# 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 menshoná durante e yamada/mensahe individual promé ku e seshonnan di grupoen persona a kuminsá.

## PLACHI DI NÒMBER

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

## TUMA UN POUSA

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

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

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

## EHERSISIONAN FÍSIKO

Instruí mayornan den un seri di moveshonnan pasando dor di e kurpa di kabes te pia.

Ora di siña e ehersisionan físiko ku mayornan pa promé bia, bo mester tin pasenshi i bo mester 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 lo tin mester di enkurashamentu i mas guia ku bo ta spera.

Si un hende mester sinta, bo mester enkurash'é pa partisipá mas mihó posibel for di un posishon sintá.

Tambe ta hopi importante pa sòru ku e moveshonnan ***ta suave*** i e  ***e halamentu di rosea ta trankil***.

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

Segun bo ta guia 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. Strèk nos kurpa | | | |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | | |
| Strèk brasanan stret ariba komo si fuera bo ke mishi ku shelu (hala 4 rosea profundo) | Strèk den bo bandanan robes i drechi  (4 rosea profundo) | Strèk bai dilanti  (4 rosea profundo) | Strèk 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) Strèk brasa robes ariba i pone bo man riba bo orea.  (4 rosea profundo) | Krusa 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) | Pokopoko move bo kabes rònt den sírkulonan kompletu (4 biaha) |

| 1. Skoudernan | | | |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | | |
| Sera kara, primi man i trese skouder te na orea. Tene kurpa steif ku rosea | Laga tur kos lòs, suplando rosea saka afó usando zonido duru. (4 biaha) | Drei bo skoudernan den sírkulo bai dilanti (4 biaha). Drei bo skoudernan den sírkulo bai pa patras (4 biaha) | |

| 1. Brasanan | | | |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | | |
| Dobla bo rudia un tiki i relahá bo brasanan. Bira di un banda pa otro birando ku bo hepnan i lagando e sobra di bo kurpa sigui e moveshon, inkluyendo bo brasanan, garganta i kabes. Laga bo brasanan zuai di un banda pa otro (10 biaha) | | | |

| 1. Sintura | 1. Rudia | 1. Pia i Ènkel |
| --- | --- | --- |
|  | | |
| Tene bo sintura i traha sírkulonan chikí den tur dos direkshon  (10 sírkulo den kada direkshon) | Dobla bo rudia un tiki i tene nan ku tur dos man i traha sírkulonan chikí den tur dos direkshon (10 sírkulo den kada direkshon) | Pone un pia riba tera bo dilanti. Drei bo ènkel manda pafó i paden. Despues di 4 sírkulo den direkshon, kambia di pia. |

| 1. Man i Pòls | 1. Sakudí |
| --- | --- |
|  |  |
| Drei bo pòlsnan den sírkulo komo si fuera ta pinta bo ta pinta. Sòru pa bo bai den tur dos direkshon. | Sakudí henter bo kurpa den tur direkshon. |

| 1. Halamentu Rosea Final | |
| --- | --- |
|  | |
| Hisa bo brasanan riba bo kabes halando rosea aden. Pokopoko laga bo mannan baha 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 lo topa?

Perkurá pa menshoná tur komponente di e programa 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 ònlain.   
Esaki ta un momentu importante pa logra pa partisipantenan ta entusiasmá pa asistí na henter e programa!

## 

## 

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

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

Mayor Konektà ta un programa spesial! E ta trese dunadónan di kuido huntu pa siña i kompartí eksperensianan komun di edukashon familiar ku otro. Ta importante pa e grupo pone reglanan básiko riba kon nan lo sòru pa nan tempu i eksperensianan huntu ta fruktífero. Mester desaroyá e reglanan akí komo un grupo i e grupo mester karga nan.

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

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

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

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

* **Sòru pa Reglanan Básiko deskribí un komportashon positivo.** Por ehèmpel, en bes di tin un regla pa seshonnan en persona di ‘No papia na bo telefòn durante e seshon di grupo,’ e regla por ta ‘Tene bo telefòn riba modo silensioso i tuma kualke yamada di telefòn urgente pafó di e sala di entrenamentu.’
* Bo por pidi partisipantenan pa krea 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 ta sigur ku tur hende den e grupo ta di akuerdo i a komprondé. Por ehèmpel, si un hende menshoná “Rèspèt”, 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:

* Ta paga telefònnan selular òf manten'é riba modo silensioso.
* Tur hende lo tin e oportunidat pa kompartí i praktiká.

Reglanan básiko pa seshonnan di kòmbersashon ònlain:

* Sòru pa bo tin un pakete di Internèt ku ta permití bo djòin e seshonnan di 'chat'.
* Respetá e privasidat di potrètnan i vidionan personal mandá den e grupo di 'chat'.
* Djòin e seshonnan di 'chat' en bibu na e ora akordá.

Reglanan básiko ku por ta riba sea e papel di e seshon di 'chat' òf e papel di e 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 en persona komo ònlain.
* Kompartí solamente loke bo ta sinti bo kómodo pa kompartí.
* Sinti bo liber pa hasi kualke pregunta!

TUMA NOTA! Warda e Reglanan Básiko i hasi nan visibel riba e muraya den e sala pa tur e dos seshonnan en persona i kompartí potrètnan di e reglanan di básiko den e grupo di 'chat' 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 nò:

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 ku ta un reto – ningun hende lo no ripití pafó di e grupo. Naturalmente kompartí siñansa nobo i informashon positivo ta mashá bon!

**Kibramentu di konfidensialidat:** Tambe ta importante pa tuma nota ku sí por kibra konfidensialidat den kasonan kaminda un partisipante ta divulgá òf mustra evidensia di abusu òf eksplotashon físiko, seksual òf emoshonal serio, òf menasanan ku por hiba na e tipo di dañonan ei.

Splika ku un fasilitadó mester kibra konfidensialidat si tin un intento òf menasa ku un persona por hasi su mes daño òf menasa di suisidio i potensial di 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 di servisionan lokal relevante na kua por referí).

## 

## 

## 

## 

## 

## 

## METANAN DI MAYORNAN – DIKON NOS TA AKÍ?

Despues di establesé Reglanan Básiko pa traha huntu, permití mayornan introdusí nan mes na otro i kompartí e metanan ku a menshoná durante e yamada di telefòn 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 telefòn individual ku bo a hasi ku nan promé ku e seshonnan di grupo a kuminsá.

Durante e parti akí di e aktividat, mayornan tin e oportunidat pa kompartí e metanan akí ku otro. Nan por asta ripará ku nan tin metanan similar.

Tambe ta bon si un mayor ke kambia su meta. Djis sòru pa 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?
* Por alkansá e meta 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 Básiko, un di boso mester dirigí e aktividat miéntras ku e otro fasilitadó ta hasi anotashon riba e 'flipchart'.

Durante e aktividat akí ta enkurashá mayornan pa:

1. Introdusí nan mes
2. Kompartí nòmber i edat di e yu ku nan lo bai enfoká riba dje
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 e ta oké 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 akí ku hopi elogio.

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

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

# POUSA PA REFRESKÁ (15 MIN)

# 

# 

# 1.3 | LÈS NÚKLEO: TEMPU PA ABO KU BO YU (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 pa medio di tempu pa abo ku bo yu. Laga nos wak un historia riba vidio…”

Despues sigui pa e kuentanan riba vidio.

## 

## HISTORIANAN RIBA VIDIO I 'ROLLENSPEL'

### HISTORIA RIBA VIDIO 1: TEMPU PA ABO KU BO YU

Mustra e vidio di tata i yu pasando tempu pasando tempu ku otro.

Klek akí pa wak e vidio

Despues di wak e vidio huntu, fasilitá un diskushon ku e grupo. Lo bo tin ku reformulá e preguntanan i tambe duna sufisiente tempu pa mayornan kontestá.

Preguntanan di guia tokante e vidio pa diskushon:

1. Kon Roberto ta introdusí Tempu pa e ku su yu?
2. Dikon Roberto a bisa kon largu Tempu pa e ku su yu lo ta?
3. Kon Roberto ta demostrá ku e ta paga tinu?
4. Kon Roberto ta laga Daniel guia?

Durante e diskushon, kòrda konektá kontesta na e Komponentenan Básiko pa Pasa Tempu abo ku bo yu. Skibi e komponentenan básiko akí bon kla riba e 'flip chart':

KOMPONENTENAN BÁSIKO (mucha mas chikí)

* Tempu pa abo ku bo yu ta un tempu spesial ku abo i bo yu ta pasa huntu hasiendo algu agradabel.
* Sigui e guia di bo yu durante Tempu pa abo ku bo yu.
* 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 seif.
* 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 mishi òf brasá) ku bo yu ora ta apropiá

## 

## 

## 

### 1st PRÁKTIKA: TEMPU PA ABO KU YU DEN UN 'ROLLENSPEL' DEN E GRUPO GRANDI

Invitá partisipantenan pa rekreá e senario di e  **Historia riba Vidio 1** ku nan a kaba di papia di dje. Esaki lo permití nan pa praktiká e komponente básiko di pasa Tempu ku nan yunan chikí. Bo por usa e guion ariba komo referensia.

Akí ta sigui e pasonan pa sigui durante 'rollenspel':

1. Pidi pa dos boluntario (un persona pa hunga e ròl di tata i unu pa hunga e ròl di Daniel). E boluntario ku ta hunga e ròl di e tata mester ta un dunadó di kuido di un mucha chikí (di 2-9 aña di edat). Tur dos persona ta bini mei mei di e sírkulo i ta enfrentá e grupo.
2. Si ta disponibel, proveé e asesorionan pa e 'rollenspel' akí (papel, skèr).
3. Splika kiko mester pasa durante e 'rollenspel'. E tata mester baha na e nivel di Daniel, usa kontakto visual i bisa: “Daniel, mi tin 5 minüt pa pasa tempu ku bo. Kiko bo ke hasi?”
4. Daniel ta hasi e sugerensia di traha barbulètè 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, “Esta un mucha grandi bo ta, usando e skèr bo so anto di un forma seif!
7. Daniel i Roberto ta kontinuá siguiendo e guion pa Vidio 1 manera a wòrdu suministrá ariba. E tata mester kontinuá siguiendo e komponentenan básiko (sigui e guia di e mucha, baha na e nivel di e mucha, aseptá loke e ke hasi basta e ta seif, 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 ku 'rollenspel' ta kla, elogiá e dos boluntarionan i enkurashá e grupo pa bati man pa nan. Bo por duna kada boluntario un steker riba nan 'badge' ku nòmber komo un rekompensa chikí.
9. Puntra e dos partisipantenan kon nan a sinti durante di 'rollenspel' akí. Puntra Daniel promé i despues puntra e tata.
10. Puntra e partisipante ku a hunga e ròl di tata si e ta kere ku e por praktiká e abilidat akí na kas ku su yu. Animá nan i ekspresá konfiansa den nan, ku nan por hasié!

### HISTORIA RIBA VIDIO 2: TEMPU PA ABO KU BO YU TINER

Mustra e vidio di un tata i su yu hòmber adolesente pasando Tempu huntu.

Klek akí pa wak e vidio

Despues di wak e vidio huntu, fasilitá un diskushon ku e grupo. Lo bo tin ku reformulá e preguntanan i tambe duna sufisiente tempu pa mayornan kontestá.

Preguntanan di guia tokante e vidio pa diskushon:

Pa gruponan di dunadónan kuido di muchanan entre 2-17

1. Kon Miguel ta sinti ora su tata ignorá e mensahe?
2. Ki komportashon e mama ta dunando Miguel ehèmpel di dje?
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 dunadónan kuido di muchanan entre 10-17

1. Kon Roberto ta introdusí Tempu pa e ku su yu?
2. Dikon Roberto a bisa kon largu Tempu pa e ku su yu lo ta?
3. Kon Roberto ta demostrá ku e ta paga tinu?
4. Kon Roberto ta laga Daniel guia?
5. Kon Miguel ta sinti ora su tata ignorá e mensahe?

Durante e diskushon, kòrda konektá kontestanan na e Komponentenan Básiko pa Pasa Tempu abo ku bo pre-adolesente òf tiner. Kòrda skibi esakinan riba e 'flip chart':

KOMPONENTENAN BÁSIKO (tinernan)

* Tempu pa abo ku bo yu ta tempu spesial ku abo i bo yu ta pasa huntu hasiendo i/òf papiando tokante algu agradabel.
* Dun'é tur bo atenshon.
* Skucha bo yu ora e ta papia ku bo.
* Usa kontakto visual ku bo yu i nota kiko e ta hasiendo.
* Kontestá ku interes i hasi preguntanan mas profundo.
* Usa kontakto físiko (manera mishi òf brasa) ku bo yu ora ta apropiá.
* Usa nòmber di bo yu ora bo ta papia kuné.

### 

### 2nd PRÁKTIKA: TEMPU PA ABO KU BO YU DEN UN 'ROLLENSPEL' DEN E GRUPO GRANDI

Invitá partisipantenan pa rekreá e senario di e **Historia riba Vidio 2** ku nan a kaba di papia. Esaki lo permití nan pa praktiká e komponente básiko di pasa Tempu ku nan tinernan.

Akí ta sigui e pasonan ku por sigui durante e 'rollenspel'. Pèrmití e boluntarionan duna nan mes sugerensia òf kosnan pa bisa, basta ku nan ta reflehá e Komponentenan básiko ariba:

1. Pidi pa dos boluntario (un persona pa hunga e ròl di tata i unu pa hunga e ròl di Miguel). E boluntario ku ta hunga e ròl di e tata mester ta un dunadó di kuido di un pre-adolesente òf tiner (di 10-17 aña di edat). Tur dos persona ta bini mei mei di e sírkulo i ta enfrentá e grupo.
2. Splika kiko mester pasa durante 'rollenspel':
   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 komponentenan básiko usando su palabranan i lenguahe di kurpa (duna tur su atenshon, skucha ora e ta papia, usa kontakto visual, kontestá ku interes i hasi preguntanan mas profundo, usa kontakto físiko ora ta apropiá).
3. Despues 'rollenspel' ta kla, elogiá e dos boluntarionan i enkurashá e grupo pa bati man pa nan. Bo por duna kada boluntario un steker riba nan 'badge' ku nòmber komo un rekompensa chikí.
4. Puntra e dos partisipantenan kon nan a sinti durante di e 'rollenspel' akí. Puntra Miguel promé i despues puntra e tata.
5. Puntra e partisipante ku a hunga e ròl di tata si e ta kere ku e por praktiká e abilidat akí na kas ku su yu. Animá nan i ekspresá konfiansa den nan, ku nan por hasié!

## DISKUSHON: BENEFISIONAN PASA TEMPU KU BO YU

Guia partisipantenan den un diskushon di grupo tokante e benefisionan di pasa Tempu huntu ku bo yu.

Preguntanan di guia pa e diskushon akí ta:

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

Riba e 'flip chart', skibi e ideanan di e partisipantenan komo prinsipionan tokante DIKON nan mester pasaTempu huntu ku nan yu. Sòru pa bo ta duanndo ehèmpel di skuchamentu aktivo!

Purba di saka e siguiente benefisionan di pasa Tempu ku bo yu for di e diskushon:

* Pasa Tempu ku bo yu ta mehorá e relashon entre mayornan/dunadónan di kuido i muchanan.
* Mucha ta sinti ku nan tin balor i ku nan ta 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 inisiativa 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 pasa Tempu ku bo yu i por motivá muchanan den nan trabou di skol.
* Pa muchanan chikí, vokabulario nobo ku ta usa durante tempu huntu ku nan por ta un oportunidat pa siña palabranan nobo.

**TUMA NOTA!** E lista ariba ta djis un sugerensia. Purba di identifiká mayoria di e benefisionan akí huntu. Mayornan por duna otro motibunan tambe tokante dikon Pasa tempu abo ku bo yu por ta un eksperensia positivo pa mayornan i yunan. Esaki ta maravioso!!

## 

## DISKUSHON: AKTIVIDATNAN PA HASI DURANTE TEMPU ABO KU BO YU

Guia partisipantenan den un diskushon di grupo pa identifiká posibel aktividatnan ku nan por hasi durante Tempu ku nan yu.

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. Lo ideal lo ta pa e aktividatnan akí no enserá un pantaya, manera un telefòn, tèblet òf televishon. E aktividatnan akí 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 den e límitenan aseptabel! Ta importante pa e aktividat ta algu ku ta GRÁTIS i REALISTIKO!

Skibi e sugerensianan riba e 'flipchart'.

Posibel aktividatnan:

* Papia tokante e dia
* Papia tokante algu ku bo yu gusta, manera deporte, programa di televishon, amigunan
* Hasi un tarea huntu
* Traha i/òf kome un kuminda huntu
* Konta un kuenta
* Bai un kaminata den e parke
* Wak òf lesa un buki di kuenta huntu
* Hunga un wega òf traha un pùzel huntu
* Hunga ku ko’i hunga huntu

## 

## PRAKTIKÁ ABILIDATNAN DEN PAREHA: TEMPU HUNTU

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

Formato pa praktiká den pareha:

A. Introdukshon

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

B. Praktiká den pareha

* Pidi mayornan pa pensa riba ki aktividat nan lo ke hasi huntu ku nan yu ku lo permití nan pasa Tempu huntu ku nan yu. Nan por skohe for di e lista of bini ku unu nobo.
* E ora ei mayornan mester buska un pareha den e sala. Kaminda ta posibel, mayornan ku yunan chikí (edat 2-9) mester forma pareha ku otro mayor ku tin un yu chikí, i mayornan di adolesentenan (10-17) mester forma pareha ku otro mayor ku tin un adolesente.
* Kada pareha mester tuma turno pa praktiká kon nan lo pasa tempu huntu ku nan yu. Kada persona lo hunga un ròl di mayor hasiendo e aktividat ku nan a skohe i tambe un ròl di mucha hasiendo 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 komentario 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.
* OPSHONAL: Si bo tin tempu, bo por hunga un wega di grupo. Pidi un pareha pa mustra e grupo ki aktividat nan a skohe pa pasa Tempu huntu ku nan yu. Nan mester hasi esaki den silensio, miéntras ku otronan den e grupo mester rei ki aktividat a ku nan a skohe.

## 

## REVISHON: TEPNAN PA PASA TEMPU ABO KU BO YU

Diskutí e tepnan di **pasa Tempu abo ku bo yu** 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 skibi nan riba e 'flip chart' pa tur hende por mira.

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

Skohe un momentu ku e chèns ku ta interumpí abo i bo yu ta chikí i tambe un ora ku bo yu no tin algu otro ku e ke hasi, manera wak televishon. ***Paga e televishon i pone tèblet i telefòn 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 akí ku bo!

3. **Duna bo yu tur bo atenshon.**

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

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

Usa hopi kontakto visual i usa nòmber di bo yu. Sakudí kabes òf bisa “Mi ta komprondé” ta mustr'é ku bo ta paga tinu di bèrdat. **Aseptá** loke bo yu ta bisando sin husga òf purba dun'é un lès.

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

Ora bo ta pasando Tempu abo ku bo yu, e mester skohe i guia 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 serka e yu: “Esei ta un pregunta interesante, kiko abo ta pensa?”

6. **Ripití loke bo yu ta bisa ora e 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 pùzel akí ta realmente difísl,” bo por kontestá, “Sí, mi ta mira ku bo ta hañando esaki difísil.”

7. Purba di hasi algu diferente ku djis wak pantaya (p.e., televishon, telefòn, tèblet).

Esaki ta hopi mas útil i agradabel pa bo yu ku djis sinta huntu dilanti televishon òf hunga ku un telefòn. 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 kuné òf wak vidionan prèt huntu riba YouTube. Ku tempu nan por sinti su mes kómodo hasiendo otro aktividatnan.

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

Kòrda ku esaki ta aktividat di bo yu i e ta un oportunidat pa fortalesé bo relashon ku bo yu. Bo por pensa kon bo a sinti resientemente ora un hende a kritiká bo? No tin nada korekto òf inkorekto durante pasa Tempu abo ku bo yu. 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 Tempu abo ku bo yu, kuminsá **hasié na otro momentunan.**

Ora bo ta sinti bo sigur pa loke ta trata paga tinu na bo yu durante Tempu abo ku bo yu, bo por enbolbí bo mes den otro aktividatnan ku bo yu.

## 

# 

# 1.4 | AKTIVIDATNAN NA KAS & KLOUSURA (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.

Sòru pa 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 di Kas?
* Ki tipo di aktividatnan nan por hasi durante Tempu ku nan yu?

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

### 5 MINÜT DI TEMPU PA ABO KU BO YU TUR DIA

* Pasa por lo ménos 5 minüt di Tempu pa abo 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 yu opshonnan si bo ke.
* Praktiká**Skuchamentu Aktivo** durante **Tempu pa abo ku bo yu** dor di ripití pa bo yu loke bo ta tend'é 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 na 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 POUSA

* Tuma un Pousa semper ku bo ta sinti bo mes di strès òf alterá, spesialmente si ta trata di algu ku bo yu a hasi òf bisa. Bo por asta tuma un pousa hopi kòrtiku – maske ta un òf dos rosea profundo. Esaki por yuda bo skohe pa reakshoná na un manera diferente!

## 

## 

## KLOUSURA

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 aplouso di grupo.

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

### MENSAHENAN DI TEKSTO

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

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

### REKORDATORIO DI PRÓKSIMO SESHON

Kòrda nan ku e siguiente seshon ta ònlain. **Kòrda tur hende riba e fecha i orario**. Puntra mayornan si nan tin kualke pregunta tokante akseso na e grupo di 'chat' riba nan telefòn.

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 dos bia si a invitá tur partisipante na e 'chat' di grupo di WhatsApp i si nan sa kon pa aksesá esaki.

### GRADISÍ I ELOGIÁ PARTISIPANTENAN PA BINI

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