra pa deskribí kiko bo yu ta hasiendo, usa vokabulario nobo ora ta apropiá, i usa kontakto físiko ora ta apropiá).
8. Despues cu e rol play ta cla, elogia e dos boluntarionan y encurasha e grupo pa duna nan un rond di aplauso. Bo por duna cada boluntario un sticker riba nan name tag como un recompensa chikito.
9. Puntra e dos partisipantenan kon nan a sinti durante e wega di ròl aki. Puntra Daniel promé, i despues puntra e tata.
10. Puntra e partisipante ku a hunga e tata si nan ta kere ku nan por praktiká e abilidat aki na kas ku nan yu. Animá nan i ekspresá konfiansa ku nan por hasié!

### VIDEO HISTORIA 2: UN-PA-UN BIA KU BO TEEN

Mustra e video di un tata i su yu hòmber adolesente pasando One-on-One Time huntu.

Klik aki pa wak e video

Despues di wak e video huntu, fasilitá un diskushon ku e grupo. Bo por tin ku refrase e preguntanan i tambe permití sufisiente tempu pa mayornan kontestá.

Preguntanan di guia tokante e video pa diskushon:

Pa gruponan di kuido di muchanan 2-17

1. Kon Miguel ta sinti ora su tata ignorá e mensahe?
2. Ki komportashon e mama ta modelando pa Miguel?
3. Kiko bo ta kere lo a pasa si e tata lo a respondé na e mensahe? Algu asina a yega di pasa ku bo? Kon bo a sinti?

Pa gruponan di kuido di muchanan 10-17

1. Kon Roberto ta introdusí Un-pa-Un Time?
2. Dikon Roberto a bisa kon largu Un-pa-Un Time lo ta?
3. Kon Roberto ta demostrá ku e ta paga tinu?
4. Kon Roberto ta permití Daniel dirigí?
5. Kon Miguel ta sinti ora su tata ignorá e mensahe?

Durante e diskushon, kòrda konektá kontesta na e Blòkinan di Konstrukshon pa pasa tempu Un-pa-Un ku bo pre-adolesente òf tiner. Kòrda skirbi esakinan riba e flip chart:

BLOKNAN DI KONSTRUKSHON (teens)

* One-on-One Time ta tempu spesial ku abo i bo yu ta pasa huntu hasiendo i/òf papia tokante algu agradabel.
* Duna nan tur bo atenshon.
* Skucha bo yu ora nan ta papia ku bo.
* Usa kontakto visual ku bo yu i nota kiko e ta hasiendo.
* Kontestá ku interes i hasi preguntanan di siguimentu.
* Usa kontakto físiko (manera toke òf brasa) ku bo yu segun ta apropiá.
* Usa nòmber di bo yu ora bo ta papia kuné.

### 

### 2nd PRÁKTIKA: UN-KU-UN BIA DEN UN ROLE-PLAY DEN E GRUPO GRANDI

Invitá partisipantenan pa hunga un ròl di e senario **Video Story 2** ku nan a kaba di papia. Esaki lo permití nan pa praktiká e blòkinan di konstrukshon pa pasa Tempu Un-pa-Un ku hóbennan.

Aki ta sigui e pasonan ku por sigui durante e wega di ròl. Pèrmití e boluntarionan ofresé nan mes sugerensia òf kosnan pa bisa, basta ku nan ta reflehá e Blòkinan di Konstrukshon ariba:

1. Pidi pa dos boluntario (un persona pa hunga e papel di tata y un pa hunga e papel di Miguel). E boluntario ku ta hunga e ròl di e tata mester ta e dunadó di kuido di un pre-adolesente òf tiner (di edat 10-17 aña). Tur dos persona ta yega na e sentro di e sirkulo i ta enfrentá e grupo.
2. Splika kiko mester pasa durante e wega di ròl:
   1. Miguel a yega kas for di skol i e tata ta bis’é ku e ke tende tur kos di su dia.
   2. Miguel ta deskribí su dia.
   3. E tata ta sigui tur e blòkinan di konstrukshon usando su palabranan i lenguahe di kurpa (duna tur su atenshon, skucha ora e ta papia, usando kontakto visual, kontestá ku interes i hasi preguntanan di siguimentu, usando kontakto físiko ora ta apropiá).
3. Despues cu e rol play ta cla, elogia e dos boluntarionan y encurasha e grupo pa duna nan un rond di aplauso. Bo por duna cada boluntario un sticker riba nan name tag como un recompensa chikito.
4. Puntra e dos partisipantenan kon nan a sinti durante e wega di ròl aki. Puntra Miguel promé, i despues puntra e tata.
5. Puntra e partisipante ku a hunga e tata si nan ta kere ku nan por praktiká e abilidat aki na kas ku nan yu. Animá nan i ekspresá konfiansa ku nan por hasié!

## DISKUSHON: BENEFISIONAN DI TEMPU UN PA UN

Hiba partisipantenan den un diskushon di grupo tokante e benefisionan di pasa Un-pa-Un Tempu ku otro.

Preguntanan di guia pa e diskushon aki ta:

* Kon pasa Un-pa-Un Time lo kambia bo relashon ku bo yu?
* Kon abo i bo yu lo benefisiá di e Tempu Un-pa-Un? Kiko abo òf nan lo siña òf gana for di e eksperensia?
* Dikon bo lo ke **skucha** bo yu durante Un-pa-Un Time? Kiko **skuchamentu aktivo** ta nifiká pa bo?

Riba e flip chart, skirbi e ideanan di e partisipantenan komo prinsipionan tokante DIKON nan mester pasa Un-pa-Un Tempu huntu. Sòru pa bo ta modelando skuchamentu aktivo!

Purba di saka e siguiente benefisionan di Un-pa-Un Time for di e diskushon:

* One-on-One Time ta mehorá e relashon entre mayornan/kuidadónan i muchanan.
* Mucha ta sinti nan mes balioso i stimá.
* Ta mustra bo yunan ku bo ta kere ku loke nan ta hasiendo ta importante.
* Ta oumentá konfiansa i mehorá komunikashon entre mayornan i yunan.
* Skuchando mucha kuidadosamente i dunando balor na nan ideanan ta animá nan pa pensa pa nan mes i tuma delantera den otro áreanan di nan bida.
* Ta duna mayornan un chèns pa siña hopi tokante e interesnan i abilidatnan di nan yunan.
* Aktividatnan relashoná ku skol por ta un oportunidat pa One-on-One-time i por motivá muchanan den nan trabou di skol.
* Pa muchanan chikitu, vokabulario nobo ku ta wòrdu usá durante tempu unu-ku-unu por ta un oportunidat pa siña palabranan nobo.

**TUMA NOTA!** E lista ariba ta djis un sugerensia. Purba di identifiká mayoria di e benefisionan aki huntu. Mayornan por duna otro motibunan tambe tokante dikon gasta Un-pa-Un por ta un eksperensia positivo pa mayornan i yunan. Esaki ta maravioso!!

## 

## DISKUSHON: AKTIVIDATNAN PA HASI DURANTE TEMPU UN-KU-UN

Hiba partisipantenan den un diskushon di grupo pa identifiká posibel aktividatnan ku nan por hasi durante Un-pa-Un Tempu.

E por ta un reto pa e partisipantenan sa kiko pa hasi ku nan yunan – spesialmente si tin solamente un tiki tempu pa pasa huntu i/òf nan no tin un bon relashon entre nan.

Pidi e partisipantenan pa pensa riba aktividatnan ku nan por hasi huntu. E aktividatnan aki idealmente mester ta kosnan ku no ta enserá un pantaya, manera un telefon, tablet òf televishon. E aktividatnan aki por ta kosnan ku e mucha gusta hasi, òf un tarea ku mayor i yu por hasi huntu (en bes di mayornan pone nan yu hasi e tarea nan so).

E por ta asta un kombersashon tokante e dia – loke ku e mucha ke denter di límitenan aseptabel! Ta importante pa e aktividat ta algu ku ta GRATIS i REALISTIKO!

Skirbi e sugerensianan riba e flipchart.

Posibel aktividatnan:

* Papiando tokante e dia
* Papia tokante algu ku bo yu gusta, manera deporte, programa di televishon, amigunan
* Hasiendo un tarea huntu
* Traha i/òf kome un kuminda huntu
* Konta un historia
* Bai un kaminata na e parke
* Mirando òf lesando un buki di kuenta huntu
* Hungando un wega òf konstruí un puzzel huntu
* Hungando ku ko’i hunga huntu

## 

## PRAKTIKA HABILIDADNAN DEN PAR: UN-KU-UN BIAHA

Praktikando abilidatnan den pareha ta permití partisipantenan purba nan aktividatnan na kas den e ambiente sigur di e grupo. Tambe nan tin e oportunidat pa eksperensiá un senario for di e perspektiva di nan yu.

Formato pa praktiká den pareha:

UN. Introdukshon

* Introdusí ku e partisipantenan awor ta bai praktiká pasa Un-pa-Un Tempu huntu den pareha usando abilidatnan di Skuchamentu Aktivo.
* Splika ku praktiká awor lo hasié mas fásil pa hasi e aktividatnan na kas, spesialmente pasobra esaki por ta un kos nobo.
* Splika ku tur hende lo haña chèns di praktiká abilidatnan nobo promé ku usa nan na kas.

B. Praktikando den pareha

* Pidi mayornan pa pensa riba ki aktividat nan lo ke hasi huntu ku nan yu ku lo permití nan pasa One-on-One Time huntu. Nan por scoge for di e lista of bin cu uno nobo.
* E ora ei mayornan mester buska un partner den e kamber. Kaminda ta posibel, mayornan ku yunan chikitu (edat 2-9) mester pareha ku un otro mayor ku tin un yu chikitu, i mayornan di adolesentenan (10-17) mester pareha ku un otro mayor ku tin un adolesente.
* Kada pareha mester tuma turno pa praktiká kon nan lo pasa tempu Un-pa-Un ku nan yu. Kada persona lo hunga un ròl di mayor hungando nan aktividat skohé, i tambe un ròl di mucha hungando loke e otro mayor a skohe komo su aktividat.
* E práktika mester ta kòrtiku, ku solamente algun minüt pa turno!
* E fasilitadó mester kana rònt di e grupo i duna sosten ora ta nesesario.

C. Diskushon

* Si bo tin sufisiente tempu, pidi feedback di kada pareha den un diskushon di grupo tokante kon e práktika a bai. Si bo tin tempu kòrtiku, pidi 2-3 pareha boluntario pa kompartí nan eksperensianan.
* OPCIONAL: Si bo tin tempo, bo por hunga un wega di grupo. Pidi un par pa mustra e grupo ki aktividat nan a skohe pa Un-pa-Un Time. Nan mester hasi esaki den silensio, miéntras ku otronan den e grupo mester adiviná ki aktividat a wòrdu skohé.

## 

## REVISHON: TIPS PA UN-UN-UN BIA

Diskutí e tepnan pa **Un-pa-Un Tempu** den e grupo grandi. Pasa dor di kada punto huntu. Bo ko-fasilitadó òf e Boluntario di Salú di Pueblo ku ta yuda bo por skirbi nan riba e flip chart pa tur hende por mira.

1. Pone un tempu spesífiko un banda pa pasa **Un-pa-Un Tempu** ku bo yu tur dia.

Skohe un momentu ku ta improbabel ku abo i bo yu lo wòrdu interumpí i ora bo yu no tin algu otro ku e ke hasi, manera wak televishon. ***Paga e televishon i pone tablet i telefon un banda.***

2. Bisa bo yu ku lo bo ke pasa algun tempu kuné i ku e por skohe kiko e ke hasi òf papia di dje. Si bo tin solamente 5 minüt disponibel, spesifiká esaki for di kuminsamentu.

Bo yu por pensa ku esaki ta straño na promé instante pero gradualmente lo kuminsá disfrutá di tin e tempu dediká aki ku bo!

3. **Duna bo yiu tur bo atencion.**

Sòru pa bo no wòrdu distraí pa otro hende òf otro responsabilidatnan pa bo por duna tur bo atenshon na bo yu.

4. **Rekonosé físikamente i verbalmente** ku bo ta skuchando bo yu.

Usa hopi contacto visual y nomber di bo yiu. Sintiendo kabes òf bisando “Mi ta komprondé” ta mustra nan ku bo ta paga tinu di bèrdat. **Aseptá** loke bo yu ta bisando sin husga òf purba duna nan charla.

5. Duna mas tiki **instrukshon** òf direkshon posibel.

Ora bo ta pasando Un-pa-Un Tempu ku bo yu, nan mester skohe i dirigí e aktividat. Si bo yu hasi un pregunta, bo por kontestá, pero purba di evitá di bis’é kiko pa hasi òf husg’é. Pone e eskoho bèk na e mucha: “Esei ta un pregunta interesante, kiko bo ta pensa?”

6. **Ripití bèk loke bo yu ta bisa ora nan ta papia ku bo.** Bo por usa diferente palabra pa mustra ku di bèrdat bo ta skucha bo yu. Por ehèmpel, si bo yu bisa, “E puzzel aki ta realmente duru,” bo por kontestá, “Sí, mi ta mira ku bo ta hañando esaki difísil.”

7. Purba di hasi algu diferente ku wak un pantaya (p.e., televishon, telefon, tablet).

Esaki ta hopi mas útil i agradabel pa bo yu ku djis sinta huntu dilanti televishon òf hunga ku un telefon. Na promé instante, si bo yu ta resistente pa hasi algu otro, bo por kuminsá dor di wak e programa di televishon faborito di bo yu ku nan òf wak videonan grasioso huntu riba YouTube. Nan por sinti nan mes kómodo hasiendo otro aktividatnan ku tempu.

8. Hasi solamente **komentarionan positivo** i evitá komentarionan krítiko.

Corda cu esaki ta actividad di bo yiu y un oportunidad pa fortalece bo relacion cu bo yiu. Bo por pensa kon bo a sinti resientemente ora un hende a kritiká bo? No tin nada korekto òf robes durante Un-pa-Un Tempu. E mayornan su trabou ta pa mustra un interes i bisa algu alentador i bunita.

9. Ora bo bira mihó den paga tinu na bo yu durante Un-pa-Un Tempu, kuminsá **hasié na otro momentunan.**

Ora bo ta sinti bo sigur di paga tinu na bo yu durante One-on-One Time, bo por enbolbí bo mes den otro aktividatnan ku bo yu.

## 

# 

# 1.4 | AKTIVIDATNAN NA KAS & SERA (15 min)

## AKTIVIDATNAN NA KAS

Ta Loke Bo Ta Hasi Na Kas Ta Hasi E Diferensia!

Na final di e seshon, lo bo asigná Aktividatnan na Kas pa famianan por praktiká durante siman.

Hasi sigur ku kada famia a identifiká un meta spesífiko pa nan mes pa e Aktividat na Kas.

Sòru pa nan bai kas sabiendo lo siguiente:

* Unda nan lo hasi e Aktividat di Kas?
* Ki dia nan lo hasi e Aktividat na Kas?
* Ki tipo di aktividatnan nan por hasi durante Un-pa-Un Time ku nan yu?

Skirbi kada famia su aktividat na kas riba un pida papel grandi pa revisá e siguiente seshon.

### 5 MINUT DI UN-KU-UN TEMPO TUR DIA

* Pasa por lo ménos 5 minüt di Un-pa-Un Time ku bo yu tur dia.
* Permití bo yu skohe kua aktividat e ke hasi, òf un tópiko ku e ke papia di dje. Bo por duna e mucha opshonnan si bo ke.
* Praktiká**Skuchamentu Aktivo** durante **Un-pa-Un Tempu** dor di ripití bèk na bo yu loke bo ta tende nan bisa.

### KOMPARTI BO METANAN KU BO FAMIA

* Buska un ratu pa kompartí bo metanan ku otro miembronan di bo famia. Tene un kombersashon tokante dikon esaki ta importante pa bo.

### HASI E EHERSISIO FÍSIKO TUR MAINTA

* Ehersisio físiko por yuda bo ku strès i dolónan den bo kurpa. Purba hasié tur dia mainta ora bo lanta. Mayornan por sigui e ilustrashonnan di ehersisio ku bo ta kompartí den e grupo di chat LINE.

### TUMA UN PAUSA

* Tuma un Pausa semper ku bo ta sinti bo mes estresá òf molestiá, spesialmente si ta trata di algu ku bo yu a hasi òf bisa. Bo por asta tuma un pausa hopi kòrtiku – asta un òf dos rosea profundo. Esaki por yuda bo skohe pa respondé na un manera diferente!

## 

## 

## SERA

Sera kada seshon ku un aktividat di despedida. Permití partisipantenan disidí kon nan lo ke terminá e seshon. Esaki por ta un kantika òf un klap di grupo.

E Klousura tambe ta un oportunidat pa rekordá partisipantenan di e Aktividatnan na Kas.

### MENSAHENAN DI TEXTO

Splika mayornan/kuidadónan ku nan lo ta risibí mensahenan di teksto promé ku e siguiente seshon di kòmbersashon. Esakinan lo kòrda nan riba e tópikonan sentral di kada seshon i pa hasi nan aktividatnan na kas.

**TUMA NOTA:** Si tin mayor/kuidadó ku tin difikultat pa lesa òf ku defisiensia visual, konsiderá manda mensahenan di oudio.

### REKORDATORIO DI PROXIMO SESHON

Kòrda nan ku e siguiente seshon ta online. **Corda tur hende riba e fecha y ora**. Puntra mayornan si nan tin kualke pregunta tokante akseso na e kòmbersashon di grupo riba nan telefon.

Duna partisipantenan un deskripshon kòrtiku di e tópiko di e siguiente seshon (Papia tokante Emoshonnan), pa motivá nan pa asistí. Bo por mustra nan e siguiente ‘nivel’ riba e imágen di Kas di Sosten.

Kontrolá dòbel ku tur partisipante a wòrdu invitá na e kòmbersashon di grupo di WhatsApp i sa kon pa aksesá esaki.

### DANKI I ELOBA PARTISIPANTENAN PA BINI

Gradisí partisipantenan pa e kompromiso ku nan a hasi ku otro dor di bini na e grupo!