Conscious **A**wareness **L**earning **M**odel

Modelo de Aprendizaje Consciente

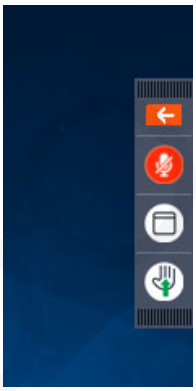
Basado en Conscious Discipline®

Sesión 8: La familia escolar – El poder de la aceptación y la habilidad de la empatía & el poder de la intención y la habilidad de las consecuencias

Financiado por: Children's Board Hillsborough County www.ChildrensBoard.org

En colaboración con: ELM Early Literacy Matters; HCC; Early Education System

GoToWebinar

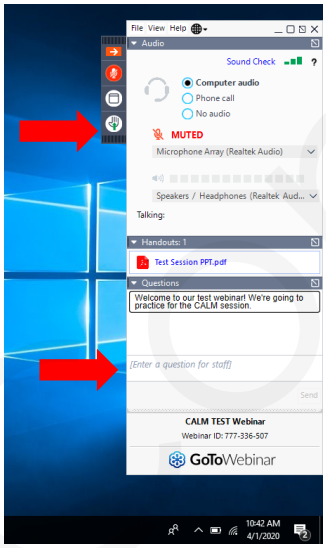


- La flecha naranja muestra el panel de control del asistente.
- El cuadrado hace que la presentación llene la pantalla completa.
- La opción de "levantar la mano" es por si desea hablar o comentar cuando las maestras pidan la participación.

DO NOT COPY

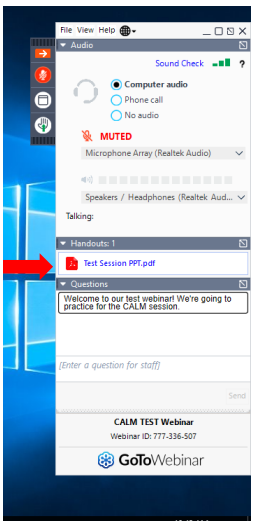
GoToWebinar

- Si tiene alguna pregunta en algún momento durante el seminario web, puede ir al menú "Questions" (preguntas) y escribirla. Tendremos un tiempo durante el seminario web para leer y responder preguntas enviadas a través de ese menú.



GoToWebinar

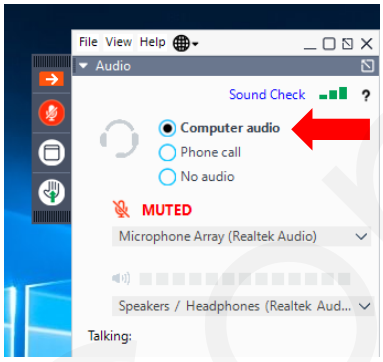
- Encontrará la copia de la presentación disponible para descargar en ingles ye español el menú "Handouts"(documentos).
  - Todos los vídeos utilizados en la presentación están vinculados en los documentos (haga clic en la caja imagen en el archivo PDF y se abrirá en YouTube).



DO NOT COPY

GoToWebinar

- Si tiene problemas de audio en cualquier momento durante la sesión, asegúrese de que está conectado a través de "Computer audio"
  - Para aquellos en la aplicación móvil asegúrese de que dice "You are connected using the internet" bajo la etiqueta "Audio"
- La mayoría de los problemas de audio son causados por una conexión lenta de Internet, siempre puede desconectar y volver a unirse al seminario web desde el enlace en el correo electrónico



Rutina de Llegada

- Saludos! ☺
- ¿Completaron el pre-assessment? (**enlace cierra a las 9:30am**)
  Si no, complétenlo aquí
  https://www.surveymonkey.com/r/Z9Z8675
- ¡Prepárense!
- **Servicios de salud del Condado de Hillsborough**

DO NOT COPY

Hillsborough County Health Care Plan (HCHCP)

Plan de salud del Condado de Hillsborough (HCHCP)

Requisitos actuales de elegibilidad

DEPARTAMENTO Health Care Services **EMAIL** HealthCareServicesInfo@HCFLGov.net **TELÉFONO** (813) 272-5040

Criterios de elegibilidad HCHCP

- comenzó en 1991
- Respaldado por un impuesto sobre las ventas de un medio centavo
- Para calificar, los solicitantes deben:
  - Ser residente del Condado de Hillsborough
  - Ser ciudadano estadounidense o residente legal documentado de los Estados Unidos
  - Tener ingresos que estén en o por debajo del 175 por ciento de las pautas federales de pobreza
    - Cumplir con las pautas de asignación de activos
  - No ser elegible para ninguna otra cobertura de atención médica, incluyendo Medicare y Medicaid
    - Los participantes del Programa médicamente necesitados pueden ser elegibles para el Plan de salud del Condado de Hillsborough
  - Proporcionar documentación de la residencia del Condado de Hillsborough utilizando dos de cualquiera de los documentos de la lista de documentos aceptables
  - Tener un límite de activos de $5,000 para el hogar de 1 y aumenta $500 por miembro adicional del hogar

8

DO NOT COPY

¿Qué es CALM?

El Modelo de Aprendizaje Consciente (CALM) proporciona entrenamiento universal a los proveedores de educación infantil y las familias en el aprendizaje socio-emocional usando el enfoque de la disciplina consciente. El programa construye una fundación integrada en la psicología positiva y la atención.

- Un enfoque holístico para apoyar a los proveedores de la educación infantil, los niños y las familias
  - Desarrollo profesional
  - Coaching (entrenamiento)
  - Apoyos familiares
  - Conexión de comunidad

CALM

- CALM es financiado por el Children's Board del Condado de Hillsborough.
- CALM es una familia (un equipo) de proveedores de la educación infantil trabajando juntos para que sus estudiantes tengan fuertes habilidades socio-emocionales.
- Serie de sesiones para ayudar a los proveedores de la educación infantil y familias con niños en preescolar
  - Cambiar el sistema tradicional de como manejar una clase del control a la conexión
  - Empoderar al maestro como un adulto auto-disciplinado que a su vez, enseña a los niños a ser auto-disciplinados
  - Los niños que son auto-disciplinados están listos para aprender

Do Not Copy

Somos la Familia CALM

"La comunidad es nuestra maestra."

CALM Watch Parties

DO NOT COPY

Siempre estamos aquí para apoyarlos y ser un amigo.

Cualquier cosa es posible cuando tienes a la gente correcta para apoyarte.
- Misty Copeland

Tienes un amigo

DO NOT COPY

Revisión Rápida de la Disciplina Consciente

- Un programa de inteligencia emocional basado en investigación cerebral
- Les da a los maestros y adultos las habilidades para ayudar a los niños a tener éxito en la escuela y en la vida
- Hay tres componentes principales de la disciplina consciente (Conscious Discipline®)

Tres Estados Cerebrales

- **Estado de supervivencia**
  - Lucha, huida o congelar (no verbal)
  - **¿Estoy seguro?**
- **Estado emocional**
  - Las cosas no esta hiendo a mi gusto
  - **¿Soy amado?**
- **Estado ejecutivo**
  - Estado óptimo de aprendizaje, logro de metas y habilidades para resolver problemas (atención relajada)
  - **¿Qué puedo aprender?**

Do Not Copy

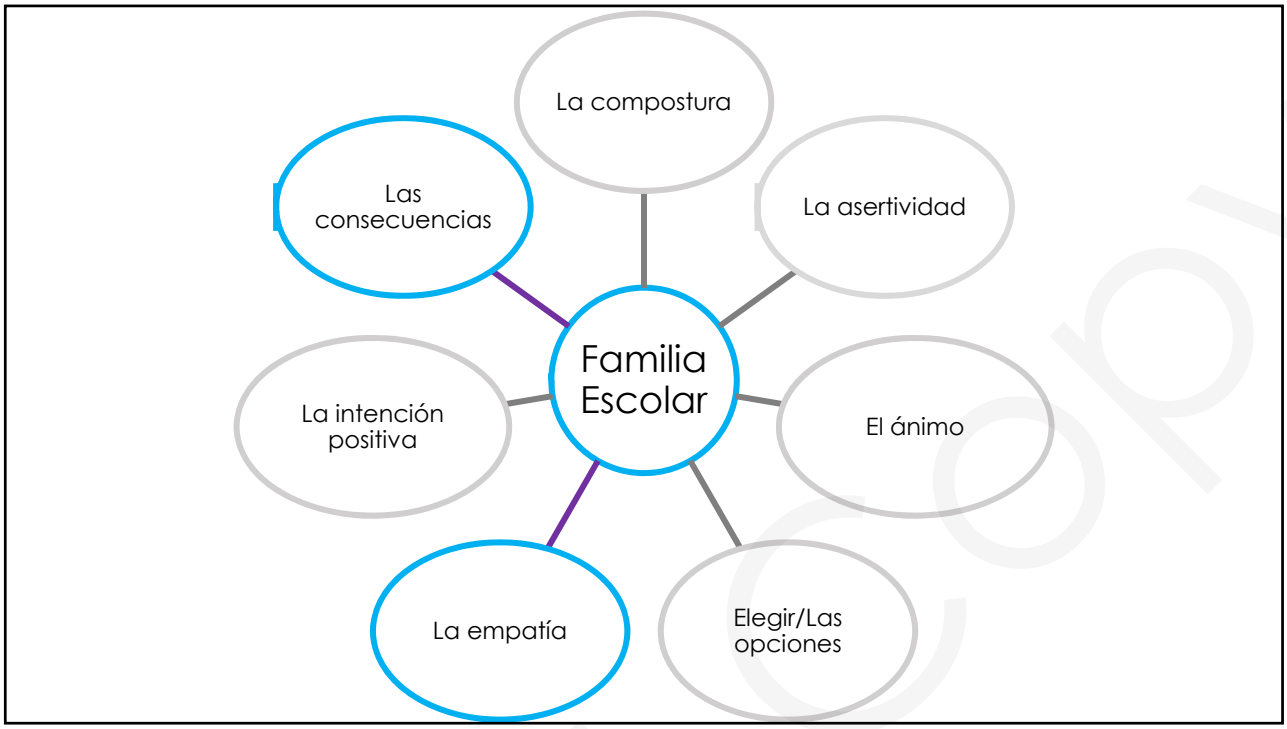
Objetivos del modelo de los estados cerebral

- Permanecer en el estado ejecutivo nosotros mismos
  - Cambiar nuestro estado interno de malestar a la calma
  - ***"Estoy seguro," sigue respirando, "puedo manejar esto."***

La Familia Escolar

- La familia escolar tiene una relación recíproca con los siete poderes y habilidades de Conscious Discipline®

DO NOT COPY



7 Poderes y Habilidades de la Disciplina Consciente®

Poder	Habilidad	Estrategias
La Percepción	La Compostura	El Lugar Seguro
La Atención	La Asertividad	La Maquina de Tiempo
La Unidad	El Ánimo	Tablero de Trabajos, Tablero de los Buenos Deseos, Árbol de la Amabilidad, Tablero de Como Ayudar
El Libre Albedrío	Elegir	Reglas Visuales
La Aceptación	La Empatía	Centro de "We Care" (Tu Nos Importas)
El Amor	La Intención Positiva	Centro de Celebración
La Intención	Las Consecuencias*	Reuniones de Clase, La Maquina de Tiempo

*La primeras 6 habilidades son necesarias para usar las consecuencias efectivamente

Do not copy

Crear la familia escolar

Construir un clima escolar positivo mediante el uso de:

- Rutinas
- Rituales
- Estructuras

Comienzo Inteligente

- UNIR – reunir al grupo
- LIBERAR ESTRÉS – calmar el sistema nervioso
- CONECTAR – interacción lúdica cara a cara
- COMETER – Ayudar a mantenerlo seguro

DO NOT COPY

Actividades Para Unir

- Ritual de la Asistencia
- Canción de unión
- Pledge
- Cantos de la Clase
- Cuentos/Historias
- Celebraciones/Logros/Exitos

Actividades para Unir

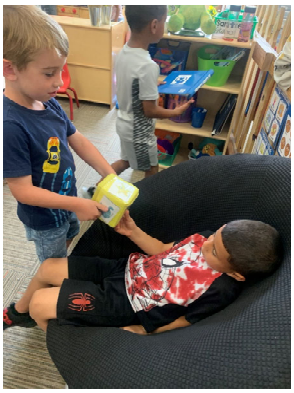
DO NOT COPY

Actividades Para Liberar Estrés

- Actividades de respiración honda
- Respirar como una STAR, un globo, un desagüe y un pretzel
- Estiramiento
- Canciones de alta energía
- Yoga

Actividades para Liberar Estrés

Los "Star Helpers" ofrecen estrategias para ayudar a un amigo que está molesto.



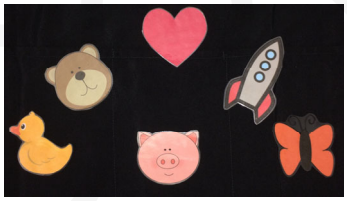
DO NOT COPY

Actividades Para Conectar

Componentes de las actividades de conexión:

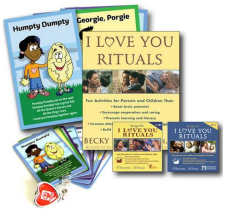
- cara a cara
- contacto visual
- toque
- presencia
- alegría

- Ritual de Saludos – Delantal de Saludos
- "I Love You" Ritual
- Ritual de Desear Bien
- Ritual del Alumno Ausente
- Leer juntos



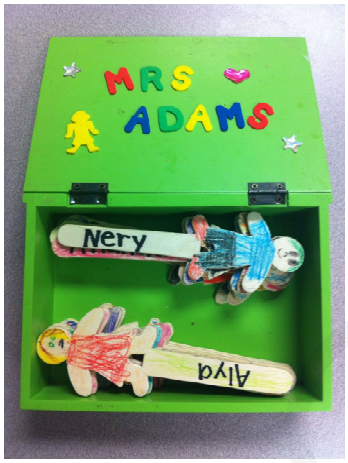
Actividades para Conectar

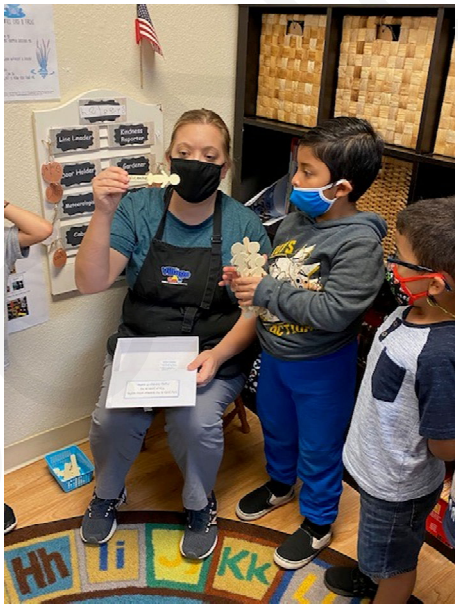
Contacto Visual, Tocar, Presencia, Carácter Juguetón

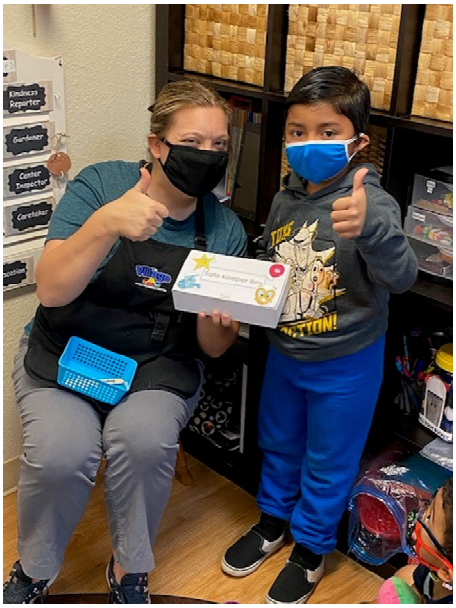


DO NOT COPY

Actividades Para Cometer

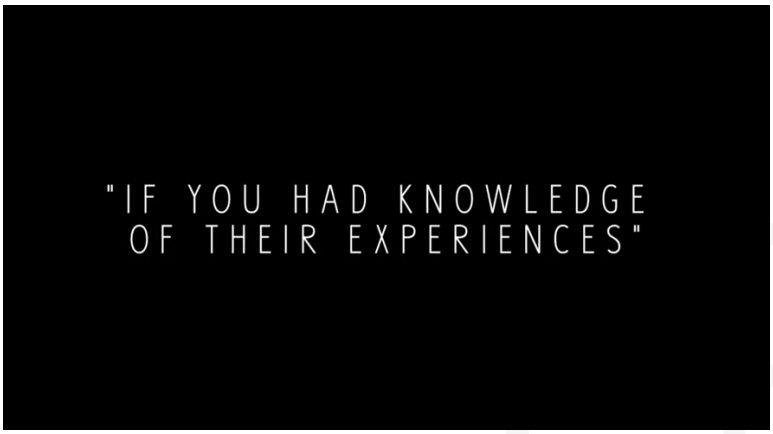


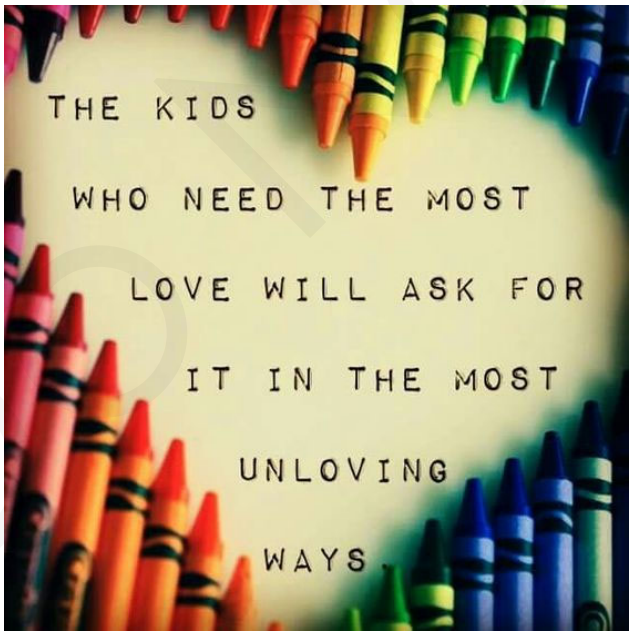




Do Not Copy

Bajo la superficie - Empatía





Los niños que necesitan más amor lo pedirán de las maneras más desagradables.

Do not copy

Empatía y conexión

"La empatía desafía la visión de que estamos separados y nos invita a alcanzar nuestra humanidad compartida con los demás. El primer paso es conectar más profundamente con nuestras propias experiencias a través de la atención consciente."

"La conciencia de sí mismo es la base para la conexión empática. A medida que experimentamos el paisaje interior de nuestra vida con más detalle y riqueza, así crecemos nuestra capacidad de entender las vidas internas de los demás."

– Oren J. Sofer

Empatía
Manejar el malestar y alboroto

El poder de la aceptación

El momento es como es

DO NOT COPY

Impacto de la empatía

La Empatía

La empatía es la capacidad de identificarse con o entender la perspectiva, las experiencias o motivaciones de otro individuo y entender y compartir el estado emocional de otro individuo.

DO NOT COPY

Diferencias entre empatía y simpatía

Las definiciones mas comunes de los dos términos:

La empatía es identificarse con alguien; ponerse en el lugar de alguien.

La simpatía es sentir compasión, tristeza o lástima por las dificultades en que otra persona se encuentra.

¿Qué es la empatía?

DO NOT COPY

Empatía – El poder de la aceptación

Objetivo: aprender a responder a lo que ofrece la vida en lugar de intentar hacer que el mundo vaya a nuestra manera.

Empatía – El poder de la aceptación

Resistir el momento como es, crea malestar. El malestar le impide dar empatía a los demás.

DO NOT COPY

Empatía
El corazón de la inteligencia emocional

Empatía

La empatía es entender y unirse con otros, no tomar el dolor de otros como nuestro.

DO NOT COPY

Reacciones comunes en lugar de la empatía

- Compartir experiencias similares de su propia vida
- Contestar con simpatía más efusiva
- Dar consejos para arreglar la situación
- Usar el humor para aligerar la situación
- Tranquilizar

Consejos para ayudarle a construir empatía

- Practique escuchar activamente; escuchar con la intención de escuchar no responder
- Ponga atención a las señales que no son verbales
- Empatía requiere que se preocupe por otros
- Debería tener una reacción emocional natural al sufrimiento de otros – si no, algo bloquea su capacidad de sentir
- Tome el interés personal en las vidas e historias de la gente; su capacidad de reconocer a otros le ayudará en el desarrollo de conexiones y relaciones fuertes

DO NOT COPY

Empatía Consiente con DNA

Cuando siente empatía, simbólicamente dice,
"Lo veo, lo oigo, lo siento."

Su tarea es…

DESCRIBIR
NOMBRAR
ADMITIR

Empatía y la Integración Cerebral

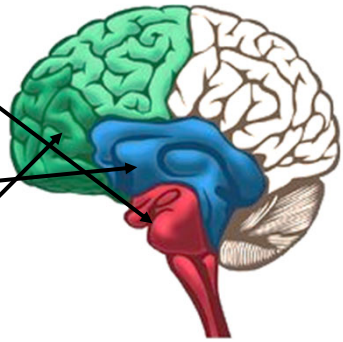
Basado en nuestra decisión consciente y cariñosa de estar presente el uno con el otro durante momentos de incomodidad y dolor.

D. **Tronco del encéfalo** | Supervivencia
Calma activa, Notar:
"Tu cara esta haciendo así."

⏸ **Espere el contacto visual. Descargue.**

N. **Sistema Límbico** | Emocional
Empatía: "Tu pareces ____."

A. **Lóbulos prefrontales** | Ejecutivo
Resolución de problemas:
"Tu querías/esperabas ____."



DO Not Copy

Su madre se acaba de ir!

Tu cara esta haciendo así.

Descarga la calma

Tu pareces triste.
Tu querías que tu madre se quedara.
Es difícil cuando ella se va.
Yo te mantendré seguro.

Ella quiere un turno en el columpio.

Tu cara esta haciendo así.

Descarga la calma

Tu pareces enojada.
Tu querías un turno en el columpio.

Di, "Puedo tener un turno en el columpio, por favor?"

Do Not Copy

Dra. Becky Bailey
Manejando Emociones

Estilos de Empatía

- Ignorar
- Salvar
- Castigar
- Rechazar
- Entrenar

Los primeros 4 estilos son estilos de empatía inmaduros (inadaptados); **el 5º estilo, entrenar, es la empatía madura (sintonizada).**

DO NOT COPY

Actividad de reflexión: Empatía o práctica común

Reflexione sobre el estilo de empatía que sus figuras clave de apego le ofrecieron durante su infancia:

- ignorar, salvar, castigar, rechazar (inadaptados)

o

- entrenar (sintonizado)

Empatía

Hasta que usted sienta sus sentimientos,
no permitirá que niños sientan los de ellos.

DO NOT COPY

Compromiso del Grupo – Empatía

Este mes me concentraré en sentir mis sentimientos en vez de juzgarlos.

Esto sólo puede ocurrir cuando practico el poder de aceptación.

Cada vez que pienso un momento, evento, pensamiento o sentimiento no es como debería ser, yo conscientemente cambiaré mi enfoque a dejarlo ser.

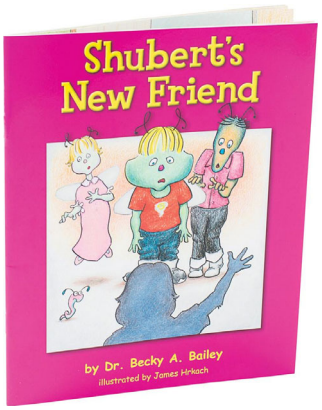
Classroom Strategy

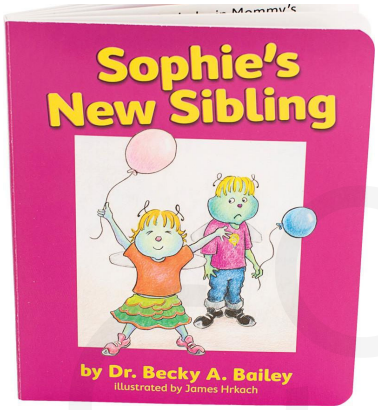
Centro de "We Care"
("Tu Nos Importas")

Proporciona a los niños una forma simbólica de expresar empatía

DO NOT COPY

Libros Sugeridos





Página de recursos de la habilidad de la empatía

Skill of Empathy

Based on Conscious Discipline®

Resource Page 1 of 2

Books

Click on a picture or the text to open a video read aloud.

Sophie's New Sibling | Shubert's New Friend | How to Grow a Friend | Friendshape

Routines, Rituals & Structures

Click on a picture or the text to open a video tutorial, activity, or discussion.

We Care Center

Songs

Click on the underlined text to open a song video or printable lyrics.

Album - **It Starts in the Heart**	Album - **Kindness Counts**	Album - **Brain Boogie Boosters**
Song #1 - "It Starts in the Heart"	Song #4 - "Love is a Circle"	Song #10 - "Peace Like a River"
Song #4 - "That Was Helpful"	Song #15 - "Who"	
Song #7 - "Caring Friends"		
Song #16 - "People to People"		

CALM Funded by & in partnership with: ELH HCC

https://www.calmhcc.or/websites-other-resources

DO NOT COPY

Resumen de la Empatía

Empatía	La empatía integra el cerebro para la responsabilidad personal y el autocontrol.
Poder	La aceptación: El momento es como es.
Habilidad	Proceso de D.N.A. para la regulación emocional
Estructuras (Estrategias)	Centro de "We Care" ("Tu Nos Importas")

Checklist – La Familia Escolar y la Habilidad de la Empatía

- Sienta sus sentimientos en vez de juzgarlos
- Reconozca sus sentimientos usando el discurso interior que sigue:
  "Parezco ____." "Quería _____." o "Esperaba _____."
- Piense, "el momento es como es, relájate (respira) y resuelve el problema."
- Ofrézcale empatía a un niño angustiado usando el proceso de ADN
  - Distinga una rabia/pataleta de angustia (supervivencia) de una rabia/pataleta de frustración (emocional)
- Continúe notando el estado cerebral de cada niño
- Cree un Centro de "We Care" ("Tu Nos Importas")

Do not copy

Cómo tratas a las personas es quien eres

¿Qué son las consecuencias?

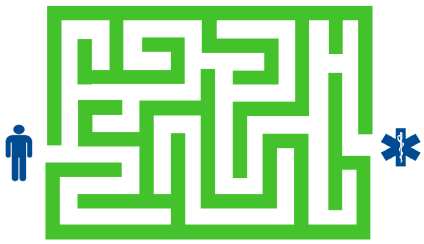
CONSEQUENCES

Un resultado o efecto de una acción o condición.

DO NOT COPY

Las Consecuencias

Ayudar a los niños a aprender de sus errores



El poder de la intención.

Errores son oportunidades de aprender.

Los Principios de Consecuencias

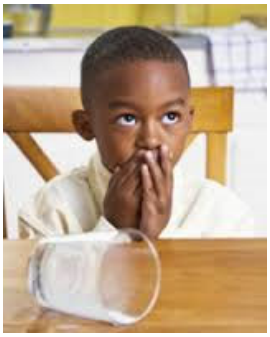
1. Los errores son oportunidades de aprender la responsabilidad
2. Castigos y recompensas son basada en juzgamiento
3. Las consecuencias dependen de la reflexión
4. Su intención en la administración de consecuencias determinará su eficacia
5. Las consecuencias entregadas con empatía permiten que niños tengan la oportunidad de aprender cómo ser responsables por sus acciones

Do Not Copy

Consecuencias

Errores son oportunidades de aprender responsabilidad.

Las consecuencias entregadas con empatía permiten que niños tengan la oportunidad de aprender cómo ser responsables por sus acciones.



Consecuencias

Castigos y recompensas son basadas en juzgamiento.
Consecuencias dependen de la reflexión.

Su intención en la administración de consecuencias determinará su eficacia.

DO NOT COPY

Lenguaje consciente en ves de lenguaje de recompensas y castigos

En términos de comportamiento:

- En lugar de "bueno" o "malo," use el lenguaje "útil" o "hiriente"
- Refiere a comportamientos como siendo "seguros" o "inseguros"

Consecuencias

Sabias que…

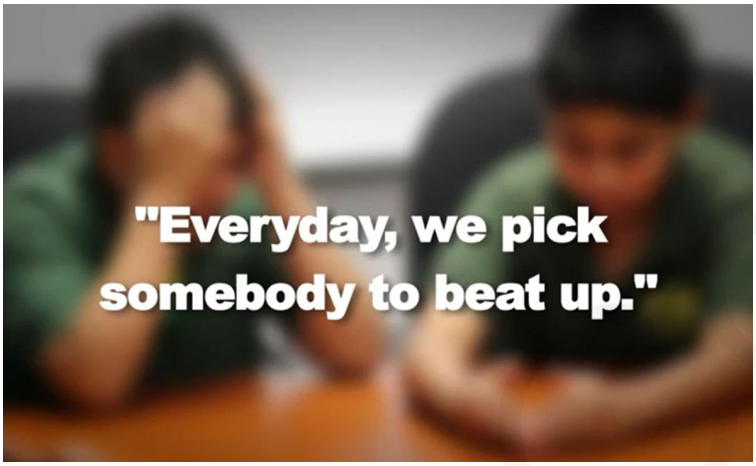
1 de cada 32 adultos están en la cárcel?

7 millones

Los castigos no funcionan. Aprendamos algo mejor!

DO NOT COPY

El problema de peleas en la escuela



Consecuencias – Poder de la intención

Intenciones	Objetivos
Intención de castigar	Hacer que niños se sientan culpables, equivocados o malos
Intención de salvar	Salvar a los niños de sentimientos intensos o de la incomodidad, generalmente porque son incómodos para nosotros
Intención de enseñar	Para **ayudar** a los niños que sientan, reflexionen y sean responsables de sus opciones

DO NOT COPY

Compromiso del Grupo: Consecuencias

Respire profundo y comprométase a lo siguiente: estoy dispuesto a cometer errores. Los errores no significan que soy malo. Los errores significan que tengo el coraje para cambiar. En quitar mi miedo de hacer errores, me libero para hacer cambios durables de mi comportamiento.

Consecuencias

Consecuencias ocurren TODO EL TIEMPO

- Todo lo que sigue a un evento o acción
- Cada pensamiento, sentimiento y acción tiene una consecuencia
- Conciencia de las consecuencias es la clave para cambiar

DO NOT COPY

Tipos de Consecuencias

Naturales
Impuestas
Resolución de los **p**roblemas

"**NIP**..... it in the bud!"

Consecuencias Naturales

Consecuencias naturales son las maestras mas poderosas

- Ocurren naturalmente
- Ayudan a los niños que rompen las reglas o ignoran las rutinas (niños desconectados)
- Motivan a los niños a querer hacer las cosas de manera diferente
- Nuestro trabajo es enseñar nuevas habilidades

Do Not Copy

Consecuencias Impuestas o Lógicas

Ofrezca solo a los niños conectados que ya conocen/practican las reglas

Las tres R de consecuencias lógicas:

1. Relacionado
2. Respetuoso
3. Razonable

y entregado con empatía

Sin amenazas vacías; debe seguir adelante

Consecuencias Impuestas o Lógicas

para niños conectados que tienen habilidades

Situación: Niño corriendo con tijeras

Maestro/a: Sé que estabas tan emocionado de mostrarle a James la foto del coche que recortaste, pero correr con tijeras no es seguro. Ya hemos hablado de ello. Tendrás que sentarte conmigo mientras usas las tijeras durante el resto del tiempo del centro para que todos estén seguros. (**Consecuencia efectiva**)

vs.

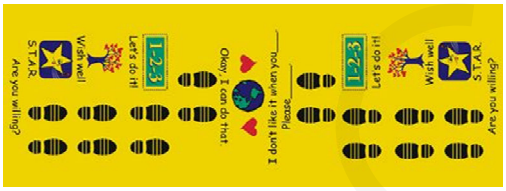
Maestro/a: Sabes mejor que correr con tijeras, ahora tendrás que perder el recreo, llamar a sus padres, o cambiar tu tarjeta a rojo. **(Consecuencia ineficaz)**

Do Not Copy

Resolución de problemas

Motivación para usar habilidades ejecutivas

La maquina de tiempo



La Maquina de Tiempo (Consecuencias Naturales)

1. Retrasar el tiempo
2. ¿Estas dispuesto/a?
3. Ser una S.T.A.R
4. Desearse bien
5. 1-2-3 Vamos! (Concéntrese en el objetivo)
6. Decir, "No me gusta cuando tu ___. Por favor ___."
7. Darse la mano, sonreír, high five…

DO NOT COPY

Estrategia de Clase

Reuniones de clase – opción de ser hiriente a ser servicial

Proceso de la Paz

1. El problema es declarado – haga que el niño posee su problema
2. Ofrézcale empatía al niño que escogió una opción pobre
3. Pregúntele al niño, "¿Qué crees que vas a hacer?"
4. Ofrece opciones y sugerencias
5. Anime al niño que piense en su propia solución

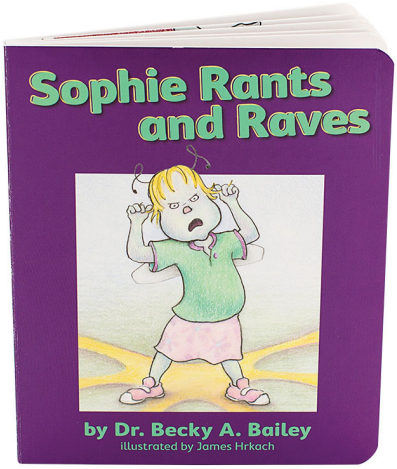
Ritual de Consecuencias: Reparación de Relaciones

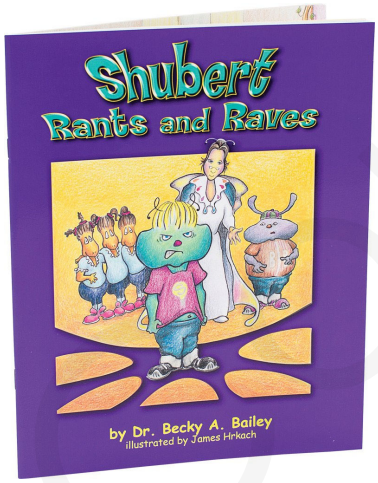
Un ritual que representa lo siguiente:

- Todos estamos en esto juntos
- Nos comprometemos a trabajar en el plan
- Hemos reparado o estamos dispuestos a reparar cualquier relación dañada que ocurrió durante la discusión de resolución de los problemas

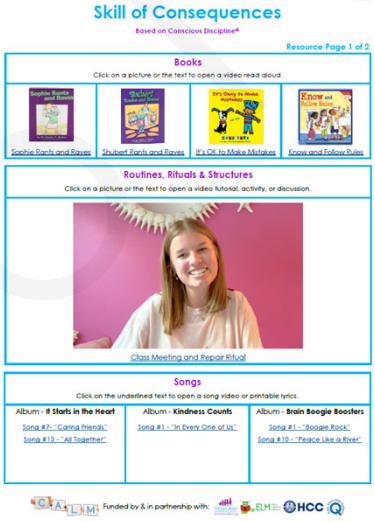
Do Not Copy

Libros Sugeridos





Página de recursos de la habilidad de las consecuencias


Skill of Consequences

Based on Conscious Discipline®

Resource Page 1 of 2

Books

Click on a picture or the text to open a video read aloud.

Sophie Rants and Raves | Shubert Rants and Raves | It's OK to Make Mistakes | Know and Follow Rules

Routines, Rituals & Structures

Click on a picture or the text to open a video tutorial, activity, or discussion.

Class Meeting and Repair Ritual

Songs

Click on the underlined text to open a song video or printable lyrics.

Album - If Starts in the Heart	Album - Kindness Counts	Album - Brain Boogie Boosters
Song #7 - "Caring Friends"	Song #1 - "In Every One of Us"	Song #1 - "Boogie Rock"
Song #13 - "All Together"		Song #10 - "Peace Like a River"

Funded by & in partnership with:

https://www.calmhcc.or/websites-other-resources

DO NOT COPY

Resumen de las Consecuencias

Consecuencias	El cerebro funciona de forma diferente bajo amenaza.
Poder	Intención: Los errores son oportunidades para aprender
Habilidad	Consecuencias naturales, acusar como herramienta de enseñanza, consecuencias lógicas, resolución de problemas, Proceso de la Paz
Estructuras (Estrategias)	Reuniones de clase, Maquina de tiempo, Rituales de reparar relaciones

Apoyarse mutuamente

Tarea entre ahora y agosto:

1. Continúe la conversación y comparta ideas
2. Descanse, recupere y recalibre
3. Practique el cuidado de si mismo
4. Comience a pensar en su visión para el nuevo año

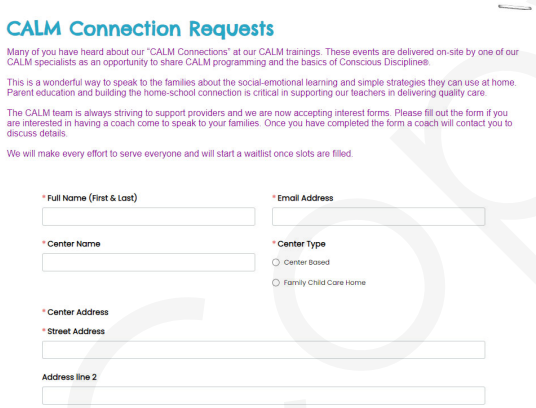
Do Not Copy

CALM Connection

DO NOT COPY

Solicitar CALM Connection

Complete el formulario en línea si está interesado/a en que una entrenadora venga a hablar con sus familias. Una vez que haya completado el formulario, una entrenadora se pondrá en contacto con usted para discutir los detalles.



CALM Connection Requests

Many of you have heard about our "CALM Connections" at our CALM trainings. These events are delivered on-site by one of our CALM specialists as an opportunity to share CALM programming and the basics of Conscious Discipline®.

This is a wonderful way to speak to the families about the social-emotional learning and simple strategies they can use at home. Parent education and building the home-school connection is critical in supporting our teachers in delivering quality care.

The CALM team is always striving to support providers and we are now accepting interest forms. Please fill out the form if you are interested in having a coach come to speak to your families. Once you have completed the form a coach will contact you to discuss details.

We will make every effort to serve everyone and will start a waitlist once slots are filled.

* Full Name (First & Last)
* Email Address
* Center Name
* Center Type
Center Based
Family Child Care Home
* Center Address
* Street Address
Address line 2

https://www.calmhcc.org/calm-connection-requests

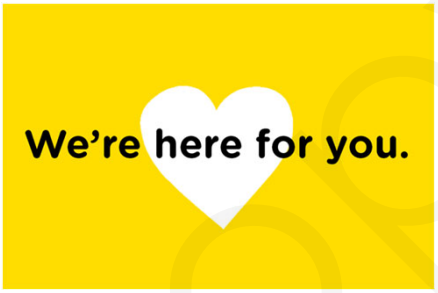
Soportes de sitio CALM FY2022

- Debe tener un mínimo de 8 entrenamientos de ciclo regular desde 1 octubre 2020
- Los formularios de solicitud se pueden presentar mientras se trabaja para completar los 8 entrenamientos
- El formulario de solicitud se puede encontrar en nuestra pagina web, www.calmhcc.org
- El formulario de solicitud debe ser completado en su totalidad; por favor, no deje ninguna área en blanco
- Envíe su formulario de solicitud completado por correo electrónico a bstechly@hccfl.edu
- Póngase en contacto con Brittany Stechly con cualquier pregunta

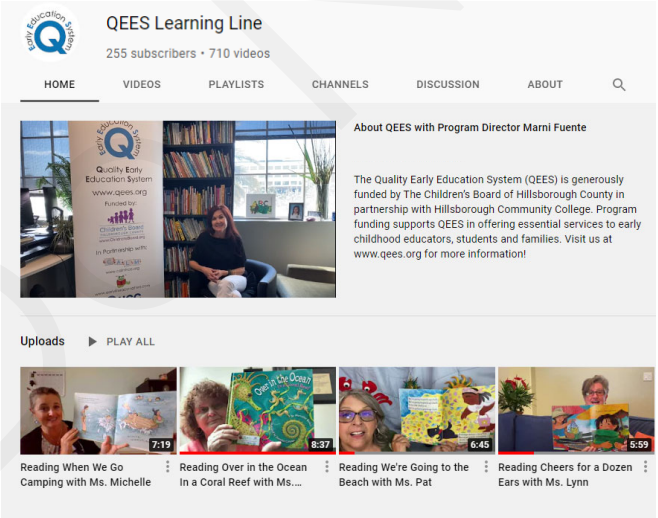
Do Not Copy

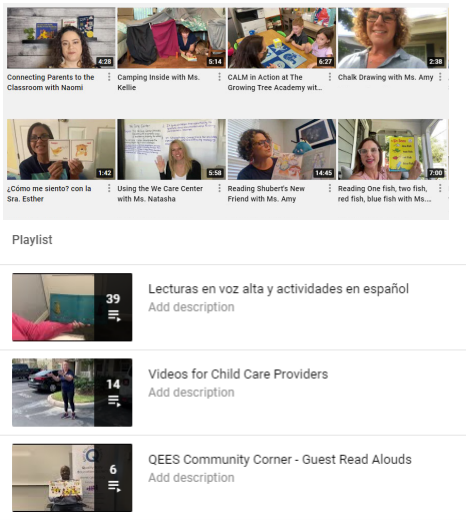
Recursos de QEES

- La línea de aprendizaje de QEES
- Recursos de la línea de aprendizaje de CALM
- Recursos de la línea de aprendizaje de ELM
- Canal de YouTube



Canal de YouTube





Do Not Copy

Premios/Sorteo

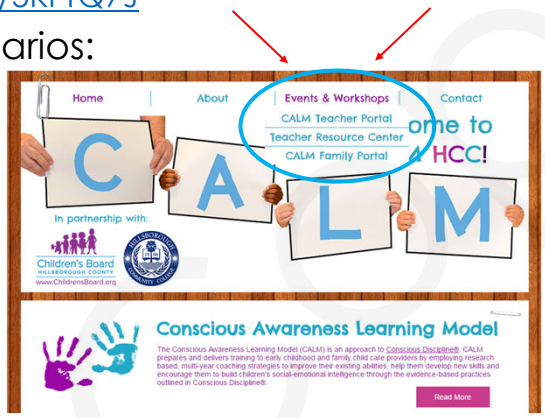
Instrucciones de fin de sesión

1. Complete la evaluación de la sesión que aparecerá después del webinar
   - Un correo electrónico de seguimiento también contendrá el link para la evaluación y post-assessment
2. Espere un correo electrónico de seguimiento de **Laura** con respecto al post-Assessment **en 1 hora**
3. Después de presentar el post-assessment en Survey Monkey, recibirá un correo electrónico con su certificado de sesión
   - Los certificados pueden tardar hasta una semana en enviarse

DO NOT COPY

Información de fin de sesión

- Post-Assessment & Evaluación
  https://www.surveymonkey.com/r/5KFTQ7J
- Registración para otros seminarios:
  - QEES 11 de junio
  - Pathways 25 de junio
  - ELM 14 de julio
  - QEES 23 de julio
- Página web
  - Registración
    www.calmhcc.org/register
  - Teacher Portal
    www.calmhcc.org/calm-teacher-portal
  - Contraseña del Resource Center Contraseña: CalmHCC



Contáctenos

Marni Fuente
mfuente@hccfl.edu
813-259-6415

Denise Pullano
dpullano@hccfl.edu
813-259-6474

Laura Villalobos
lvillalobos@hccfl.edu
813-259-6555

DO NOT COPY

DO NOT COPY