

SEGUNDA PARTE

Sesión de Integración

Enlaces rápidos

[Resumen de la sesión](#)

[Antes de comenzar](#)

[Desarrollo de la sesión](#)

En este manual, los siguientes íconos señalan orientación y consejos específicos para:



Apoyo Virtual a través de la Aplicación Formando Conciencia+



Curso Crianza con Conciencia+ en WhatsApp

Resumen de la sesión

| Sesión de Integración - Resumen | |
|---------------------------------|---|
| Objetivos para participantes | <ul style="list-style-type: none">• Conocer los contenidos y la estructura del curso Crianza con Conciencia+.• Adquirir conocimientos básicos de uso del teléfono celular para acceder a todos los contenidos relevantes del curso Crianza con Conciencia+ y participar en los Grupos de Apoyo de WhatsApp.• Crear Reglas Básicas para trabajar en un espacio seguro, cómodo y empático durante los Grupos de Apoyo de WhatsApp.• Activar de forma individual el acceso al curso Crianza con Conciencia+ en WhatsApp, completar la Sesión de Integración, bienvenida y la primera sesión “Pasar Tiempo Uno a Uno”. |
| Materiales | <ul style="list-style-type: none">• Cinta Adhesiva, plumas, papel rotafolio, refrigerios para el descanso (si aplica)• Teléfonos celulares• Aplicación de WhatsApp• Router/conexión a internet• Equipo de cómputo, pantalla y proyector• Diapositivas de la Sesión de Integración |

| | |
|-------------|---|
| Preparación | <ul style="list-style-type: none"> • Guardar los números de WhatsApp de las personas participantes en tu teléfono y crear un Grupo de Apoyo de WhatsApp. • Acomodar la sala con sillas en semicírculo alrededor de la pantalla. • Preparar materiales y refrigerios para el descanso (si aplica) • Descargar la presentación de PowerPoint en alguna unidad de almacenamiento o directamente en el dispositivo que se conectará al proyector o televisión, en caso de no tener acceso a internet. • Verificar que los videos se reproduzcan correctamente en caso de no tener acceso a internet. |
|-------------|---|

| Programa de la sesión | | |
|---|---|---------------|
| Bienvenida | <ul style="list-style-type: none"> • Presentaciones • Conociéndonos • Resumen del curso Crianza con Conciencia+ | 15 min |
| Primeros pasos para usar el Curso Crianza con Conciencia+ en WA | <ul style="list-style-type: none"> • Introducción al uso del teléfono • Integración al curso Crianza con Conciencia+ en WhatsApp (WA) • Primera habilidad para tu Bienestar: autocuidado • Revisión general de la primera sesión del curso Crianza con Conciencia+ en WA • Resolver retos con el curso Crianza con Conciencia+ en WA | 65 min |
| Crear un espacio colaborativo y Despedida | <ul style="list-style-type: none"> • Acordar Reglas Básicas • Papel de la persona facilitadora • Preguntas • Próximos pasos en CC+ • Conectar Formando Conciencia+ con el ID de cada persona participante • Actividad de cierre | 40 min |
| Tiempo Total: 2 horas | | |

Antes de empezar

Todas y todos son importantes

El programa Crianza con Conciencia+ reconoce que cada persona que participa en la crianza de las niñas, niños y adolescentes tiene un papel importante. Encontrarán que nos referiremos a niñas, niños y adolescentes (NNA), así como a madres, padres y cuidadores o personas cuidadoras (MPC). Tratamos de mantener en la medida de lo posible un lenguaje neutro, sin embargo cuando esto no fue posible, se mantuvo un lenguaje masculino genérico para hacer referencia a ambos sexos.

Objetivos de la Sesión de Integración

La Sesión de Integración es el punto de inicio para mostrar el camino y estilo de lo que es el Programa Crianza con Conciencia+ (PCC+). Es importante crear un espacio seguro, cómodo y empático para que las personas participantes sientan comodidad, se familiaricen con el uso del curso Crianza con Conciencia+ y se unan al Grupo de Apoyo en WhatsApp.

Empieza dando la bienvenida y agradeciendo a las familias su participación y compromiso para mejorar sus relaciones y apoyarse mutuamente. Después, presenta el programa Crianza con Conciencia+ (PCC+) para que las familias sepan lo que pueden lograr.

Permite que las personas participantes compartan sus propias razones y expectativas para participar en el curso Crianza con Conciencia+ en WhatsApp. Esto le da un sentido de apropiación del proceso y permite conocer mejor a cada persona participante.

Durante la Sesión de Integración, será importante alcanzar los siguientes objetivos:

1. Hacer que las personas participantes sientan que se les da la bienvenida y se les brinda apoyo.
2. Presentar el programa Crianza con Conciencia+ a las familias.

3. Acordar las Reglas Básicas para la interacción con el curso CC+ en WA y el Grupo de Apoyo de WhatsApp.
4. Lograr que las personas participantes comprendan cómo utilizar sus teléfonos para ingresar y realizar las actividades relacionadas con el curso Crianza con Conciencia+ en WA.
5. Asignar actividades para casa para que las personas cuidadoras las puedan realizar después de la sesión.

Recuerda que las madres, padres y personas cuidadoras son las expertas, ¡y tú eres quien guía!

Lista de Preparativos



Cómo preparar tu Grupo de Apoyo en WhatsApp

Asegúrate de haber hecho lo siguiente antes de que comience la Sesión de Integración:

- Guarda los nombres y números de WhatsApp de las personas cuidadoras asignadas a tí en tu teléfono (si los tienes disponibles) para que puedas confirmar fácilmente los detalles durante la Sesión de Integración.
- Crea tu grupo de WhatsApp (con nombre de grupo temporal, icono, descripción). El nombre de cada grupo de WhatsApp tiene la misma estructura:
 1. "Grupo CC+"
 2. Distintivo de tu localidad
 3. Un nombre seleccionado por el grupo.

Cuando crees el nombre de tu grupo temporal, utilizarás "Grupo CC+_"

Puedes conservar el nombre de tu grupo temporal o agregar un nombre. Por ejemplo, "Grupo CC+_Morelia_Familias Felices".

Una semana antes de la Sesión de Integración

- Lee la sección Guía de la persona Facilitadora en tu aplicación **Formando Conciencia+**.
- Practica la Sesión de Integración con una compañera, compañero o persona supervisora previo a impartirla a tu grupo.
- Descarga la App Formando Conciencia+ en tu celular y revisa todo el contenido.
- Practica e interactúa con CC+ usando las palabras desencadenantes (códigos).

Una día antes de la Sesión de Integración

- Descarga las diapositivas en tu computadora portátil.
- Descarga los [videos](#) de las diapositivas en el equipo de cómputo en que los vayas a reproducir.
- Revisa tus diapositivas y videos para asegurarte de que todo funcione sin problemas.
- Revisa que tu celular tenga batería suficiente para hacer las demostraciones del Grupo de Apoyo en WhatsApp y de la aplicación Formado Conciencia+ si es necesario.
- Consulta y adapta la sala donde realizarás la sesión con las personas cuidadoras.

Palabras desencadenantes para recordar

Para personas cuidadoras

| | |
|-----------|---|
| FORMANDO | Iniciar el curso para todos los estados excepto Chihuahua |
| AFFECTIVA | Iniciar el curso para Chihuahua |
| ID | Obtener NID |
| SIGUIENTE | Siguiente |
| MENÚ | Acceder al menú |
| AYUDA | Obtener referencias a otros servicios de apoyo |

Nota: Las personas facilitadoras no deben usar los códigos diseñados para las personas cuidadoras, y viceversa. El hacerlo podría generar muchas complicaciones en la interpretación de los datos de enganche que se obtuvo en las MPC.



Desarrollo de la sesión

Bienvenida

Da una bienvenida cálida y alegre a las madres, padres y personas cuidadoras cuando lleguen a la sesión. ¡Reconoce con entusiasmo su esfuerzo por asistir a la primera sesión del programa Crianza con Conciencia+!

Una vez que hayan llegado todas las personas participantes, puedes dar al grupo la bienvenida formal a la Sesión de Integración de Crianza con Conciencia+. [\(Diapositiva\)](#)

Presentaciones (5 min) [\(Diapositiva\)](#)

Instrucciones

Empieza invitando a cada madre, padre y persona cuidadora a presentarse ante el grupo.

Pídele a cada persona participante que comparta lo siguiente:

- Su nombre.
- El número de niñas, niños o adolescentes que tienen a su cuidado.
- Una actividad que les guste hacer con sus niñas, niños o adolescentes.

Anima a todas las personas participantes y asegúrate de que cada una tenga la oportunidad de compartir, encuentren puntos en común y reconoce el esfuerzo de todas y todos.

Conociéndonos (5 min)

Resumen

Esta actividad ayudará a las madres, padres y personas cuidadoras a apreciar la diversidad del grupo y a descubrir las conexiones entre ellas y ellos. Puedes hacer de este ejercicio un elemento para activar al grupo o bien una actividad más reflexiva en silencio, observa a tu grupo y de acuerdo con su energía elige lo que resulte más útil para tus asistentes.

Instrucciones [\(Diapositiva\)](#)

- Comparte con las madres, padres y personas cuidadoras que este es un ejercicio en silencio. La persona facilitadora leerá algunas de las afirmaciones, una a la vez.
- Al final de cada afirmación, haz una pausa.
- Indícales que si la afirmación es cierta para alguna de las personas participantes, debe dar un paso hacia el frente.
- Toma un momento y pide que cada persona participante observe quién está en el círculo con ellas y ellos y quién no.
- Después, pide que vuelvan a su lugar para escuchar la siguiente afirmación.
- Cuando se hayan leído todas las afirmaciones, invita a las personas participantes a añadir, de una en una, una afirmación que sea cierta para ellas y ellos y que no se haya mencionado ya.

Lee las siguientes afirmaciones en voz alta:

1. Tengo una niña o un niño increíble.
2. Algunas mañanas, realmente quiero dormir hasta mediodía.
3. Bailar es mi actividad favorita.
4. Cuido de un o una adolescente.
5. Siento que ser una persona adulta es difícil, pero me esfuerzo al máximo.
6. Cantar me ayuda a aliviar el estrés.
7. Soy madre, padre o persona cuidadora de una niña o un niño.
8. Todavía no domino el cambio de pañales.
9. Me gusta dibujar o pintar.
10. Tengo más de una niña, niño o adolescente.

11. Quiero aprender de los aciertos y errores de mi madre o padre.
12. Me encanta cocinar.
13. Cuando juego con mi niña o niño, yo también me convierto en una niña o niño.
14. Me gustaría mejorar mi relación con mi niña, niño o adolescente.

Después de leer las afirmaciones, anima a las madres, padres y personas cuidadoras a reflexionar sobre las conexiones que comparten con todas y todos en la sala. Enfatiza que las experiencias pueden variar, pero la diversidad es lo que hace que esta comunidad de crianza sea rica y vibrante. A pesar de nuestros diferentes orígenes y trayectorias, podemos aprender valiosas lecciones de las demás personas.

Resumen del Programa Crianza con Conciencia+ (5 min)

Resumen

Esta sección ofrece un resumen del programa Crianza con Conciencia+. Es como dar un mapa del viaje que las familias recorren juntas durante los próximos días.

Instrucciones ([Diapositivas](#))

¿Qué es el Programa Crianza con Conciencia+?

El programa Crianza con Conciencia+ es un programa de fortalecimiento familiar fundamentado en prácticas basadas en evidencia, a partir de décadas de investigación. Adopta un enfoque sensible a los derechos humanos y a la perspectiva de género, diseñado para familias con niñas, niños y adolescentes de 2 a 17 años. Está diseñado para ser entregado a madres, padres y personas cuidadoras a través de una combinación de sesiones en persona y apoyo a la crianza mediante un chat automatizado a través de WhatsApp.

Ahora bien, cuando decimos "madres, padres y personas cuidadoras", nos referimos a alguien que cuida de las niñas, niños o adolescentes (NNA), sea esa persona su madre/padre biológico o no. Esto incluye a cualquier persona que sea una persona cuidadora principal, responsable del bienestar de NNA.

El objetivo del programa Crianza con Conciencia+ es ayudar a construir relaciones abiertas, afectuosas y de confianza entre las personas cuidadoras y sus niñas, niños o adolescentes.

Cuando las personas cuidadoras tienen relaciones sanas y positivas con sus NNA, pueden:

- desarrollar un vínculo fuerte para apoyar a sus niñas, niños y adolescentes,
- promover y garantizar sus derechos humanos,
- apoyar el crecimiento y desarrollo de sus NNA,
- ayudar a sus NNA a comportarse de manera responsable y respetuosa e,

- inculcar sus valores a sus NNA.

Si bien puedes usar lo que aprendes en Crianza con Conciencia+ para todas y todos los menores de edad en tu casa, se recomienda que te concentres en alguien durante todo el programa para comprender mejor las habilidades de crianza. Después de terminar el programa, podrás practicar lo que has aprendido también con tus otras niñas, niños y/o adolescentes.

Lo que otras personas cuidadoras han dicho sobre Crianza con Conciencia+ (Diapositiva)

Aquí algunos testimonios de personas cuidadoras que probaron Crianza con Conciencia+ en marzo de 2024.

“Este programa sería beneficioso para muchas madres, padres y personas cuidadoras. Como madre, a menudo experimentamos sentimientos abrumadores, como si el peso del mundo estuviera cayendo sobre nosotras, lo que dificulta pensar con claridad en nuevas ideas o estrategias para conectarnos con nuestras hijas e hijos de manera diferente. Es realmente valioso contar con programas como Crianza con Conciencia+, que ofrece recursos atractivos y lúdicos para romper con la rutina, mejorar nuestras prácticas de crianza y disfrutar de tiempo de calidad con nuestras hijas y nuestros hijos”.

“A mí me parecieron todas las sesiones súper interesantes. Todos los videos; cada uno trataba de verlos detenidamente, para llevarlos a la práctica... El tiempo uno a uno me ha servido demasiado, bueno todo yo creo...” A mí me pareció que todo está bien, en el tiempo, en que no estábamos tan presionadas, porque a mí también me llegaba el mensaje, pero en ese momento no podía, me esperaba a lo mejor una media hora a que ya me pudiera sentar y ya poder observar la sesión o contestarla, pero ya con tranquilidad, sin andar a las prisas... y pues tratar de mejor tener como los 5 minutitos, que a lo mejor hasta era menos de 5 minutitos, pero estar concentrada en las actividades y en lo que nos proponían hacer.”

¿Quiénes somos?

Presentate y comparte los detalles sobre la organización que representan. Además, explica cómo tu organización está vinculada con el Programa Crianza con Conciencia+.

Comparte que tú, junto con todas las personas involucradas en Crianza con Conciencia+, tienen el compromiso de apoyar a las madres, padres y personas cuidadoras a construir relaciones sólidas y positivas con sus niñas, niños y adolescentes.

¿Por qué estamos reunidos aquí?

Crianza con Conciencia+ ha sido desarrollado para TI. Hoy estamos aquí para darte la bienvenida a Crianza con Conciencia+. Esta es la primera vez que entregamos este programa a más de 160 familias en México. Al final del programa, nos gustaría saber cómo fue tu experiencia con él. Al compartir lo que te gustó y lo que no te gustó, nos ayudará a mejorar el programa y adaptarlo mejor a tus necesidades.

¿Qué esperar del programa? ([Diapositiva](#))

Explica que las personas participantes recibirán contenido y apoyo de Crianza con Conciencia+ de tres maneras principales:



1. Curso de Crianza con Conciencia+ en WhatsApp

La primera semana las madres, padres y personas cuidadoras recibirán por WhatsApp 5 sesiones en las que aprenderán cómo mejorar su relación con su niña, niño o adolescente (sólo necesitan 5 minutos al día). Se recibirá una sesión diariamente que incluirá estrategias de crianza que podrán poner en práctica desde el primer día.

- Pasar Tiempo Uno a Uno con mi niña, niño o adolescente
- Dar Reconocimiento y Halagar
- Crear una Rutina para el Tiempo Uno a Uno
- Identificar Emociones y Sentimientos durante el Tiempo Uno a Uno
- Mantener la Calma Cuando hay Estrés

Al final de los 5 días, las madres, padres y personas cuidadoras recibirán un reconocimiento como incentivo a sus esfuerzos. Posteriormente, se les ofrecerá una lista de cursos abiertos para elegir dependiendo de la edad de su niña, niño o adolescente y de su sexo:

| Nombre del curso abierto | Grupo de edad | En este curso aprenderás a: |
|---|---------------|--|
| Entender el Desarrollo de Mi Niña o Niño | 2-9 | <ul style="list-style-type: none"> ● Utilizar el juego para ayudar a tu niña o niño a desarrollarse. ● Ayudar a tu niña o niño para que aprenda de la experiencia ● Apoyar a tu niña o niño para que crezca y aprenda de manera saludable |
| Apoyar a Mi Niña o Niño en su Aprendizaje | 2-9 | <ul style="list-style-type: none"> ● Estimular las habilidades de lenguaje de tu niña o niño. ● Enseñar a tu niña o niño a disfrutar la lectura. ● Enseñar matemáticas a tu niña o niño de forma divertida y sencilla. ● Involucrarte en las actividades escolares. ● Ayudar a tu niña o niño a divertirse y aprender en la escuela y en casa. ● Apoyar el aprendizaje de tu niña o niño. ● Crear un ambiente positivo para el aprendizaje de tu niña o niño. ● Ayudar a tu niña o niño a saber cómo aprender de la experiencia. |

| | | |
|---|-------|--|
| Apoyar a mi Adolescente en su Aprendizaje | 10-17 | <ul style="list-style-type: none"> ● Apoyar a tu adolescente para que encuentre alegría y se divierta mientras aprende. ● Ayudar a tu adolescente a establecer metas ● Crear un ambiente de aprendizaje positivo para tu adolescente ● Ayudar a tu adolescente a saber cómo aprender de la experiencia. ● Ayuda a tu adolescente a aprender a trabajar en equipo. |
| Guiar el Buen Comportamiento de Mi Niña, Niño o Adolescente | 2-17 | <ul style="list-style-type: none"> ● Ayudar a tu niña, niño o adolescente a seguir instrucciones ● Acordar reglas en familia ● Manejar el comportamiento de búsqueda de atención en niñas y niños. ● Reducir problemas de comportamiento de tu niña o niño y consecuencias justas ● Resolver problemas con tu niña, niño o adolescente. ● Ayudar a conocer el papel de las personas en la familia. |

| | | |
|--|-------|--|
| Seguridad y Salud de Mi Niña, Niño o Adolescente | 2-17 | <ul style="list-style-type: none"> ● Enseñar a tu niña o niño sobre autocuidado y respeto a la intimidad. ● Crear un plan de seguridad con tu niña, niño o adolescente. ● Ayudar a tu adolescente a saber cómo usar sus pensamientos, voz y cuerpo en situaciones peligrosas. ● Responder cuando tu niña, niño o adolescente esté en crisis. ● Enseñar a tu adolescente a usar con responsabilidad y seguridad dispositivos y espacios virtuales. ● Enseñar a tu adolescente a desarrollar confianza y hábitos seguros para el uso de Internet y Redes Sociales. |
| Cuidar del Bienestar de Mi Adolescente y del Mío | 10-17 | <ul style="list-style-type: none"> ● Gestionar el estrés como personas cuidadoras ● Ayudar a tu adolescente a controlar el estrés e identificar señales de advertencia cuando necesita ayuda ● Manejar los sentimientos de tristeza e identificar señales de advertencia de depresión. ● Manejar los sentimientos de preocupación e identificar señales de advertencia de ansiedad. ● Ayudar a tu adolescente a tener más esperanzas sobre su futuro y mejorar su autoestima. |

| | | |
|--|---|---|
| Responsabilidad e Involucramiento en la Crianza Compartida | 2-17 *Contenido dirigido exclusivamente para padres y hombres involucrados en la crianza | <ul style="list-style-type: none"> ● Papel de los Padres en la Crianza Compartida ● Ser una Figura de Apoyo en la Crianza y con la Pareja ● Escuchar y Hablar Efectivamente ● Tomar Decisiones en Equipo ● Resolver Conflictos Pacíficamente |
|--|---|---|

Las madres, padres y personas cuidadoras pueden optar por realizar cualquier número de cursos abiertos que cumplan con sus requisitos. En esta etapa, MPC pueden elegir solo a una niña, niño o adolescente en el Curso CC+ y recibir cursos abiertos aplicables a la edad del NNA que elija.

Además de las lecciones diarias, las madres, padres y personas cuidadoras también tendrán acceso a:

- Actividades lúdica para hacer con su niña, niño o adolescente al final de cada sesión.
- Acceso a recursos si necesitan apoyo con abuso de sustancias, salud mental, violencia o violencia sexual.



2. Grupo de Apoyo en WhatsApp

Las madres, padres y personas cuidadoras participarán en sesiones de chat de WhatsApp. En estas sesiones podrán compartir sus experiencias con el curso CC+ y aprenderán a cuidar de su salud mental y del bienestar de sus niñas, niños y adolescentes. Hay seis sesiones principales de chat:

- Semana 1
 - Sesión 1: Después de la Sesión de Integración, Bienvenida, presentaciones y compartir acuerdos de grupo
 - Sesión 2: Pensamientos, sentimientos y acciones. Tiene por objetivo ayudar a que las personas cuidadoras entiendan la conexión entre estos tres elementos
- Semana 2
 - Sesión 3: Diálogo Interno, Sesión orientada a promover el bienestar emocional de las madres, padres y personas cuidadoras a través de mantener una conversación interna positiva ante situaciones de estrés.
- Semana 3
 - Sesión 4: Fortalezas. Diseñada para que las personas cuidadoras identifiquen sus propias fortalezas.
- Semana 4
 - Sesión 5: Promover emociones placenteras. Pensada para hacer notar cómo se puede ocupar a las emociones placenteras para mejorar el bienestar individual y de sus niñas, niños o adolescentes.
 - Sesión 6: Graduación y despedida.

La persona facilitadora será la guía que compartirá los temas de debate en el Grupo de Apoyo de WhatsApp e interferirá si el contenido debatido va en contra de las prácticas de crianza positiva.

3. Sesión de Integración

Madres, padres y personas cuidadoras participarán en una sesión presencial por aproximadamente 2 horas. Esta sesión permitirá dar la bienvenida a las personas participantes que asistan al programa Crianza con Conciencia+, y proporcionarles apoyo en su proceso de incorporación.

Más adelante en esta Sesión de Integración, cuando completen juntas y juntos las primeras actividades de Crianza con Conciencia+, las personas participantes experimentarán cómo funciona el curso de Crianza con Conciencia+ en WA.

Aquí tienes el itinerario semanal del programa:

| | Sesión de Integración | WhatsApp Sesiones de en el Chat | Curso Crianza con Conciencia+ |
|-------------|---|--|----------------------------------|
| Semana 1 | Sesión 1 en persona (Integración) Comenzando con el curso Crianza con Conciencia+ | Sesión de Bienvenida Pensamientos, sentimientos y acciones | ✓ |
| Semana 2 | | Diálogo interno | ✓ |
| Semana 3 | | Fortalezas | ✓ |
| Semana 4 | | Promover emociones placenteras Sesión de Despedida y Graduación | ✓ |



Primeros Pasos para usar el Curso Crianza con Conciencia+ en WA

Esta sección ayudará a las personas participantes a comprender los aspectos básicos del manejo de un celular (si no saben hacerlo ya). También iniciarán su interacción con el curso CC+ en WA completando su registro y realizando las primeras actividades en sus teléfonos durante la sesión. Esto les dará la oportunidad de compartir sus primeras experiencias y resolver cualquier dificultad.



Introducción al Uso del Teléfono (30 min)

Resumen

Para que las personas participantes y sus familias se beneficien del contenido ofrecido por el curso CC+ en WA, es importante que sepan utilizar su teléfono para hacer lo siguiente:

1. Acceder a todo el contenido relevante del curso CC+ en WA.
2. Interactuar en las sesiones de chat de WhatsApp con otras personas participantes en el Grupo de Apoyo de WA.

Durante la Sesión de Integración, explorarás varias funciones básicas del teléfono y realizarás algunas actividades iniciales del curso CC+ en WA para asegurarte de que todas las personas participantes son capaces de ir al mismo ritmo. Si las madres, padres y personas cuidadoras tienen problemas con el uso del teléfono, ¡sus compañeras o compañeros pueden ayudarles!

Algunas personas pueden saber más que otras sobre cómo utilizar su teléfono. Trata de identificar las dificultades y proporciona el apoyo específico que sea necesario. Esto permitirá que más madres, padres y personas cuidadoras accedan al contenido del curso CC+ en WhatsApp.

Instrucciones (Diapositiva)

Para que esta actividad sea interactiva, pide a las personas participantes que demuestren lo siguiente al grupo (y corrige/guía si es necesario):

1. Encender y apagar el teléfono

Muestra a las personas participantes:

- Cómo encender y apagar el teléfono. Señala claramente los tres botones del lateral (encendido/apagado, subir/bajar volumen).
- Dónde y cómo insertar una tarjeta SIM y asegurarse de que funciona correctamente una vez prendido el teléfono.

Habla del PIN de la tarjeta SIM y de cómo puede bloquearse si no se introduce correctamente.

2. Navegar por los ajustes del teléfono

Muestra a las personas participantes:

- Cómo aumentar y disminuir el brillo del teléfono.
- Cómo instalar y desinstalar aplicaciones.
- Cómo hacer y compartir capturas de pantalla (esto es clave cuando tienen problemas técnicos).

3. Navegar por los ajustes de WhatsApp

Recuerda a las personas participantes que recibirán el contenido del curso CC+ por WhatsApp.

Muestra a las personas participantes:

- Cómo encontrar y abrir WhatsApp.
- Cómo responder a los mensajes/indicaciones del curso CC+ en WA (para recibir el siguiente contenido).
- Cómo abrir imágenes.
- Cómo abrir archivos de audio/video.

4. Tomar una captura de pantalla y compartirla en el Grupo de Apoyo de WA

- Presionen el botón lateral de bajar volumen al mismo tiempo que el botón para encender el celular.
- Les aparecerá en la parte de abajo una pestaña donde aparece el ícono de compartir. Deben dar clic en dicho ícono.
- Finalmente seleccionen el ícono de WhatsApp, busquen el Grupo de Apoyo con su persona facilitadora y seleccionen enviar.

5. Carga del teléfono

Muestra cómo introducir correctamente el cargador del teléfono para evitar romper el sistema de carga.

Enfatiza la importancia de desconectar el teléfono del cargador una vez que esté completamente cargado para evitar la sobrecarga.

Utiliza el cargador original del teléfono para cargarlo.

6. Activar y desactivar el paquete de datos

Muestra a las personas participantes cómo activar y desactivar los datos. Señala el cambio en la barra de estado cuando los datos están activados o desactivados (el H+/3G/4G en la barra de red).

Haz hincapié en que los datos no deben dejarse encendidos todo el tiempo, para minimizar el uso del paquete de datos y optimizar el uso de la batería.

Muestra a las personas participantes cómo revisar el saldo del paquete de datos y/o el uso del paquete de datos.

7. Manejar el almacenamiento interno del teléfono

Asegúrate de que las personas participantes entiendan que las aplicaciones, los videos, la música y las imágenes ocupan espacio en el teléfono y que este no funcionará correctamente si está demasiado lleno.

Muestra a las personas participantes cómo liberar espacio de almacenamiento si es necesario:

- Borrar archivos como videos, audio, imágenes, etc.
- Desinstalar aplicaciones

8. Conciencia digital: Seguridad en Internet

Habla sobre los riesgos de hacer clic en enlaces sospechosos y de suplantación de identidad en Internet.

Asegúrate de que las personas participantes entienden que no se debe compartir información personal específica con personas o fuentes desconocidas, por ejemplo:

- Contraseñas
- Información de la cuenta bancaria
- Ubicaciones
- Imágenes/videos personales o sensibles

9. Cómo evitar dañar tu teléfono

Muestra a las personas participantes cómo acceder al bloqueo de contraseña/patrón para proteger su teléfono de otros usuarios no autorizados.

Habla, por ejemplo, de cómo deben manejarse los teléfonos con cuidado:

- Mantener los teléfonos fuera del alcance de sus niñas, niños o adolescentes.
- Mantener los teléfonos alejados de la luz solar directa.
- Mantener los teléfonos alejados de áreas de trabajo que puedan dañarlos, por ejemplo, agua, fuego, etc.

Integración al curso CC+ en WA (15 min)

Resumen

Las personas participantes tendrán ahora su primera interacción con el curso CC+ en WA en sus teléfonos. Se solicita que las personas cuidadoras proporcionen información personal como su sexo, la edad y sexo de su NNA porque la experiencia en el curso CC+ se personaliza en función a esta información.

Instrucciones [\(Diapositiva\)](#)

Acompáñales en los siguientes pasos y responde a cualquier pregunta o reto que surja. Asegúrate de que todos han completado el paso anterior antes de pasar al siguiente.

1. Inicia un chat de WhatsApp con el curso CC+ en WA

Da a las personas participantes las siguientes instrucciones:

- Abre el menú de tu teléfono.
- Guarda el número de teléfono del curso como contacto
Nombre: Crianza con Conciencia+
Número: 56 5100 6984.
- Abre WhatsApp, busca "Crianza con Conciencia+" e inicia un chat escribiendo la siguiente palabra según tu estado:
 - Chihuahua: AFECTIVA
 - Otros Estados: FORMANDO



Nota

Antes del siguiente paso, el curso CC+ en WA generará un número de 6 dígitos como identificador único para cada madre, padre y persona cuidadora. Recuerda haber recabado dicho número para que más tarde lo puedas registrar en tu sección de Tu Grupo de madres, padres y personas cuidadoras de tu aplicación Formando Conciencia+.

Consulta en la aplicación para persona facilitadora Formando Conciencia+, la sección "Cómo Informar sobre la Ejecución del Programa" para obtener orientación sobre este proceso.

2. Ajustes:

Dile a las personas participantes que sigan las indicaciones. El curso Crianza con Conciencia+ en WA les pedirá que:

- Escriban su nombre y después su apellido (como deseen que aparezca en su reconocimiento al final de cada curso)
- Elijan su sexo
- Indiquen la región en la que viven
- Indiquen el Estado en el que viven
- Elijan su situación sentimental
- Escriban el nombre o apodo de su niña, niño o adolescente
- Sexo de la niña, niño o adolescente
- Fecha de nacimiento de la niña, niño o adolescente



Nota

Si la madre, padre o persona cuidadora tiene varias niñas, niños o adolescentes, pide que al inscribirse, elija con cuál considera que necesita más apoyo debido a su conducta y relación. Recuérdale que las herramientas y habilidades que aprenda en las sesiones pueden aplicarse a todas las niñas, niños y adolescentes. Sin embargo, durante la duración del programa, pide que se centre solo en una niña, niño o adolescente.

3. Información del usuario

Dile a las personas participantes que sigan las indicaciones. El curso CC+ en WA les pedirá que:

- Elijan cómo quieren recibir los mensajes
 - Texto, Imágenes y Videos
 - Selecciona esta opción si no te sientes cómoda o cómodo leyendo en ese momento, y no necesitas cuidar tu uso de datos móviles
 - Texto, Imágenes y Audio
 - Selecciona esta opción si no te sientes cómoda o cómodo leyendo en ese momento, y sí necesitas cuidar tu uso de datos móviles
 - Solo Texto e Imágenes
 - Selecciona esta opción si prefieres leer, y si necesitas cuidar tu uso de datos móviles

- Reflexiona sobre la primera experiencia con el curso Crianza con Conciencia+ en WA

Haz una pausa, pregúntale a las personas participantes si tienen alguna duda. Puedes invitarles a compartir su opinión preguntándoles lo siguiente:

- ¿Cómo fue tu experiencia interactuando con el curso Crianza con Conciencia+?
- ¿Tienes alguna pregunta sobre cómo interactuar con el curso Crianza con Conciencia+?
- ¿Te preocupa cómo vas a interactuar con el curso Crianza con Conciencia+ cuando estés en casa?

¡Reconoce a las personas participantes por su esfuerzo para completar sus primeras actividades del curso Crianza con Conciencia+!

Primera Habilidad para tu Bienestar: El Autocuidado (5 min)

Instrucciones [\(Diapositiva\)](#)

Comparte con las madres, padres y personas cuidadoras que comenzarán el curso Crianza con Conciencia+ aprendiendo un breve ejercicio de autocuidado.

La crianza puede ser difícil; aprender estrategias para hacer frente a situaciones desafiantes puede ser muy útil, especialmente cuando las madres, padres y personas cuidadoras experimentan enojo y/o estrés. El autocuidado es una gran herramienta de autorregulación que impactará positivamente en su crianza y también es una habilidad para la vida.

Dile a las personas participantes que sigan las indicaciones del curso Crianza con Conciencia+ ya que les pedirá que hagan el ejercicio de autocuidado. Pide que se detengan antes de reproducir el video en sus teléfonos.

Reproduce el video o el audio para todo el grupo y practiquen juntas y juntos el ejercicio.

Pregúntale a las madres, padres y personas cuidadoras si tienen alguna duda sobre el ejercicio.

Revisión General de la Primera Sesión del Curso CC+ en WA (5 min)

Resumen

Las madres, padres y personas cuidadoras explorarán la primera sesión en el curso CC+ para conocer el contenido y resolver posibles desafíos.

Instrucciones [\(Diapositiva\)](#)

Pídele a las MPC que se tomen un momento y completen de forma individual en sus teléfonos la primera sesión, "Pasar Tiempo Uno a Uno con Mi niña, niño o adolescente". Recuérdales que no se trata de obtener cada una de las respuestas correctas en el cuestionario de la sesión o de quién termina la lección primero, sino que todos estamos aquí para aprender de manera conjunta.

Tras completar la sesión, pide que compartan sus experiencias con el resto del grupo. Discute los temas que se incluyeron y las ideas que surgieron.

Comparte los siguientes puntos con las madres, padres y personas cuidadoras:

- Aunque no todas las sesiones incluirán cuestionarios y cómics, cada una de ellas incluirá tips o estrategias.
 - La sesión de cada persona será un poco diferente, ya que se personaliza según el perfil de MPC.
-

Resolver retos con Crianza con Conciencia+ (10 min)

Resumen

Las personas participantes pueden encontrarse con algunas dificultades al interactuar con el curso CC+ en WA. Enséñales cómo solucionar problemas con el curso de WhatsApp.

Instrucciones ([Diapositiva](#))

Pídele a las personas participantes que se muestren unas a otras cómo resolver los siguientes retos:

- Estoy atorado en el curso Crianza con Conciencia+, o no aparece el botón "Siguierte".
 - Escribe la palabra **SIGUIENTE** para navegar a tu siguiente actividad.
- No sé cómo acceder al Menú principal ni qué hace el Menú.
 - Escribe la palabra **MENÚ** en cualquier momento para:
 - Seguir tu progreso
 - Cambiar la configuración (cómo/cuándo recibir mensajes, actualizar tus datos para contenido personalizado)
 - Volver a ver el video de bienvenida y obtener consejos para navegar en el curso Crianza con Conciencia+
- Tengo una urgencia y necesito ayuda inmediata.
 - Escribe la palabra **AYUDA** en cualquier momento para acceder a recursos y datos de contacto en tu comunidad si necesitas ayuda en relación con violencia familiar, violencia sexual, salud mental u otras emergencias.
- Necesito más ideas de actividades para hacer con mi niña, niño o adolescente

- Escribe la palabra **JUGAR** en cualquier momento para acceder a los diferentes tipos de actividades que el curso tiene para recomendarte.

Pregúntale a las madres, padres y personas cuidadoras si tienen alguna duda sobre el uso de el curso CC+ en WA .



Más Adelante

Acordar las Reglas Básicas del Grupo de WhatsApp (10 min)

Resumen

Acuerden Reglas Básicas que ayuden a hacer del programa un lugar seguro para aprender en comunidad. Es importante que el grupo proponga y acepte las Reglas Básicas sobre cómo van a garantizar que su tiempo y sus experiencias sean productivos. Éstas también son útiles para ayudarte a dirigir las sesiones en las que interactúes con las familias, también permiten recordarle a las personas participantes que **todas y todos** las crearon y permiten el desarrollo de las sesiones, por lo tanto, es un compromiso respetarlas.

Instrucciones ([Diapositiva](#))

Dile a las personas participantes que ahora hablarán de los siguientes pasos. Comparte que recibirán contenido directamente del chat de WhatsApp del curso CC+ y que realizarás sesiones de chat en el Grupo de Apoyo de WhatsApp cada ciertos días.

Para que el grupo de WhatsApp sea un espacio seguro, cómodo y empático para todas las personas participantes, pídeles que piensen qué consideran importante y qué les haría sentir comodidad, respeto, seguridad y apoyo en el grupo.

¡Crianza con Conciencia+ es un programa especial! Reúne a las familias para formar comunidades que aprendan y compartan experiencias comunes.

Al hablar de las Reglas Básicas, puedes utilizar el siguiente formato:

- Coloca un rotafolio y en la parte superior escribe: Reglas Básicas
- Pídele a las personas participantes que compartan sus sugerencias.
- Escribe las reglas y los comentarios en el rotafolio para conservarlos como referencia después.
- **Asegúrate de que las Reglas Básicas describan comportamientos positivos.**
- Puedes pedir reglas sobre temas concretos, como el uso del celular, el respeto, etc.
- Puedes repetir lo que oyes y explorar el significado de lo que dijeron para asegurarte de que todas las personas del grupo están de acuerdo y entienden.

Por ejemplo, si alguien menciona "Respeto", pregúntale qué significa para ella o él. ¿Qué tipo de comportamiento demuestra "Respeto"?

- Verifica de que todas las personas en el grupo están de acuerdo y tienen la oportunidad de contribuir antes de pasar a otra sugerencia.

Algunas reglas básicas útiles pueden ser:

Reglas básicas para el curso CC+ en WA:

- Comprometerse a realizar las actividades diarias sugeridas.
- Pedir ayuda si hay dificultades para acceder a las actividades.
- Asegurarse de que tienen datos para realizar las actividades diarias del curso Crianza con Conciencia+ .

Reglas Básicas para el Grupo de Apoyo de WhatsApp:

- Respetar la privacidad del número de celular, fotografía y videos personales que se envíen al grupo de chat.
- Aceptar que cada persona es diferente y tendrá distintas experiencias que compartir.

- Respetarse mutuamente prestando atención y tomando turnos para compartir y escuchar.
- Lo que decimos en el grupo se queda en el grupo, tanto en persona como en línea.
- Compartir solo aquello con lo que se sientan cómodas o cómodos.
- El debate en el grupo de WhatsApp se centrará únicamente en temas de crianza.
- ¡Sentirse libre de hacer cualquier pregunta!
- Participar en la sesión de chat del grupo de apoyo.
- Acordar el día y horario de la sesión de chat.

Recuérdale a las madres, padres y personas cuidadoras que el grupo tiene Reglas Básicas para que se mantenga un ambiente positivo y que todas y todos sientan comodidad al compartir experiencias y opiniones. Si alguien rompe una regla involuntariamente, las personas facilitadoras le enviarán a la madre, padre o persona cuidadora un mensaje en privado con un amable recordatorio y le refrendarán las reglas a todo el grupo. Sin embargo, si una persona participante comparte algo inapropiado o sigue incumpliendo las normas, la persona facilitadora tendrá la opción de retirarle del grupo para garantizar que siga siendo un espacio positivo para las demás personas.



Nota

Toma una foto de las Reglas Básicas en el rotafolio para que puedas compartirlas en el grupo de WhatsApp. También puedes pedir que alguien del grupo tome notas en el Grupo de Apoyo de WhatsApp.

Papel de la persona facilitadora (5 min)

Instrucciones ([Diapositiva](#))

Comparte con las madres, padres y personas cuidadoras que a lo largo de Crianza con Conciencia+, tu papel será:

- Impartir las Sesiones de Chat cada semana.
 - Involucrarles en el curso y en las sesiones de chat.
 - Ayudarles con la resolución de problemas.
 - Asegurarte de que todas las madres, padres y personas cuidadoras siguen las Reglas Básicas mencionadas anteriormente.
 - Plantear preguntas sobre crianza para debatirlas.
 - Reportar cualquier caso de abuso de niñas, niños, adolescentes y personas adultas.
 - Salir del Grupo de Apoyo una vez finalizado el programa. Sin embargo, las madres, padres y personas cuidadoras pueden seguir aprendiendo a través de Crianza con Conciencia+. Al final del año, habrá nuevos cursos de Crianza con Conciencia+. También pueden designar a una persona para que administre el grupo y modere la discusión entre las personas cuidadoras.
-

Preguntas (5 min)

Resumen

Reflexiona con las madres, padres y personas cuidadoras sobre cualquier área específica del curso Crianza con Conciencia+ en la que requieran apoyo.

Anímales a participar mediante preguntas abiertas, como: "¿Hay algo en específico sobre el uso de el curso CC+ en WA de lo que te gustaría saber más?" o "¿Cuáles son tus primeras impresiones sobre la participación en los Grupos de Apoyo de WhatsApp?"

Para responder a las preguntas de las madres, padres y personas cuidadoras ofrece información clara y concisa. Proporciona orientación paso a paso si es necesario.

Instrucciones [\(Diapositiva\)](#)

Pregúntale a las madres, padres y personas cuidadoras si tienen alguna duda sobre:

- Uso de el curso CC+ en WA
 - Participación en los Grupos de Apoyo de WhatsApp.
-

Próximos Pasos en Crianza con Conciencia+ (5 min)

Instrucciones ([Diapositiva](#))

Comparta con las personas cuidadoras que:

- Recibirán una lección diaria de CC+.
 - Discuta con las personas cuidadoras en qué fecha y hora les gustaría tener sus sesiones de charla semanales.
 - Recibirán un reconocimiento del curso después de completar cada curso.
 - Pueden elegir qué curso quieren realizar después de completar el primer curso.
 - Después de 4 sesiones de chat, entregará el grupo de WhatsApp a una de las personas participantes o abandonará el grupo de WhatsApp.
 - Las personas cuidadoras pueden seguir interactuando con CC+ **incluso después de un mes.**
-

Vincular Formando Conciencia+ y los Identificadores Únicos (10min)

Resumen

Para poder reportar la asistencia de las madres, padres y personas cuidadoras tendrás que conectar el Número de Identificación Único de cada una de las personas con tu aplicación Formando Conciencia+. Puedes utilizar [este formato](#) para recopilar la información de las familias y luego incorporar a tu aplicación.

Instrucciones

Puedes recopilar la información de MPC usando [este formato](#) y seguir los pasos a continuación para agregar a cada persona cuidadora a tu aplicación Formando Conciencia+:

Para añadir a una madre, padre o persona cuidadora:

- Selecciona el ícono de perfil en la barra de navegación inferior.
- Elige "Tu Grupo de Madres, Padres y Personas Cuidadoras" y posteriormente ingresa a "Agregar un padre, una madre o una persona cuidadora nueva"
- Introduce los datos de las personas cuidadoras en el formulario. Para introducir el identificador único (NID) de las MPC, pídeles que escriban "ID" en el curso de Crianza con Conciencia+ y te compartan el número de 6 dígitos que les aparece.

Si dos madres, padres o personas cuidadoras participan juntas o juntos en el programa, debes vincular sus cuentas.

- Una vez que hayas añadido el primer perfil de madre, padre y persona cuidadora, selecciona "Agregar un padre, una madre o una persona cuidadora nueva"
- Ingresa los detalles de las personas cuidadoras en el formulario. Para ingresar el identificador único (NID), pídales que envíen un mensaje de texto con la palabra "ID" en Crianza con Conciencia+. Copie el número de 6 dígitos en el perfil de las madres, padres y personas cuidadoras.
- Selecciona "Persona con la que comparte la crianza"

- Selecciona a la persona con la que se comparte la crianza de entre los perfiles de usuario de madres, padres y personas cuidadoras disponibles.
- Selecciona "Guardar".

Ambos perfiles se actualizarán para hacer constar que comparten la crianza

*Todas las personas involucradas en la crianza de niñas, niños o adolescentes que asisten a las sesiones y son de la misma familia se denominan "personas cuidadoras acompañantes". Estas personas pueden ser o no personas cuidadoras biológicas, por ejemplo, abuelas, abuelos, tías, etc.

Actividad de Cierre (5 min)

Resumen

La sesión finaliza con una actividad de despedida. Deja que las personas participantes decidan cómo quieren terminar la sesión. Puede ser una palabra, una oración o un aplauso grupal.

Instrucciones [\(Diapositiva\)](#)

- Pídele a todas las personas participantes que caminen lentamente por la sala.
- Invítales a reflexionar sobre lo que han aprendido hoy.
- Reconoce que los pensamientos pueden divagar; pídeles que vuelvan suavemente a tu voz.
- Permite 3 minutos de reflexión individual en silencio.
- Después de 3 minutos, reúnanse en círculo.
- Invita a una persona a ser voluntaria para que comparta una afirmación o algo que haya aprendido hoy.
- Continúa en el sentido de las manecillas del reloj, y pide que cada persona comparta brevemente.
- La persona facilitadora puede modelar el compartir con una frase como: "Estoy impresionada/o con su compromiso hacia sus niñas, niños y adolescentes participando en esta sesión "
- Da las gracias a todas y todos por compartir y concluye la sesión con alegría: "¡Gracias por formar parte de Crianza con Conciencia+, un aplauso para todas y todos por su trabajo el día de hoy!"

Recuérdale a las personas participantes:

- Estar atento a la próxima sesión del curso CC+ en WA.
- Compartir sus experiencias y retos en el Grupo de Apoyo de WhatsApp.

¡Agradece a las personas participantes por el compromiso que han adquirido entre ellas y ellos al venir al grupo!