Aquí hay unos consejos que usted pueda encontrar útil en abordar problemas comunes con los que se encuentran los participantes durante nuestro taller:

*Que puede hacer si se encuentra con dificultades concentrándose en Zoom durante las 2.5 horas completas:*

* Siéntase libre de informar al grupo a través del chat, silenciar su micrófono y vaya a un espacio separado por un par de minutos para estiramientos, tomar un poco de agua, etc.
* Obtenga las cosas necesarias para sentirse cómodo durante la sesión, antes de la sesión. Por ejemplo, coma antes de la sesión, traer bocadillos, traer una almohada cómoda para sentarse, etc.
* ¡Haga las preguntas (sobre el tema) que tenga en mente! Entendemos que las conversaciones son naturalmente mas interesantes que las lecciones. ¡A los facilitadores les encantaría participar en cualquier cosa que sea relevante para su situación!
* Aproveche de los descansos durante la sesión. Esta es una buena oportunidad para tomar un descanso mental.
* Traiga papel para notas y escriba o dibuje sobre lo que esta aprendiendo.

*Que hacer si descubre que su pareja realiza múltiples tareas o no esta completamente atento:*

* Después de la sesión, hable con su pareja directamente y sin juzgar sobre porque este programa es importante para usted y la relación, y cómo su participación también es útil para usted.
  + “Este programe es importante par mi porque…”
  + “Yo siente X(emoción) cuando Y(acción) ocurre durante la sesión.”
* Comuníquese con su trabajador social si siente que esta estrategia no esta funcionando para ustedes.

*Que hacer si usted tiene dificultades balanceando las obligaciones de ser padre y estar completamente atento a los talleres:*

* Prepare su hijo con una actividad que disfruten.
  + Puede encontrar actividades adicionales en: <https://www.togetherprogram.org/parenting-during-covid-19>
* Si sus hijos tienen la edad para comunicarse verbalmente, hágales saber con anticipación que esperar durante la sesión.
  + “Estaré en la llamada de Zoom por las próxima 2.5 horas, estaré pendiente si necesitan algo en X cantidad de tiempo.”
* Entienda que es apropiado en términos de desarrollo que su hijo interrumpa durante la sesión. Usted puede silenciar su micrófono y recordarles las expectativas que fueron establecido con anticipación. Seria útil rotar esta responsabilidad entre usted y su pareja.
* Seria útil prepara un premio especial para su hijo después de la sesión si cumplen con las expectativas que se establecieron antes de la sesión.