



# Modelo de aprendizaje consciente

**Basado en la disciplina consciente y otras prácticas de atención informadas sobre el trauma**

Ojos que ven los comportamientos de manera diferente: Reformulación para el crecimiento

10 enero 2026

Financiado por:



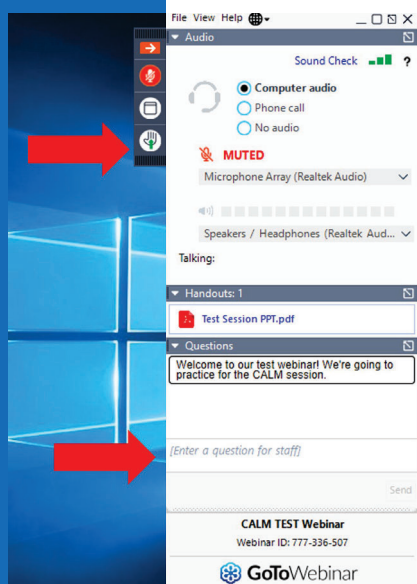
En colaboración con:



## GoToWebinar

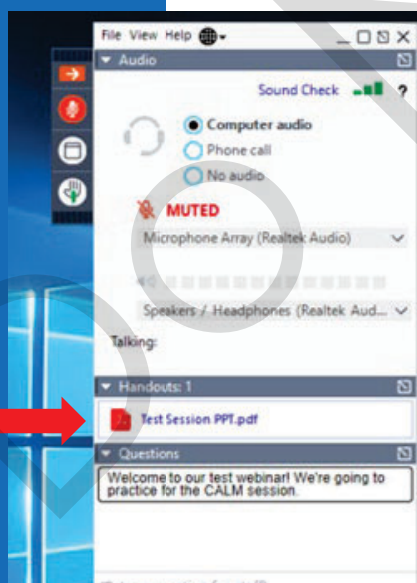
- La flecha naranja muestra el panel de control del asistente.
- Actualmente todos están silenciados, pero pueden activar el sonido cuando se les solicite.
- El cuadrado hace que la presentación llene la pantalla completa.
- La opción de "levantar la mano" es por si desea hablar o comentar cuando las maestras pidan la participación.

# GoToWebinar



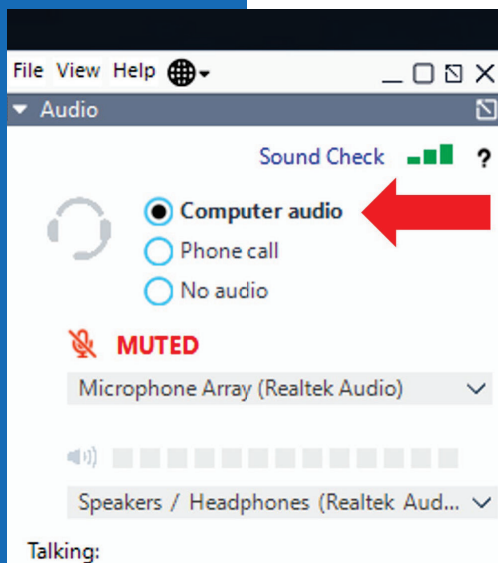
- Si tiene alguna pregunta en algún momento durante el seminario web, puede ir al menú “Questions” (preguntas) y escribirla.
- Envíe cualquier pregunta relacionada con dificultades técnicas o el uso de GoTo a través de este menú.
- Tendremos un tiempo durante el seminario web para leer y responder preguntas enviadas a través de ese menú.

# GoToWebinar



- Encontrará la copia de la presentación disponible para descargar en inglés y 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).

# 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, asegúrese de cerrar todas otras ventanas/aplicaciones menos GoToWebinar
- Siempre puede desconectar y volver a unirse al seminario web desde el enlace en el correo electrónico

# GoToWebinar



Dear Laura,  
Thank you for registering for "CALM TEST Webinar".  
Test webinar for CALM session in April.  
Please send your questions, comments and feedback to: [lvillalobos@hccfl.edu](mailto:lvillalobos@hccfl.edu)

## How To Join The Webinar

Wed, Apr 1, 2020 10:00 AM - 11:00 AM EDT

Add to Calendar: [Outlook® Calendar](#) | [Google Calendar™](#) | [iCal®](#)

1. Click the link to join the webinar at the specified time and date:

[Join Webinar](#)

*Note: This link should not be shared with others; it is unique to you.*

Before joining, be sure to [check system requirements](#) to avoid any connection issues.

2. Choose one of the following audio options:

### TO USE YOUR COMPUTER'S AUDIO:

When the webinar begins, you will be connected to audio using your computer's microphone and speakers (VoIP). A headset is recommended.

--OR--

### TO USE YOUR TELEPHONE:

- Si está marcando a través del número de teléfono en el correo electrónico de confirmación, envíeme un correo electrónico para confirmar su asistencia
  - Los participantes que marcan no se incluyen en el informe automatizado de asistentes de GoTo
- Si recibió el correo electrónico de confirmación como un reenvío de cualquier otra persona y no del servicio automatizado, envíeme un correo electrónico para confirmar su asistencia
  - A los participantes se les envían enlaces de registro únicos adjuntos a sus nombres y apellidos para el informe de asistentes



Dear Laura,

Thank you for registering for "CALM TEST Webinar".

Test webinar for CALM session in April.

Please send your questions, comments and feedback to: [lvillalobos@hccfl.edu](mailto:lvillalobos@hccfl.edu)

### How To Join The Webinar

Wed, Apr 1, 2020 10:00 AM - 11:00 AM EDT

Add to Calendar: [Outlook® Calendar](#) | [Google Calendar™](#) | [iCal®](#)

1. Click the link to join the webinar at the specified time and date:

[Join Webinar](#)

*Note: This link should not be shared with others; it is unique to you.*

Before joining, be sure to [check system requirements](#) to avoid any connection issues.

2. Choose one of the following audio options:

TO USE YOUR COMPUTER'S AUDIO:

When the webinar begins, you will be connected to audio using your computer's microphone and speakers (VoIP). A headset is recommended.

--OR--

TO USE YOUR TELEPHONE:

## GoToWebinar

- Si se une al seminario web en el mismo dispositivo que otro asistente, envíe ambos nombres en el cuadro Preguntas para confirmar su asistencia

## Rutina de Llegada

- Saludes 😊
- ¿Completaron el pre-assessment? ([enlace cierra a las 9:30am](#))
  - Si no, complétenlo aquí:  
<https://www.surveymonkey.com/r/2CPG389>
- Prepárense

# Bienvenidos

# ¡Cosas que aprenderá hoy!

**01 Qué es CALM y por qué es importante**

**02 Repaso de la Sesión 2: Construyendo la Familia Escolar**

**03 ¿Qué es el reformular? Cómo afecta al cerebro.**

**04 Ver comportamientos a través del juicio vs. curiosidad**

**05 El poder de percepción y la habilidad de la compostura**

**06 ¿Qué es el sesgo implícito?**

**07 El poder del amor y la habilidad de la intención positiva**

**08 El poder de la aceptación y la habilidad de la empatía**

## ¿Qué es CALM?

El Modelo de Aprendizaje Consciente (CALM):

- proporciona entrenamiento universal del aprendizaje socio-emocional a los proveedores de educación infantil y las familias
- usa un enfoque de la disciplina consciente (Conscious Discipline®)
- integra psicología positiva, prácticas informadas sobre el trauma, investigación cerebral y la atención plena



CALM está generosamente financiado por:



¡Somos la familia CALM! La comunidad es nuestra maestra.

## CALM es una serie de sesiones basadas en la disciplina consciente que:

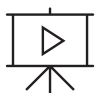
- cambia el sistema tradicional de cómo manejar una clase del **control** a la **conexión**.
- empodera al maestro como un adulto auto disciplinado que, a su vez, enseña a los niños a ser auto disciplinados.
- ayuda a los niños ser más auto disciplinados y listos para aprender.



## ¿Se siente desmotivado?

4 trucos de atención plena para reiniciar su motivación

Video #1



# Revisión de la sesión 2

- La conexión requiere **presencia**. No puedes conectarte realmente cuando tu mente está en otra parte.
- La atención plena no se trata solo de calma, se trata de estar completamente presente con nosotros mismos y con los demás.
- En el aula, su atención es el regalo más valioso que puede darle a un niño.
  - Cuando les damos a los niños toda nuestra atención (contacto visual, escuchar, reconocimiento), sus cerebros liberan oxitocina, el “químico de unión.”
  - Este sentido de ser visto y valorado genera seguridad y pertenencia, que son requisitos previos para el aprendizaje.

**“Cuando estoy presente, me conecto. Cuando me conecto, influyo. Cuando influyo, enseño.”**

## Reflexión/Discusión

***¿Qué comportamiento le ha desafiado más esta última semana?***

# ¿Qué es la reformulación?

Reformular significa mirar un comportamiento o situación desde una perspectiva diferente y más positiva.

¿Por qué lo usamos?

- Nos ayuda a entender las necesidades del niño en lugar de solo el comportamiento.
- Convierte el "mal comportamiento" en una oportunidad para enseñar habilidades.

**En lugar de:** "Está siendo desafiante."

**Intenta reformularlo como:** "Está aprendiendo a expresar independencia."

**Beneficios:**

- Fomenta la empatía y la paciencia.
- Apoya el crecimiento socioemocional de los niños.
- Reduce el estrés para profesores y niños.



## Todo comportamiento es una forma de comunicación.

- ¿Por qué no cambiar nuestra percepción de ver la desobediencia, la falta de respeto o el desafío como algo perturbador a preguntarnos por qué el niño se comporta de esa manera?
- Cuando solo buscamos prevenir los comportamientos, ignoramos las necesidades insatisfechas de los niños y las habilidades que faltan.



# Qué sucede en el cerebro cuando reformulamos

## Reformulación = Cambio de perspectiva

- Cuando ayudamos a los niños a ver una situación de forma diferente, su cerebro pasa del modo reactivo (estrés, lucha o huida) al modo de pensamiento (calma, resolución de problemas).

## Áreas clave del cerebro implicadas

- **Amígdala:** Maneja grandes emociones. La reformulación ayuda a calmarlas.
- **Hipocampo:** Almacena recuerdos. La reformulación positiva ayuda a crear patrones saludables para el comportamiento futuro.
- **Corteza prefrontal:** El "centro del pensamiento." Reformular activa esta área para que los niños puedan tomar mejores decisiones.



# Habilidades, poderes y estructuras de la disciplina consciente

| Habilidad de compostura                                                                                                                                                                                                            | Habilidad de asertividad                                                                                                                                                                                         | Habilidad de ánimo                                                                                                                                     | Habilidad de opciones/elegir                                                                        | Habilidad de empatía                                                                                      | Habilidad de intención positiva                                                                                                                               | Habilidad de las consecuencias                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Poder de percepción</b>                                                                                                                                                                                                         | <b>Poder de atención</b>                                                                                                                                                                                         | <b>Poder de unidad</b>                                                                                                                                 | <b>Poder de libre albedrío</b>                                                                      | <b>Poder de aceptación</b>                                                                                | <b>Poder del amor</b>                                                                                                                                         | <b>Poder de intención</b>                                                            |
| <b>Estructuras</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• El Lugar Seguro</li><li>• Tablero de Amigos y Familiares</li><li>• Comienzo Inteligente</li><li>• Ritual de Safekeeper</li><li>• Ritual de saludo y despedida</li></ul> | <b>Estructuras</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rutinas Visuales</li><li>• Horario Diario Visual</li><li>• La Máquina de Tiempo</li><li>• Rituales de Transición</li><li>• Cuentos Sociales</li></ul> | <b>Estructuras</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rituales Amorosos</li><li>• Maneras de ser útil</li><li>• Trabajos significativos</li></ul> | <b>Estructura</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tarjetas de reglas con imágenes</li></ul> | <b>Estructura</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Centro de "We Care" (Tu Nos Importas)</li></ul> | <b>Estructuras</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Centro de Celebración</li><li>• Tabla de Buenos Deseos</li><li>• Ritual del niño ausente</li></ul> | <b>Estructura</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Reunión de Clase</li></ul> |

La Familia Escolar tiene una relación **recíproca** con los siete **poderes y habilidades** de Conscious Discipline®.



## El lente que llevamos: Comportamiento a través del juicio vs. la curiosidad

### Lente de juicio

- "Están siendo desafiantes.."
- "Ellos saben mejor.."
- "Están haciendo esto a propósito."

### Enfoque: **Control y cumplimiento**

- Sensación en el cuerpo: tenso, frustrado, apresurado

### Respuesta adulta probable:

- Reaccionar, castigar, intensificar.

### Lente de la curiosidad

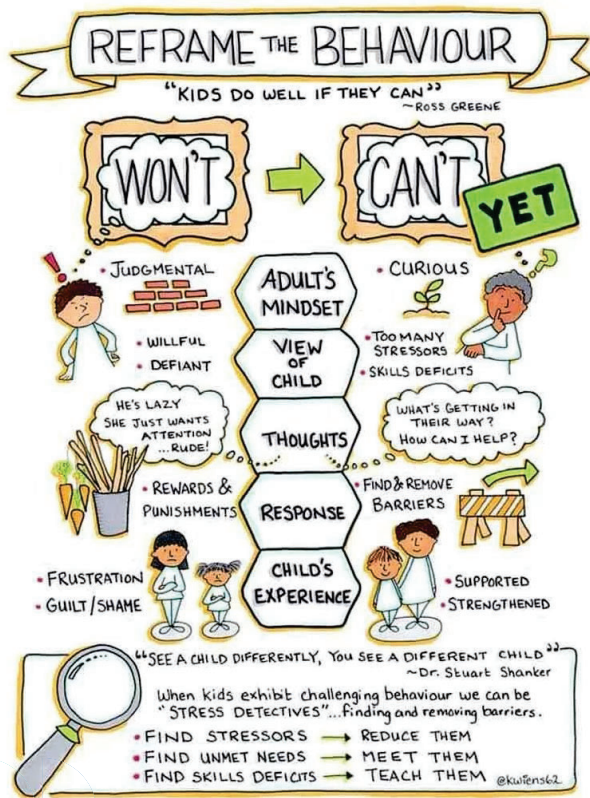
- "¿Qué me está diciendo este niño?"
- "¿Qué habilidad falta?"
- "¿Qué necesita este niño en este momento?"

### Enfoque: **Conexión y enseñanza**

- Sensación en el cuerpo: Abierto, tranquilo, con los pies en la tierra

### Respuesta adulta probable:

- Pausar, conectar, guiar.



## Conexión cerebral

- El juicio activa el **cerebro de supervivencia**
- La curiosidad invita al **cerebro ejecutivo**

**Los adultos tranquilos crean niños pensantes...**

## Comprender los sistemas de respuestas al estrés



El sistema de respuestas al estrés:

- Controlado por la amígdala y el sistema nervioso
- Diseñado para protegerlo, pero puede activarse incluso cuando no está en peligro

Tipos de respuestas:

- **Luchar**: Reaccionando con ira o frustración
- **Huir**: Evitar o escaparse de la situación
- **Congelar**: Sentirse atascado o incapaz de actuar
- **Adular**: Complacer a la gente o ser demasiado complaciente para evitar conflictos

# Desencadenantes comunes en niños en edad preescolar

## Transiciones

- Pasar de una actividad a otra
- Limpieza, hacer fila, esperar
- Cambios repentinos o expectativas poco claras
- **Cómo se siente para el niño:** "No sé qué viene después."

## Fatiga

- Cuerpos cansados y cerebros en desarrollo
- Hambre, sobreestimulación, días largos
- Reservas limitadas de autorregulación
- **Cómo se siente para el niño:** "No puedo manejar esto ahora mismo."

## Separación

- Entrega de los padres/cuidadores a los profesores
- Faltan personas familiares o rutinas
- Cambios en la familia o en el aula
- **Cómo se siente para el niño:** "¿Estoy a salvo sin ti?"

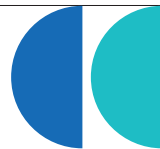
## Consejo clave

*Cambia el objetivo,  
cambia el resultado.*



# El poder de la percepción

- Nadie puede enojarlo sin su permiso.
- Si percibimos que los niños se comportan mal por maldad o falta de respeto en lugar de por carecer de una habilidad, se activa un estado emocional interno que provoca una respuesta punitiva.
- Percepción determina como reaccionamos o respondemos.



# La habilidad de la compostura

El estado o sentimiento de estar calmado y en control de sí mismo.

- La autorregulación en acción
  - El requisito que los adultos necesitan antes de disciplinar a los niños
- Ser la persona que desea que los demás sean
- Les da acceso a los centros superiores del cerebro





## Estrategias de la clase Compostura

### Classroom Practices to Build Self-Regulation Skills

www.thepathway2success.com

Using Think  
Alouds



Practicing  
Coping Skills



Brain  
Breaks



Using a Class  
Schedule



Emotions  
Check-In



Developing  
Routines



Organization  
Time



Morning  
Meeting



Problem-  
Solving  
Together



Using Music &  
Movement



Providing  
Visual Cues



Preparing  
for  
Transitions



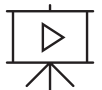
- Rutina del Comienzo Inteligente (Brain Smart Start)
  1. Unir
  2. Liberar estrés
  3. Conectar
  4. Cometer
- Ritual de Safekeeper
- Tablero de Amigos y Familia
- El Lugar Seguro

## Ejemplos de reformulación

| En vez de:                                       | Reformúlelo como:                                                                                                  |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| "Está siendo desafiante y se niega a escuchar."  | "Me está diciendo que está abrumado y necesita ayuda para manejar sus emociones."                                  |
| "Ella solo está tratando de llamar la atención." | "Ella está buscando conexión y tranquilidad. Puedo responder con presencia y empatía."                             |
| "Están siendo manipuladores."                    | "Están utilizando las habilidades que tienen para satisfacer sus necesidades. Puedo enseñar formas más útiles."    |
| "Está fuera de control."                         | "Su sistema nervioso está desregulado. Mi presencia tranquila puede ayudarlo a sentirse seguro y calmado."         |
| "Nunca siguen las indicaciones."                 | "Es posible que no entiendan o no se sientan lo suficientemente seguros como para cumplir. Puedo ofrecer soporte." |

# Estrategias respaldadas por la investigación para una mejor gestión del aula.

Video #2



## ¿Qué es el sesgo implícito?

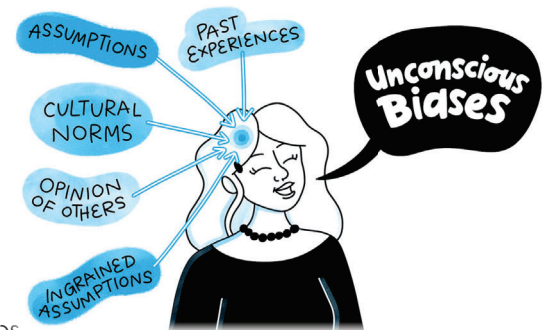
El sesgo implícito es un pensamiento o suposición automática moldeada por la experiencia, la cultura o el aprendizaje pasado (a menudo inconsciente e involuntario).

### De dónde viene el sesgo

- Nuestras propias experiencias de infancia
- Cómo nos disciplinaban o trataban
- Estrés, trauma y patrones repetidos
- Historias que nos han contado sobre comportamientos "buenos" y "malos"

### Cómo se manifiesta en el aula

- Interpretar el mismo comportamiento de forma diferente
- Responder más rápido o con más intensidad a algunos niños
- Asumir intención antes de entender



**El sesgo no es un defecto, es una señal para pausar, reflexionar y elegir de forma diferente.**



# El Poder del Amor

El poder del amor nos ayuda a ver a los niños como seres adorables y capaces, incluso en sus peores momentos.

- Nos pide que elijamos la conexión sobre el control, reconociendo el comportamiento como comunicación.
- El amor es una elección, no solo un sentimiento. Podemos elegir extender la empatía y la compasión.
- Cuando vemos lo mejor en los niños, alimentamos su sentido de valía y seguridad.
- Los niños reflejan cómo son percibidos. Si los vemos como malos, interiorizan esa identidad.

## La habilidad de la intención positiva, dice:



- Vea lo mejor en los demás. Están haciendo lo mejor que pueden con las habilidades que tienen.
- Lo que usted le ofrece a los demás, fortalece dentro de sí mismo.
- Los niños no pueden comportarse de manera diferente, hasta que sean vistos de manera diferente.

– Reformular

# Estrategias de la clase Intención Positiva



Enseñarle al agresor una nueva habilidad.

**RCT** cuando tiene poco tiempo.

**R – Reconozca** el deseo y la intención del niño.

“Tu querías \_\_\_\_.” o “Tu esperabas \_\_\_\_.”

**C – Clarifique** que habilidades debe usar.

“Cuando tu quieres \_\_\_\_, di, ‘ \_\_\_\_’.”

**T – Tome tiempo** para practicar.

“Dilo ahora para practicar.”

## La intención positiva reduce la respuesta a la amenaza

**Cuando los adultos asumen la intención negativa**

- La voz se tensa, el cuerpo se tensa
- El niño percibe peligro o desaprobación

**El cerebro de supervivencia se activa**

- Los comportamientos de lucha, huida y congelación aumentan

**Cuando los adultos asumen la intención positiva**

- La voz se suaviza, el cuerpo se relaja
- El niño se siente seguro y comprendido

**La respuesta a amenazas se apaga**

- El cerebro ejecutivo vuelve a estar en línea

**POSITIVE INTENT**

**SEE THE BEST IN  
OTHERS**



**POWER OF LOVE**

“You wanted \_\_\_\_\_. When  
you want \_\_\_\_\_ say/do  
\_\_\_\_\_(this)\_\_\_\_\_.”

# El puente: De la intención positiva a la aceptación

*La intención positiva cambia la forma en que vemos al niño. La aceptación cambia la forma en que respondemos a lo que vemos.*

## **La intención positiva responde a:**

“¿Qué me estoy diciendo a mí misma sobre este niño?”

**La intención positiva calma el cerebro.**

## **La aceptación responde a :**

“¿Puedo estar con lo que está pasando sin intentar arreglarlo o luchar?”

**La aceptación mantiene la calma.**

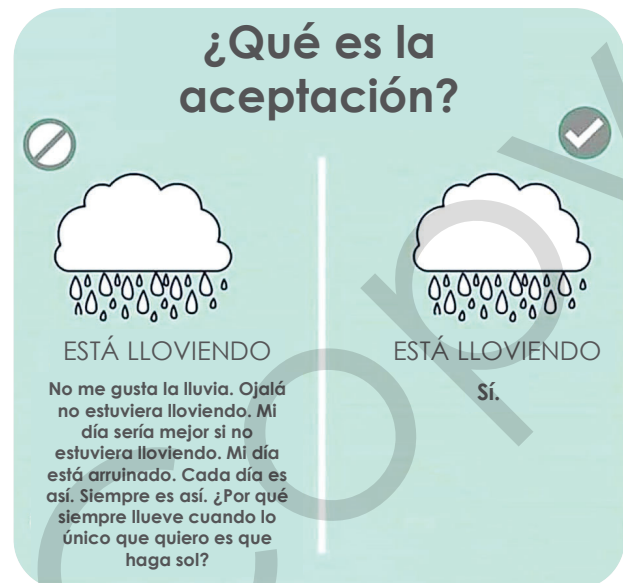
## ¿Qué es la aceptación?

La aceptación dice: "Esto es lo que está sucediendo en este momento, y puedo manejarlo."

- La aceptación no es aprobación.
- La aceptación no es rendirse.

**La aceptación es ver con claridad sin resistencia.**

- La intención positiva calma la percepción del adulto.
- La aceptación calma el cuerpo y el sistema nervioso del adulto.
- La empatía calma el sistema nervioso del niño.



## El poder de la aceptación

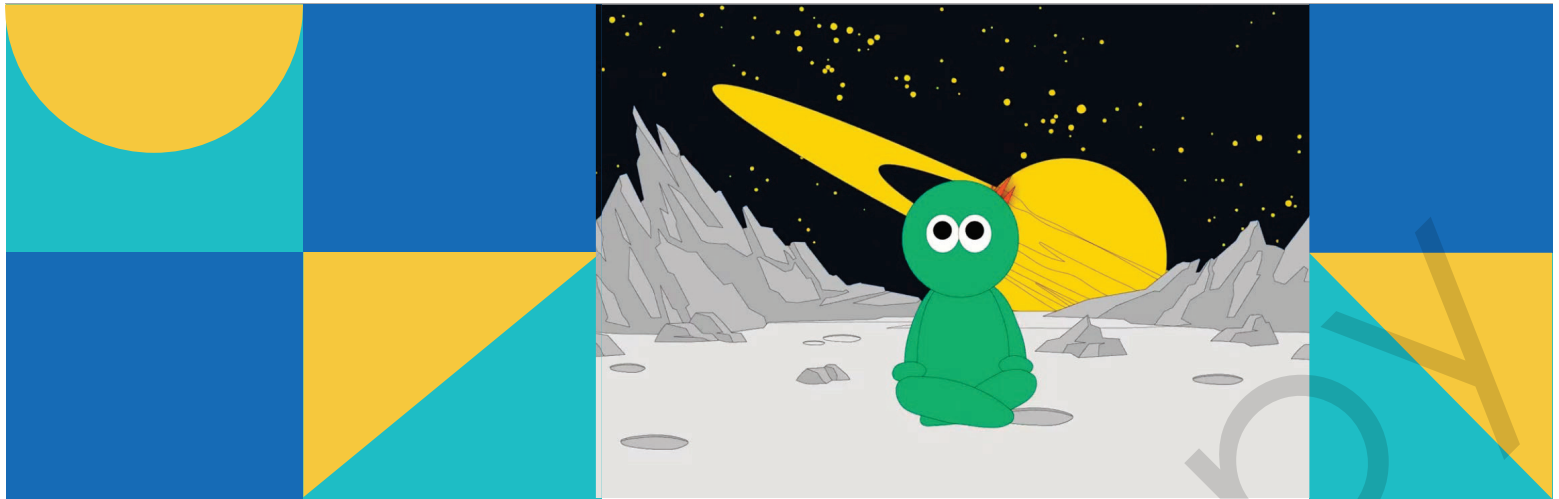
**Meta:** Aprender a responder a lo que la vida ofrece en lugar de intentar hacer que el mundo siga a nuestro favor.

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

**Resistencia = tensión = amenaza**

**Aceptación = presencia tranquila = seguridad**

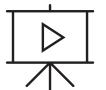
**Los niños regulan en presencia de adultos regulados. La aceptación crea espacio para la resolución de problemas.**



# Práctica de aceptación consciente

Aceptación radical

Video #3



## La habilidad de la empatía

- La empatía no es arreglar. La empatía no es cuestionar. La empatía es presencia emocional.
- La empatía dice: "Te veo. Te oigo. Estoy contigo."
- La empatía es la capacidad de identificarse o comprender la perspectiva, las experiencias o las motivaciones de otro individuo y de comprender y compartir el estado emocional de otro individuo.
- La empatía libera oxitocina. La oxitocina aumenta la seguridad y la conexión. La seguridad permite que el cerebro ejecutivo se active.

# La simpatía vs. la empatía



Los significados más usados de estos dos términos:

**La simpatía** es mostrar compasión, tristeza o lástima por las dificultades que otra persona encuentra.

**La empatía** es ponerse en el lugar de otra persona y sentir sus sentimientos.

## Prácticas comunes en lugar de empatía

- Compartiendo experiencias similares de su propia vida
- Ser intenso con simpatía
- Dando consejos de "arreglarlo"
- Ofrecer humor para aligerar la situación
- Tratar de tranquilizar

### COMMON UNHELPFUL REACTION STYLES

| Reaction Style                                                                                                                                        | Why It Backfires                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|  <b>Denial/Minimizing</b><br>"It's not that bad."                | • Makes feelings seem unnecessary; person feels unheard |
|  <b>Philosophy/Lecturing</b><br>"That's life."                   | • Implies moral superiority; no empathy                 |
|  <b>Advice-Giving</b><br>"Here's what you should do..."          | • Feels condescending, misses real issue                |
|  <b>Rapid-Fire Questions</b><br>"Did you clarify the scope?"     | • Puts speaker on defensive; shifts focus from feelings |
|  <b>Defense of the Other Person</b><br>"Luis is under pressure." | • Seems like taking sides; invalidates feelings         |
|  <b>Pity</b><br>"Oh, you poor thing!"                            | • Patronizing; positions listener above                 |



## Estilos de empatía inmaduros

**Ignorar** — Una persona evita o finge no notar la angustia del otro, a menudo para evitar sentir incomodidad o involucrarse emocionalmente.

**Ejemplo del niño:** Un niño ve a otro niño caerse y comenzar a llorar, pero se aleja para seguir jugando, fingiendo que no se dio cuenta porque no sabe cómo responder.

**Ejemplo del maestro:** Un maestro ve a un niño visiblemente molesto durante el tiempo del círculo y dice: "Centrémonos en la historia," sin reconocer el estado emocional del niño.



## Estilos de empatía inmaduros

**Salvar** — Una persona trata de arreglar el problema del otro rápidamente, a menudo para detener el malestar emocional, sin dejar espacio para que el otro procese sus sentimientos.

**Ejemplo del niño:** Un niño ve a un compañero llorando e inmediatamente le da un juguete, diciendo: "¡Mira, tómalo, no llores!" no por sentimiento compartido, sino para detener el llanto rápidamente.

**Ejemplo del maestro:** Un maestro se da cuenta de que un niño está triste por extrañar a su padre y rápidamente dice: "¡No estés triste! ¡Mira este divertido rompecabezas!" para distraer en lugar de ayudar al niño a nombrar o sentir la emoción.





## Estilos de empatía inmaduros

**Castigar** — Una persona responde críticamente o con ira hacia alguien que expresa una emoción, a menudo por su propia incomodidad o juicio.

**Ejemplo del niño:** Un niño ve a otro niño llorando y dice: “¡Deja de ser un bebé!” Esto sucede a menudo cuando el niño se siente incómodo con las emociones o ha escuchado mensajes similares en casa.

**Ejemplo del maestro:** Un maestro reacciona a las lágrimas de un niño con: “Necesitas dejar de llorar o perderás el tiempo de afuera,” usando las consecuencias para tratar de parar el sentimiento.



## Estilos de empatía inmaduros

**Rechazar** — Una persona minimiza o racionaliza los sentimientos del otro, insinuando sutilmente que sus emociones son inválidas o exageradas.

**Ejemplo del niño:** Un niño dice: “Eso no es nada por lo que llorar,” cuando un amigo se molesta por un juguete roto, minimizando sus sentimientos porque no los comparten.

**Ejemplo del maestro:** Un maestro responde a un niño molesto por un dibujo roto con: “Es solo papel, no te molestes,” en lugar de validar el apego del niño a su trabajo.



# Estrategias en el aula

## Empatía

Empatía consciente con D.N.A.

### IT'S IN THE D.N.A!

Using the Conscious Discipline Skill of Empathy to describe, notice and acknowledge children's big feelings

#### DESCRIBE:

"Your face is going like this"

#### NOTICE:

"You seem angry"

#### ACKNOWLEDGE:

"You wanted the blue plate"



Using the DNA strategy helps adults provide empathy to children and validate their feelings, helping them feel connected and move into their executive (thinking) brain.

Adults help children notice their own emotional state, and accept their feelings and their current situation. As adults, sometimes we feel like we have to "fix" or "resolve" a child's feelings, but the DNA skill is about noticing and accepting feelings without having to offer a solution immediately.

Instead, adults reflect back what they SEE (describe), what they sense a child FEELS (notice), and what they HEARD from the child (acknowledge), to communicate to a child that they are seen and understood.

**D**ESCRIBIR

**N**OMBRAR

**A**DMITIR

## Empatía e integración cerebral

Basado en nuestra decisión consciente y amorosa de estar presentes unos con otros durante los momentos de incomodidad y dolor.

**D.**

**Tronco del encéfalo | Supervivencia**

**Calma activa, Notar:**

"Tu cara esta haciendo así."



**Espera el contacto visual. Descargue.**

**N.**

**Sistema Límbico | Emocional**

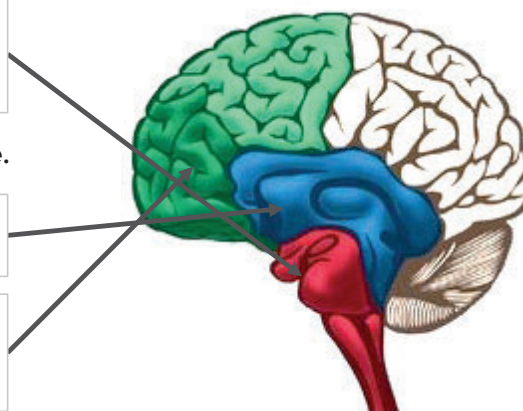
**Empatía:** "Tu pareces \_\_\_\_."

**A.**

**Lóbulos prefrontales | Ejecutivo**

**Resolución de problemas:**

"Tu querías/esperabas \_\_\_\_."



## ¡Su madre se acaba de ir! D.N.A.

**Describe:** "Veo lágrimas y estás sosteniendo tu mochila con fuerza."

**Nombre:** "Parece que te sientes triste y echas de menos a tu mamá."

**Admite:** "Es difícil decir adiós. Tu mamá volverá después del colegio, y ahora tenemos muchas actividades divertidas para hacer juntos."

Caminen juntos al horario visual diario para revisar si el comportamiento del niño lo permite.



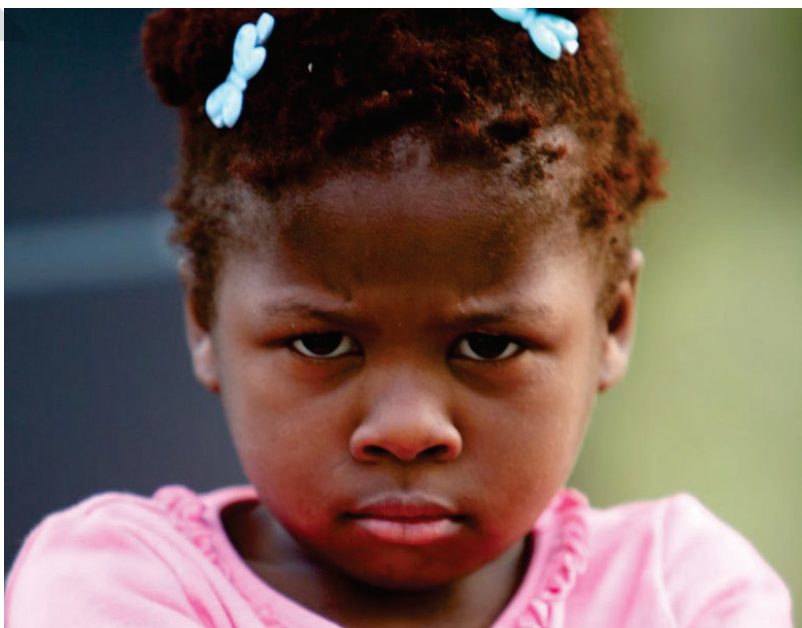
## ¡Quiere el crayón rojo! D.N.A.

**Describe:** "Los oigo a los dos diciendo que quieren el crayón rojo."

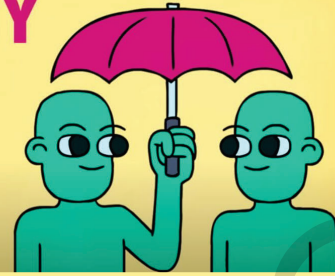
**Nombre:** "Parece que ambos se sienten molestos porque quieren lo mismo."

**Admite:** "Es difícil cuando ambos quieren el mismo color. Vamos a encontrar una manera de compartir o elegir otro color."

Proporcione un lenguaje de resolución de conflictos y/o dos opciones positivas para que ambos niños los usen.



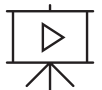
## THE IMPORTANCE OF EMPATHY



# La importancia de la empatía

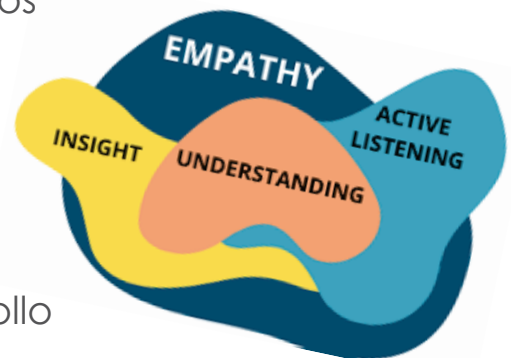
Tratando de entender cómo otras personas experimentan el mundo.

Video #4



## 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



## Reflexión/Discusión

### ¿Qué comportamiento le ha desafiado más esta última semana?

*En lugar de: “Están siendo difíciles.”*

*Intente: “Están comunicando una necesidad o una habilidad que les falta.”*

- ¿Qué podría estar sintiendo este niño??
- ¿Qué podrían necesitar en este momento??
- ¿Qué habilidad podría ayudarles a practicar?

### La forma en que reformulamos a los niños es la que también debemos reformularnos a nosotros mismos.

- Los adultos son los modelos de regulación. Si nos juzgamos a nosotros mismos, es más probable que juzguemos a los niños. La autocompasión fortalece la coherencia y el cumplimiento.
- El juicio propio activa la respuesta a la amenaza. La compasión de sí mismo activa el cerebro de aprendizaje.
- No se espera que sea perfecto – solo presente.
- Cada pausa es un éxito. Cuando nos reformulamos, permanecemos abiertos en lugar de cerrarnos.
- “No puedo dar a los niños lo que no me doy a mí misma.”

**Los adultos tranquilos crean aulas tranquilas.**

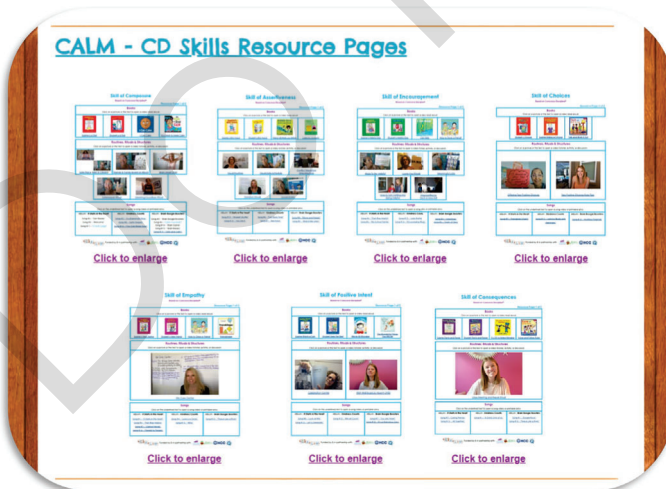


Enero más feliz 2026

| LUNES                                                                          | MARTES                                                                 | MIÉRCOLES                                                                     | JUEVES                                                                             | VIERNES                                                                | SÁBADO                                                                            | DOMINGO                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                |                                                                        |                                                                               | 1 Piensa en tres cosas buenas que desees para este año                             | 2 Hoy, dedica un tiempo a hacer algo amable hacia ti mismo/a           | 3 Haz algo amable para alguien y ayúdale a alegrar su día                         | 4 Escribe una lista de cosas por las que te sientas agradecido/a a la vida y explica por qué |
| 5 Fíjate en las cosas buenas en los/las demás y nota sus puntos fuertes        | 6 Dedica cinco minutos para sentarte en calma y simplemente respirar   | 7 Aprende algo nuevo y compártelo con los demás                               | 8 Di algo positivo a todas las personas con las que trates hoy                     | 9 Muévete. Haz alguna actividad física, si es posible al aire libre    | 10 Da las gracias a una persona con la que te sientas agradecido/a y dile por qué | 11 Apaga tus dispositivos electrónicos al menos una hora antes de acostarte                  |
| 12 Conecta con alguien cercano: comparte una sonrisa o un rato de conversación | 13 Hoy, toma un camino diferente y fíjate en lo que descubres          | 14 Hoy, come alimentos saludables que realmente te nutran                     | 15 Sal al exterior y observa cinco cosas hermosas                                  | 16 Contribuye positivamente a tu comunidad local                       | 17 Céntrate en las cosas buenas, incluso si hoy es un día difícil                 | 18 Sé amable contigo mismo/a cuando cometes errores                                          |
| 19 Retoma el contacto con un viejo amigo                                       | 20 Vete a la cama temprano y date tiempo para recargar energías        | 21 Prueba algo nuevo que te haga salir de tu zona de confort                  | 22 Piensa en algo divertido e invita a otros/as para hacerlo juntos/as             | 23 Guarda los dispositivos digitales y céntrate en el momento presente | 24 Da un pequeño paso hacia una meta importante                                   | 25 Proponte animar a la gente, en lugar de hacerla sentir mal                                |
|                                                                                | 26 Elige uno de tus puntos fuertes y encuentra una forma de utilizarlo | 27 Cuestiona tus pensamientos negativos y busca el lado positivo de las cosas | 28 Pregunta a otras personas acerca de cosas de las que han disfrutado últimamente | 29 Saluda a un/a vecino/a y conócelo/a mejor                           | 30 Cuenta a cuántas personas puedes sonreír hoy                                   | 31 Escribe tus sueños y planes de futuro                                                     |

**ACTION FOR HAPPINESS** Más felices · Más amables · Juntos

## Recursos de las habilidades de la disciplina consciente



Descargar en línea en [www.calmhcc.org](http://www.calmhcc.org) o <https://www.calmhcc.org/web-sites-other-resources>



# Solicitar CALM Connection para Padres

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.

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

## 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



# Soportes de sitio CALM FY26

## Información de soporte del sitio CALM

Chloe Bogdajewicz y Lisa Eckenrode

FY26

[calm@hccfl.edu](mailto:calm@hccfl.edu)



- Debe tener un mínimo de 8 entrenamientos de ciclo regular desde 1 octubre 2024
- Los formularios de solicitud se pueden presentar mientras se trabaja para completar los 8 entrenamientos
- El formulario de solicitud se puede encontrar en nuestra página web, [www.calmhcc.org](http://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 [calm@hccfl.edu](mailto:calm@hccfl.edu)
- Póngase en contacto con Chloe Bogdajewicz o Lisa Eckenrode con cualquier pregunta



## 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](#)

**We're here for you.**

## ¡Síguenos!



@ hccqees

<https://www.instagram.com/hccqees/>



QEES Learning Line

<https://www.youtube.com/channel/UCJRIHnWOW78wMDhufUp0mTg>



@ hcc\_qees

[https://x.com/hcc\\_qees](https://x.com/hcc_qees)



QEES - Quality Early Education System

<https://www.facebook.com/geeshcc>



## Premios/Sorteo

Ganadoras noviembre:

- Monica B.
- Lashawnda C.
- April H.
- Tonia H.
- Gwen N.



## 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



# Información de fin de sesión

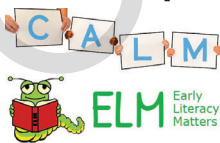
- Post-Assessment & Evaluación  
<https://www.surveymonkey.com/r/2J368RR>
- Registración para otros seminarios:
  - CALM/ELM 22 de enero
  - QEES 24 de enero
  - CALM/ELM 5 de febrero
  - CALM 7 de febrero
- Página web
  - Registración  
[www.calmhcc.org/register](http://www.calmhcc.org/register)
  - Teacher Portal  
[www.calmhcc.org/calm-teacher-portal](http://www.calmhcc.org/calm-teacher-portal)
  - Contraseña del Resource Center: [CalmHCC](http://CalmHCC)



## Sesiones en persona

HCC Collaboration Studio  
1602 N 15<sup>th</sup> St, Tampa, FL 33605

**22 de enero 6pm-8pm**



Los beneficios de los títeres  
en el aula

**Solo en servicio** (inglés y español)

HCC Collaboration Studio  
1602 N 15<sup>th</sup> St, Tampa, FL 33605

**24 de enero 9am-11am**



Mantenerlo legal: Dominar el  
papeleo del DCF para FCCs

**Solo en servicio** (inglés y español)

El cupo es limitado. Regístrese en [www.qees.org/registration](http://www.qees.org/registration).



# We Wish You Well

Le deseamos éxito.

Video #5



## Contáctenos

**Marni Fuente**

[mfuente@hccfl.edu](mailto:mfuente@hccfl.edu)

813-259-6415

**Denise Pullano**

[dpullano@hccfl.edu](mailto:dpullano@hccfl.edu)

813-259-6474

**Laura Villalobos**

[lvillalobos@hccfl.edu](mailto:lvillalobos@hccfl.edu)

813-259-6555

