# 

# 6.1 | BON BINÍ (15 MIN)

## BON BINÍ

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

## TUMA UN POUSA

**Tuma un Pousa** ku e partisipantenan. 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 riba henter e kurpa i zonidonan (15 sekònde)
* Habri wowo

Kòrda partisipantenan ku nan mester purba **Tuma un Pousa** promé ku reakshoná riba nan yunan ora nan hasi algu ku ta molestiá òf pone nan rabia.

Esaki por yuda nan reakshoná na un manera ménos negativo i violento. **Tuma un Pousa** por ta asta hala algun rosea profundo!

## CHÈK

Mayornan ta chèk den e grupo dor di kompartí kon nan ta sinti na kuminsamentu di e seshon. Nan mester deskribí nan emoshon, unda nan ta sintié den nan kurpa i ki pensamentunan ta asosiá kuné.

Bo por duna ehèmpel di esaki: “Mi ta sinti mi ansioso. Mi ta sintié den mi skoudernan. Mi ta preokupá si mi tin sufisiente sèn e luna aki pa kuminda,” òf “Mi ta sinti mi orguyoso. Mi ta sintié den mi pechu. Mi a kasi kompletá e programa di Mayor Konektá!”

## EHERSISIO FÍSIKO

Tuma e tempu pa revisá tur e diferente pasonan di e ehersisio: strèk, moveshon separá di kada parti di kurpa, di kabes te pia, i sakudí e kurpa.

Kòrda ku e kos di mas importante ta pa *hala rosea!!!*

# 6.2 | LÈS NUKLEO – REFLEKSHON DI PROGRAMA

## REFLEKSHON DEN SILENSIO

E reflekshon di e programa ta duna e partisipantenan un oportunidat pa wak bèk riba nan eksperensianan, i pa nota kon nan i nan relashon ku otro por a kambia.

Guia e partisipantenan dor di un visualisashon di henter e programa halando atenshon na momentunan klave, Tepnan di Mayor, Komponentenan Básiko, i eksperensianan ku por a surgi:

1. Pidi e partisipantenan pa sera nan wowo i sinta den un posishon kómodo.
2. Pidi nan pa kòrda kon nan bida i relashonnan tabata ora bo a bishitá nan na nan kas promé ku e programa a kuminsá.
3. Guia partisipantenan den kada seshon segun ku bo ta deskribí konstrukshon di eKas di Sosten:
   1. Pone Metanan Positivo, Realístiko i Spesífiko
   2. Pasando Tempu Abo ku bo Yu
   3. Dunando Elogio i Instrukshonnan Positivo
   4. Establesé Reglanan i Rutinanan di Kas
   5. Usando Disiplina Positivo (Redirekshon i Konsekuensianan)
   6. Solushonando Problemanan Huntu Komo Famia
4. Pidi e partisipantenan pa pensa riba nan eksperensianan di wak e videonan, papia di tepnan durante seshonnan, i praktiká abilidatnan ku otro na kas.
5. Pidi nan pa pensa riba si nan a alkansá nan metanan pa nan mes i pa nan relashonnan ku nan yunan òf si esaki nan a kambia.
6. Puntra nan pa pensa kon nan a kambia, kon nan yunan a kambia, i kon nan famianan a kambia.
7. Bo por hasi e siguiente preguntanan:
   1. Kon útil bo a haña e programa Mayor Konektà?
   2. Kon diferente bo relashon ku bo yu ta for di promé ku bo a kuminsá ku e programa?
   3. Kua ta e abilidatnan òf kosnan prinsipal ku bo a siña for di e programa? Kon esaki nan ta diferente for di e manera ku bo tabata relashoná ku bo yu ántes?
   4. Kon e abilidatnan akí lo yuda abo/bo yu desaroyá komo ser humano?
   5. Kiko bo ta kere ta e konsekuensianan òf benefisionan a largu plaso di e abilidatnan akí?
   6. Bo ta mira bo mes ta sigui usa nan?
   7. Ki tipo di sosten bo mester pa sigui usa nan?
8. Pidi e partisipantenan pa habri nan wowo.

## 

## AKTIVIDAT DI ARTE

Despues di e refleho, parti papel i kosnan pa klùr pa e aktividat di arte. Pidi e partisipantenan pa pinta algu ku ta relashoná ku algun di e siguiente preguntanan:

1. Kon nan relashon ku nan yu tabata promé ku e programa?
2. Kon e relashon a kambia? Kon nan a kambia? Nan yu? Nan famia?
3. Kiko tabata e kos mas importante/signifikante ku nan a siña? Dikon esaki tabata signifikante?

Partisipantenan ta kompartí nan pinturanan den pareha i despues komo un grupo mas grandi.

Despues ku kada partisipante kompartí, nan ta pone nan pintura meimei di e sírkulo komo si fuera nan ta duna un ofrenda na un kandela komun den e Kas di Sosten.

**Tene na kuenta:** Pèrmití kada partisipante pa kompartí pero purba di tene e kompartimentu kòrtiku (1-2 minüt kada un). Abo tambe por traha un pintura i kompartí esaki!

## 

# 6.3.| LÈS NUKLEO – SIGUI

Na e punto akÍ den e seshon, e enfoke ta kambia pa futuro. E final di e programa por ta un momentu hopi emoshonal pa e partisipantenan. Hopi por sinti ansiedat ora ta trata e siguiente kapítulo di nan bida. Ta importante pa duna famianan algun sosten i enkurashamentu.

E siguiente aktividatnan ta yuda famianan identifiká maneranan pa sigui sostené otro.

“Sòpi di Piedra” ta un kuenta tokante konstruí un komunidat ku ta wòrdu kompartí ku e famianan pa yuda nan tuma responsabilidat di nan mes abilidatnan, konosementu i esun di e otro!

Dependiendo di kuantu tempu tin disponibel i si tin un selebrashon separá planiá, bo por konta e historia akí durante e selebrashon di komunidat.

## KUENTA – SÒPI DI PIEDRA

(kuento tradishonal manera nará pa Jamie McLaren Lachman)

| Un tempu tabatin un pueblo bunita. E hendenan di e pueblo aki semper tabata kontentu pasobra nunka nan no tabatin mester di nada. Nan tabatin bestia, fruta i bèrdura, ya ku nan pueblo tabata un pueblo hopi fértil. Nunka nan a konosé sufrimentu.  Sinembargo, despues di algun tempu tabatin sekura. No tabatin áwaseru mas i nan bestianan tabata muri. Tempu a bira difísil pasobra awor tabatin hamber den e pueblo. E hendenan a stòp di papia ku otro pasobra tur hende tabata enfoká riba nan mes problemanan.  Un dia un señora bieu a bin e pueblo aki kargando un wea grandi pretu riba su kabes i un saku chikitu maron. Ora ela yega meimei di e pueblo, ela pone e wea grandi pretu riba suela i a sinta banda di dje pa tuma un sosiegu. Niun hende no a mira e muhé akí, ku eksepshon di un mucha hòmber chikitu ku tabata hunga e dia ei.  Ora e mucha hòmber a mira e señora bieu akí, el a puntr’é “Kiko bo ta hasiendo ku e wea pretu grandi ei?”  “Mi ta bai traha un tiki Sòpi di Piedra!” e señora bieu a kontestá. Esaki a konfundí e mucha hòmber. Ken a yega di tende di un kos manera Sòpi di Piedra?  Komo ku e tabata un mucha hòmber kurioso i semper yen di pregunta, el a puntra: “Mi por yuda bo por fabor?”  E señora bieu tabata mashá kontentu ora ku el a pidi pa yud'é. “Naturalmente, bo por! Bai buska un tiki awa i piki un algun palu, mi yu,” el a bisa.  Pues, e mucha hòmber a piki algun palu den e mondi ku ta djis serka ei banda. Miéntras e señora bieu tabata okupá ta sende e kandela, el a baha bai na e riu pa buska un tiki awa.  Pa ora e mucha hòmber a yega bèk ku awa, e señora bieu tabatin un kandela grandi i kayente sendé  El a pone e wea grandi pretu riba kandela i a basha e awa aden. Despues el a habri su saku chikitu maron i a saka un piedra blanku rondo i briante. El a pon'é den e wea grandi pretu i a kuminsá drei, kantando un kantika bieu ku nan sa kanta ora di kushiná.  Pronto, e awa a kuminsá herebé. E señora bieu a lembe su lepnan i a bisa e mucha hòmber, “Mmmmm…esaki ta bai ta un dushi wea di Sòpi di Piedra.”  No a tarda muchu ku e otronan a kuminsá nota e kandela ta kima meimei di e pueblo. Un pa un, nan a bandoná nan kas pa wak kiko tabata pasando.  “Kiko ta pasando akí?” un hòmber a puntra. E mucha hòmber a kontestá: “E ta kushiná Sopi di Piedra!”  Esnan ku tabata einan a interkambiá mirada komo si fuera nunka nan no a yega di tende di algu asina. Sòpi di Piedra?  E notisia a plama lihé i den henter e pueblo. Tur e habitantenan di e pueblo a sali for di nan kas pa mira e señora bieu loko akí i su Sòpi di Piedra ku nan mesun wowo. Segun ku e hendenan tabata yegando, e señora bieu a sigui drei e wea miéntras e tabata saka un zonido.  Ora ela nota ku tabatin hopi hende reuní, el a stòp di drei i a purba e sòpi poko awa. “Mmmmmmm… Esaki ta bai ta e sòpi di mas dushi. E djis falta algu. Si solamente tabatin algun siboyo…”  Un señora tabatin algun siboyo bieu ku e tabata warda. Nan tabata chikitu i tur di krùl pero tòg bon pa kome. “Mi tin algun siboyo,” el a ofresé. El a bai buska nan na su kas, kòrta nan i a agregá nan na e wea grandi pretu ku tabata kushi.  Despues di un ratu mas, e señora bieu a purba e sòpi atrobe. “Si, e sòpi aki ta bai ta asina bon. Pero e falta algu…. Si solamente tabatin djis un tiki mas….”  "Bèrdura!" un bos for di e multitut a bisa, “E mester di mas bèrdura. Mi tin un tiki spinazi. E no ta muchu pero bo por us’é.” Un otro persona a trese un par di batata bieu. Un otro hende tabatin un kolo. Un otro, konofló. Wòrtel. Un pampuna. Salu. Un galiña bieu i flaku. Algun chili. Speserei.  [Na e punto akí, e kontadó di kuenta por pidi hende sugerensia kiko pa hinka den e sòpi]  E holó di e sòpi a yena e pueblo. E tabata kòrda hende di e tempu di ántes. Nan a kuminsá papia ku otro, interkambiando kuenta i notisia, asta chiste. A bolbe tende harimentu pa promé biaha den hopi aña.  Porfin, e señora bieu a stòp di drei. El a purba e sòpi i a deklará ku un briyo den su wowo, “E Sòpi di Piedra akí ta kasi kla. I asina tantu pa kome. Mi ta puntra mi mes si bo por yuda mi kab'é por fabor.”  Tur hende a bai bèk nan kas i a trese tayó hundu i kuchara. Ounke tabatin asina tantu hende, tabatin nèt sufisiente pa kada persona. Nan a kome e sòpi te ora nan tur a yena. I e tabata e Sòpi di Piedra di mas dushi ku nan a yega di purba.  Ora nan a kaba, e habitantenan di e pueblo a saka nan tambú i otro instrumentonan musikal i a kuminsá kanta kantika i baila. Nan a kanta i baila te mardugá. Despues, e habitantenan di e pueblo a gradisí e muhé i a regresá nan kas kòmbersando ku otro. Un biaha mas, tabatin e zonido di harimentu i kantika den laira e anochi ei.  Segun ku e streanan di anochi a kuminsá bria, e señora bieu a keda su so meimei di e pueblo. El a kue e piedra blanku hinka den su saku chikitu maron i a pone su wea grandi pretu riba su kabes. Sin bisa un palabra di despedida, e la kuminsá kana pokopoko riba e kaminda yen di bientu ku tabata hiba pafó di e pueblo.  Promé ku e por a bai, e mucha hòmber a mir’é i a kore bai serka dje. “Dikon bo ta bai?” el a puntra.  “Mi trabou akí ta kla,” e señora bieu a kontestá. “Pero nos mester di un hende manera abo pa yuda nos,” e mucha hòmber a bisa.  El a hinka man den su saku chikitu maron i a entregá e mucha hòmber e piedra blanku. “Bo tin tur e ingredientenan ku bo mester pa traha Sòpi di Piedra.” Despues ela kana pokopoko riba e kaminda. E mucha hòmber a wak i a zwaai te ora e no por a mir’é mas.  E habitantenan di e pueblo nunka mas a mira e muhé ei. Pero bida den e pueblo a sigui prosperá – den e mihó tempu i e pió tempu, nan no a pèrdè nan konekshon ku otro nunka mas segun ku nan a sigui traha e Sòpi di Piedra di mas dushi.  Fin. |
| --- |

### 

## DISKUSHON – MANTENE E MOMENTO

Hiba un diskushon pa yuda partisipantenan identifiká maneranan spesífiko den kua nan por sigui sostené otro. Preguntanan útil pa yuda kuminsá un diskushon por inkluí:

1. Kua ta algun di e ingredientenan ku nos tin den nos komunidat pa sigui sostené nos komo famianan?
2. Na ki maneranan nos por sigui sostené desaroyo di nos yunan i nos bida despues di e programa?

Bo por sugerí ku un hende ta tuma e responsabilidat pa pone e grupo huntu si e partisipantenan ta sugerí pa keda den kontakto òf sigui topa regularmente.

Pa gruponan di sosten di 'peer'nan ta importante pa identifiká lo siguiente:

* Persona (òf personanan) responsabel pa organisá e gruponan di sosten
* Desishon tokante kon pa topa: Ònlain? En persona? Si ta asina, unda i ki ora famianan por reuní?
* Un organisashon por duna yudansa?

## REVISHON – TEPNAN PA KONTINUÁ SOSTEN:

1. Sigui praktiká tur e Tepnan di Edukashon Familiar ku bo a usa
2. Por tin otro famianan ku a hasi e programa di Mayor Konektà den bo bario. Kuminsá bo mes Grupo di Sosten pa Mayor!
3. Siña ki servisio i sosten bo por haña den bo komunidat.

# 

# 6.4 | SERA

## EHERSISIO DI BONDAD AMOROSO

Partisipantenan ta siña un último aktividat di redukshon di strès – un ehersisio di Bondat Amoroso.

E aktividat aki ta yuda partisipantenan konektá ku un sentido di bondat amoroso pa ku nan mes i nan yunan i famianan. E ta trese klousura na e aktividat kulminante miéntras ta rekonektá partisipantenan na un sentido di bienestar i trankilidat despues di tur e emoshon i antisipashon pa e klousura.

Sugerensia pa dirigí e aktividat di Bondat Amoroso:

NOTA: Usa e teksto aki bou komo un guia pa dirigí e aktividat.

Meskos ku **Tumando un Pousa,** bo por pousa pa mas o ménos 5 sekònde na kada [Pousa] den e teksto. Ta útil pa sigui bo mes instrukshonnan durante e pousa.

Stap 1: Preparashon

Tin bia ora nos ta eksperensiando strès, nos ta sinti nos so, òf djis nos mester di sosten, e por ta útil pa manda pensamentunan di bondat amoroso pa nos mes.

E ehersisio aki ta yuda nos bira mas ankrá i presente – loke ta oumentá bienestar i balansa – yudando nos manehá strès, malesa i difikultat. [*Pousa* ]

Buska un posishon kómodo di sinta, bo pianan plat riba suela, bo mannan sosegá den bo skochi. [*Pousa* ]

Sera bo wowonan si bo ta sinti bo kómodo pa hasi esei. [*Pousa*]

Stap 2: Bira Konsiente

Puntra bo mes, “Kiko ta mi eksperensia den e momentu akí?” [*Pousa*]

Opservá kua pensamentunan bo ta eksperensiando. Opservá si nan ta negativo of positivo. [*Pousa*]

Opservá kon bo ta sinti bo emoshonalmente. Opservá si bo sintimentunan ta agradabel òf desagradabel. [*Pousa*]

Opservá kon bo kurpa ta sinti. Opservá kualke molèster òf tenshon. [*Pousa*]

Stap 3: Habri pa Bondat Amoroso

Konektá ku bo kurason na un manera amabel i suave. Bo por pone un man riba bo kurason òf pechu. [*Pousa*]

Despues bo por bisa bo mes e siguiente palabranan den silensio [*Pousa*]

Ku mi por tin pas. [*Pousa*]

Ku mi por ta seif. [*Pousa*]

Ku mi por ta salú. [*Pousa*]

Ku mi por ta felis. [*Pousa*]

Ku mi por sinti mi stimá. [*Pousa*]

Ripití pokopoko un òf dos biaha tumando bo tempu entre kada frase.

Si bo ta sinti bo kómodo, bo por manda pensamentunan di bondat amoroso tambe pa bo yunan, bo partner, bo famia i kualke otro hende ku ta serka di bo den bo bida. [*Pousa*]

Ku bo por tin pas. [*Pousa*]

Ku bo por ta seif. [*Pousa*]

Ku bo por ta salú. [*Pousa*]

Ku bo por ta felis. [*Pousa*]

Ku bo por sinti bo stimá. [*Pousa*]

Ripití pokopoko un òf dos biaha tumando bo tempu entre kada frase.

Etapa 4: Ampliando Konsientisashon

Laga bo enfoke ekspandé riba henter e kurpa. [*Pousa*]

Laga bo enfoke ekspandé riba e zonidonan den e kamber.[*Pousa*]

Ora bo ta kla, habri bo wowonan. [*Pousa*]

Etapa 5: Reflekshoná

Tuma un ratu pa reflehá riba bo eksperensia.

Ora bo ta kla, habri bo wowonan. [*Pousa*]

Kòrda ku bo por hasi e aktividat akí na kualke momentu ki ora ku bo sinti ku bo mester di sosten èkstra.

## 

## AKTIVIDATNAN KONTINUO NA KAS

TA LOKE BO TA HASI NA KAS TA HASI E DIFERENSIA!

Ta importante pa rekordá partisipantenan ku nan mester sigui tene nan Kas di Sosten fuerte i saludabel ounke e programa akí a yega na su fin.

E aktividatnan na kas ta un manera ekselente pa mayornan keda konektá ku e programa dor di partisipá aktivamente den konstrukshon di relashon positivo.

Mester enkurashá famianan pa rekompensá nan mes semper ku nan hasi un aktividat na kas!

* Pasa **por lo ménos 5 minüt** di **tempu abo ku bo yu** tur dia.
* Laga e Solo di Atenshon Positivo sigui bria riba abo y bo yunan.
  + Sigui **elogiá**bo yunan, bo mes, i otronan den bo famia
  + Purba di **duna instrukshonnan positivo, spesífiko i realístiko** na otro
  + Sea **trankil i kla** ora ta papia tokante kosnan ku ta importante pa bo.
* Sigui traha riba konsientisashon di emoshonnan i bo abilidat pa komuniká tokante nan
  + Purba di ta mas **konsiente di bo mes emoshonnan i e emoshonnan di otronan.**
  + Puntra bo yu tokante kon e ta sinti por lo ménos **1 biaha pa siman**.
  + Praktiká **Deklarashonnan di Kon Mi Ta Sinti** ora ta papia tokante emoshonnan por lo ménos **1 biaha pa siman**.
  + Kòrda **Tuma un Pousa** semper ku un konflikto òf situashon difísil surgi.
* Purba di mantené rutinanan di kas stabil i fuerte.
  + Sea konsistente i apresioso ku **reglanan i responsabilidatnan.**
  + Sigui ta konsistente ku **reglanan di kas.**
* Traha huntu ku bo yu ora e ta eksperensiá difikultatnan
  + **Traha huntu** ku bo yu kada biaha ku surgi un problema of konflikto den bo famia. **Usa e 4 Pasonan di Solushoná Problema.**
  + Sea realístiko, inmediato, rasonabel i konsistente ora di usa **konsekuensianan**.
* Hasi algu 'leuk' pa **rekompensá bo mes** pa bo trabou duru den e programa di Mayor Konektà!

# 6.5.| SELEBRASHON DI KLOUSURA

## SERTIFIKADO

Reparti sertifikado di finalisashon na mayornan na final di e seshon. Esaki ta un simpel rekonosimentu pa nan logro di terminá e programa.

## SÍRKULO DI KÒMPLIMÈNT

Mayornan ta tuma turno pa elogiá otro. Enkurashá partisipantenan pa hasi kontakto visual i usa nòmber di otro partisipantenan.

Despues mayornan ta tuma turno pa elogiá nan mes pa algu spesífiko ku nan a hasi bon.

E kòmplimèntnan por ta tokante kualke kos basta nan ta sinsero.

## CHÈK EMOSHONAL NA FINAL

Duna ehèmpel di chèk emoshonal na final dor di deskribí bo emoshon, unda bo ta sintié den bo kurpa, i ki pensamentunan ta asosiá kuné.

Por ehèmpel, “Mi ta sinti mi felis. E felisidat aki ta den mi wowonan. Mi ta kontentu di a siña tokante kon pa krea reglanan hustu huntu.”

Gradisí i elogiá e famianan pa nan kompromiso pa traha huntu riba relashonnan yen distimashon i kuido!