

# 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



Grupos de Reflexión con la persona facilitadora o promotora



Curso Crianza con Conciencia + en WhatsApp (Curso CC+)

## Resumen de la sesión

Sesión de Integración - Resumen	
Objetivos para participantes	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conocer los contenidos y la estructura del curso Crianza con Conciencia+.</li><li>• 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.</li><li>• Crear acuerdos colectivos para trabajar en un ambiente seguro, colaborativo y respetuoso durante los grupos de reflexión.</li><li>• Activar de forma individual el acceso al curso Crianza con Conciencia+ en WhatsApp, completar la secuencia de integración, bienvenida y la primera sesión "Pasar Tiempo Uno a Uno".</li></ul>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cinta Adhesiva, plumas, papel rotafolio, refrigerios para el descanso (si aplica)</li><li>• Teléfonos celulares</li><li>• Aplicación de WhatsApp</li><li>• Router/conexión a internet</li><li>• Equipo de cómputo, pantalla y proyector</li><li>• Diapositivas de la Sesión de Integración</li></ul>

---

Preparación	<ul style="list-style-type: none"><li>• Guardar los números de WhatsApp de las personas participantes en tu teléfono y crear un Grupo de Apoyo de WhatsApp.</li><li>• Acomodar la sala con sillas en semicírculo alrededor de la pantalla.</li><li>• Preparar materiales y refrigerios para el descanso (si aplica)</li><li>• 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.</li><li>• Verificar que los videos se reproduzcan correctamente en caso de no tener acceso a internet.</li></ul>
-------------	---

---

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

## 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, así como a madres, padres o personas cuidadoras.

Cuando hablamos de **personas cuidadoras**, nos referimos a todas aquellas figuras que participan en la crianza y el cuidado de niñas, niños y adolescentes, como madre, padre, tíos, tías, abuelas, abuelos, entre otras figuras. 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+ (CC+), el cual está integrado por tres componentes, 1) la Sesión de Integración, 2) el Curso de Crianza con Conciencia + en WhatsApp (curso CC+) y 3) el Grupo de Reflexión Semanal. Es importante crear un espacio acogedor y seguro para que las personas participantes se sientan cómodos y se familiaricen con el uso del Curso Crianza con Conciencia+ en WA y se unan al Grupo de Reflexión Semanal.

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+ para que las familias sepan lo que pueden lograr.

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

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

1. Hacer que las personas participantes tengan una grata bienvenida en un ambiente de apoyo.
2. Presentar el programa Crianza con Conciencia+ a las familias.
3. Acordar las reglas básicas para la interacción con el Curso CC+ y el grupo de Reflexión.
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. Asignar a las y los asistentes las actividades para hacer en casa después de la Sesión de Integración.

Recuerda que las madres, padres y personas cuidadoras son las expertas, ¡y tú serás su guía!

## Lista de Preparativos

### Una semana antes de la Sesión de Integración

- Lee la sección Guía de la Persona Facilitadora en tu aplicación **Formando Conciencia +**.
- Familiarízate con los materiales que usarás para la Sesión de Integración y anticipa los posibles retos (como la falta de acceso a internet)
- Estudia la presentación para tu sesión de integración([Diapositiva](#))
- Practica la Sesión de Integración con un colega o persona supervisora previo a impartir a tu grupo.



### Cómo preparar tu Grupo de Reflexión Semanal

Por favor, asegúrate de que has hecho lo siguiente antes de que lleves a cabo la Sesión de Integración:

- Guarda en tu teléfono los nombres y números de WhatsApp de las madres, padres y personas cuidadoras que asignen a tu grupo (si los tienes) para que puedas confirmar fácilmente los detalles durante la Sesión de Integración.
- Crea tu grupo de WhatsApp con la siguiente estructura:

1. "Crianza con Conciencia +" o "CC+"
2. Un nombre seleccionado por el grupo para que te sea fácil identificarlo después.  
Por ejemplo, "Crianza con Conciencia+\_FamiliasFelices" o "CC+ Xochimilco"

Una vez creado, incorpora a todas las familias y agrega el [ícono de CC+](#) como foto del perfil del grupo. El espacio de descripción será ocupado para subir las reglas del grupo una vez que las construyan.

## 1 Hora Antes de la Sesión de Integración

- Asegúrate de tener descargada la presentación de PowerPoint en tu computadora.
- Descarga los [videos](#) que se encuentran adjuntos en las diapositivas.
- Repasa tus diapositivas de PowerPoint y los videos para asegurarte de que todo funciona correctamente.
- Prepara e imprime tu [lista de asistencia](#) para que puedas recolectar los **números de teléfono** y los **números de registro(ID)** de las personas cuidadoras.



## 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 formalmente la bienvenida al grupo 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 participante que comparta lo siguiente:

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

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



## 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 que puede haber en el grupo.

### Instrucciones [\(Diapositiva\)](#)

- Comparte con las madres, padres y personas cuidadoras que este es un ejercicio en silencio. La persona facilitadora o promotora leerá algunas de las afirmaciones, una a la vez.
- Al final de cada afirmación, haz una pausa.
- Indícales que si la afirmación les parece cierta, la persona debe dar un paso hacia el frente.
- Toma un momento y pide que cada participante observe quién dió un paso al frente 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 una afirmación que sea cierta para 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 cuidador 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 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 todas y todos.

---

## 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 recorrerán juntas durante los próximos días.

### Instrucciones [\(Diapositivas\)](#)

#### Objetivos y Beneficios del Programa Crianza con Conciencia +

Comparte con las personas asistentes hacia quién está dirigido el curso, así como los objetivos y beneficios de formar parte del programa Crianza con Conciencia +.

El programa Crianza con Conciencia+ está dirigido a madres, padres y personas cuidadoras con niñas, niños o adolescentes de **entre 2 y 17 años**.

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 tenemos relaciones sanas y positivas,

estas ayudan a las madres, padres y personas cuidadoras a mantener seguras a sus niñas, niños o adolescentes y apoyan su crecimiento y desarrollo.

Principales componentes del Programa Crianza con Conciencia+ [\(Diapositiva\)](#)

Explica a las personas participantes que estarán recibiendo contenidos y apoyo del programa Crianza con Conciencia+ de tres formas principales:



## 1. Curso de Crianza con Conciencia+ en WhatsApp

Las madres, padres y personas cuidadoras inicialmente 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 consejos de crianza que podrán poner en práctica desde el primer día.

- Pasar Tiempo Uno a Uno
- Dar Reconocimiento
- Crear Rutinas
- Identificar Emociones
- Mantener la Calma Cuando Hay Estrés

Al final de los 5 días, las madres, padres y personas cuidadoras recibirán un reconocimiento por haber cursado el programa CC+.

Además de las 5 sesiones diarias, las y las personas participantes también tendrán acceso a:

- Actividades lúdicas para hacer con su niña, niño o adolescente al final de cada sesión.
- Recursos adicionales si necesitan ayuda con situaciones de abuso de sustancias, salud mental, violencia, violencia sexual, desastres naturales, desarrollo infantil o servicios de emergencia.



## 2. Grupo de Reflexión Semanal

Las madres, padres y personas cuidadoras participarán de forma semanal en sesiones de reflexión a través de un grupo que la persona facilitadora o promotora abrirá en WhatsApp. En estas sesiones podrán compartir sus experiencias con el curso CC+ y lo más importante, podrán aprender a cuidar de su salud mental y del bienestar de sus niñas, niños y adolescentes a través de los consejos prediseñados que las personas facilitadoras o promotoras comparten de forma semanal y que pueden encontrar en la aplicación de Formando Conciencia +.

Hay dos mensajes clave y cuatro sesiones de reflexión que la persona facilitadora o promotora tiene que compartir con su grupo:

- **Mensaje Clave: Después de la Sesión de Integración**

Una vez terminada la sesión de integración, ese mismo día, se envía en el grupo de reflexión un mensaje de bienvenida y presentaciones. Así la encontrarás en la aplicación Formando Conciencia +:



**Después de la Sesión de Integración**



**Una vez terminada la sesión de integración, no olvides subir el Reporte en la aplicación Formando Conciencia +.**

- **Mensaje Clave: Antes de Tus Sesiones de Reflexión**

Este mensaje es un recordatorio que enviarás a tu grupo de familias ya sea horas o un día antes de cada sesión de reflexión semanal. Así la encontrarás en la aplicación Formando Conciencia +:



**Antes de tus Sesiones de Reflexión**

- **Sesión de Reflexión Semana 1: Pensamientos, Emociones y Acciones**

Esta sesión incluye un paquete de mensajes prediseñados para que compartas con tu grupo de familias. El objetivo es identificar cómo las emociones, los sentimientos y las acciones pueden impactar en su bienestar y en el de sus niñas, niños y adolescentes. Así la encontrarás en la aplicación Formando Conciencia +:



**Semana 1:**  
**Pensamientos, Emociones**  
**y Acciones**



**Una vez terminada la sesión, no te olvides de subir tu Reporte de la Sesión de Reflexión en la aplicación Formando Conciencia +.**

- **Sesión de Reflexión Semana 2: Diálogo Interno**

Esta sesión incluye un paquete de mensajes prediseñados para que compartas con tu grupo de familias. El objetivo es practicar la identificación del diálogo interno desagradable y su sustitución por el diálogo interno amable. Así la encontrarás en la aplicación Formando Conciencia +:



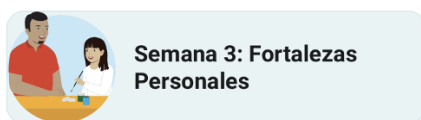
**Semana 2: Diálogo**  
**Interno**



**Una vez terminada la sesión, no te olvides de subir tu Reporte de la Sesión de Reflexión en la aplicación Formando Conciencia +.**

- **Sesión de Reflexión Semana 3: Fortalezas Personales**

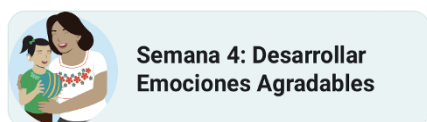
Esta sesión incluye un paquete de mensajes prediseñados para que compartas con tu grupo de familias. El objetivo es aprender sobre la conexión entre las fortalezas y el bienestar, y practicar cómo incorporar las fortalezas en su vida diaria. Así la encontrarás en la aplicación Formando Conciencia +:



Una vez terminada la sesión, no te olvides de subir tu Reporte de la Sesión de Reflexión en la aplicación Formando Conciencia +.

- **Sesión de Reflexión Semana 4: Desarrollar Emociones Agradables**

Esta es la **última sesión de reflexión** e incluye un paquete de mensajes prediseñados para que compartas con tu grupo de familias. El objetivo es que madres, padres y personas cuidadoras comprendan cómo pueden utilizar las emociones agradables para mejorar su bienestar y el de su niña, niño o adolescente. Así la encontrarás en la aplicación Formando Conciencia +:



Una vez terminada la sesión, no te olvides de subir tu Reporte de la Sesión de Reflexión en la aplicación Formando Conciencia +.

La persona facilitadora o promotora será la guía que compartirá los temas de salud mental y bienestar emocional en el grupo de Reflexión Semanal e interferirá si el contenido debatido va en contra de las prácticas de crianza positiva.

### 3. Sesión de Integración

Las madres, padres y personas cuidadoras participarán en una sesión presencial y si no es posible, de forma virtual, por aproximadamente 2 horas. Esta sesión permitirá dar la bienvenida a las personas asistentes al programa Crianza con Conciencia +, y proporcionarles apoyo en su proceso de incorporación.

Más adelante en esta Sesión de Integración, las personas participantes experimentarán cómo funciona el curso Crianza con Conciencia + al realizar en grupo las primeras actividades del programa.

### Resumen de las 4 semanas del curso Crianza con Conciencia+

Día	Sesión de Integración	 Sesiones en el curso CC+ en WA	 Sesiones de Reflexión Semanal
<b>Semana 1</b>			
1	Sesión de Integración <i>2 horas</i>	Curso Elemental: Pasar Tiempo Uno a Uno <i>5 min</i>	Mensaje clave: Bienvenida y Presentaciones <i>10 min</i>
2		Curso Elemental: Dar Reconocimiento <i>5 min</i>	
3		Curso Elemental: Crear Rutinas <i>5 min</i>	Sesión de Reflexión Semana 1: Pensamientos, Emociones y Acciones <i>1 hr o horario flexible</i>
4		Curso Elemental: Identificar Emociones <i>5 min</i>	
5		Curso Elemental: Mantener la Calma Cuando Hay Estrés <i>5 min</i>	
<b>Semana 2</b>			
1		Curso Opcional CC+	

2		Curso Opcional CC+	
3		Curso Opcional CC+	Sesión de Reflexión Semana 2: Diálogo Interno <i>1 hr o horario flexible</i>
4		Curso Opcional CC+	
5		Curso Opcional CC+	

### Semana 3

1		Curso Opcional CC+	
2		Curso Opcional CC+	
3		Curso Opcional CC+	Sesión de Reflexión Semana 3: Fortalezas Personales <i>1 hr o horario flexible</i>
4		Curso Opcional CC+	
5		Curso Opcional CC+	

### Semana 4

1		Curso Opcional CC+	
2		Curso Opcional CC+	
3		Curso Opcional CC+	Sesión de Reflexión Semana 4: Desarrollar Emociones Agradables <i>1 hr o horario flexible</i>  <b>Despedida: Traspaso o cierre del grupo</b>
4		Curso Opcional CC+	
5		Curso Opcional CC+	





## Primeros Pasos para usar el Curso Crianza con Conciencia+ en WhatsApp

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 otros participantes en el grupo de apoyo.

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 todos son capaces de ir al mismo ritmo. Si las madres, padres y personas cuidadoras tienen problemas con el uso del teléfono, ¡sus compañeros pueden ayudarles!

Algunos participantes pueden saber más que otros cómo utilizar su teléfono. Trata de identificar las lagunas y proporciona el apoyo específico que sea necesario. Esto permitirá que más madres, padres y personas cuidadoras accedan al contenido del curso CC+ en WA.

## 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. 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.

#### 5. 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.

#### 6. Manejar el almacenamiento interno del teléfono

Asegúrate de que las personas participantes entienden 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

#### 7. 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

#### 8. 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.

### Instrucciones [\(Diapositiva\)](#)

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

#### 1. Guarda el contacto del curso CC+ en tu teléfono y actívalo en WhatsApp

Da a las personas participantes las siguientes instrucciones:

- Abre el menú de tu teléfono.
- Guarda el número de teléfono del curso como contacto  
Nombre: Curso Crianza con Conciencia+ o Curso CC+  
Número: 56 5100 6984.
- Abre WhatsApp, busca "Curso Crianza con Conciencia +" e inicia un chat escribiendo la palabra FORMANDO.



### Nota

Antes del siguiente paso, el curso CC+ en WA generará un **número de registro (ID)** de 6 dígitos como identificador único para cada madre, padre o persona cuidadora. Al final de la Sesión de Integración, las personas facilitadoras o promotoras vincularán el número de registro de los padres, madres o personas cuidadoras dentro de la aplicación Formando Conciencia+.

## 2. Ajustes:

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

- Escriban su nombre y apellido (**Pídeles que revisen muy bien que su nombre esté bien escrito pues es como saldrán sus reconocimientos y estos no pueden ser modificados después**)
- Elijan su sexo
- Indiquen la región en la que viven
- Indiquen el Estado en el que viven
- Elijan su estado civil
- Escriban el nombre de su niña, niño o adolescente (**Sólo el nombre, no es necesario poner apellidos**)
- Sexo de la niña, niño o adolescente
- Fecha de nacimiento de la niña, niño o adolescente (**Recuerda que tienen que ingresar la edad de una niña, niño o adolescente de entre 2 y 17 años, de lo contrario no les permitirá terminar el registro**)



### **Nota**

El curso solo permite registrar una niña, niño o adolescente. 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 o niño.

### 3. Video de introducción:(Diapositiva)

Pídele a las personas participantes que hagan una pausa cuando el video introductorio que explica cómo funciona el curso Crianza con Conciencia+ aparezca en su chat automatizado.

Reproduce el video en la pantalla. Pregúntale a las personas participantes si tienen alguna duda.

### 4. Información del usuario

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

- Elijan cómo quieren recibir los mensajes
  - Texto, Imágenes y Videos
    - Selecciona esta opción si leer representa un reto para ti, y **no** necesitas cuidar tu uso de datos móviles
  - Texto, Imágenes y Audio
    - Selecciona esta opción si leer representa un reto para ti, y **sí** necesitas cuidar tu uso de datos móviles
  - Solo Texto e Imágenes
    - Selecciona esta opción si leer **NO** representa un reto para ti, y **sí** necesitas cuidar tu uso de datos móviles

**Es importante que las familias sean las que elijan y no la persona facilitadora o promotora, pues esto depende del acceso a internet de las personas.**

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

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 al 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 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 madres, padres y personas cuidadoras 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 hay respuestas correctas ni incorrectas en las encuestas de la sesión y que estamos aquí para aprender juntas y juntos.

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 encuestas 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 las madres, padres o personas cuidadoras.

## 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

Pídele a las personas participantes que se muestren unos a otros 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+
    - Continuar con la Sesión
- 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) (Diapositiva)

#### Resumen

Acuerda reglas básicas que ayuden a hacer del programa un lugar seguro para aprender juntos. Es importante que el grupo proponga y acepte las reglas básicas sobre cómo van a garantizar que su tiempo y sus experiencias juntos sean productivos. Las reglas básicas también son útiles para ayudarte a dirigir las sesiones en las que interactúes con las familias, también nos permite recordarle a las personas participantes que **todas y todos** crearon las reglas para el desarrollo de las sesiones y es un compromiso respetarlas.

Para que el grupo de reflexión sea un espacio seguro y cómodo para todos, pídele a las personas participantes que piensen que consideran importante y que 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 todos los miembros del grupo están de acuerdo y entienden.

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

- Asegúrate de que todos 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 WhastApp:**

- Comprométete a realizar las actividades diarias sugeridas.
- Pide ayuda si tienes dificultades para acceder a las actividades.
- Asegúrate de que tienes datos para realizar las actividades diarias del curso Crianza con Conciencia+ .



#### **Reglas Básicas para las Sesiones de Reflexión Semanales:**

- Respeta la privacidad de las fotos y videos personales que se envíen al grupo de chat.
- Cada persona es diferente y tendrá distintas experiencias que compartir.
- Respétense 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.
- Comparte solo aquello con lo que te sientas cómoda o cómodo.

- El debate en el grupo de WhatsApp se centrará únicamente en temas de crianza.
- Comprométete a tener una participación activa en las sesiones
- Evita escribir a las personas integrantes fuera del grupo de reflexión si no tienes su consentimiento previo.
- ¡Siéntete libre de hacernos cualquier pregunta!

Recuérdale a las madres, padres y personas cuidadoras que el grupo tiene reglas básicas para que se mantenga un ambiente positivo y todos se sientan cómodos compartiendo. Si alguien rompe una regla involuntariamente, las personas facilitadoras o promotoras le enviarán a la madre, padre o persona cuidadora un mensaje en privado con un amable recordatorio y le recordarán las reglas a todo el grupo. Sin embargo, si una persona participante comparte algo inapropiado o sigue incumpliendo las normas, es posible que la persona facilitadora o promotora tenga que retirarle del grupo para garantizar que siga siendo un espacio positivo.





### **Nota**

Toma una foto de las Reglas Básicas en el rotafolio para que puedas compartirlas en el grupo de WhatsApp.

## **Acordar el día y la hora para las Sesiones de Reflexión Semanal(10 min)([Diapositiva](#))**

Comparte con las personas participantes los siguientes pasos. Comparte que recibirán contenido directamente del curso de CC+ en WhatsApp y que a la par estarán realizando semanalmente la sesión de reflexión en el día y horario acordado.

Definan la modalidad en la que quieren que se lleven a cabo las sesiones de reflexión semanal. Recuerda que lo más importante es compartir esta información valiosa con tus grupos:

	<p><b>Sesión en vivo</b></p> <p><b>Elijan un día y una hora específica de la semana</b> para realizar la sesión de reflexión, asegurando que todas y todos participen al mismo tiempo. Esto fomenta la interacción en tiempo real y el intercambio dinámico de ideas.</p> <p><b>Por ejemplo,</b> pueden establecer los miércoles de 8:00 a 9:00 pm. A la hora acordada, la persona facilitadora enviará el primer mensaje de la sesión de reflexión y dará espacio para que el grupo participe. Luego, enviará el segundo mensaje y así sucesivamente hasta el cierre de la sesión. En este caso, si el horario es de 8:00 a 9:00 pm, el último mensaje se enviará justo antes de finalizar, permitiendo una hora completa de reflexión guiada.</p>
	<p><b>Sesión con horario flexible</b></p> <p><b>Establezcan un día fijo de la semana, pero con un horario abierto</b> para que cada persona participe en el momento que le resulte más conveniente. La persona facilitadora enviará los mensajes por la mañana y definirá un plazo para recibir respuestas.</p> <p><b>Por ejemplo,</b> si la sesión comienza el jueves a las 12:00 pm, las participaciones podrán recibirse hasta las 7:00 pm.</p> <p>En este caso, a las 9:00 am, la persona facilitadora enviará los mensajes de la sesión de reflexión seguidos (con excepción de “El ejercicio de la semana”) y dejará un espacio abierto para la participación a lo largo del día. El último mensaje de la sesión de reflexión, el “Ejercicio de la Semana,” se enviará al cierre de la sesión a las 7:00 pm, concluyendo la reflexión dentro del horario establecido.</p>

## **Papel de la persona facilitadora o promotora (5 min)** [\(Diapositiva\)](#)

### **Instrucciones**

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

- Ponerte en contacto cada ciertos días hasta el final del curso
- 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
- Irte 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+.

---

## **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.

Anima a las madres, padres y personas cuidadoras 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.
- 

## Vincular Formando Conciencia+ con los Números de Registro(ID) (10min)

### Resumen

Para poder reportar la asistencia de las madres, padres y personas cuidadoras tendrás que conectar los Números de Registro de cada una de las personas participantes dando de alta un grupo dentro de la aplicación Formando Conciencia+.

### Instrucciones

Sigue los pasos que se indican a continuación para añadir a cada madre, padre o persona cuidadora a tu aplicación Formando Conciencia+:

Para añadir a una madre, padre o cuidador:

- Selecciona el ícono del colibrí y en la barra superior selecciona el signo de "+".
- Elige "Crear un nuevo grupo" y posteriormente ingresa el nombre que le asignarás a ese grupo. Por ejemplo: CC+ Xochimilco.

Te recomendamos que uses el mismo nombre que seleccionaste para el grupo de reflexión semanal. Puedes agregar emojis si lo consideras útil.

- Después selecciona "Agregar persona cuidadora".
- Introduce los datos de la persona cuidadora en el formulario. Estos 6 dígitos debes escribirlos en la sección de "Número de Registro (ID)". Para introducir el número de registro de las personas cuidadoras, pídeles que escriban "ID" en el curso de Crianza con Conciencia+ en WhatsApp y te compartan el número de 6 dígitos que les aparece o puedes recabarlos cuando activen su Curso de CC+ en WhatsApp con la [Lista de Asistencia](#).

Si dos madres, padres o personas cuidadoras participan juntos en el programa, es importante vincular sus cuentas. Esto permitirá al programa, y a ti como

persona facilitadora o promotora, identificar a quienes ejercen una crianza compartida y corresponsable. Para hacerlo, sigue estos pasos:

- Una vez que hayas añadido los perfiles de las personas cuidadoras de tu grupo, selecciona “Guardar perfil”. Esto te redirigirá a la página principal del grupo, donde podrás ver la lista completa de participantes.
- Dentro de la lista de participantes, ubica el siguiente ícono junto a los nombres de los perfiles de tu grupo y selecciona el que quieres vincular con otra persona cuidadora ya registrada en tu grupo:



- Elige el perfil de la persona con la que quieres vincularle.
- Al hacerlo, podrás ver quiénes comparten la crianza dentro de tu grupo.
- Finalmente, selecciona “Guardar”.
- Los perfiles de ambas madres, padres o personas cuidadoras se actualizarán automáticamente para reflejar que comparten la crianza.
- Si deseas editar tu grupo o el perfil de alguna persona cuidadora selecciona el lápiz de edición que se encuentra a lado del ícono de de crianza compartida:



**Si estás implementando grupos simultáneos puedes crear grupos diversos siguiendo estos pasos en la creación de cada grupo.**

**Recuerda que es importante que cada grupo tenga sus sesiones y reportes.**

## Actividad de Cierre (10 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 todos 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 un voluntario a compartir 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 o promotora puede modelar el compartir con una frase como: "Estoy impresionado/a con su compromiso hacia sus niñas, niños y adolescentes participando en esta sesión "
- Da las gracias a todos por compartir y concluye la sesión con alegría: "¡Gracias por formar parte de Crianza con Conciencia+, un aplauso para 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 ellos al venir al grupo!