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

Modelo de Aprendizaje Consciente

Basado en Conscious Discipline®

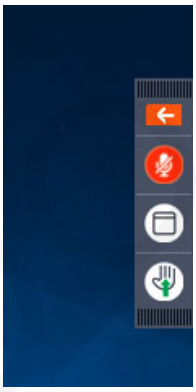
Sesión 3: La familia escolar – El poder de la percepción y la habilidad de la compostura

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

En colaboración con: ELM Early Literacy Matters, HCC, Early Education System Q

DO NOT COPY

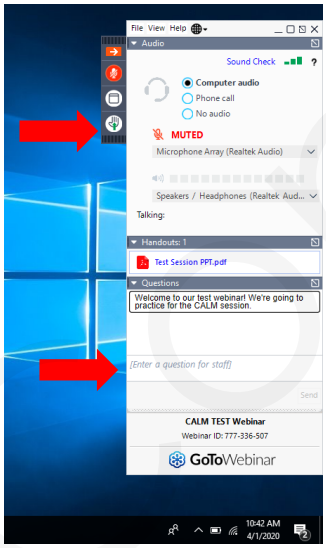
GoToWebinar



- 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.

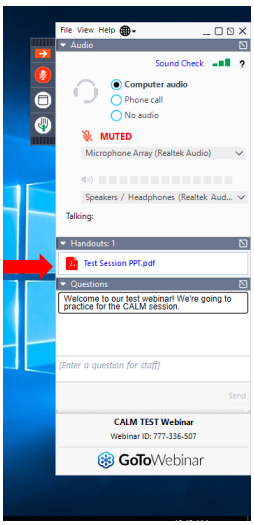
GoToWebinar

- 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

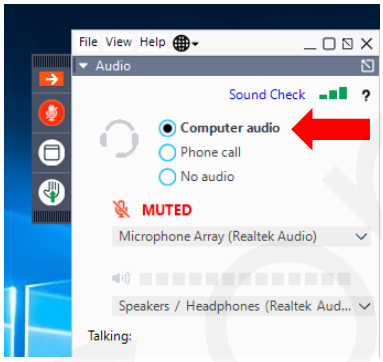
- Encontrará la copia de la presentación disponible para descargar en ingles ye español el menú "Handouts"(documentos).
  - Todos los vídeos utilizados en la presentación están vinculados en los documentos (haga clic en la caja imagen en el archivo PDF y se abrirá en YouTube).



DO NOT COPY

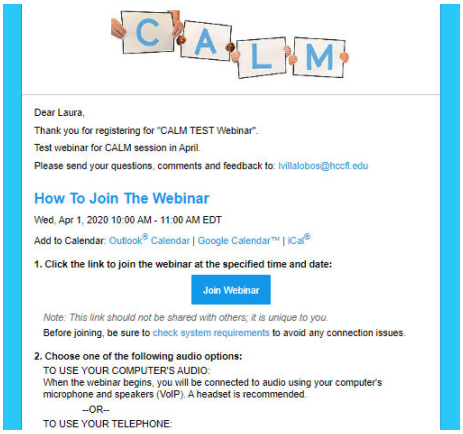
GoToWebinar

- 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



GoToWebinar

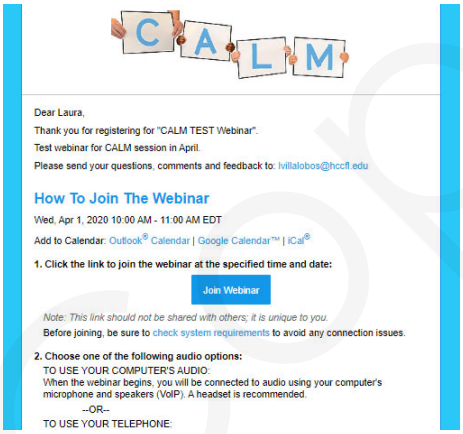
- Si está marcando a través del número de teléfono en el correo electrónico de confirmación, envíeme un correo electrónico para confirmar su asistencia
  - Los participantes que marcan no se incluyen en el informe automatizado de asistentes de GoTo
- Si recibió el correo electrónico de confirmación como 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



DO NOT COPY

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



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

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:

Rutina de Llegada

- Saludes ☺
- ¿Completaron el pre-assessment? (**enlace cierra a las 9:30am**)
  - Si no, complétenlo aquí: https://www.surveymonkey.com/r/5HJZGNW
- Prepárense

DO NOT COPY

Encuestas – Check in

1. ¿Cómo se sintió durante las vacaciones desde nuestra última sesión especial en diciembre?

- Extremadamente estresado/a
- Moderadamente estresado/a
- Ocasionalmente estresado/a
- No estresado/a en absoluto

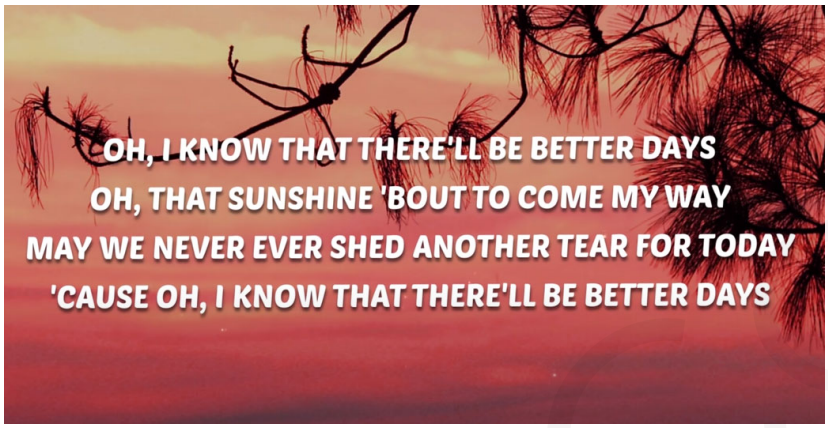
2. ¿Pudo notar cuando se estresó y uso algunas estrategias calmantes?

- Nunca
- De vez en cuando
- Con frecuencia

Feliz Año – ¿Resoluciones?

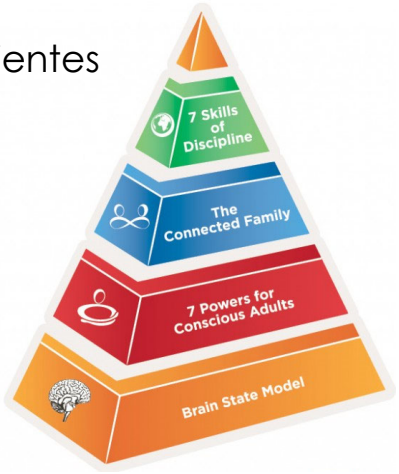
DO NOT COPY

Días mejores



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



DO NOT COPY

Revisión Rápida de la Disciplina Consciente

- Se centra en construir una familia escolar – somos una familia de Early Childhood
- 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

Revisión Rápida de la Disciplina Consciente

- Un programa de inteligencia emocional basado en investigación cerebral
- 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®)

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?**

Just Breathe

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 comienzos 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

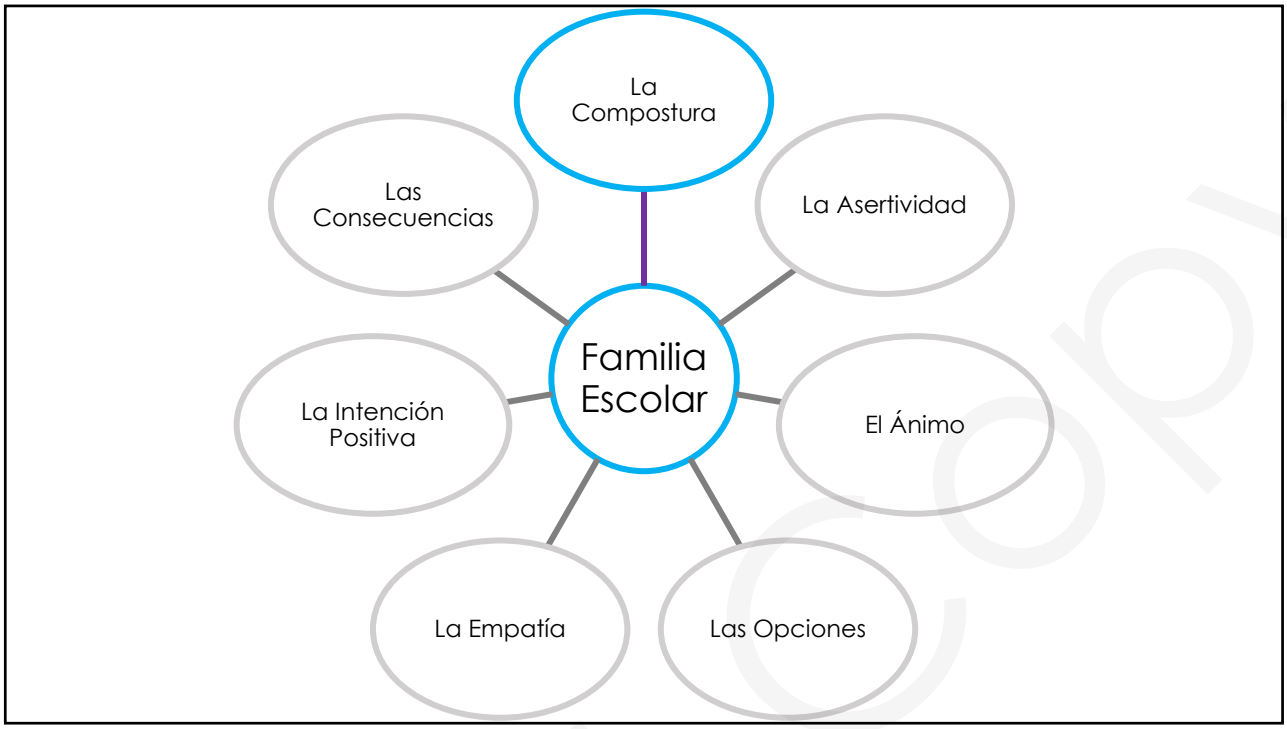
Estableciendo nuestras clases para el aprendizaje óptimo

- 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

La Familia Escolar

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

DO NOT COPY



La Creación de la Familia Escolar

Rutinas
Enseñan comportamientos esperados

Rituales
Crean conexiones

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

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

Resumen de la sesión 2 - Reflexión

¿Empieza su día con el comienzo inteligente?

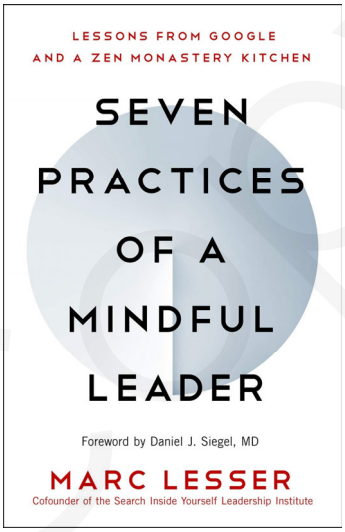
- Escriba como empieza su día. ¿Tiene actividades para unir, liberar estrés, conectar y cometer/afirmar?

¿Cuantos de ustedes usan el ritual del Safekeeper en su comienzo inteligente?

DO NOT COPY

Siete prácticas de un líder consciente
Investigar-Conectar-Integrar

1. Ame el trabajo
   - inspire, aspire, conspire
2. Haga el trabajo
   - oportunidad para aprender y crecer
3. No sea un experto
   - Este curioso y aprenda
4. Únase con su dolor
   - Por que se siente así?
5. Únase con el dolor de los demás
   - la intención positiva
6. Dependa de los demás
   - entrene, empodere, escuche y note
7. Siga haciéndolo más simple
   - no esté ocupado; sea enfocado, involucrado



#3 No sea un experto

Acercándose a la vida con una "Mente de Principiante"

- Ser más abierto, curioso y flexible
- Renunciar a la necesidad de ser un experto, o tener razón
- Actitud que dice "Soy curioso y quiero aprender"
- Estar disponible a aprender de cada persona y situación

DO NOT COPY

La habilidad de la compostura

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

La Compostura

- La auto-regulación en acción
  - El requisitos que los adultos necesitan antes de disciplinar a los niños
- Ser la persona que desea que los demás sean
- Le da acceso a los centros superiores del cerebro

DO NOT COPY

Flipping Your Lid

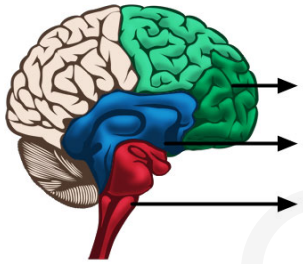
"Destaparse"

© Sharon Selby 2016

Prefrontal cortex
P.F.C.
"THE WISE LEADER"

"Flipped Your Lid"

The big emotions, anger, fear, anxiety etc...
The AMYGDALA - The alarm center
Acts on instinct
fight, flight or freeze



Executive State
Prefrontal Lobes
What can I learn from this?

Emotional State
Limbic System
Am I loved?

Survival State
Brain Stem
Am I safe?

Adapted from Dr. Daniel J. Siegel's Hand Model of the Brain found in *Mindsight*: The New Science of Personal Transformation (Bantam Books, 2010)

El poder de la percepción

Guardianes de la paz

Todos tenemos demandas de tiempo y circunstancias. La paz viene de elegir, a través del poder de la percepción, permitir que la vida se desarrolle en lugar de tratar de forzarla en un molde de lo que "debería ser" basado en nuestras experiencias pasadas y juicios actuales.

DO NOT COPY

El poder de la percepción

El objetivo es asumir la responsabilidad de nuestro propio malestar y, a su vez, enseñar a los niños a ser responsables de su propio comportamiento.

El poder de la percepción

Nadie puede enojarlo sin su permiso

- Percepción determina como reaccionamos/respondemos
- La maldad y falta de respeto dicta una respuesta punitiva
- La falta de una habilidad da como resultado una respuesta tranquilizadora

DO Not copy

El poder de la percepción

En cualquier situación, podemos decidir ser una STAR

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

Beneficios de la respiración consciente

- Libera toxinas del cuerpo
- Mejora el sistema inmunitario
- Equilibra el sistema nervioso
- Ayuda a liberar recuerdos que no son saludables y las emociones sofocadas
- Integra nuestro cerebro para involucrar a los centros superiores para un funcionamiento óptimo

Do Not Copy

Persona STAR

- Agregue una "persona S.T.A.R." en su lista de trabajos para los niños

"Las fuerzas más allá de su control se pueden llevar todo que posee excepto una cosa, su libertad de elegir cómo responderá a la situación."

-**Viktor E. Frankl**, psiquiatra, neurólogo, sobreviviente del Holocausto

Do Not Copy

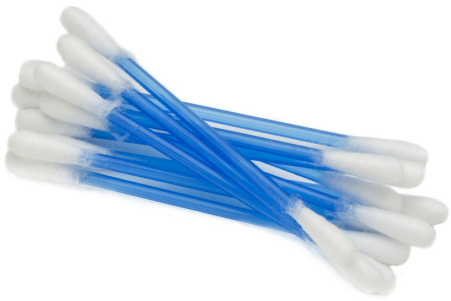
Voz interna negativa/CD-ROM

- El tirano interior que nos castiga por nuestros errores
- Nos encierra en los centros inferiores de nuestro cerebro
- "¿Qué tan estúpida puedo ser?"
  - Calla la voz interna negativa y crea una nueva red neuronal que perdona

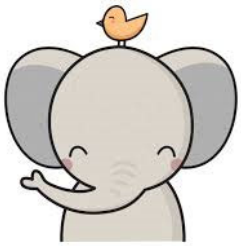
Oops!
Cometí un error.
Trata otra vez.

"Volverse loco" vs. "La mejor forma"

- Método Q Tip
  "**Q** – **Q**uit **T** – **T**aking **i** – **i**t **p** – **p**ersonally"
  Deje de tomarlo personalmente



DO NOT COPY



recuerde

Un niño **no puede** estar en un estado cerebral más alto que el adulto.

Actividad para determinar lo que te desencadena

Intención asumida
- ❑ Sólo estás haciendo esto para molestarme
- ❑ Me estás desafiando deliberadamente
- ❑ Me estás volviendo loca
- ❑ Intencionalmente me estás ignorando
- ❑ Estás haciendo esto para fastidiarme

Clasificación
- ❑ Esto es simplemente manipulación
- ❑ Eres perezoso, desagradecido, y egoísta
- ❑ No te importa nadie más que tú mismo
- ❑ Estás deliberadamente siendo malo, cruel, etc.

Exageración
- ❑ No puedo soportar esto un minuto más
- ❑ Esta vez estas fuera de lugar
- ❑ Nunca escuchas/prestas atención/te concentras
- ❑ ¿Cómo te atreves a hablarme así?
- ❑ Tu conviertes todo en una lucha de poder, pésimo tiempo, pesadilla, etc.

Desencadenadores Adicionales
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____

Do Not Copy

Sensibilización – Trabajar con provocaciones y temperamentos

Ser conscientes de los estados cerebrales de adultos y niños

Calmarnos a nosotros mismos

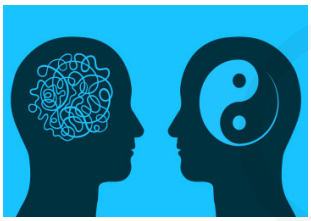
Crea una pausa entre el mal comportamiento del niño y nuestra respuesta

- En un estado de supervivencia: Ser una STAR respirando profundo tres veces
- En un estado emocional: "Estoy a salvo, voy a seguir respirando, puedo con esto."
- En un estado ejecutivo: Desear bien, formular la situación como un Oops!, activar la percepción de Q.T.I.P. (no tomar todo personalmente) y resolver el problema

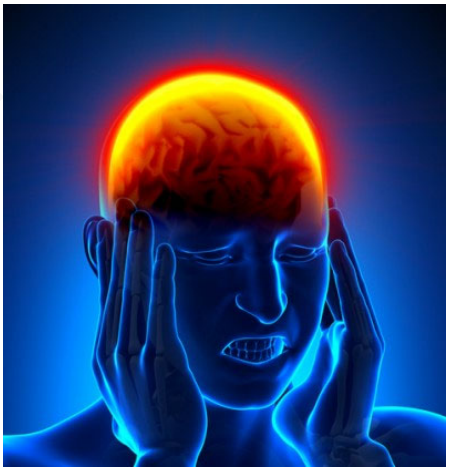
DO NOT COPY

Pasos para descargar la calma

1. Calme su cuerpo
2. Note y copie el lenguaje corporal del niño
   - "Tus pies/tu cuerpo/tu cara esta haciendo así…"
3. Cuando el niño haga contacto visual, usen S.T.A.R. para respirar
4. Ofrézcale opciones al niño o dele instrucciones especificas

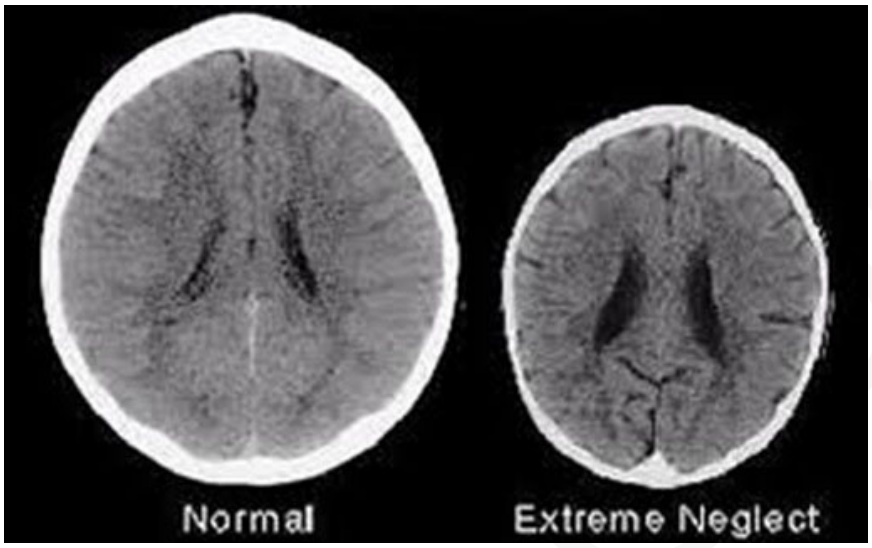


El estrés y el cerebro



DO NOT COPY

Estrés prolongado



Cómo el trauma infantil afecta la salud a lo largo de toda la vida

DO NOT COPY

Sanación y mensajes de esperanza para el futuro

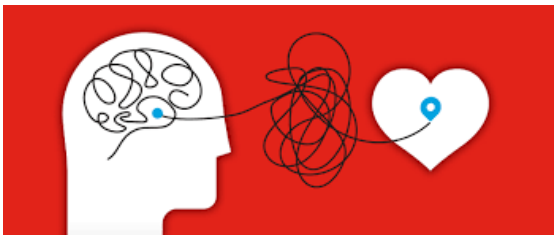
"Las EAIs no son el destino. Incluso si alguien ha experimentado EAIs significativas, no significa que vaya a tener estos resultados negativos."

Sanación y mensajes de esperanza para el futuro

"Las estrategias científicamente demostradas, como practicar la atención plena, meditar, experimentar la naturaleza, hacer ejercicio regularmente y desarrollar relaciones saludables pueden mejorar los resultados para las personas que han experimentado EAIs."

Do not copy

Sanación y mensajes de esperanza para el futuro



"Cuando tenemos relaciones seguras, estables y enriquecedoras en nuestras vidas, mejora nuestro funcionamiento neurológico, mejora nuestra regulación hormonal, mejora nuestro funcionamiento inmunológico, y estos apoyos sociales son una parte crítica de la curación."

Va a haber frustraciones en la vida

- Puedes elegir el ángulo o la lente a través de la cual miras
- ¿Cómo podemos usar las situaciones negativas como algo positivo?
- ¿Qué puedo aprender?
- Una simple sonrisa... Alimenta el "cerebro feliz" positivo y difunde la compasión y el amor

DO NOT COPY

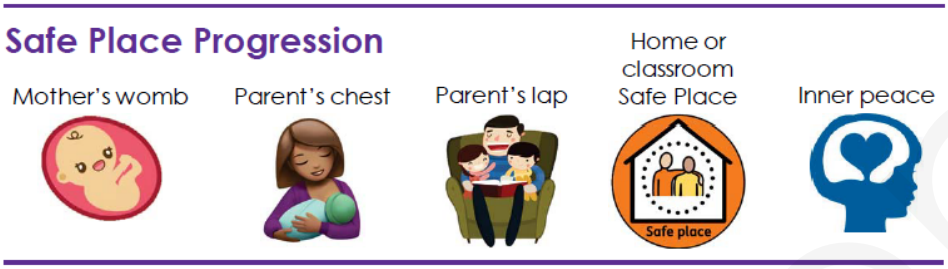
Trauma, el cerebro y las relaciones: Ayudando a curar los niños

Estrategias de la clase

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

DO NOT COPY

La evolución del lugar seguro



1. La matriz
2. El pecho de un padre
3. El regazo de un padre
4. El lugar seguro en la casa o clase
5. Paz interior

El Lugar Seguro: Centro de aprendizaje de autorregulación

¿Está lista para poner implementar esta estructura?

Columna A	Columna B
Debemos enseñar a los niños a componerse y darles la oportunidad de practicar.	Los niños deberían cumplir con las reglas y saber cómo componerse.
Todos los niños pueden aprender esta habilidad.	Algunos niños son demasiado jóvenes, viejos, perezosos o manipuladores para aprender.
Los niños pueden retirarse según sea necesario y regresar a clase con éxito.	No se puede confiar en que los niños utilicen (en lugar de abusar) el lugar seguro.

DO NOT COPY

5 pasos para la autorregulación

- 1: **Estoy molesto:** *señale al niño que vaya al lugar seguro*
- 2: **Estoy calmado:** *niño escoge 1 de 4 estrategias para respirar*
- 3: **Siento:** niño identifica su sentimiento del afiche/libro
- 4: **Escojo:** niño escoge libros, crema, muñecos o dibujo
- 5: **Resuelvo:** niño y maestro/a buscan una solución

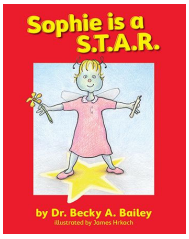
*Adulto primero sube/descarga calma a los niños

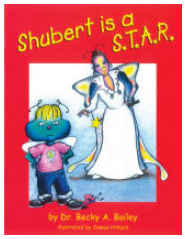
Materiales del Lugar Seguro

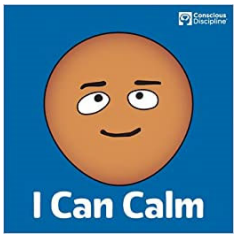
- Libros (*Sophie es una Estrella*)
- Bean bags, almohadas
- Iconos/cubos de respiración, tapetes
- Feeling Buddies, muñecos
- Fotos de familias
- Fotos de amistades
- Cranky Cream
- Magic Mist

Do Not Copy

Libros Sugeridos

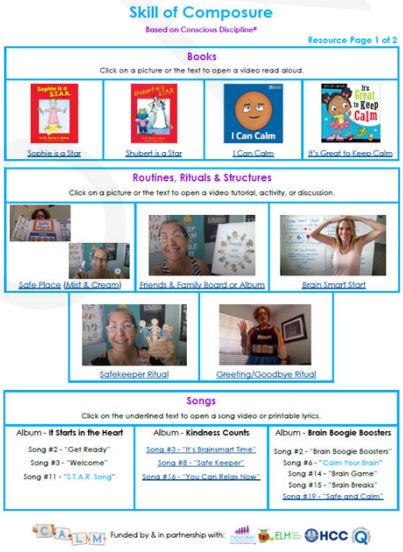






Lecturas en voz alta disponibles por nuestro canal de YouTube!

Página de recursos de la compostura



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

DO NOT COPY

Conexión familiar

- Mande a casa una nota sobre la respiración S.T.A.R. para familiarizar a las familias con el concepto y pídales que practiquen con sus hijos.
- También explique el objetivo del LUGAR SEGURO e invite a familias a verlo en su clase.

Resumen de La Compostura

La Compostura	Le da acceso a los centros superiores del cerebro
Poder	La Percepción: Nadie puede hacerlo enojar sin su permiso. Usted tiene la opción de tomar una pausa, respirar y responder en lugar de reaccionar.
La Familia Escolar	• Rutina del Comienzo Inteligente • Ritual de Safekeeper • El Lugar Seguro • El tablero de Amigos y Familia
Estrategias y Estructuras	• Respirar, S.T.A.R. • "Estoy seguro/a. Sigue respirando. Puedo manejar esto." • Demuestre: "Tu cara esta hacienda así…"

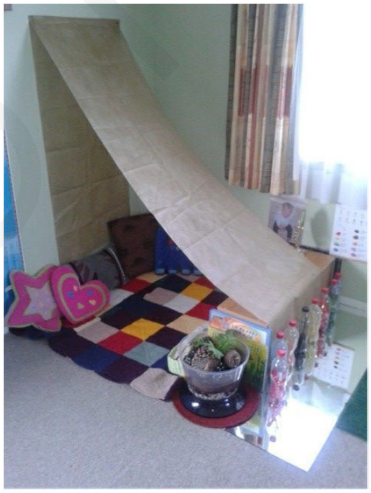
DO NOT COPY

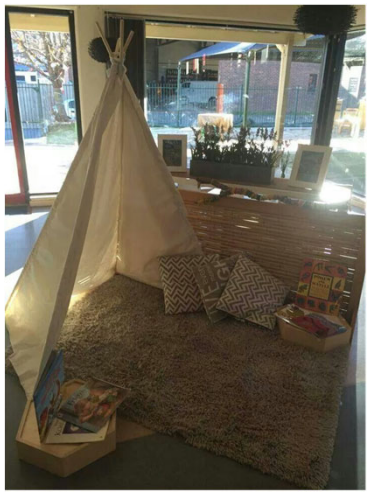
7 Poderes y Habilidades de la Disciplina Consciente

Poder	Habilidad	Estrategias
La Percepción	La Compostura	El Lugar Seguro
La Atención	La Asertividad	
La Unidad	El Ánimo	
El Libre Albedrío	Las Opciones	
El Amor	La Intención Positiva	
La Aceptación	La Empatía	
La Intención	Las Consecuencias	

El Lugar Seguro

¿Dónde es su lugar seguro?





DO NOT COPY

El lugar seguro y cuidarse si mismo

El cuidase si mismo es darle al mundo lo mejor de ti, en vez de lo que te queda. – Katie Reed

Cuidarse a sí mismo es la manera más poderosa de empezar a cuidar a los demás. – Bryant H. McGill

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.

Do Not Copy

RAIN

- Recognize - Reconocer
- Allow - Permitir
- Investigate - Investigar
- Nurture - Criar

**Del libro de Tara Brach sobre la compasión radical*

Tarea
Reflexión del Poder de la Percepción

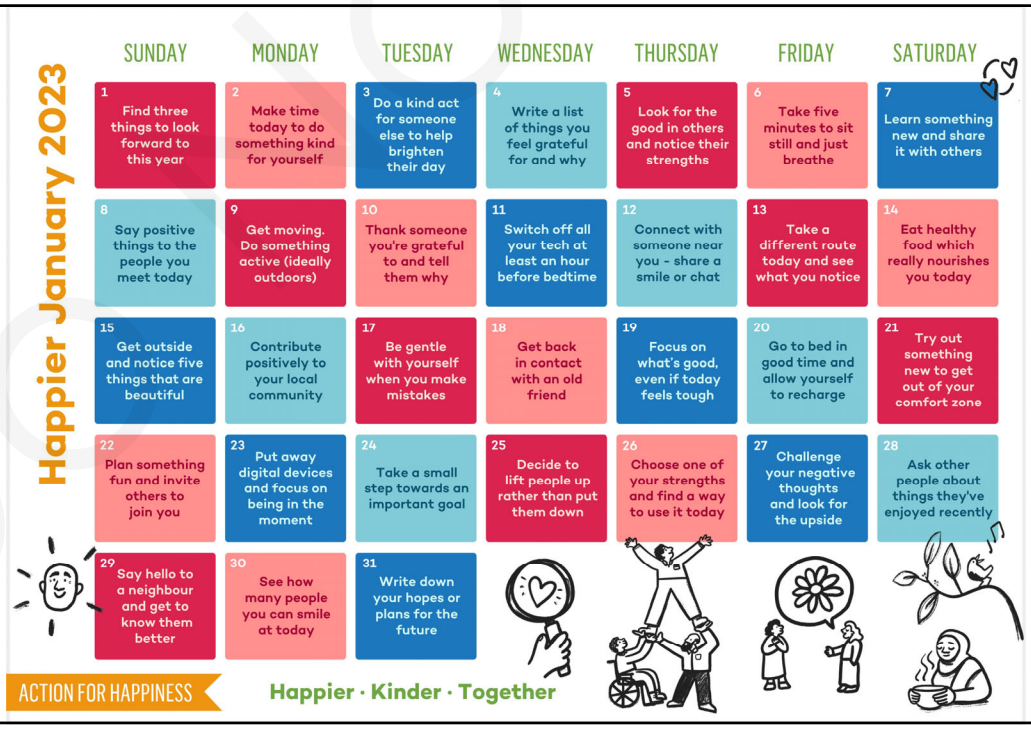
- Conozca las acciones que lo provocan
- Practique calmar su cuerpo
- "Descargue" la calma en los niños
- Practique ser el cambio que quiere ver en el mundo…

- Anote sus experiencias en el diario para compartir con la clase la próxima vez. Hay que practicar.

Solo tiene que estar dispuesto a cambiar. ☺

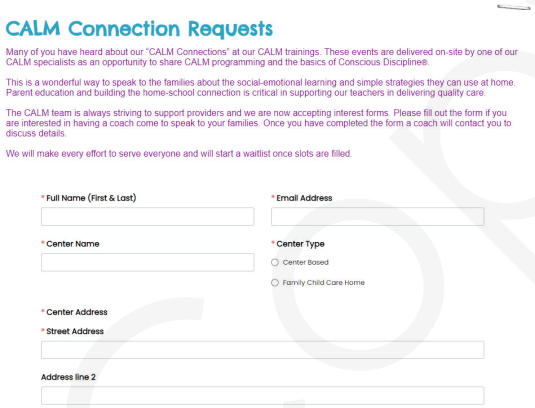
Do Not Copy

No deje que el comportamiento de los demás destruya su paz.



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 FY2023

- Debe tener un mínimo de 8 entrenamientos de ciclo regular desde 1 octubre 2021
- 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 calm@hccfl.edu
- Póngase en contacto con Brittany Stechly o Jourdain Cole con cualquier pregunta

CALM Site Support Information

Brittany Stechly & Jourdain Cole

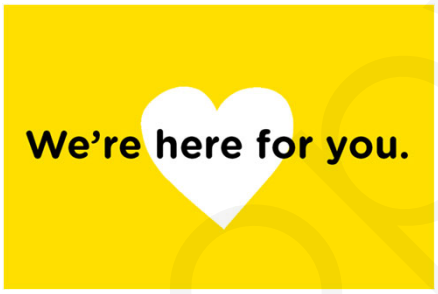
FY23

calm@hccfl.edu

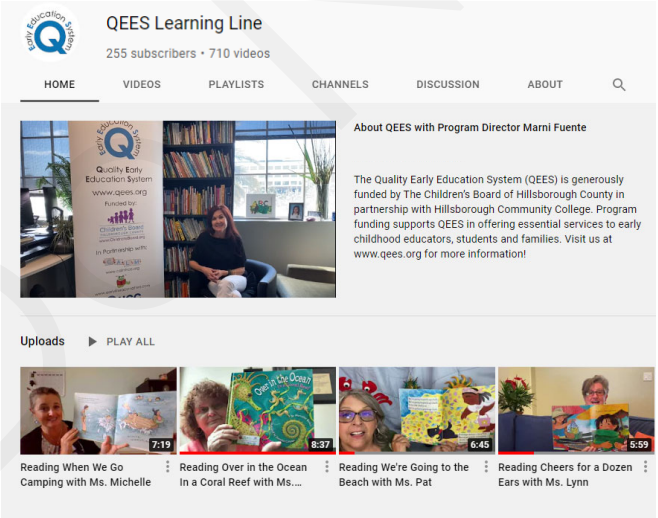
Do Not Copy

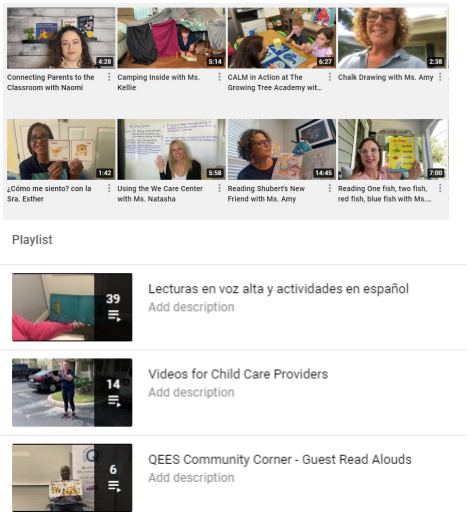
Recursos de QEES

- 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

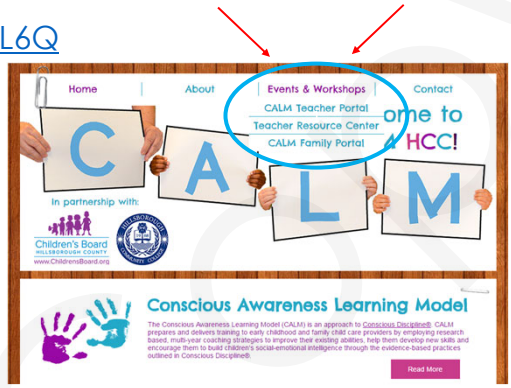
Instrucciones de fin de sesión

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 nuestra parte con respecto al post-assessment
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/3JM8L6Q
- Registración para otros seminarios:
  - QEES 19 de enero
  - ELM 11 y 18 de enero
  - CALM 4 de febrero
- 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