



## Seshon di introdukshon ku mayornan i edukadónan

---

### 1.1 | BON BINI (15 MIN)

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

Puntra mayornan si nan a pensa riba un meta ku nan a menshoná durante e yamada/mensahe individual promé ku e seshonnan di grupo en persona a kuminsá.

### PLACHI DI NOMBER

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

### TUMA UN POUSA

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

- Sera wowo
- Enfoká riba pensamentu, sintimentu i sensashonnan di kurpa (15 sekònde)
- Enfoká riba rosea (30 sekònde)
- Ekspandé bo 'focus' riba henter e kurpa i zonidonan (15 sekònde)
- Habri wowo

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

## EHERSISIONAN FISIKO

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

Ora di siña e ehersisionan físiko ku mayornan pa promé bia, bo mester tin pasenshi i bo mester splika kada moveshon bon kla.

**Ta bon pa para ketu i drecha postura i moveshonnan suavemente si ta nesesario.**

Lo tin mayor ku no ta kustumbrá di move nan kurpa i lo tin mester di enkurashamentu i mas guia ku bo ta spera.

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

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

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

Segun bo ta guia ehersisionan kada seshon, e mayornan gradualmente lo bira mas kómodo ku e moveshonnan

**Enkurashá mayornan pa hasi e ehersisionan físiko na kas riba un base kontínuo.**

# 1. Strèk nos kurpa



Strèk brasanan stret  
ariba komo si fuera  
bo ke mishi ku shelu  
(hala 4 rosea  
profundo)

Strèk den bo  
bandanan  
robes i drechi  
(4 rosea  
profundo)

Strèk te patras  
(4 rosea profundo)

Strèk bai dilanti  
(4 rosea profundo)

## 2. Kabes



Strèk bo brasa drechi  
ariba i pone bo kabes  
riba bo skouder  
drechi, despues pone  
bo man riba bo orea.  
(4 rosea profundo)

Strèk brasa robes  
ariba i pone bo man  
riba bo orea.  
(4 rosea profundo)

Krusa bo  
mannan i usa e  
peso di bo  
brasanan pa  
tene e parti  
patras di bo  
kabes abou  
(4 rosea  
profundo)

Pone bo kachete  
riba bo pechu i  
despues move bo  
kabes na banda  
robes di manera  
ku bo orea ta serka  
di bo skouder.  
Despues move  
kabes na banda  
drechi. (4 bes)

Pokopoko move bo  
kabes rònt den  
sírkulonan  
kompletu (4  
biaha)

### 3. Skoudernan



Sera kara, primi man i  
trese skouder te na orea.  
Tene kurpa steif i tene  
rosea aden.

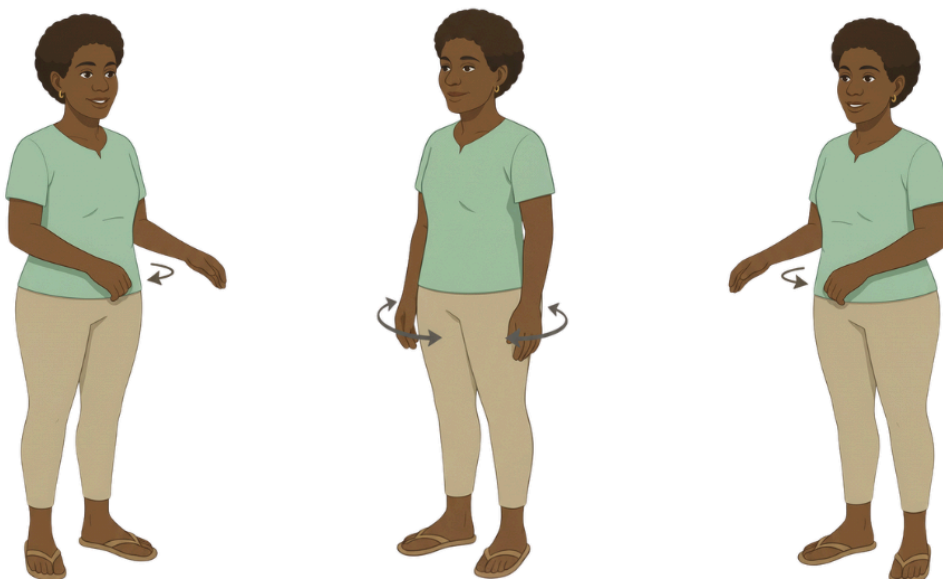


Laga tur kos lòs, i supla  
rosea saka afó i usa  
zonido duru. (4 biaha)

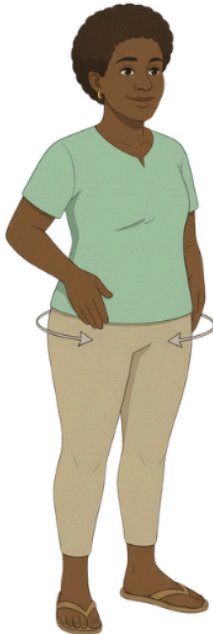




Drei bo skoudernan den  
sírkulo bai dilanti (4  
biaha). Drei bo  
skoudernan den sírkulo  
bai patras (4 biaha)

#### 4. Brasanan



Dobla bo rudia un tiki i relahá bo brasanan. Bira di un banda pa otro i birao ku bo hepnan i laga e sobra di bo kurpa sigui e moveshon, inkluyí bo brasanan, garganta i kabes. Laga bo brasanan zuai di un banda pa otro (10 biaha)

5. Sintura	6. Rudia	7. Pia i Enkel
		
<p>Tene bo sintura i traha sírkulonan chikí den tur dos direkshon (10 sírkulo den kada direkshon)</p>	<p>Dobla bo rudia un tiki i tene nan ku tur dos man i traha sírkulonan chikí den tur dos direkshon (10 sírkulo den kada direkshon)</p>	<p>Pone un pia riba suela bo dilanti. Drei bo ènkel manda pafó i paden. Despues di 4 sírkulo den direkshon, kambia di pia.</p>

**8. Man i Pòls**



Drei bo pòlsnan den sîrkulo  
komo si fuera ta pinta bo ta  
pinta. Sòru pa bo bai den tur  
dos direkshon.

**9. Sakudí**



Sakudí henter bo kurpa den tur direkshon.



### 10. Hala Rosea na Final



Hisa bo brasanan riba bo kabes i hala rosea aden. Poko poko laga bo mannan baha bai abou banda di bo, segun ku bo ta hala rosea afó. Para ku bo wowonan será i nota kon bo kurpa ta sinti awor.

## 1.2 | BISTA GENERAL (30 MIN)

### REKORDATORIO DI STRUKTURA I KONTENIDO DI PROGRAMA

Kompartí e ophetivo general di e programa ku bo a introdusí durante e konsulta individual promé ku e programa.

Pidi e partisipantenan pa kòrda otro:

1. Kuantu seshon nos lo tin huntú?
2. Ki tópikonan nos lo trata?
3. Kon nos lo topa?

Perkurá pa menshoná tur komponente di e programa i enfatisá e importansia di kon e vários seshonnan por agregá balor pa e partisipantenan.

Kòrda e partisipantenan ki ora nan lo topa personalmente i ki ora nan lo topa 'online'. Esaki ta un momentu importante pa logra ku partisipantenan ta entusiasamá pa asistí na henter e programa!

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

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

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

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

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

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

**Tene na kuenta:** Bo por agregá mas regla básiko na e listanan despues den e seshon ora ku e partisipantenan ta komprondé e komponentenan di e programa mihó.

- Sòru pa Reglanan Básiko deskribí un komportashon positivo. Por ehèmpel, en bes di tin un regla pa seshonnan en persona di ‘No papia na bo telefòn durante e seshon di grupo,’ e regla por ta ‘Tene bo telefòn riba modo silencioso i tuma kualke yamada di telefòn urgente pafó di e sala di entrenamentu.’
- Bo por pidi partisipantenan pa krea reglanan riba asuntunan spesífiko manera yega na tempu, uso di telefòn selular, rèspèt, konfidensialidat, èts.
- Bo por ripití loke bo ta tende i eksplorá e reglanan pa ta sigur ku tur hende den e grupo ta di akuerdo i a komprondé. Por ehèmpel, si un hende menshoná “Rèspèt”, puntr’é kiko esei ta nifiká p’e. Ki tipo di komportashon ta mustra “Rèspèt”?
- Sòru pa tur hende ta di akuerdo i tin e oportunidat pa kontribuí promé ku pasa pa un otro sugerensia.

### **Algun regla básiko útil por inkluí:**

Bo por agregá esakinan despues ku e partisipantenan a kompartí nan mes reglanan (awor òf despues den e seshon ora e partisipantenan siña mas tokante e komponentenan di e programa).

Reglanan básiko pa seshonnan en persona:

- Ta paga telefònnan selular òf manten’é riba modo silencioso.
- Tur hende lo tin e oportunidat pa kompartí i praktiká.

Reglanan básiko pa seshonnan di ‘chat’ ‘online’:

- Sòru pa bo tin un pakete di Internèt ku ta permití bo djòin e seshonnan di ‘chat’.

- Respetá e privasidat di potrètnan i vidionan personal mandá den e grupo di 'chat'.
- Djòin e seshonnan di 'chat' en bibu na e ora akordá.

Reglanan básiko ku por ta riba sea e papel di e seshon di 'chat' òf e papel di e seshon en persona:

- Bin na tempu i tuma e desishon pa partisipá na kada seshon.
- Si bo no por asistí, por fabor bisa e fasilitadó di antemano òf manda un mensahe di teksto.
- Tur hende ta diferente i lo tin diferente eksperensia pa kompartí.
- Respetá otro dor di paga tinu i tuma turno pa kompartí i skucha.
- Loke nos ta bisa den e grupo, ta keda den e grupo – tantu en persona komo 'online'.
- Kompartí solamente loke bo ta sinti bo kómodo pa kompartí.
- Sintí bo liber pa hasi kualke pregunta!

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

## KONFIDENSIALIDAT

Sòru pa konfidensialidat ta parti di e reglanan básiko:

**Mantenshon di konfidensialidat:** Ta importante for di kuminsamentu pa ta kla tokante kiko ta bon pa kompartí ku otronan pafó di e grupo i kiko nò:

Splika ku den e programa di Mayor Konekta , nos ta bini huntu pa kompartí eksperensianan tokante nos famianan. Pa por garantisá ku tur hende ta sinti nan mes sufisiente kómodo pa partisipá den e grupo, ta importante pa konfia ku nos historianan personal – spesialmente e kosnan ku nos ta sinti ku ta un reto – ningun hende lo no ripití pafó di e grupo. Naturalmente kompartí siñansa nobo i informashon positivo ta mashá bon!

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

Splika ku un fasilitadó mester kibra konfidensialidat si tin un intento òf menasa ku un persona por hasi su mes daño òf menasa di suicidio i chèns di daño serio na otronan. Ora esaki sosodé, e fasilitadó lo papia ku e persona ei den privá i tur dos por buska yudansa serka un supervisor òf dunadó di yudansa lokal (perkurá pa bo tin e detayenan di servisionan lokal relevante na kua por referí).

## METANAN DI MAYORNAN – DIKON NOS TA AKI?

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

Kada mayor mester a pensa riba un meta **spesífiko, positivo i realístiko** despues di e yamada di telefòn individual ku bo a hasi ku nan promé ku e seshonnan di grupo a kuminsá. Durante e parti akí di e aktivitat, mayornan tin e oportunidat pa kompartí e metanan akí ku otro. Nan por asta ripará ku nan tin metanan similar.

Tambe ta bon si un mayor ke kambia su meta. Djis sòru pa e meta ta **positivo, spesífiko i realístiko**. Ora bo ta skucha e metanan di e mayornan, puntra bo mes:

- E meta ta formulá na un manera positivo?
- E ta deskribí un komportashon spesífiko?
- Por alkansá e meta durante e transkurso di e programa?

Si e metanan ta negativo, vago òf no práktiko, usa preguntanan habrí pa guia e mayor na un meta mas apropiá.

Meskos ku durante e diskushon di e Reglanan Básiko, un di boso mester dirigí e aktivitat miéntras ku e otro fasilitadó ta hasi anotashon riba e 'flipchart'.

### **Durante e aktivitat akí ta enkurashá mayornan pa:**

1. Introdusí nan mes
2. Kompartí nòmber i edat di e yu ku nan lo bai enfoká riba dje
3. Kompartí nan meta personal pa e programa ku nan a traha durante e yamadanan individual promé ku e seshonnan di grupo a kuminsá.

Bo por bisa mayornan tambe ku e ta oké si nan metanan kambia den transkurso di e programa.

Kada bes ku bo realisá ku un mayor a logra su meta, bo mester duna atenshon na e logro maravioso akí ku hopi elogio.

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

**NOTA:**

Mester registrá tur e metanan riba un 'flipchart' i mester revisá esakinan despues ku a kompartí nan den grupo. Tin bia, mayornan lo kompartí metanan similar òf deskubrí algu nobo!

## POUSA PA REFRESKA (15 MIN)



## 1.3 | LES IMPORTANTE: TEMPU PA ABO KU BO YU (50 MIN)

### BISTA GENERAL

Introdusí brevemente e meta prinsipal di e lès sentral na e mayornan. Bo por bisa algu manera:

**“E meta prinsipal di awe ta pa siña kon nos por konstruí relashonnan positivo ku nos yunan dor di pasa tempu pa abo ku bo yu. Laga nos wak un historia riba video...”**

Despues sigui pa e kuantanan riba video.

## HISTORIANAN RIBA VIDIO I 'ROLLENSPEL'

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

*Musta e vidio di tata i yu ku a pasa tempu ku otro.*

[Klek akí pa wak e vidio](#)

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

#### **Preguntanan di guía tokante e vidio pa diskushon:**

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

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

#### **KOMPONENTENAN BASIKO (muchu mas chikí)**

- Tempu pa abo ku bo yu ta un tempu spesial ku abo i bo yu ta pasa huntu i hasi algu agradabel.
- Sigui e guia di bo yu durante Tempu pa abo ku bo yu.
- Sak na e nivel di bo yu.
- Usa kontakto visual ku bo yu i nota kiko e ta hasi.
- Usa nòmber di bo yu ora bo ta papia kuné.
- Aseptá loke bo yu ke hasi tanten ku e ta un aktivitat seif.
- Usa hopi palabra pa deskribí loke bo yu ta hasi.

- Usa un òf mas palabra nobo di vokabulario den bo diálogo ku bo yu ora ta apropiá.
- Usa kontakto físiko (manera mishi òf brasá) ku bo yu ora ta apropiá.

## PROME PRAKTIKA: TEMPU PA ABO KU YU DEN UN 'ROLLENSPEL' DEN E GRUPO GRANDI

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

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

1. Pidi pa dos boluntario (un persona pa hunga e ròl di tata i unu pa hunga e ròl di Daniel). E boluntario ku ta hunga e ròl di e tata mester ta un mayor di un mucha chikí (di 2-9 aña di edat). Tur dos persona ta bini mei mei di e sírkulo i ta para ku kara pa e grupo.
2. Si ta disponibel, sòru pa e asesorianan pa e 'rollenspel' akí (papel, skèr).
3. Splika kiko mester pasa durante e 'rollenspel'. E tata mester baha na e nivel di Daniel, usa kontakto visual i bisa: “Daniel, mi tin 5 minüt pa pasa tempu ku bo. Kiko bo ke hasi?”
4. Daniel ta hasi e sugerensia di traha barbulètè ku papel di koló
5. E tata ta aseptá loke Daniel ke hasi. E ta bisa ku e ta un idea maravioso.
6. Daniel ta kuminsá kòrta e papel di koló pa traha ala. E tata ta deskribí kiko e ta hasi (por ehèmpel, “Esta un mucha grandi bo ta, usando e skèr bo so anto di un forma seif!

7. Daniel i Roberto ta kontinuá i ta sigui e 'script' pa Vidio 1 manera a dun'é ariba. E tata mester kontinuá ku e komponentenan básiko (sigui e guia di e mucha, baha na e nivel di e mucha, aseptá loke e ke hasi basta e ta seif, usa e nòmber di e mucha, usa kontakto visual, usa hopi palabra pa deskribí kiko bo yu ta hasi, usa vokabulario nobo ora ta apropiá, i usa kontakto físiko ora ta apropiá).
8. Despues ku e 'rollenspel' ta kla, elogiá e dos boluntarionan i enkurashá e grupo pa bati man pa nan. Bo por duna kada boluntario un steker riba nan 'badge' ku nòmber komo un rekompensa chikí.
9. Puntra e dos partisipantenan kon nan a sinti durante di 'rollenspel' akí. Puntra Daniel promé i despues puntra e tata.
10. Puntra e partisipante ku a hunga e ròl di tata si e ta kere ku e por praktiká e abilidadat akí na kas ku su yu. Animá nan i ekspresá konfiansa den nan, ku nan por hasié!

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

Mustra e vidio di un tata i su yu hònber adolescente pasando Tempu huntú.

[Klek akí pa wak e vidio](#)

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

**Preguntanan pa guia e diskushon di e vidio:**

***Pa gruponan di mayornan i edukadónan di muchanan entre 2-17***

1. Kon Miguel ta sinti ora su tata ignorá e mensahe?
2. Ki ehèmpel di komportashon e tata ta duna Miguel?

3. Kiko bo ta kere lo a pasa si e tata lo a respondé e mensahe? Algu asina a yega di pasa ku bo? Kon bo a sinti?

**Pa gruponan di mayornan/edukadónan di muchanan entre 10-17**

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

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

**KOMPONENTENAN BASIKO (tinernan)**

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

## DI DOS PRAKTIKA: TEMPU PA ABO KU BO YU DEN UN 'ROLLENSPEL' DEN E GRUPO GRANDI

Invitá partisipantenan hunga un 'rollenspel' di e **Historia riba Vidio 2** ku nan a kaba di diskutí ariba. Esaki lo permití nan pa praktiká e komponente básiko di pasa Tempù ku nan tinernan.

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

1. Pidi pa dos boluntario (un persona pa hunga e ròl di tata i unu pa hunga e ròl di Miguel). E boluntario ku ta hunga e ròl di e tata mester ta un mayor di un pre-adolesente òf tiner (di 10-17 aña di edat). Tur dos persona ta bini mei mei di e sírkulo i ta para ku kara pa e grupo.
2. Splika kiko mester pasa durante e 'rollenspel':
  1. Miguel a yega kas for di skol i e tata ta bis'é ku e ke tende tur kos di su dia.
  2. Miguel ta deskribí su dia.
  3. E tata ta sigui tur e komponentenan básiko i ta usa palabranan i lenguahe di kurpa (duna tur su atenshon, skucha ora e ta papia, usa kontakto visual, kontestá ku interes i hasi preguntanan mas profundo, usa kontakto físiko ora ta apropiá).
3. Despues ku e 'rollenspel' ta kla, elogiá e dos boluntarionan i enkurashá e grupo pa bati man pa nan. Bo por duna kada boluntario un steker riba nan 'badge' ku nòmber komo un rekompensa chikí.
4. Puntra e dos partisipantenan kon nan a sinti durante di e 'rollenspel' aki. Puntra Miguel promé i despues puntra e tata.

5. Puntra e partisipante ku a hunga e ròl di tata si e ta kere ku e por praktiká e abilidat akí na kas ku su yu. Animá nan i ekspresá konfiansa den nan, ku nan por hasié!

## DISKUSHON: BENEFISIONAN PASA TEMPU ABO KU BO YU

Guia partisipantenan den un diskushon di grupo tokante e benefisionan di pasa Tempù huntù ku bo yu.

### Preguntanan pa guia pa e diskushon akí ta:

- Kon pasa tempù huntù ku bo yu lo kambia bo relashon ku bo yu?
- Kon abo i bo yu lo benefisiá di Pasa Tempù abo ku bo yu? Kiko abo òf e lo siña òf gana for di e eksperensia?
- Dikon lo bo ke **skucha aktivamente** durante Pasa Tempù abo ku bo yu? Kiko **skucha aktivo** ta nifiká pa bo?

*Riba e 'flip chart', skibi e ideanan di e partisipantenan komo prinsipionan tokante DIKON nan mester pasa Tempù huntù ku nan yu. Sòru pa bo duna ehèmpel di skucha aktivo!*

### Purba di saka e siguiente benefisionan di pasa Tempù Abo ku bo yu for di e diskushon:

- Pasa Tempù Abo ku bo yu ta mehorá e relashon entre mayornan/edukadónan i muchanan.
- Mucha ta sinti ku nan tin balor i ku nan ta stimá.
- Ta musta bo yunan ku bo ta kere ku loke nan ta hasi ta importante.

- Ta oumentá konfiansa i mehorá komunikashon entre mayornan i yunan.
- Skuch mucha kuidadosamente i duna balor na nan ideanan ta animá nan pa pensa pa nan mes i tuma inisiativa den otro áreanan di nan bida.
- Ta duna mayornan un chèns pa siña hopi tokante e interesnan i abilidatnan di nan yunan.
- Aktividatnan relashoná ku skol por ta un oportunitat pa pasa Tempu abo ku bo yu i por motivá muchanan den nan tareanan di skol.
- Pa muchanan chikí, vokabulario nobo ku ta usa durante tempu huntú ku nan por ta un oportunitat pa siña palabranan nobo.

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



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

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

E por ta un reto pa e partisipantenan sa kiko pa hasi ku nan yunan – spesialmente si nan tin solamente un tiki tempü pa pasa huntü i/òf nan no tin un bon relashon.

Pidi e partisipantenan pa pensa riba aktividatnan ku nan por hasi huntü. Ideal ta pa e aktividatnan akí no enserá un pantaya, manera un telefòn, 'tablet' òf televishon. E aktividatnan akí por ta kosnan ku e mucha gusta hasi, òf un tarea ku mayor i yu por hasi huntü (en bes di mayornan pone nan yu hasi e tarea nan so).

E por ta asta un kombersashon tokante e dia – loke ku e mucha ke den e límitenan aseptabel! Ta importante pa e aktividat ta algu ku ta GRATIS i REALISTIKO!

Skibi e sugerensianan riba e 'flipchart'.

### **Posibel aktividatnan:**

- Papia tokante e dia
- Papia tokante algu ku bo yu gusta, manera deporte, programa di televishon, amigunan
- Hasi un tarea huntü
- Traha i/òf kome un kuminda huntü
- Konta un kuenta
- Bai kana p.e. na Koredó òf Marie Pampoen
- Wak òf lesa un buki di kuenta huntü
- Hunga un wega òf traha un pùzel huntü

- Hunga ku ko'i hunga huntú

## PRAKTIKA ABILIDATNAN DEN PAR: TEMPU ABO KU BO YU

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

### **Formato pa praktiká den par:**

#### **A. Introdukshon**

- Introdusí ku e partisipantenan awor ta bai praktiká pasa Tempú abo ku bo yu, den par dor di usa abilidatnan di Skucha Aktivo.
- Splika ku si bo praktiká awor lo bira mas fásil pa hasi e aktividatnan na kas, spesialmente si esaki ta algu nobo.
- Splika ku tur hende lo haña chèns di praktiká abilidatnan nobo promé ku usa nan na kas.

#### **B. Praktiká den par**

- Pidi mayornan pa pensa riba e aktividatnan ku nan lo ke hasi huntú ku nan yu, ku lo permití nan pasa Tempú Abo Ku Bo Yu huntú. Nan por skohe for di e lista of bini ku unu nobo.
- E ora ei mayornan mester forma par den e sala. Kaminda ta posibel, mayornan ku yunan chikí (edat 2-9) mester forma par ku otro mayor ku tin un yu chikí, i mayornan di adolesentenan (10-17) mester forma par ku otro mayor ku tin un adolescente.

- Kada par mester tuma turno pa praktiká kon nan lo pasa tempu huntú ku nan yu. Kada persona lo hunga un ròl di mayor hasiendo e aktividat ku nan a skohe i tambe un ròl di mucha i hasi loke e otro mayor a skohe komo su aktividat.
- E práktika mester ta kòrtiku, ku solamente algun minüt pa turno!
- E fasilitadó mester kana rònt den e grupo i duna sosten ora ta nesesario.

### C. Diskushon

- Si bo tin sufisiente tempu, pidi komentario di kada par den un kombersashon di grupo tokante kon e práktika a bai. Si bo tin tiki tempu, pidi 2-3 par boluntario pa kompartí nan eksperensianan.
- OPSHONAL: Si bo tin tempu, bo por hunga un wega di grupo. Pidi un par pa mustra e grupo ki aktividat nan a skohe pa pasa Tempú huntú ku nan yu. Nan mester hasi esaki den silencio, miéntras ku otronan den e grupo mester rei e aktividat ku nan a skohe.

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

Diskutí e tepnan di **pasa Tempú abo ku bo yu** den e grupo grandi. Pasa dor di kada punto huntú. Bo ko-fasilitadó òf un Boluntario ku ta yudá bo, por skibi nan riba e 'flip chart' pa tur hende por mira.

1. Reservá un tempu spesífiko pa pasa **Tempú Abo ku bo yu huntú** tur dia.

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

2      Bisa bo yu ku lo bo ke pasa algun tempu kuné i ku e por skohe kiko e ke hasi òf papia di dje. Si bo tin solamente 5 minüt disponibel, spesifiká esaki for di kuminsamentu.

Bo yu por pensa ku esaki ta straño na promé instante, pero gradualmente lo e kuminsá disfrutá di tin e tempu dediká akí ku bo!

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

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

4      **Mustra bo yu** ku bo ta skuch'é físikamente i verbalmente.

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

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

Ora bo ta pasa Tempu abo ku bo yu, e mester skohe i guia e aktivitat. Si bo yu hasi un pregunta, bo por kontestá, pero purba di evitá di bis'é kiko pa hasi òf husg'é. Pone e eskoho bèk serka e yu: “Esei ta un pregunta interesante, kiko abo ta pensa?”

6      **Ripití loke bo yu ta bisa ora e ta papia ku bo.** Bo por usa diferente palabra pa mostra ku di bèrdat bo ta skucha bo yu. Por ehèmpel, si bo yu bisa,

“E pùzel akí ta realmente difísil,” bo por kontestá, “Sí, mi ta mira ku bo ta haña esaki difísil.”

- 7 Purba di hasi algu diferente ku djis wak un pantaya (p.e., televishon, telefòn, ‘tablet’).

Esaki ta hopi mas útil i agradabel pa bo yu ku djis sinta huntú dilanti televishon òf hunga ku un telefòn. Na promé instante, si bo yu ta resistí pa hasi algu otro, bo por kuminsá dor di wak e programa di televishon favorito di bo yu kuné òf wak vidionan prèt huntú riba YouTube. Ku tempu nan por sinti nan mes kómodo pa hasi otro aktividatnan.

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

Kòrda ku esaki ta aktividat di bo yu i e ta un oportunidat pa fortalésé bo relashon ku bo yu. Bo por pensa kon bo a sinti resientemente ora un hende a kritiká bo? No tin nada korekto òf inkorekto ora bo ta pasa Tempú abo ku bo yu. E mayor su trabou ta pa mustra un interes i bisa algu ku ta enkurashá i ta bunita.

9. Ora bo bira mihó den duna atenshon na bo yu durante Tempú abo ku bo yu, kuminsá **hasié na otro momentunan**.

Ora bo ta sintí bo sigur pa loke ta trata duna atenshon na bo yu durante Tempú abo ku bo yu, bo por enbolbí bo mes den otro aktividatnan ku bo yu.

## 1.4 | TAREANAN PA HASI NA KAS & KLOUSURA (15 min)

### TAREANAN PA HASI NA KAS

#### **Ta Loke Bo Ta Hasi Na Kas Ta Hasi E Diferensia!**

Na final di e seshon, lo bo asigná Tareanan pa hasi na Kas pa famianan por praktiká durante siman.

Sòru pa kada famia a identifiká un meta spesífiko pa nan mes pa e Tarea pa hasi na Kas. Sòru pa nan sa lo siguiente ora nan bai kas:

- Unda nan lo hasi e Tarea pa hasi na Kas?
- Ki dia nan lo hasi e Tarea pa hasi na Kas?
- Ki tipo di aktividatnan nan por hasi durante Tempü pa Abo ku bo yu?

Skibi kada famia su tarea pa hasi na kas riba un pida papel grandi pa revis'é na e siguiente seshon.

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

- Pasa por lo ménos 5 minüt di Tempü pa abo ku bo yu tur dia.
- Permití bo yu skohe kua aktividat e ke hasi òf un tópiko ku e ke papia di dje. Bo por duna e yu opshonnan si bo ke.
- Praktiká **Skucha Aktivo** durante **Tempü pa abo ku bo yu** dor di ripití pa bo yu loke bo ta tend'é bisa.

## KOMPARTI BO METANAN KU BO FAMIA

- Buska un ratu pa kompartí bo metanan ku otro miembronan di bo famia. Tene un kombersashon tokante dikun esaki ta importante pa bo.

## HASI E EHERSISIO FISIKO TUR MAINTA

- Ehersisio físico por yuda bo ku strès i dolónan na bo kurpa. Purba hasié tur dia mainta ora bo lanta. Mayornan por sigui e ilustrashonnan di ehersisio ku bo ta kompartí den e grupo di 'chat' LINE.

## TUMA UN POUSA

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

## KLOUSURA

Sera kada seshon ku un aktivitat di despedida. Permití partisipantenan disidí kon nan lo ke terminá e seshon. Esaki por ta un kantika òf un aplousu di grupo.

E Klousura tambe ta un oportunidat pa rekordá partisipantenan di e Tareanan pa hasi na Kas.

## MENSAHENAN DI TEKSTO

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

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

## REKORDATORIO DI E PROKSIMO SESHON

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

Duna partisipantenan un deskripshon kòrtiku di e tópiko di e siguiente seshon (Papia tokante Emoshonnan), pa motivá nan pa asistí. Bo por mostra nan e siguiente 'nivel' riba e imágen di Kas di Sosten.

Kontrolá dos bia si a invitá tur partisipante na e 'chat' di grupo di WhatsApp i si nan sa kon por drenta den esaki.

## GRADISI I ELOGIA PARTISIPANTENAN PA BINI

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