# 

# 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.

Hiba e partisipantenan dor di un visualisashon di henter e programa halando atenshon na momentunan klave, Tipnan di Mayor, Blòkinan di Konstrukshon, i eksperensianan ku por a surgi:

1. Pidi e partisipantenan pa sera nan wowo i sinta den un posishon kómodo.
2. Puntra 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 Un-pa-Un Tempu Huntu
   3. Dunando Alabansa 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 videonan, papia di tepnan durante seshonnan, i praktiká abilidatnan ku otro na kas.
5. Pidi nan pa pensa riba si nan metanan pa nan mes i nan relashonnan ku nan yunan a wòrdu alkansá òf 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 bo relashon ku bo yu ta diferente 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 esakinan ta diferente for di e manera ku bo tabata relashoná ku bo yu ántes?
   4. Kon e abilidatnan aki 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 aki?
   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 krayon pa e aktividat di arte. Pidi e partisipantenan pa traha potrèt 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 dibuhonan den pareha i despues komo un grupo mas grandi.

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

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

## 

# 6.3.| LÈS NÚNELE – SIGUI

Na e punto aki 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 tokante 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.

“Stone Soup” ta un historia tokante edifisio di komunidat ku ta wòrdu kompartí ku e famianan pa yuda nan tuma propiedat di nan mes abilidatnan, konosementu i di otro!

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

## STORIA – SOPI 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 esun di nan tabata un pueblo hopi fértil. Nunka nan no 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 aki, ku eksepshon di un mucha hòmber chikitu ku tabata hunga e dia ei.  Ora e mucha hòmber a mira e señora bieu aki, el a puntr’é “Kiko bo ta hasiendo ku e wea pretu grandi ei?”  “Mi ta bai traha un tiki Sòpi di Piedra!” e anciana a contesta. Esaki a konfundí e mucha hòmber. Ken a yega di tende di un kos manera Sopi 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 anciana tabata masha contento ora cu el a pidi pa yude. “Naturalmente, bo por! Bai buska un tiki awa i rekohé un tiki palu, mi yu,” ela bisa.  Pues, e mucha hòmber a rekohé algun palu den e mondi den serkania. Komo ku e señora bieu tabata bezig ta sende e kandela, el a baha bai na e riu pa buska un tiki awa.  Pa ora e mucha hòmber a regresá ku awa, e señora bieu tabatin un kandela grandi i kayente ta sendé.  El’a pone e wea grandi pretu riba kandela i a basha e awa aden. Despues ela habri su tas chikitu maron i a saka un piedra blanku rondo i briante. El’a pone den e wea grandi pretu i a kuminsá stèr, kantando un kantika bieu di kushinamentu.  Pronto, e awa a kuminsá herebé. E señora bieu a leki su lipnan 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 aki?” 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 cas pa mira e anciana loco aki y su Sopi di Piedra cu nan mesun wowo. Segun ku e hendenan tabata yegando, e señora bieu a sigui stir e wea miéntras e tabata zundra.  Ora ela nota ku tabatin hopi hende reuní, ela stòp di stir i a purba e sòpi ku awa. “Mmmmmmm… Esaki ta bai ta e sòpi di mas dushi. E ta djis faltando algu. Si solamente tabatin algun siboyo…”  Un señora tabatin algun siboyo bieu ku e tabata warda. Nan tabata chikitu i krul pero tòg bon pa kome. “Mi tin algun siboyo,” ela ofresé. El’a buska nan for di su kas, kòrta nan i a agregá nan na e wea grandi pretu ku ta bula.  Despues di un rato mas, e anciana a purba e sopi atrobe. “Si, e sòpi aki ta bai ta asina bon. Pero e ta faltando algu…. Si solamente tabatin algun mas….”  "Bèrduranan!" un bos for di e multitut a bisa, “E mester di mas bèrdura. Mi tin un tiki spinazie. E no ta muchu pero bo por us’é.” Un otro persona a trece un par di batata bieu. Un otro hende tabatin un kol. Un otro garlic. Wortel. Un pampuna. Salu. Un galiña bieu i slank. Algun chili. Spesia.  [Na e punto aki, 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 move. El’a purba e sòpi i a deklará ku un briyo den su wowo, “E Sòpi di Piedra aki ta kasi kla. I asina tantu pa kome. Mi ta puntra mi mes si bo por yuda mi kaba kuné por fabor.”  Tur hende a bai bèk na nan kas i a trese bòl i kuchara. Aunke tabatin asina tantu hende, tabatin djis 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 pueblonan a gradisí e muhé i a regresá nan kas kòmbersá 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 rekohé e piedra blanku den su saku chikitu maron i a pone su wea grandi pretu riba su kabes. Sin bisa un palabra di despedida, ela kuminsá kana pokopoko riba e kaminda ku 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 aki 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 tas chikitu maron i a entregá e mucha hòmber e piedra blanku. “Bo tin tur e ingredientenan ku bo mester pa traha Sopi di Piedra.” Despues ela kana pokopoko riba 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 di tempu i e pió di tempu nan no a pèrdè nan konekshon ku otro nunka mas segun ku nan a sigui traha e Sopi di Piedra di mas dushi.  E 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 famia?
2. Den 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 pareunan, ta importante pa identifiká lo siguiente:

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

## REVISHON – TIPS PA KONTINUA SOSTEN:

1. Sigui praktiká tur e Tipnan di Parenting 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 Pausa,** bo por pausa pa mas o ménos 5 sekònde na kada [Pausa] den e teksto. Ta útil pa sigui bo mes instrukshonnan durante e pausa.

Stap 1: Preparashon

Tin bia ora nos ta eksperensiando strès, sinti nos so, òf djis 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. [*Pausa* ]

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

Sera bo wowonan si bo ta sinti bo kómodo. [*Pausa*]

Stap 2: Bira Konsiente

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

Tuma nota ki pensamentunan bo ta eksperensiando. Tuma nota si nan ta negativo of positivo. [*Pausa*]

Tuma nota kon bo ta sinti bo emoshonalmente. Tuma nota si bo sintimentunan ta agradabel òf desagradabel. [*Pausa*]

Tuma nota kon bo kurpa ta sinti. Ripará kualke molèster òf tenshon. [*Pausa*]

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. [*Pausa*]

Despues bo por bisa e siguiente palabranan silensiosamente na bo mes [*Pausa*].

Laga mi ta pasífiko. [*Pausa*]

Laga mi ta safe. [*Pausa*]

Ku mi por ta salú. [*Pausa*]

Ku mi por ta felis. [*Pausa*]

Ku mi por sinti mi stimá. [*Pausa*]

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. [*Pausa*]

Ku bo por ta pasífiko. [*Pausa*]

Ku bo ta safe. [*Pausa*]

Ku bo ta salú. [*Pausa*]

Ku bo por ta felis. [*Pausa*]

Ku bo por sinti bo stimá. [*Pausa*]

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

Etapa 4: Ampliando Konsientisashon

Laga bo enfoke ekspandé pa henter e kurpa. [*Pausa*]

Laga bo enfoke ekspandé na e zonidonan den e kamber.[*Pausa*]

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

Etapa 5: Reflekshoná

Tuma un ratu pa reflehá riba bo eksperensia.

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

Kòrda ku bo por hasi e aktividat aki na kualke momento 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 aki 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.

Famianan mester wòrdu enkurashá pa rekompensá nan mes semper ku nan hasi un aktividat na kas!

* Pasa **por lo ménos 5 minüt** di **Un-pa-Un Tempu** tur dia ku bo yu.
* Mantene e Solo di Atencion Positivo briya riba abo y bo yiunan.
  + Sigui **alabá** 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 konstruí 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 Mi Sinti** ora ta papia tokante emoshonnan por lo ménos **1 biaha pa siman**.
  + Kòrda **Tuma un Pausa** 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 hunto** cu bo yiu cada biaha cu surgi un problema of conflicto 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 KLAUSURA

## SERTIFIKADO

Reparti sertifikado di finalisashon na mayornan na final di e seshon. Esaki ta un simpel reconocimento pa nan logro den termina e programa.

## SÍRKULO DI KOMPLIMENTU

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 komplimentnan por ta tokante kualke kos basta nan ta sinsero.

## CHECK-OUT EMOSHONAL

Modelá e kòntròl emoshonal 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 relashonnan amoroso i nutritivo huntu!