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

Modelo de Aprendizaje Consciente

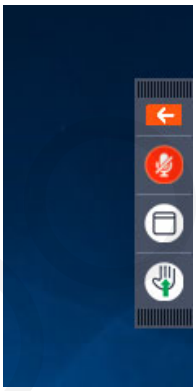
Basado en Conscious Discipline®

Sesión 2: La familia escolar & 7 poderes y habilidades de la disciplina consciente

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

En colaboraciónn con: ELM Early Literacy Matters · HCC · Early Education System Q

GoToWebinar

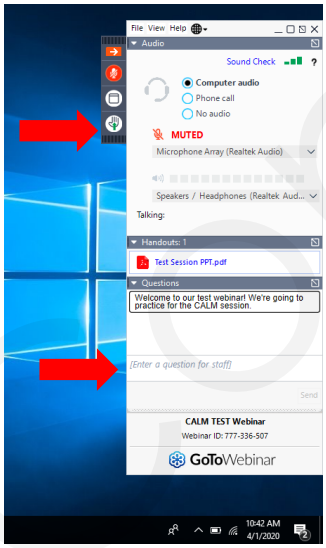


- La flecha naranja muestra el panel de control del asistente.
- El cuadrado hace que la presentación llene la pantalla completa.
- La opción de "levantar la mano" es por si desea hablar o comentar cuando las maestras pidan la participación.

DO NOT COPY

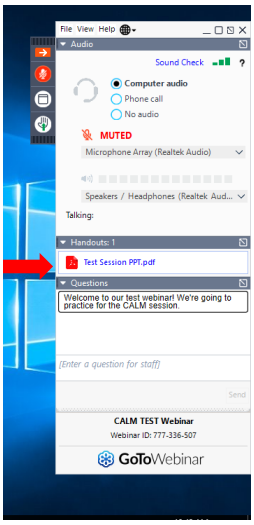
GoToWebinar

- 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

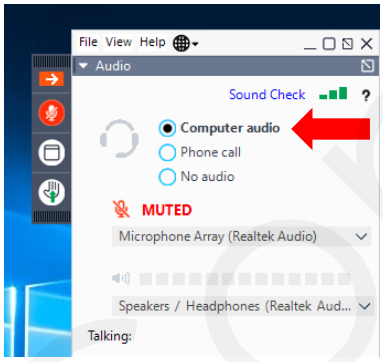
- Encontrará la copia de la presentación disponible para descargar en ingles ye español el menú "Handouts"(documentos).
  - Todos los vídeos utilizados en la presentación están vinculados en los documentos (haga clic en la caja imagen en el archivo PDF y se abrirá en YouTube).



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

- Saludes ☺
- ¿Completaron el pre-assessment? (**enlace cierra a las 9:30am**)
  - Si no, complétenlo aquí: https://www.surveymonkey.com/r/VQQ5VLN
- Prepárense
- Children's Board Family Resource Centers – Manejados por Lutheran Services Florida

DO NOT COPY

Children's Board Family Resource Centers manejado por Lutheran Services Florida (LSF)

Children's Board Family Resource Centers

LSF comenzó las operaciones de CBFRC octubre de 2020

El programa CBFRC proporciona:

- Acceso universal a oportunidades educativas y recreativas gratuitas
- Abierto de lunes a sábado en 7 ubicaciones
  - Brandon
  - Central Tampa (Ybor)
  - North Tampa
  - Plant City
  - South County (Ruskin)
  - Temple Terrace
  - Town 'N Country
- Servicios de información y referencia a recursos comunitarios
- Coordinación de servicios: familias con niños de 0 a 5 años
- Prevención temprana y alfabetización temprana
- Asociaciones comunitarias para prestar servicios
- Servicios del Centro y Programación Impulsada por el Centro

Prestación de servicios

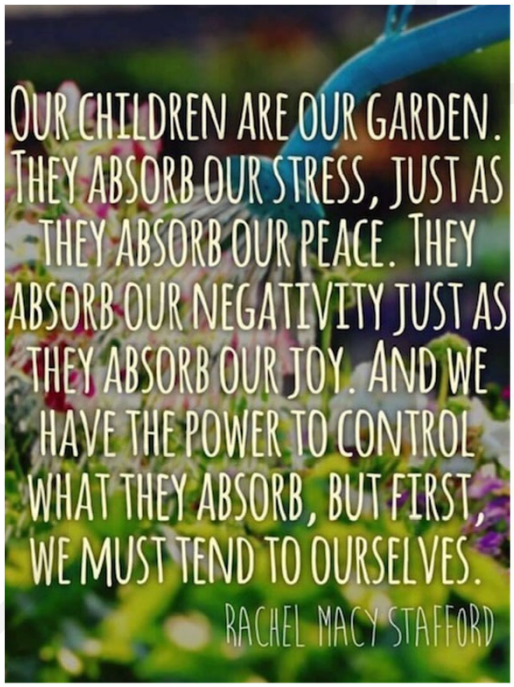
- Red Nacional de Apoyo Familiar: Principios de Apoyo Familiar y Cinco Factores de Protección
- Trabajar en colaboración con proveedores de servicios contratados directamente por el Children's Board
  - Junior League Banco de pañales y bibliotecas de donaciones
  - ReDefiners World Languages - Aprendamos español y clases de inglés para principiantes
  - Family Healthcare Foundation – aplicaciones y defensa de la salud
  - Seniors in Service – Readers in Motion
  - Tutoría de matemáticas y lectura (hasta marzo de 2022)
  - Tampa Family Health Centers – Clínica dental
- Servicios del Centro
  - sala de computación
  - Impresión/Fax/Copia
  - Notario
  - Uso de la instalación
  - Coordinación de servicios
  - Admisión y remisión

St. Joseph's Children's Hospital

- Clínica médica móvil: exámenes físicos, inmunizaciones, exámenes de la vista, exámenes de audición, exámenes de desarrollo, servicios sociales, navegación de atención médica
- Certificaciones de RCP/Primeros Auxilios
- Clases de seguridad de asientos de coche
- Safe Sitter (servicio de niñera seguro)
- Safe @ Home (seguridad en casa)
- Clases de Salud y Bienestar

Actividades dirigidas por el centro

- Story Time (hora de cuento)
- Math Mania (matemáticas)
- Sighting Sight Words (viendo palabras visuales)
- Little Leaders (pequeños lideres)
- Sensory Play (juego sensorial)
- Arts & Crafts (artes y manualidades)
- BEE Smart
- Family Game Night (noche de juegos familiares)
- Teen Workshops (talleres para adolescentes)



Nuestros hijos son nuestro jardín. Absorben nuestro estrés, al igual que absorben nuestra paz. Absorben nuestra negatividad al igual que absorben nuestra alegría. Y tenemos el poder de controlar lo que absorben, pero primero, debemos cuidarnos a nosotros mismos.

- Rachel Macy Stafford

Debemos hacer una pausa

www.qees.org

2020-2021 QEES Year in Review

Generously funded by The Children's Board of Hillsborough County, in partnership with CALM, ELM & HCC

Children's Board HILLSBOROUGH COUNTY www.ChildrensBoard.org

CALM ELM Early Literacy Matters HCC

Revisión Rápida de la disciplina consciente

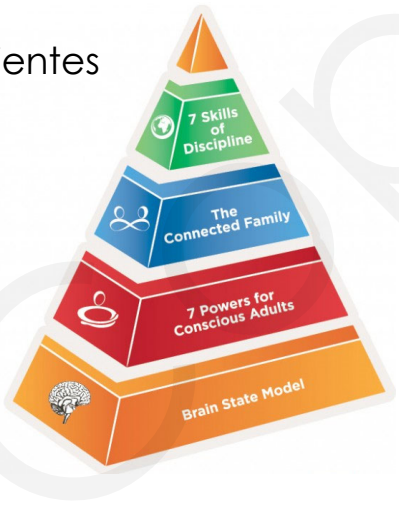
- Un programa de inteligencia emocional basado en investigación cerebral
- Le da a los maestros y adultos las habilidades para ayudar a los niños a tener éxito en la escuela y en la vida
- Hay tres componentes principales de la disciplina consciente (Conscious Discipline®)

Seguridad → Conexión → Resolución de problemas

DO NOT COPY

Cuatro componentes esenciales de la Disciplina Consciente

1. Modelo de estados cerebrales
2. Siete poderes para adultos conscientes
3. Creando la familia escolar
4. Siete habilidades de disciplina



Revisión Rápida de la Disciplina Consciente

- Se centra en construir una familia escolar – somos una familia de educación infantil
- Genera resultados altos de rendimiento
- Fortalece la autoestima
- Es un viaje que crea el cambio durable a través de una comunidad de atención y conexión ❤
- Se basa en un modelo de estados cerebrales
  - Nos ayuda a Responder vs. Reaccionar

DO NOT COPY

Tres Estados Cerebrales

Estado de supervivencia

- Lucha, vuelo o congelar (no-verbal)
- **¿Estoy seguro?**

Estado emocional

- El mundo no va a mi manera
- **¿Me aman?**

Estado ejecutivo

- Estado óptimo de aprendizaje, logro del objetivo y técnicas de resolución de problemas (vigilancia relajada)
- **¿Qué puedo aprender?**

El estado ejecutivo

¿Sabía que?...

Cuando les enseñamos a los niños que resuelvan los conflictos respetuosamente, mejoramos y activamos los centros superiores de sus cerebros.

Do not copy

Objetivos de los Estados Cerebrales

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

Stop/**S**mile
Take a deep breath
And
Relax

- Identificar en qué estado interno está el niño
- Ayudar al niño a lograr un estado ejecutivo para el aprendizaje óptimo
- Aborde el comportamiento enseñando una nueva habilidad

Conceptos de Principios Inteligentes

1. El mejor ejercicio para el cerebro es el _ejercicio_.
2. El cerebro _busca patrones_ y _orientado a la supervivencia_.
3. Las _conexiones en el exterior_ con otra gente construyen conexiones _de los nervios en el cerebro_.
4. El cerebro funciona óptimamente cuando el niño se siente _seguro_.

DO NOT COPY

El Temperamento

- **El temperamento -** describe la forma en que un niño se acerca y reacciona al mundo. Su estilo que determina cómo reaccionan ante las situaciones, y expresan y regulan las emociones.

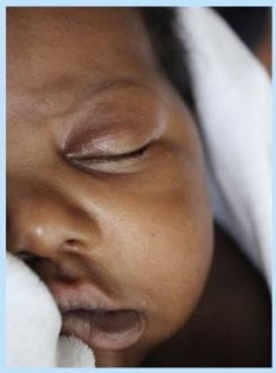
- Las características del **temperamento** incluyen el nivel de actividad, la distracción, la adaptabilidad, la sensibilidad y la calidad del estado de ánimo

El Temperamento

- Es la clave para entender el comportamiento
  - Aumenta sus conocimientos sobre el desarrollo infantil
  - Enfoque de la enseñanza sabiendo que cada niño es único
  - Proporcionar atención receptiva y desarrollar una relación cercana

DO Not Copy

Nacer humano no asegura que un niño se vuelva humanitario. – Dr. Bruce Perry

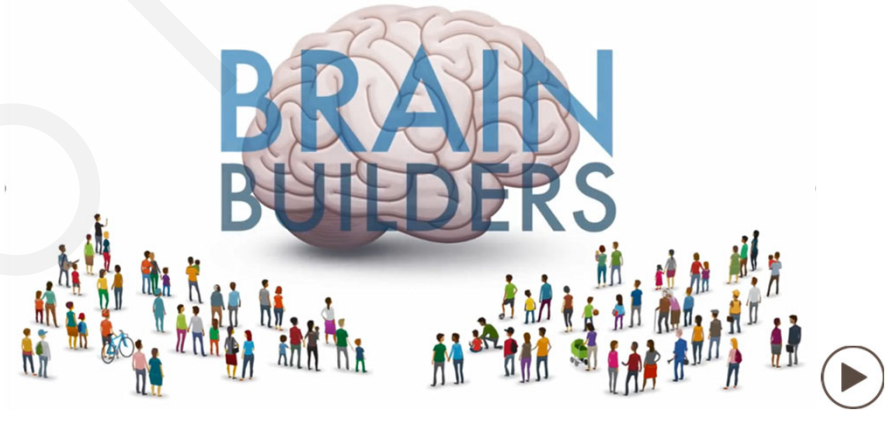


Child Flourishing Symposium 2014
University of Notre Dame
Shaw Center for Children and Families

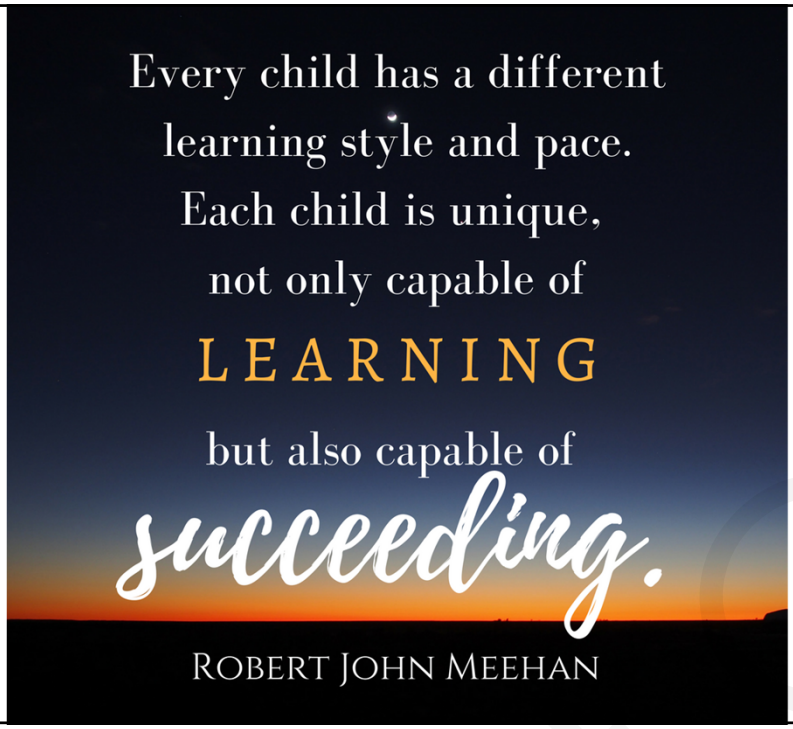
@FamilyHomeorg

"La capacidad de cuidar, compartir, escuchar, valorar y ser empática –para ser compasivo- se desarrolla de ser cuidado, compartido, escuchado, valorado y nutrido." https://tinyurl.com/ChildPerry2014

Cómo se construyen los cerebros la historia del desarrollo cerebral



DO NOT COPY



Cada niño tiene un estilo y un ritmo de aprendizaje diferente. Cada niño es único, no solo capaz de aprender, sino también capaz de tener éxito.

- Robert John Meehan

La equidad para los niños no es tratar a cada niño de la misma forma. Entender los temperamentos es la clave para todas las relaciones.

- J. Ronald Lally, Ed.D.

DO NOT COPY

Úselo o piérdalo

El ❤ del desarrollo cerebral

El desarrollo temprano del cerebro es influenciado directamente por las interacciones diarias de los bebés con sus cuidadores.

(Shonkoff & Phillips 2000)

Si las necesidades del bebé no se satisfacen adecuadamente, su confianza en conseguir sus necesidades satisfechas a través de relaciones puede ser desafiada. Cuando esto ocurre, el desarrollo emocional y social sufre, y debido a que la base emocional de los bebés es el fundamento para todos los demás aprendizajes, también sufre el desarrollo intelectual y lingüístico.

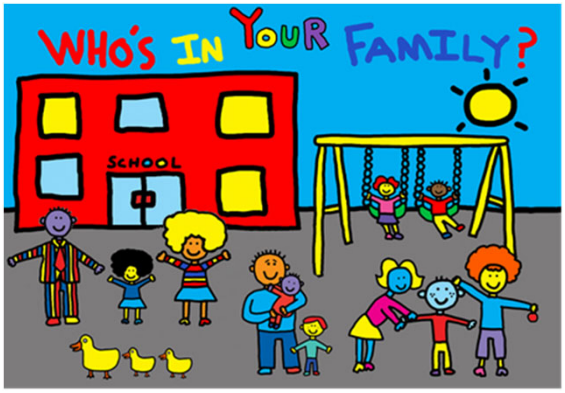
(Greenspan 1990; IOM & NRC 2015)

DO NOT COPY

Cada oportunidad

Estableciendo nuestras clases para el aprendizaje óptimo

- Modelo de fábrica tradicional
  - Motivadores externos
    - Es decir, castigos y recompensas
- Creando la familia escolar
  - Motivadores internos
    - Es decir, Seguridad, Conexión y Resolución de Problemas y usar los 7 Poderes y Habilidades

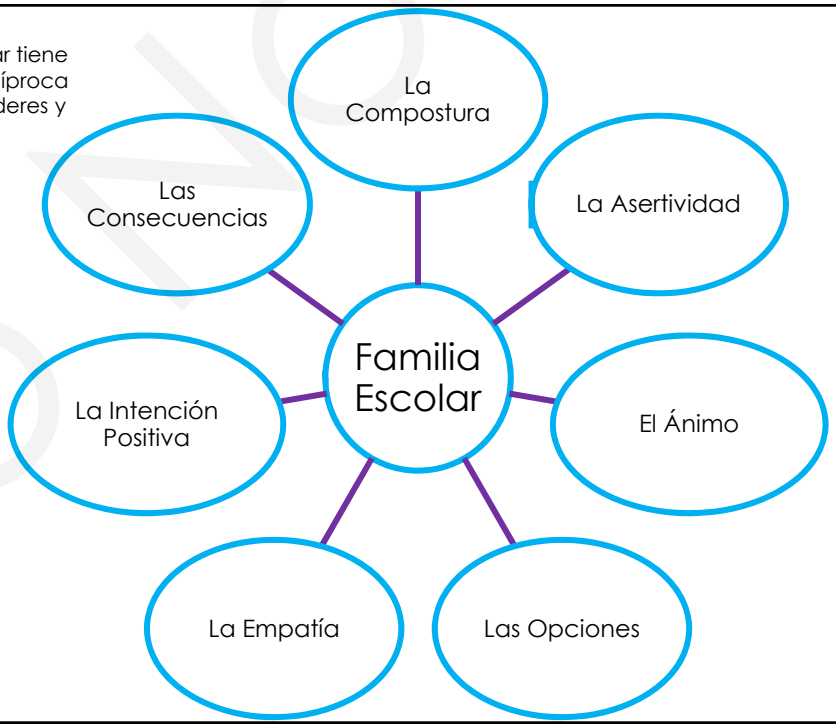


DO NOT COPY

La Familia Escolar

- La familia escolar tiene una relación recíproca con los siete poderes y habilidades de la disciplina consciente

La familia escolar tiene una relación recíproca con los siete poderes y habilidades



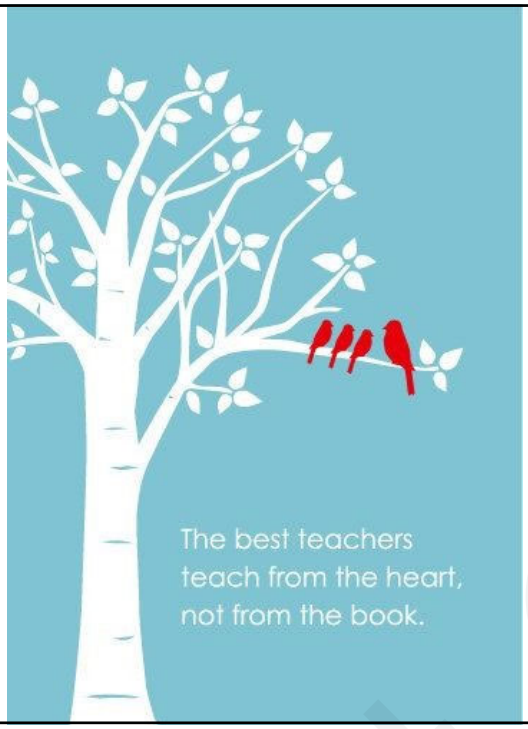
DO NOT COPY

Discusión

- ¿Quiénes están en su familia?
- ¿Qué le hizo sentirse seguro, conectado, y un miembro valioso de su familia?

¿Que clase parece más atenta?

DO NOT COPY



Los mejores maestros enseñan desde el corazón, no desde el libro.

ABCs y yo, ¿qué?

El factor más importante para el aprendizaje en la escuela es la calidad de la relación profesor/alumno

DO NOT COPY

La familia escolar – Todos ganan

- Para niños que ya tienen una vida familiar equilibrada, el modelo de la familia escolar refuerza las habilidades que contribuyen a la clase
- Si un niño ha sido traumatizado o carece de relaciones saludables en el hogar, el modelo de la familia escolar proporciona una sensación de seguridad y pertenencia

Los 4 C's de la Familia Escolar

- **C**aring (el **c**uidado)
- **C**onnection (la **c**onexión)
- **C**ontribution (la **c**ontribución)
- **C**onflict resolution (la resolución de **c**onflicto)

DO NOT COPY

Beneficios del Modelo de la Familia Escolar

- Optimiza el desarrollo del cerebro
- Graba la resiliencia en la cultura escolar
- Ayuda a curar el ciclo de la pérdida a la violencia
- Fomenta las habilidades de resolución de conflictos
- Promueve la eficacia de las consecuencias
- Modela y enseña nuestros valores
- Modela el poder compartido y la democracia
- Enciende de nuevo la alegría inherente de la enseñanza y el aprendizaje

La Familia Escolar – Optimiza el desarrollo cerebral

- Las conexiones en el exterior (con otra gente) construyen conexiones de los nervios en nuestros cerebros
- Las conexiones le dicen al cerebro que seamos más dispuestos y controlemos los impulsos

DO NOT COPY

La Familia Escolar– Graba la resiliencia en la cultura escolar

- Seguridad y relaciones conectadas
- Escuchar a las lágrimas y ofrecer orientación ayuda a los niños a desarrollar resiliencia emocional

La Familia Escolar – Ayuda a curar el ciclo de la pérdida a la violencia

La pérdida

Si no se responde apropiadamente a la **pérdida**, crea la **ira**.

La ira

Si la **ira** no es apropiadamente encauzada, se convierte en **rabia**.

La rabia

La **rabia** crea una sed insaciable de **venganza**.

La venganza

La **venganza** es la anestesia que nos mueve del dolor y aborta el proceso de aflicción o luto.

DO NOT COPY

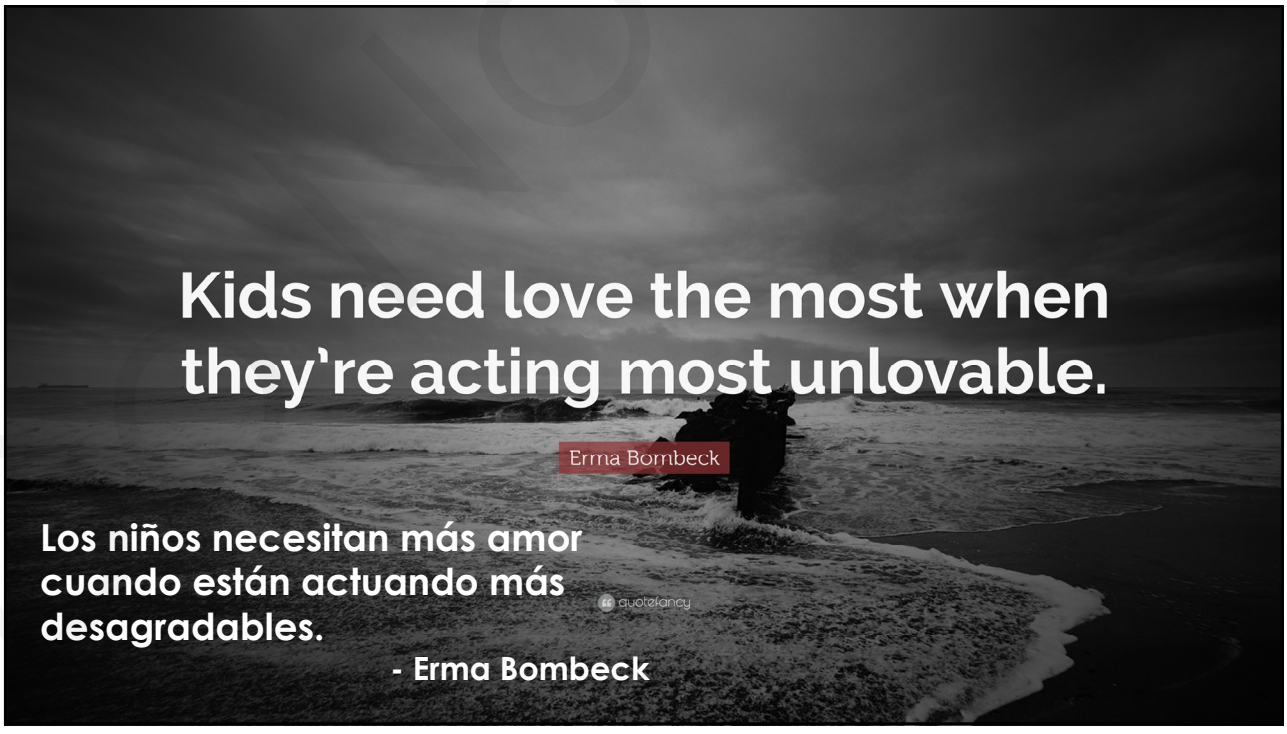
La Familia Escolar– Fomenta las habilidades de resolución de conflictos

Una cultura escolar compasiva motiva a los niños a resolver problemas.

Jeremy empuja a Carla en la fila:

La maestra entrena a Carla para decir, "No me gusta cuando me empujas Jeremy. Por favor camina despacio detrás de mí en la fila."

La maestra entrena a Jeremy con, "Querías que Carla caminara más rápido. No puedes empujar. Empujar duele. Cuando quieres que Carla se mueva más rápido, di, 'Carla, por favor acércate más a los demás. Estamos muy atrasados de la fila.'



Do Not Copy

La Familia Escolar – Promueve la eficacia de las consecuencias

La forma en que un niño se siente (angustia) sobre el resultado de sus acciones (consecuencias) se convierte en la fuerza impulsora para aprender una mejor manera de manejar la situación

La Familia Escolar – Modela y enseña nuestros valores

- Ser de servicio el uno al otro
- Concentrando su atención en los actos cotidianos de amabilidad
- Aprender a resolver los conflictos interpersonales de manera efectiva
- Establecer ser indispensable a través de trabajos diarios
- Auténticamente conectando (cara a cara) con los amigos
- Ofrecer empatía diariamente
- Integrar la música, el movimiento y brain breaks en el horario diario para fomentar los estados de aprendizaje óptimos

DO NOT COPY

La Familia Escolar – Modela el poder compartido y la democracia

La Familia Escolar – Enciende de nuevo la alegría inherente de la enseñanza y el aprendizaje

DO NOT COPY

La Familia Escolar

Crea un **óptimo aprendizaje** a través de **alto reto** combinado con un **nivel de estrés bajo**

Poll - Encuesta

Piense en sus días escolares…

¿Era el niño bueno, el malo o el niño invisible?

¿Cómo se sintió?

DO NOT COPY

Vamos a ampliar nuestro círculo familiar de una madre a otra

Todos tenemos la responsabilidad y el privilegio en el "crecimiento de los niños"

Creando la Familia Escolar

1. Llame su salón una Familia Escolar
2. Ponga un afiche en la puerta diciendo "Bienvenido/a a nuestra Familia Escolar"
3. Diga "Bienvenido/a a nuestra Familia Escolar" siempre cuando alguien nuevo entre
4. Nombre o haga que sus estudiantes nombren a su Familia Escolar
   - La Familia Escolar Red Robin
   - La Familia Escolar Buddy Bear

Do Not Copy

Construir la Familia Escolar

Rutinas
Enseñan comportamientos esperados

Rituales
Crean conexiones

Estructuras
Satisfacen las necesidades de **todos** los niños

Estructuras de Clase

La base de clases emocionalmente inteligentes

- Tablero de Amigos y Familias
- Ritual de Saludos
- El Safekeeper
- Comienzo Inteligente
- Reglas y Rutinas Visuales
- Tablero de como ser de servicio
- Lugar Seguro (Safe Place)
- Rituales de Desear Bien
- Rituales de la familia escolar
- Tablero de Trabajos
- Maquina de Tiempo
- Centro de Celebraciones
- Centro de "We Care" ("Nos Importas")
- Reuniones de Clase
- Árbol de Amabilidades

DO NOT COPY

Objetivo de la Familia Escolar

Crear ambientes donde los niños puedan **procesar** sus emociones y **transformar** sus estados internos mientras **maximizan** las oportunidades de aprendizaje

Crear ambientes de salón que…

- brindan a los niños y adultos la oportunidad de verse a sí mismos como parte de una familia escolar que es una extensión de la familia del hogar
  - **Tablero de Amigos y Familiares & Rituales de la Familia Escolar**
- proporcionan sistemas donde los niños pueden celebrar éxitos, logros y eventos que consideran importantes
  - **Rituales de la Familia Escolar & Centro de Celebración**
- que proporcionan a niños y adultos una gran cantidad de imágenes que muestran el comportamiento esperado
  - **Reglas y Rutinas Visuales & Tablero de Como Ayudar**
- que brindan a los niños y adultos la oportunidad de cambiar los estados internos negativos en estados positivos y optimistas para un aprendizaje óptimo
  - **Comienzo Inteligente & el Lugar Seguro**

DO NOT COPY

Crear ambientes de salón que…

- proporcionan a adultos y niños un proceso para la resolución de conflictos y la resolución de problemas
  - **Maquina del Tiempo & Reuniones de Clase**
- que promuevan el apoyo y el cuidado mutuo
  - **Tablero de Como Ayudar, Rituales de la Familia Escolar & Centro de "We Care" ("Nos importas")**
- brindan a los niños la oportunidad de contribuir y ser responsables del funcionamiento seguro y sin problemas del aula
  - **Safekeeper, Reglas y Rutinas Visuales, Tablero de Trabajos & Reuniones de Clase**

¡Ilumine su árbol familiar!

DO NOT COPY

Comienzo Inteligente

- Actividad para UNIR – Canción de saludo
- Actividad para LIBERAR ESTRÉS – Respirar ★
- Actividad para CONECTAR – "I Love You" Ritual ♥
- Actividad para COMETER – Ayudar a mantenerlo seguro

Actividades Para Unir

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

DO NOT COPY

Actividades Para Unir

Fiesta para ver el seminario web de CALM

DO NOT COPY

Actividades Para Liberar Estrés

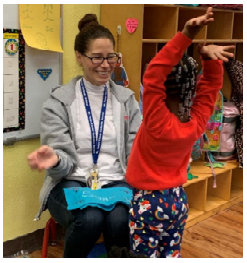
- Actividades de respiración honda
- Respirar como una STAR, un globo, un desagüe y un pretzel
- Estiramiento
- Canciones de alta energía
- Yoga

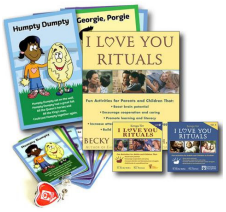
Actividades Para Liberar Estrés

DO NOT COPY

Actividades Para Conectar

Contacto visual, tacto, presencia, carácter juguetón





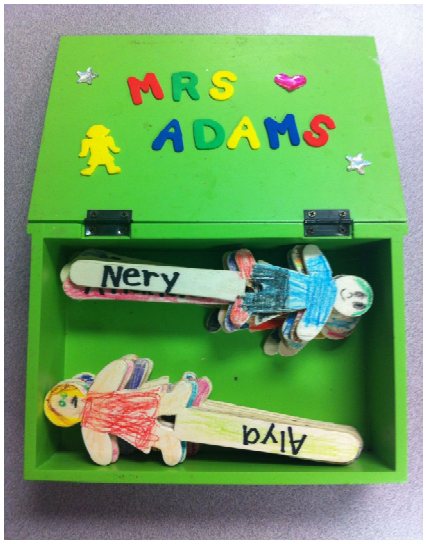
Actividades Para Cometer

Preparar el cerebro para el éxito y activamente captar el lóbulo frontal con compromisos

- Para el grupo (Safekeeper)
- Para el alumno individual →

DO NOT COPY

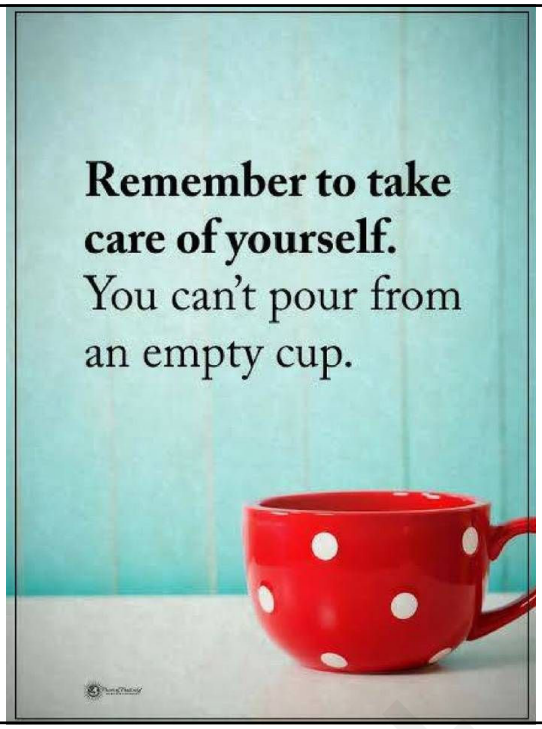
Actividades Para Cometer



Ritual de Safekeeper

- Safekeeper es una **descripción de trabajo**
  - Cambiar del **control** a **mantener a los niños seguros** y ayudarlos ser **exitosos**
- Deben:
  - Ser una **STAR**
  - Ser **conscientes** de los **factores desencadenantes**
  - **Notar** en vez de **juzgar**
  - Usar lenguaje de **seguridad** no de **miedo**
  - Ver el **conflicto** como una **oportunidad de enseñar**

DO NOT COPY



Recuerde cuidar de sí mismo. No puede verter de una taza vacía.

Cuidarse a sí mismo

Maneras de mejorar la felicidad durante todo el día

Shawn Achor *The Happiness Advantage*

Meditar - puede permanentemente configurar el cerebro para la felicidad, reducir el estrés y mejorar la función inmune

Encuentre algo que tiene muchas ganas de hacer/ver

Cometa actos conscientes de amabilidad

Infunda Positividad a su entorno

Haga ejercicio - libera endorfinas que inducen el placer

Ejerce una fuerza

DO NOT COPY

El regalo de gratitud

No es bastante enseñar sólo lo académico.

Los niños y el personal más felices hacen mejores estudiantes y maestros.

GRATITUD

- Reduce el estrés y la depresión
- Aumenta la productividad
- Aumenta el optimismo y las conexiones sociales

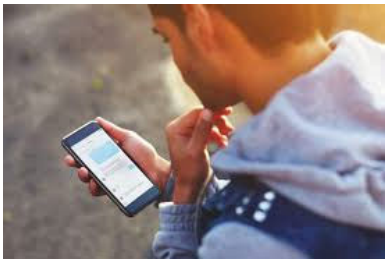
Hábitos de la felicidad

Diario de la gratitud

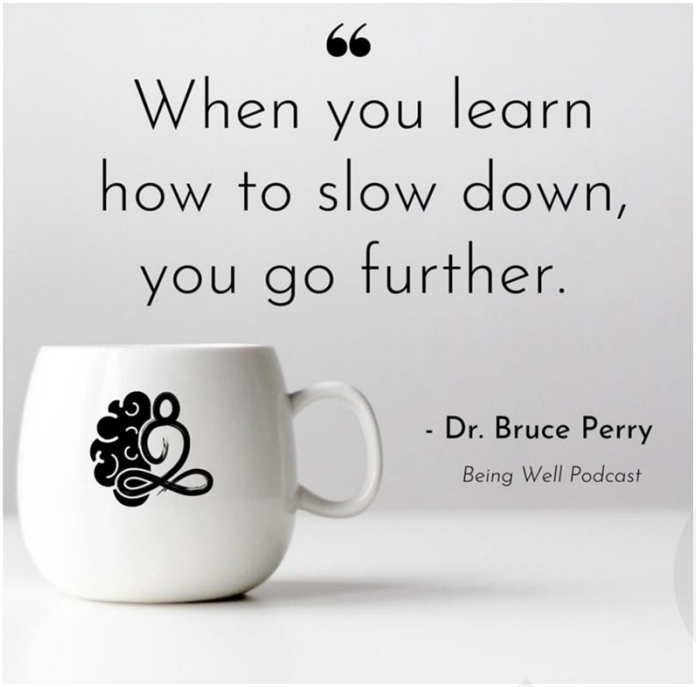
Escriba 3 cosas nuevas por las que esta agradecido todos los días

Expresar gratitud a alguien

Exprese gratitud a alguien una vez durante todo el día



Do Not Copy



Cuando aprendes a reducir la velocidad, vas más allá.

- Dr. Bruce Perry
Be Well Podcast

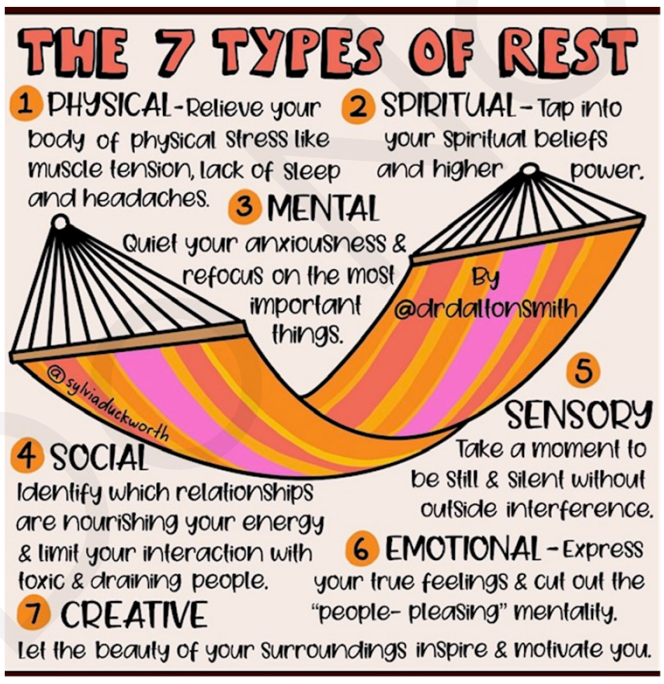
Compromiso del Grupo

Queremos tomar el primer paso en la construcción de la familia escolar haciendo ese cambio de recompensas a relaciones y del control a la conexión.

Entendemos que no es un proceso fácil. Cuando cometamos errores (los cometeremos) nos permitiremos un "¡OOPS!".

DO NOT COPY

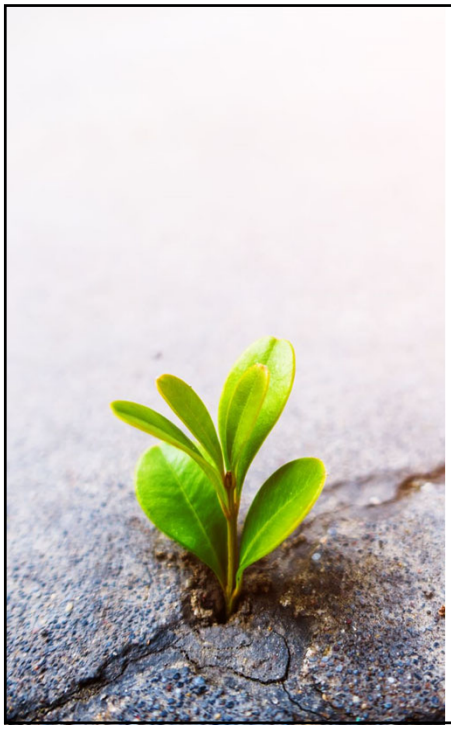
Happy



7 tipos de descanso

1. Físico - Alivie su cuerpo de estrés físico como tensión muscular, falta de sueño y dolores de cabeza
2. Espiritual - Aproveche sus creencias espirituales y poder superior
3. Mental - Calme su ansiedad y reenfoque en las cosas más importantes
4. Social - Identifique qué relaciones nutren su energía y limite su interacción con personas tóxicas y drenantes
5. Sensorial - tómese un momento para estar quieto y en silencio sin interferencias externas
6. Emocional - Exprese sus verdaderos sentimientos y corte la mentalidad de siempre agradar a la gente
7. Creativo - Deje que la belleza de su entorno le inspire y motive

Do not copy



We are not the Survival of the Fittest,
We are the Survival of the Nurtured

- LOUIS COZOLINO

No somos la supervivencia del más apto,
somos la supervivencia de los criados.

RAIN

- **R**ecognize - Reconocer
- **A**llow - Permitir
- **I**nvestigate - Investigar
- **N**urture - Criar

*Del libro de Tara Brach sobre *La Compasión Radical* (2019)

DO NOT COPY

Reconocer

Estar quieto y notar lo que está sucediendo en el momento presente

- "¿Qué está pasando dentro de mí?"

Enfoque su atención en cualquier pensamiento, emociones, sentimientos o sensaciones que usted esté sintiendo:

- Pensamientos angustiosos, sentimientos de ansiedad, dolor, confusión o entumecimiento

Permitir

- Aceptar la pausa
  - "¿Puedo estar con esto?" o "¿Puedo dejar que esto sea?"
- Ser consciente a su respiración ayudará a quedarse con los sentimientos en su cuerpo

Practicar el poder del SI!

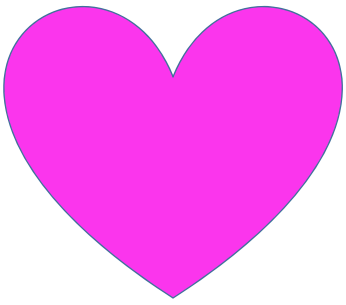
DO NOT COPY

Investigar

Hacer la vuelta en U
De pensar a preguntar
"¿Por qué me siento así?"
"¿Qué es lo que más necesito en este momento?"

Criar

¡Consuélese y cuídese!



DO NOT COPY

Self-care is giving the world the best of you, instead of what's left of you.

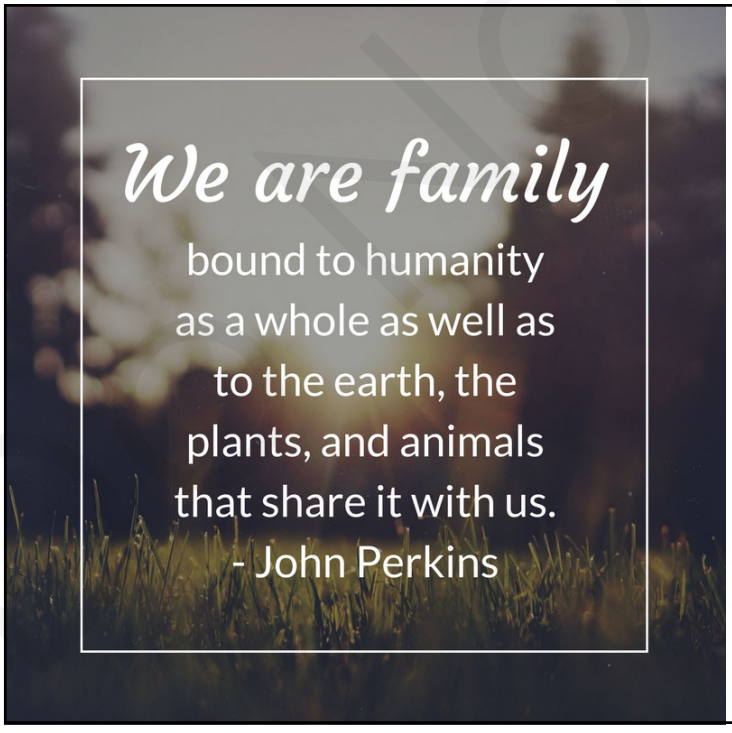
Katie Reed

El cuidado personal es darle al mundo lo mejor de ti, en lugar de lo que te queda.

- Katie Reed

DO NOT COPY

Nos ayudamos el uno al otro



Somos familia ligadas a la humanidad en su conjunto, así como a la tierra, las plantas y los animales que la comparten con nosotros.

- John Perkins

Do Not Copy

Soportes de sitio CALM FY2022

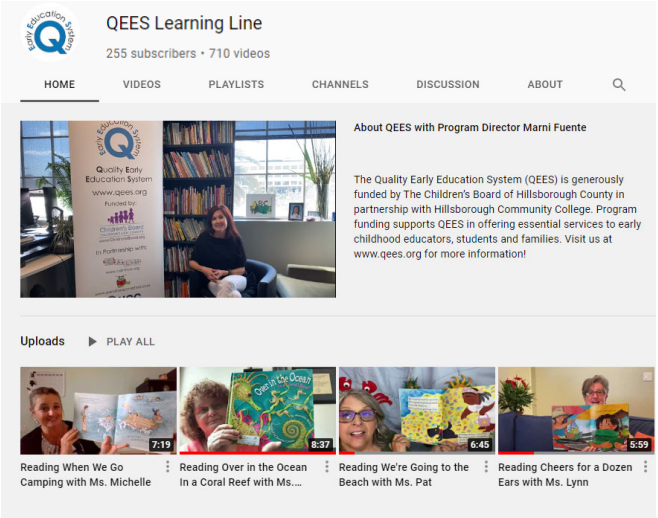
- Debe tener un mínimo de 8 entrenamientos de ciclo regular desde 1 octubre 2020
- Los formularios de solicitud se pueden presentar mientras se trabaja para completar los 8 entrenamientos
- El formulario de solicitud se puede encontrar en nuestra pagina web, www.calmhcc.org
- El formulario de solicitud 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

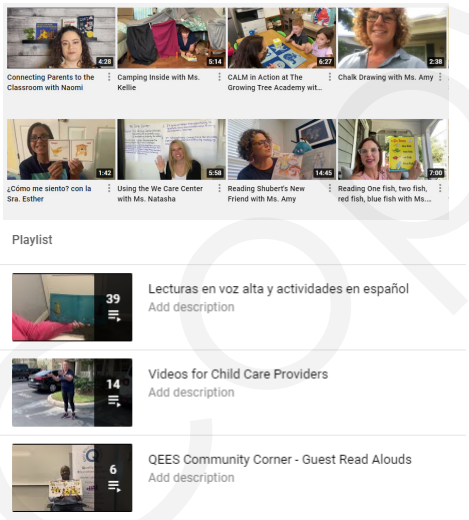
QEES Resources

- 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

DO NOT COPY

Canal de YouTube





Premios/Sorteo

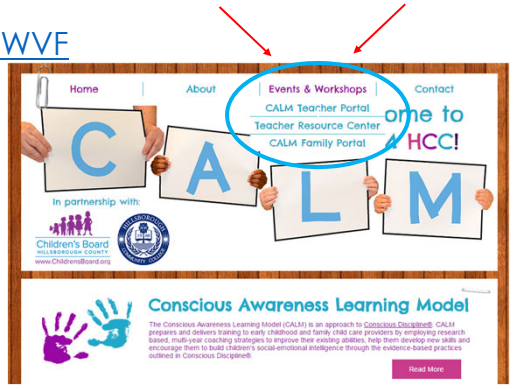
DO NOT COPY

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/VQPMWVF
- Registración para otros seminarios:
  - QEES Business Management 13 de noviembre
  - ELM 18 de noviembre
- Página web
  - Registración www.calmhcc.org/register
  - Teacher Portal www.calmhcc.org/calm-teacher-portal
  - Contraseña del Resource Center Contraseña: **CalmHCC**



DO NOT COPY

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