



Manual de la Persona Facilitadora para el Programa Crianza con Conciencia+

SEGUNDA EDICIÓN ABRIL 2024

Versión Original por: Jamie M. Lachman, Francesca Stuer, Nancy Amador, Britta Baer, Julieta Alegos, María Ortiz, Betzabe Riveros, Annielle Aguilar, Alberto Flórez, Luis Gutierrez, Matias Irrarázaval, Anilena Mejía, Lucía Loria, Viviana Retamal, José Parra-Cardona, Estelí Sánchez, Paulina Rincon, Paula Rodríguez, Gaudencio Juárez, Lucía Avelar, Mariella Swayne, María Fuentes, Iván Orlando, Zamora Zapata

Versión Híbrida por: Deepali Barapatre, Nancy Amador, Guadalupe Ramírez, Anna Booij, Jamie M. Lachman, Francesca Stuer, Britta Baer, Julieta Alegos, María Ortiz, Betzabe Riveros, Annielle Aguilar, Alberto Flórez, Luis Gutierrez, Matias Irrarázaval, Anilena Mejía, Lucía Loria, Viviana Retamal, José Parra-Cardona, Estelí Sánchez, Paulina Rincon, Paula Rodríguez, Gaudencio Juárez, Lucía Avelar, Mariella Swayne, María Fuentes, Iván Orlando, Zamora Zapata

Ilustrado por: Natalia Calixto

Manual de la Persona Facilitadora para el Programa Crianza con Conciencia+

SEGUNDA EDICIÓN ABRIL 2024

Crianza con Conciencia+ se creó en colaboración con el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, UNICEF México, la Universidad de Oxford, IDEMS Internacional y Parenting for Lifelong Health (PLH). Crianza con Conciencia+ está disponible para su uso bajo la Licencia Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional de Creative Commons (CC BY-SA 4.0 DEED).



Las condiciones de la Licencia incluyen lo siguiente:

- **ATRIBUCIÓN:** De acuerdo con la definición de Creative Commons, cuando se utilice Crianza con Conciencia+ se debe dar crédito de manera adecuada, incluyendo (a) el nombre de los autores y de las partes atribuidas, (b) un aviso de derechos de autor, (c) una nota de licencia, (d) un aviso legal, y (e) un enlace al material.
- **NO COMERCIAL:** Los materiales de Crianza con Conciencia+ estarán disponibles de manera gratuita sin propósitos comerciales.
- **SIN DERIVADAS:** No se permiten modificaciones de ningún Material Autorizado sin aprobación previa. La Licencia es aplicable a cualquier cambio, adaptación o traducción de los materiales bajo dicha Licencia.

Cualquier desviación de los términos de la Licencia está estrictamente prohibida.

Agradecimientos

Crianza con Conciencia+ se fundamentó en el análisis del aprendizaje en programas de crianza basados en evidencia y en las mejores prácticas actuales, como las descritas por Frances Gardner en las directrices de la OMS sobre intervenciones parentales para prevenir el maltrato y mejorar las relaciones entre madres, padres, personas cuidadoras e infancias y adolescencias de 0 a 17 años, el Informe del Centro de Investigaciones Innocenti 2017-10 de UNICEF y la guía INSPIRE de la OMS con las siete estrategias para poner fin a la violencia contra las niñas y los niños. También agradecemos las aportaciones recientes del Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz y de la Universidad de Oxford en el proceso de selección de módulos del curso Crianza con Conciencia+.

También queremos extender nuestro agradecimiento a UNICEF, UNICEF MÉXICO por el financiamiento, así como a las personas de las oficinas estatales de UNICEF México que aportaron su experiencia, tiempo y gestión para lograr con éxito este proyecto. De igual forma, agradecemos a las instituciones, a las personas funcionarias públicas, madres, padres y personas cuidadoras, y a las y los científicos y académicos que creyeron en este proyecto y contribuyeron amablemente con su tiempo y experiencia al aportar sus comentarios y enriquecer el Programa Crianza con Conciencia+.

La estructura y el contenido del programa actual fue recuperado y adaptado de los siguientes materiales y recursos clave:

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5*. Washington, DC.
- Del Barrio, V. (2007). *El niño deprimido. Causa, evaluación y tratamiento*. Ed. Ariel.
- Doubt, J., Tsoanyane, S., Lachman, J. M., Ward, C., & Cluver, L. (2015). *Sinovuyo Caring Families Programme for Mothers, Fathers, Caregivers and Teens. Facilitator Manual. Parenting for Lifelong Health for Teens*. Third Edition.
- Doubt, J., Tsoanyane, S., Lachman, J. M., Ward, C., & Cluver, L. (2016). *Sinovuyo Caring Families Programme for Mothers, Fathers, Caregivers and Teens. Family Guidebook. Parenting for Lifelong Health for Teens*. First Edition.
- Education Endowment Foundation. (2018). *Preparing for Literacy: Improving Communication, Language and Literacy in the Early Years*. London: Education Endowment Foundation.
- Education Endowment Foundation. (2021). *Working with Mothers, Fathers, and Caregivers to Support Children's Learning*. London: Education Endowment Foundation.
- Friedberg, R., & McClure, J. (2005). *Práctica clínica de terapia cognitiva con niños y adolescentes*. Ed. Paidós.
- Lachman, J. M., & Hutchings, J. (2017). *Parenting for Lifelong Health Programme for Young Children. Parent Handbook*. Fourth Edition.

- Lachman, J. M., & Hutchings, J. (2018). *Parenting for Lifelong Health Programme for Young Children – European Version. Facilitator Manual*. Fifth Edition.
- Mandil, et al. (2017). *ACT Terapia de aceptación y compromiso con adolescentes*. Ed. Librería Akadia.
- Parenting for Lifelong Health. (2023). *Naungan Kasih Hybrid Parenting Programme* (1st ed., October 2023).
- Save the Children. *Ready to Learn Program. Evidence-driven, play-based response to the global learning crisis in which millions of children are not gaining the skills they need to succeed in school and life*.
- Linehan, M. M., & Gagliosi, P. (2020). *DBT skills training manual: for the therapist*. 1st ed. La Plata: EDULP. Digital book, EPUB.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2022). *El Enfoque Basado en los Derechos de la Niñez. Serie de formación sobre el enfoque basado en los derechos de la niñez*. Retrieved from <https://www.unicef.org/chile/media/7021/file/mod%201%20enfoue%20de%20derechos.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2023, February 21). *Estrés*. Retrieved from <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress#:~:text=Se%20puede%20definir%20el%20estr%C3%A9s,las%20amenazas%20y%20a%20otros%20est%C3%ADmulos>

PRIMERA PARTE:

Resumen General del Programa Crianza con Conciencia+

Enlaces rápidos

1 | Introducción

[1.1 Bienvenida](#)

[1.2 ¿Qué es el Programa Crianza con Conciencia+?](#)

[1.3 ¿Quién Desarrolló el Programa?](#)

2 | Estructura del Programa

[2.1 Curso Crianza con Conciencia+ en WhatsApp](#)

[2.2 Sesión Presencial y Sesiones de Chat por WhatsApp](#)

[2.3 Resumen General sobre Cómo Impartir el Programa](#)

1 | Introducción

Enlaces rápidos

[1.1 Bienvenida](#)

[1.2 ¿Qué es el Programa Crianza con Conciencia+?](#)

[1.3 ¿Quién Desarrolló el Programa?](#)

1.1 Bienvenida

¡Te damos la Bienvenida a Crianza con Conciencia+!

¿Qué podrás encontrar aquí?

- ¡Este manual es para TI!
- Una guía completa para ayudarte a impartir el programa de Crianza con Conciencia+ a las familias de tu comunidad.
- Pasos para saber cómo empezar el programa con las personas cuidadoras y poder brindarles apoyo.
- Información específica sobre el contenido del programa.

¿Qué debes recordar?

- Es importante que te apegues lo más que puedas a este manual. Sin embargo, los manuales solo son una guía para apoyarte después de haber cursado el taller de formación.
- El QUÉ impartes – el contenido del manual – es solo el 20% del programa. ¿Cuál es el 80% restante? Tiene que ver con **CÓMO** facilites el programa e interactúes con las madres, los padres y las personas cuidadoras.

Habilidades Requeridas

Las habilidades básicas de una persona facilitadora sirven como espejo para que las madres, los padres y las personas cuidadoras aprendan a usar un enfoque colaborativo para resolver problemas y provocar el cambio que queremos ver en las familias y en la comunidad. Dichas habilidades incluyen el comprender las etapas del desarrollo infantil; conocer sobre derechos humanos; halagar y animar a las madres, los padres y las personas cuidadoras; usar la habilidad de escucha activa; mostrar constancia y compasión; explorar los problemas y practicar diversas soluciones.

Gracias por tu compromiso y dedicación a la promoción de los derechos humanos y el bienestar de la niñez mediante una crianza positiva y, como consecuencia, a la reducción de la violencia contra las niñas, niños y adolescentes.

¡Iluminas el camino para las familias felices!

Recuerda

Así como les decimos a las madres, los padres y las personas cuidadoras: **"Lo que haces en casa marca la diferencia"**, lo mismo aplica para ti: **"La manera en que interactúas con las madres, los padres y las personas cuidadoras de tu grupo, marca la diferencia."**

Practicar tus habilidades de facilitación, antes de una sesión, te dará más confianza y serás capaz de impartir el programa de manera efectiva. Si hay algo que no recuerdes o que todavía no te sientas muy cómoda o cómodo enseñando, practícalo con tu compañera o compañero de formación. También es importante que practiques las habilidades del programa con tus niñas, niños o adolescentes (si los tienes). ¡Practicar estas habilidades puede resultarte útil para construir relaciones positivas con otras personas como tus colegas, amistades y seres queridos!

Nota

Sabemos que muchas niñas, niños y adolescentes están al cuidado de alguien que no necesariamente es su madre o padre biológico. Cuando hablamos de "madres, padres y personas cuidadoras", así como de "crianza", nos referimos a las personas cuidadoras principales o tutores de la niña, el niño o adolescente, aunque no sean madres, padres, o personas cuidadoras con alguna relación biológica.

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

1.2 ¿Qué es el Programa Crianza con Conciencia+?

Crianza con Conciencia+ es un programa para fortalecer a las familias cimentado en prácticas basadas en evidencia que han sido recopiladas a lo largo de décadas de investigación. El programa adopta un enfoque basado en los derechos humanos, es sensible a las cuestiones de género y fue diseñado para familias con niñas, niños y adolescentes de 2 a 17 años. Está diseñado para ser impartido a madres, padres y personas cuidadoras mediante una combinación de sesiones presenciales y chats automatizados de apoyo para la crianza a través de WhatsApp.

El tema central del programa Crianza con Conciencia+, es "construir un hogar de amor y apoyo para tu niña, niño, adolescente y Tú". Al ayudar a madres, padres y personas cuidadoras a construir un hogar que brinde apoyo para sus niñas, niños y adolescentes y para sí mismos, les preparamos para: fortalecer los vínculos con sus niñas, niños y adolescentes; comprender y apoyar los derechos humanos de las infancias y adolescencias; y enseñarles también habilidades sociales y emocionales.

Este manual es una guía para que puedas impartir el programa. Como persona facilitadora, debes asistir a un curso de formación para la impartición del programa antes de impartirlo tú.

El objetivo general del Programa Crianza con Conciencia+, es proporcionarle a madres, padres y personas cuidadoras las habilidades necesarias para promover el desarrollo infantil saludable, los derechos humanos, el aprendizaje y el bienestar.

1.3 ¿Quién Desarrolló el Programa?

¡Muchas personas!

El Programa Crianza con Conciencia+ se creó en colaboración con el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz (INPRFM), UNICEF México, la Universidad de Oxford, la Asociación de Trabajadores Sociales de Malasia (MASW, por sus siglas en inglés), IDEMS Internacional y Crianza Saludable para toda la Vida (PLH por siglas en inglés),

En el 2022, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) comisionó y financió la adaptación del programa "Crianza Saludable para toda la Vida para Niñas y Niños" (PLH-YC, por sus siglas en inglés) al contexto de América Latina y enfocado en niñas y niños en etapas tempranas del desarrollo. PLH-YC es una intervención para la crianza desarrollada por Parenting for Lifelong Health como parte de una colaboración entre la OMS, la UNICEF y las Universidades de Oxford, Cape Town, Bangor y Stellenbosch. Maira Rebeca Álvarez Loyo Bárcenas dirigió la adaptación cultural de PLH-YC bajo la dirección general y la orientación de Jamie Lachman y Frances Gardner, del Departamento de Política e Intervención Social de la Universidad de Oxford. La organización de Payasos sin Fronteras de Sudáfrica proporcionó apoyo adicional.

En 2020, Parenting for Lifelong Health (PLH) colaboró con la Universidad de Oxford, la Universidad de Cape Town, el UNICEF, Payasos sin Fronteras de Sudáfrica, IDEMS International y otras organizaciones para adaptar sus programas presenciales en respuesta a las restricciones impuestas a los programas presenciales de crianza durante la pandemia de COVID-19 y a las dificultades para realizar programas a gran escala en entornos de bajos recursos señaladas por las y los colaboradores encargados de implementar el programa. Una de las adaptaciones de PLH es el Programa Crianza con Conciencia+ (ParentText, en inglés), un programa híbrido que incluye un chat automatizado interactivo y autoguiado que se envía a través de plataformas de mensajería instantánea como WhatsApp a madres, padres y personas cuidadoras de niñas, niños y adolescentes de 2 a 17 años.

El programa Crianza con Conciencia+ se desarrolló mediante una amplia adaptación cultural, que incluyó pruebas con usuarios y pruebas piloto con madres, padres, personas cuidadoras y proveedores de servicios. El contenido principal del programa se basa en los programas presenciales de PLH para Niñas y Niños y PLH para Adolescentes. Se ha desarrollado contenido adicional para brindar apoyo y mejorar los resultados en materia de salud mental, educación, derechos humanos, violencia de género y transformaciones de género.

Dada la escasa participación de las y los usuarios en las intervenciones de crianza que solo tienen el componente virtual, hemos desarrollado un paquete de entrega híbrido para el programa Crianza con Conciencia+ que incluye el chat automatizado en WhatsApp del curso Crianza con Conciencia+, supervisión por parte de las personas facilitadoras en Grupos de Apoyo de WhatsApp y sesiones presenciales. Esta versión también se ha probado en Malasia y Sudáfrica.

1.4 ¿Funcionan las intervenciones en Crianza Positiva?

¡La evidencia científica recabada en más de 60 años dice que sí!

Las intervenciones de crianza son programas dirigidos a que madres, padres y otras personas cuidadoras (MPC) adquieran y fortalezcan habilidades socio emocionales y de manejo del comportamiento de las infancias y adolescencias para prevenir y tratar problemas de comportamiento y del estado de ánimo. Esto se logra a través de que las personas cuidadoras aprendan a hacer frente a los retos parentales diarios con estrategias libres de violencia, basadas en el derecho superior de las infancias y las adolescencias.

Se busca promover una relación sana y positiva entre los miembros de la familia. Las intervenciones en crianza cuentan con más de 60 años de evidencia científica que enfatiza diversos beneficios en las infancias, adolescencias y sus personas cuidadoras, dentro y fuera del contexto familiar, como:

Tabla 1. Resultados a corto y largo plazo de intervenciones de crianza.

	Corto plazo	Mediano-Largo Plazo
P. Cuidadoras	<ul style="list-style-type: none"> • Incremento de la interacción familiar positiva, • Mejora de la salud mental en madres, padres y personas cuidadoras, en particular reducción de sintomatología de estrés y de depresión. • Mayor uso de prácticas de crianza libres de violencia. • Mejor comunicación cuidadores-niñas, niños o adolescentes. • Mayores habilidades para resolver conflictos dentro y fuera de la familia de forma pacífica. • Mayor regulación emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> • Disminución de violencia intrafamiliar • Mejora en el vínculo afectivo con infancias y adolescencias. • Disminución de la agresividad de las infancias y adolescencias • Disminución de la probabilidad de que adolescentes cometan actos delictivos
Infancias y Adolescencias	<ul style="list-style-type: none"> • Reducción de problemas de conducta como: agresividad, explosiones conductuales y verbales • Reducción de problemas emocionales como: somatización, desregulación emocional • Mejora del rendimiento académico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prevención de uso de drogas. • Reducción de consumo de drogas • Reducción de conductas delictivas. • Disminución de comportamientos agresivos.

La gran mayoría de las intervenciones basadas en evidencia están conformadas por contenidos y principios similares: mejorar la relación personas cuidadoras-infancias y adolescencias; promover la comunicación efectiva y el juego; aumentar el uso de instrucciones claras; promover la autonomía y autorrealización, halagar y reforzar comportamientos prosociales; regulación emocional en ambas partes, disciplina libre de violencia y efectiva, solución de problemas, promover el vínculo amoroso y sentido de pertenencia en la familia.

En México y el mundo hay varios ejemplos de intervenciones de crianza basadas en evidencia científica para diferentes tipos de poblaciones y necesidades. Dentro de los programas orientados a prevenir la aparición de problemas de conducta y

emocionales se encuentran: Crianza Saludable para toda la Vida (PLH por siglas en inglés), Generación PMTO, Familias Fuertes, Triple-P, Crianza positiva en el hogar, Criando con Amor Promoviendo Armonía y Superación en México (CAPAS-Mx), entre otros. El programa PLH es uno de los programas que ha mostrado ser efectivo y utilizar una metodología de implementación sencilla y sostenible, lo cual es relevante para contextos en los que se requieren alternativas eficaces y costo-efectivas que puedan ser fácilmente replicables y diseminadas entre la población.

2 | Estructura del Programa

Enlaces rápidos

[2.1 Curso Crianza con Conciencia+ en WhatsApp](#)

[2.2 Sesión Presencial y Sesiones de Chat por WhatsApp](#)

[2.3 Resumen General sobre Cómo Impartir el Programa](#)

El programa Crianza con Conciencia+ que impartirás es un programa "híbrido". Esto significa que algunos contenidos se imparten en persona, otros a través de grupos de chat de WhatsApp y otros a través del curso Crianza con Conciencia+ en WhatsApp.

2.1 Curso Crianza con Conciencia+

El componente principal del programa es el chat virtual y automatizado de Crianza con Conciencia+. Este chat automatizado envía a las personas participantes contenidos diarios sobre crianza a través de WhatsApp, en adelante nos referiremos a él como Curso Crianza con Conciencia+ en WhatsApp o curso CC+ en WhatsApp.

Madres, padres y personas cuidadoras interactúan por primera vez con el curso Crianza con Conciencia+ al responder a una serie de preguntas sobre su persona.

Tras este acercamiento inicial, se les presenta la primera habilidad de crianza positiva y bienestar emocional: "Hacer una pausa". Esta habilidad les enseña a las madres, los padres y las personas cuidadoras a ver por su persona antes de enfocarse en ayudar a sus niñas, niños o adolescentes.

Una vez que las madres, los padres y las personas cuidadoras se incorporan con éxito al curso Crianza con Conciencia+ en WhatsApp, avanzan a el curso elemental, que consta de cinco sesiones sobre cómo mejorar las relaciones entre madres,

padres, personas cuidadoras y sus niñas o niños. Las sesiones son impartidas mediante una combinación de estrategias, historietas, ejercicios y actividades para la casa. Estas 5 sesiones son:

1. Pasar Tiempo Uno a Uno con Mi Niña, Niño o Adolescente.
2. Dar Reconocimiento y Halagar.
3. Crear una Rutina para el Tiempo Uno a Uno.
4. Identificar Emociones y Sentimientos durante el Tiempo a Uno a Uno.
5. Mantener la Calma Cuando Haya Estrés.

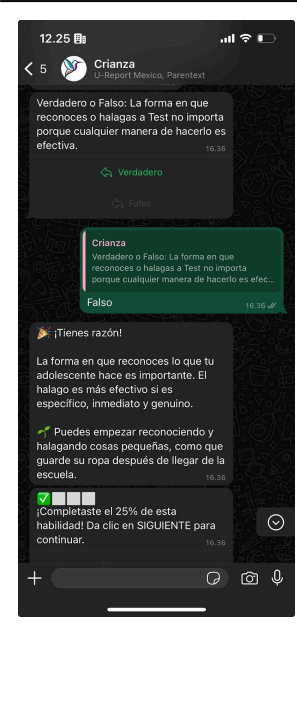

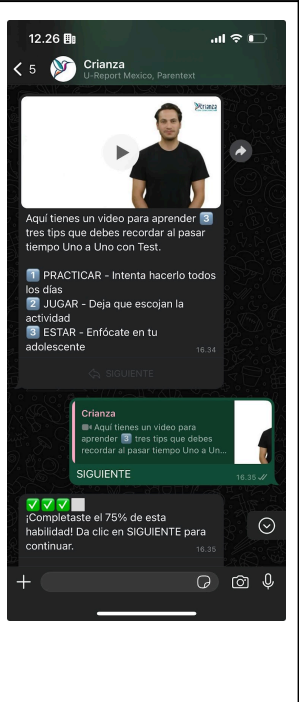
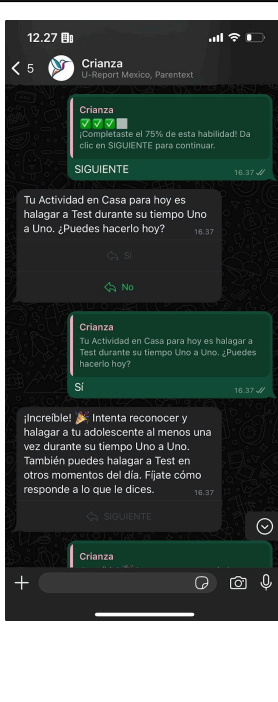
Una vez que las madres, los padres y las personas cuidadoras completan las 5 sesiones, reciben un reconocimiento por haber completado el curso como incentivo a sus esfuerzos. Posteriormente, se les ofrece una lista de cursos abiertos entre los que pueden elegir en función de su interés, la edad de su niña, niño o adolescente y del sexo de la persona cuidadora:

Tabla 2: Cursos Abiertos Disponibles para personas cuidadoras de niñas, niños y adolescentes

Nombre del curso	Edades
Entender el Desarrollo de mi Niña o Niño	2 a 9
Guiar el Buen Comportamiento de Mi Niña o Niño	2 a 9
Seguridad y Salud de Mi Niña o Niño	2 a 9
Apoyar a Mi Niña o Niño en su Aprendizaje	2 a 9
Cuidar del Bienestar de Mi Adolescente y del Mío	10 a 17
Guiar el Buen Comportamiento de Mi Adolescente	10 a 17
Seguridad y Salud de Mi Adolescente	10 a 17
Apoyar a Mi Adolescente en su Aprendizaje	10 a 17
Responsabilidad e Involucramiento en la Crianza	2 a 17

Las madres, los padres y las personas cuidadoras pueden llevar todos los cursos abiertos que cumplan sus requisitos. Estos cursos abiertos se enfocan en: reforzar el vínculo entre madres, padres, personas cuidadoras y sus niñas, niños y adolescentes; crear un entorno seguro, afectuoso y respetuoso para las infancias y adolescencias; comprender su desarrollo y proporcionar estrategias sin violencia para guiar sus diferentes comportamientos.

Cada estrategia se presenta utilizando un conjunto similar de actividades:

			
<p>Un cuestionario breve para despertar el interés de las personas participantes (para la mayoría de las habilidades).</p>	<p>Una historieta para mostrar situaciones relevantes entre madres, padres, personas cuidadoras y sus niñas, niños o adolescentes y que las personas participantes puedan identificarse.</p>	<p>Estrategias clave que explican cómo usar una habilidad nueva. Dependiendo de la disponibilidad de datos móviles, las personas participantes pueden elegir recibir estas estrategias como mensajes de texto, audio y/o video.</p>	<p>Una Actividad para Casa que impulse a las personas participantes a aplicar la nueva habilidad en casa.</p>

2.2 Sesión Presencial y Sesiones de Chat por WhatsApp:

Además del contenido que se ofrece directamente a través del curso de Crianza con Conciencia+ en WhatsApp todos los días, las personas participantes reciben el siguiente apoyo adicional:

- **Una sesión de integración presencial:** En esta sesión se presenta el programa de Crianza con Conciencia+ a todas las madres, los padres y las personas cuidadoras, se les brinda apoyo para empezar a interactuar con el curso de Crianza con Conciencia+ en WhatsApp.
- **Sesiones de chat de WhatsApp:** Antes de empezar la Sesión de Integración, crearás un grupo de WhatsApp con las madres, los padres y las personas cuidadoras. A lo largo de cuatro semanas, dirigirás sesiones de chat en WhatsApp, utilizando mensajes previamente escritos que podrás encontrar en la app Formando Conciencia+. Encontrarás estos mensajes en la pantalla principal en la sección Sesiones de Chat. Estos mensajes abarcan diversos temas destinados al Bienestar Emocional de las madres, los padres y las personas cuidadoras, a saber manejar el estrés relacionado con la crianza y a resolver dificultades que encuentren las personas cuidadoras al usar las estrategias.

Para compartir los mensajes en el grupo de WhatsApp, tienes que ir a la sección Sesiones de Chat, dar clic en la sesión que usarás, identificar "Mensaje 1" y podrás comenzar a compartir, dando clic en el botón naranja "compartir" y posteriormente elegirás la opción de WhatsApp y finalmente tu grupo de apoyo.

Aquí tienes la agenda semanal del programa:

	Sesión de Integración	Sesiones de Chat en el Grupo de Apoyo	Curso Crianza con Conciencia+
Semana 1	Sesión 1 Presencial (integración) Cómo Usar CC+	Pensamientos, sentimientos y acciones	✓
Semana 2		Diálogo interno	✓
Semana 3		Fortalezas	✓
Semana 4		Promover emociones placenteras	✓

2.3 Resumen General sobre Cómo Impartir el Programa

Preparación para el programa

Es importante tener una buena preparación. Esto demuestra tu compromiso y cuidado a las madres, los padres y las personas cuidadoras que participan y garantiza que reciban todo el apoyo disponible. Asegúrate de que sabes lo que tienes que hacer.

Es decir:

- ¡Lee este manual! Hemos intentado incluir todo lo que necesitas saber para impartir el programa.
- Asegúrate de que conoces las habilidades y los conceptos relevantes de crianza positiva que se encuentran en el curso Crianza con Conciencia+ en WhatsApp.
- Practica impartir la sesión de integración y otras partes del programa con una compañera o compañero. ¡La práctica conduce a la mejora!
- Asegúrate de que toda la tecnología que necesites esté lista: revisa que tengas acceso a las diapositivas, a la aplicación Formando Conciencia+ esté descargada en el teléfono, que tu teléfono tenga batería y que la conexión a internet sea segura. Ten un plan de respaldo para cualquier falla tecnológica, es importante que consideres formas alternativas de comunicarte con las madres, los padres y las personas cuidadoras.
- Asegúrate de que todos los materiales y los espacios estén preparados antes de las sesiones presenciales.

Cómo brindar apoyo durante las sesiones presenciales

- Asegúrate de que todos los materiales y los espacios estén preparados antes de la sesión.
- Recibe y saluda a las madres, los padres y las personas cuidadoras cuando lleguen a la sesión.
- Crea un espacio seguro, cómodo y empático, haz que sientan una bienvenida cálida al recibirles con una sonrisa y contacto visual.
- Busca entender la relación entre madres, padres y personas cuidadoras y sus niñas, niños y adolescentes. Recuerda que cada relación es diferente.
- Acuérdate que cada niña, niño o adolescente se desarrolla a su propio ritmo y en etapas distintas.
- Respeta lo que comparten las personas participantes y sé consciente de las diferentes edades, géneros, valores y circunstancias.
- Anima a las madres, los padres y las personas cuidadoras a compartir y responderse entre ellas y ellos, ¡halágalas cuando lo hagan!
- Recuérdales a las madres, los padres y las personas cuidadoras las reglas del grupo cuando lo consideres necesario.
- Identifica a las madres, los padres y las personas cuidadoras que no participen mucho o que tengan dificultades con algo durante el programa y bríndales apoyo.
- Modela el comportamiento que quieres ver en las madres, los padres y las personas cuidadoras.
- Utiliza dinámicas divertidas para que las interacciones presenciales sean atractivas y entretenidas.

Estrategias para Facilitar Eficazmente las Sesiones Presenciales

Usa un enfoque colaborativo para el aprendizaje

En muchos otros programas, las personas facilitadoras les dicen a las personas participantes lo que tienen que hacer y por qué es importante.

En el Programa Crianza con Conciencia+, hacemos las cosas de otra manera. Nos gusta pensar que es un enfoque colaborativo y participativo del aprendizaje. Como personas facilitadoras, ustedes son quienes colaboran, acompañan y trabajan junto con las madres, los padres y las personas cuidadoras para identificar planes y llevar a cabo soluciones que les ayuden a mejorar su vida en casa.

Resulta útil pensar en las madres, los padres y las personas cuidadoras como personas expertas que conocen a sus niñas, niños y adolescentes y sus circunstancias. Muchas madres, padres y personas cuidadoras ya están practicando diversas formas positivas de criar a sus niñas y niños. Algunos podrán identificar maneras de mejorar su crianza por su cuenta y con un poco de orientación.

Nuestro trabajo consiste en ayudar a las madres, los padres y las personas cuidadoras a aprender cómo alcanzar sus objetivos por su propia cuenta. Esto significa que a veces tenemos que esforzarnos más para hacer las preguntas abiertas adecuadas que ayuden a las madres, los padres y las personas cuidadoras a descubrir los beneficios que le aportan a sus niñas niños o adolescentes al usar la crianza positiva y la disciplina sin violencia.

Cuando las madres, los padres y las personas cuidadoras se autoenseñan, aprenden una habilidad que les servirá por mucho tiempo, inclusive después de que finalice el programa.

Usa la estrategia A-E-C-P

El método Aceptar, Explorar, Conectar y Practicar (A-E-C-P) es la principal técnica de facilitación utilizada en la implementación del programa Crianza con Conciencia+. Implica escuchar activamente, facilitar de manera colaborativa, desarrollar la autoconciencia, enfatizar los principios básicos y permitir oportunidades para practicar las habilidades.

Nota: Si bien el método A-E-C-P se utiliza principalmente durante la implementación presencial, también se puede aplicar para brindar apoyo remoto a través de grupos de WhatsApp.

ACEPTAR

Hay varias maneras de demostrar aceptación:

Refleje, repita o reformule lo que dice a todo el grupo: esto demuestra que escuchó y entendió lo que la madre, padre o persona cuidadora (MPC) está diciendo y sintiendo. Esto también es útil para resumir y aclarar el punto principal de la persona cuidadora al resto del grupo.

Elogie la contribución de la persona cuidadora a la discusión: agradezca por el coraje y el compromiso que tomó para compartir, especialmente si fue una experiencia difícil o negativa. Resalte los aspectos de la participación que son útiles para el aprendizaje del grupo.

Use gestos no verbales y lenguaje corporal para transmitir que está prestando atención, reconociendo y respetando la contribución de la persona cuidadora. Nombre a la persona cuidadora por su nombre, inclínese hacia el orador, establezca contacto visual, asienta con la cabeza y preste atención a todos los padres de su grupo para mantener su inclusión y participación en la discusión.

EXPLORAR

Tómese el tiempo para EXPLORAR la experiencia completamente con la persona cuidadora. Para ayudar a las MPC a resolver desafíos (o destacar experiencias positivas), necesitamos saber exactamente qué sucedió durante su práctica. EXPLORAR nos ayuda a entender más sobre la situación e identificar el problema específico que experimentó.

EXPLORAR también ayuda a desarrollar habilidades de observación para la persona cuidadora. Le ayuda a entender cómo sus acciones se relacionan con el comportamiento de su niña, niño o adolescente.

Para entender completamente un evento o experiencia que la persona cuidadora está compartiendo, haga preguntas y aprenda realmente los detalles relevantes.

Si la persona cuidadora está compartiendo una experiencia desafiante, tener más información puede ayudarte a tí y al grupo a considerar las mejores soluciones posibles para esa situación.

Pregunta qué, dónde, cuándo, quién y cómo del evento o experiencia. Aporta un sentido de curiosidad a su cuestionamiento.

Explora los sentimientos de la persona cuidadora y de la niña, niño o adolescente (si corresponde).

CONECTAR

CONECTAR es a veces la parte más difícil del método AECP. Su propósito es ayudar a la persona cuidadora a conectar su experiencia con una de las habilidades de crianza centrales del programa.

CONECTAR también ayuda a la persona cuidadora a identificar posibles soluciones para los desafíos que enfrentan. Recuerda que es muy importante permitir que la persona cuidadora identifique estas soluciones en lugar de darles las respuestas.

PRACTICAR

La PRACTICA permite que la persona cuidadora experimente las habilidades directamente antes de tener que aplicarlas en su próxima interacción. Tú y la persona cuidadora pueden practicar la aplicación de la solución durante la sesión presencial o de chat.

La práctica es importante porque genera confianza en la aplicación de nuevas habilidades y permite a la persona cuidadora ensayar nuevas habilidades con el apoyo y la guía de una persona facilitadora.

Modela el comportamiento que quieres ver

El principio del modelamiento es la base de nuestra forma de impartir el curso Crianza con Conciencia+.

Si dirigimos las sesiones con un enfoque colaborativo, halagamos frecuentemente a las madres, los padres y las personas cuidadoras, practicamos la escucha activa y usamos instrucciones positivas, las madres, los padres y las personas cuidadoras harán lo mismo con sus niñas, niños y adolescentes.

De la misma manera, si a las madres, los padres y las personas cuidadoras les decimos lo que tienen que hacer, les criticamos o nos reímos de lo que dicen o hacen, ignoramos sus necesidades o preocupaciones, o solo les decimos lo que no queremos que hagan, las madres, los padres y las personas cuidadoras harán lo mismo.

Haz actividades de relajación que te ayuden a reducir tu propio estrés. Incluso puede ser simplemente respirar profundo. Las madres, los padres y las personas cuidadoras aprenderán de tu ejemplo y empezarán a reflejar tu comportamiento.

En muchos sentidos, estás utilizando la crianza positiva con las madres, los padres y las personas cuidadoras de la manera en que te gustaría que la utilizaran con sus niñas, niños y adolescentes. **¡Sí funciona!**

Ve al ritmo de las madres, los padres y las personas cuidadoras e involucra a todo el grupo

Al impartir el programa, siempre debes ir al ritmo de tus participantes . Asegúrate de que las personas de tu grupo comprendan el contenido que están viendo antes de pasar al contenido nuevo.

Esto significa que tal vez tengas que tomar más tiempo para resolver los problemas o dudas que surjan durante las sesiones.

Haz que el Programa Crianza con Conciencia+ sea un lugar feliz y seguro para el aprendizaje

A todo el mundo le gusta estar en un lugar cálido y acogedor. Estas son algunas estrategias para que las personas facilitadoras hagan de Crianza con Conciencia+ un lugar alegre para el aprendizaje:

1. Invita a las madres, a los padres y a las personas cuidadoras a participar: identifica cuando alguien se está conteniendo y pregúntale si desea compartir una opinión o experiencia.
2. Menciona que este es un espacio seguro y solidario en el que no se juzgará a nadie. Las experiencias compartidas en el grupo serán confidenciales.
3. Asegúrate de que todas las personas presentes puedan oírte (y oírse entre sí).
4. Siéntate cuando estés hablando. Siéntate con las madres, los padres y las personas cuidadoras y ponte a su nivel visual. Si es posible, intenta sentarte entre las personas asistentes en lugar de posicionarte en frente del grupo.
5. Crea un ambiente cómodo y acogedor para la reunión.
6. Asegúrate de que haya suficientes sillas y de que el espacio esté limpio. En verano, pon un ventilador o prende el aire acondicionado (si está disponible). ¡Hasta puedes decorar el espacio, si te parece una buena idea!
7. Establece cuáles son las necesidades lingüísticas de las personas participantes.
8. Respeta cualquier cosa que las madres, los padres y las personas cuidadoras compartan con el grupo.
9. Seguramente habrá muchas risas durante la sesión con el grupo. Intenta reírte con las madres, los padres y las personas cuidadoras y no de ellas o ellos, aunque lo que digan suene un poco ridículo.

10. Reconoce y halaga a las madres, los padres y las personas cuidadoras por su esfuerzo y dedicación.
11. Modela el comportamiento que deseas ver en las madres, los padres y las personas cuidadoras en tus interacciones con cada persona y en la manera en que tratas con el grupo en general.
12. Halaga, respeta y reflexiona en las contribuciones que hacen las personas cuidadoras.

Cómo brindar apoyo durante las sesiones en el Grupo de Apoyo de WA

Además de seguir utilizando las estrategias que se te sugieren para las sesiones presenciales, a continuación se enlistan algunas otras herramientas que te serán de utilidad en la interacción virtual de acuerdo a la sección en la que te encuentres: Revisión de la práctica, impartición de contenido nuevo, cierre.

- De manera anticipada al inicio, da la expectativa y fomenta que sea una conversación entre todas las personas que hayan coincidido en línea, pide que no esperen hasta que contestes para leer; por el contrario, pide que vayan leyendo y dejando sus comentarios a las aportaciones de las/los demás.
- Arranca la sesión puntual, con un saludo y anunciando la agenda para esa interacción.

Revisión de la práctica

- Asegúrate de tener abierta tu aplicación de persona facilitadora en la sección de “Desafíos comunes” para ayudar a enfrentar los retos que tuvieron las MPC en sus prácticas.
- Comienza preguntando por los éxitos y lo que salió bien, ayuda a que identifiquen al menos una cosa que ellos hayan hecho bien.
- Cierra esta parte felicitando los esfuerzos que están haciendo por cumplir el objetivo de las sesiones que están cursando en ese momento.

Contenido nuevo

- Ten a la mano tu aplicación de persona facilitadora **en tu celular**, en la sesión de chat que corresponda, para poder ir compartiendo el contenido.
- Trata de no responder todo el tiempo de manera individual, en su lugar lee las participaciones y ve retroalimentando con los puntos en común que notes. Esto te permitirá generar sensación de escucha, sin que te abrumes por no poder ir respondiendo de manera inmediata a todas las personas a la vez.
- Ten a la mano tu listado de referencias por si detectas alguna situación que requiera ayuda especializada. Comparte los datos a todo el grupo.

Cierre

- Pide que hagan identificación de la emoción con la que se van.