



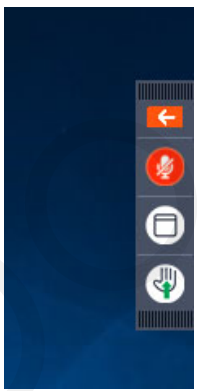
Conscious Awareness Learning Model
Modelo de Aprendizaje Consciente
Basado en Conscious Discipline®

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

Financiado por:  www.ChildrensBoard.org

En colaboración con:   

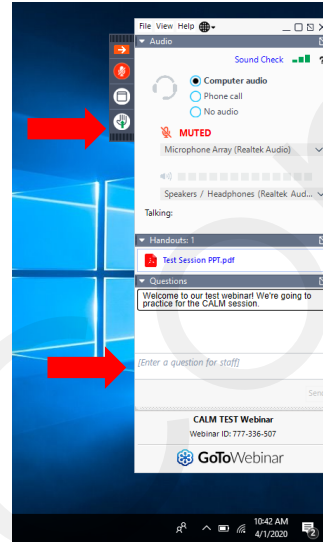
GoToWebinar



- 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.

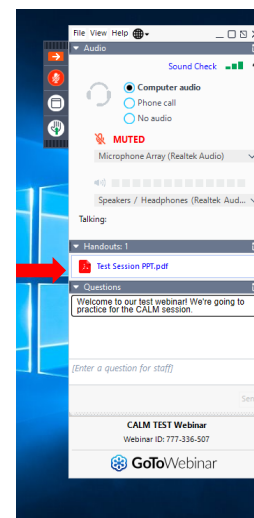
GoToWebinar

- 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.



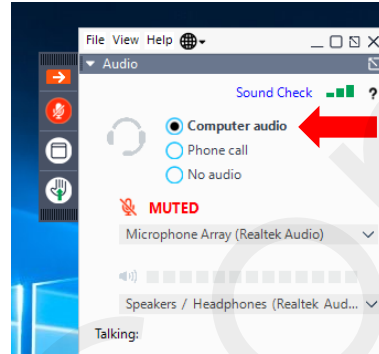
GoToWebinar

- Encontrará la copia de la presentación disponible para descargar en 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, 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/9QDGWZZ>
- Prepárense
- Stronger With Involved Focused Fathers (SWIFF)


Bienvenidos



Stronger With Involved Focused Fathers (SWIFF)

Saturday, January 8, 2022

Funding generously provided by



Children's Board
HILLSBOROUGH COUNTY
www.ChildrensBoard.org

REACHUP
where there's a will, we are the way

Stronger With Involved Focused Fathers (SWIFF) Goals

- Increase father involvement in their children's development, education or school
- Reduce the stress in the co-parenting relationship
- Help fathers and father-figures develop healthy social networks
- Assist fathers and father-figures in demonstrating behavior consistent with knowledge of age-appropriate child development and expectations with children birth to age 5



FAMILY RELATIONSHIP EDUCATION

- Couples will participate in the Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP). Faith-based sessions are available.
- Couples will participate in up to 6 sessions.
- Couples will focus on stress management and social support network development.
- Couples will learn Three kinds of safety to consider in building a healthy & happy relationship: Physical, Emotional, & Commitment
- Couples will learn the Three Keys to Successful Relationships:
 1. Do Your Part
 2. Decide, don't Slide
 3. Make it Safe to Connect
- Couples will be able to learn at their own pace
- Couples do not have to live together to participate in the Family Relationship Education Program.
- Couples will build and maintain a nurturing and protective home environment.

9

Focus on Fathering Education



- Fathers & Father figures will learn about their child's physical, social-emotional, language, and intellectual development.
- Fathers will participate in 7 sessions on various topics including:
 1. How to emotionally connect with your child
 2. The importance of play time
 3. Ways to build your child's self esteem
- Fathers will receive resources to enhance Read & Play activities with your child.
- Fathers will complete an ASQ-3 Developmental Screening Tool, PICCOLO Checklist, & learn age-appropriate activities.
- Fathers will have an opportunity to meet & network with other supportive fathers & father figures.

10

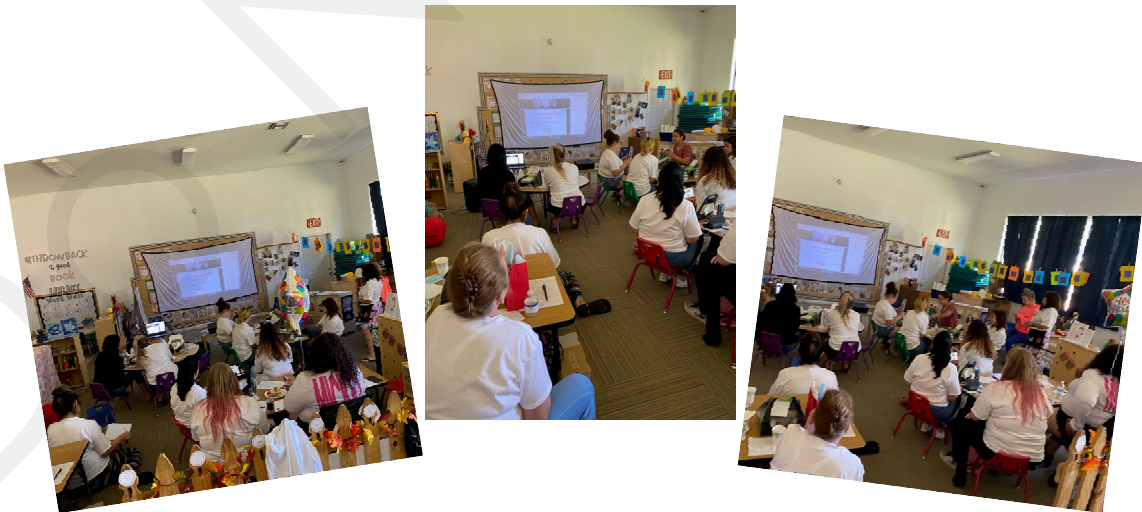
Stronger with Involved Focused Fathers Referral Process



Funding generously provided by:



CALM Community Watch Parties



CALM Connections



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

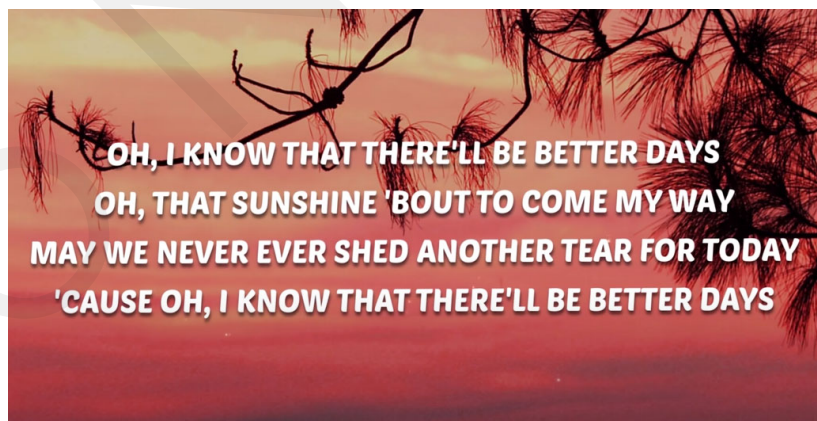
2. ¿Pudo notar cuando se estresó y uso algunas estrategias calmantes?

- Nunca
- De vez en cuando
- Con frecuencia

Feliz Año – ¿Resoluciones?

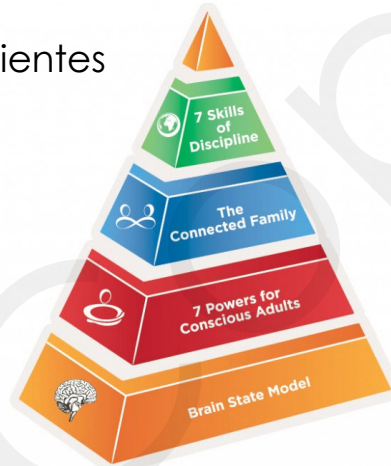
LESS SUGAR (YOU'RE SWEET ENOUGH ALREADY) EAT MORE
SAY NICE THINGS DON'T FORGET TO GREEN THINGS
ABOUT OTHERS BREATHE ASK FOR HELP WHEN U NEED IT
THIS TOO SHALL PASS DRINK MORE WATER YOUR BODY IS 55% WATER AFTER ALL
MAKE NEW FRIENDS GIVE YOURSELF A BREAK TALK LESS ADD MORE COLOUR TO YOUR LIFE
FRIENDS YOU'RE DOING GREAT LISTEN MORE
CHOOSE TO BE HAPPY GET MOVING EVEN IF IT'S JUST AROUND THE BLOCK
TAKE RISKS STEP OUTSIDE OF YOUR NORMAL ROUTINE
FORGET MILESTONES SMILE
REMEMBER MAGICAL MOMENTS

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



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®)



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



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**.

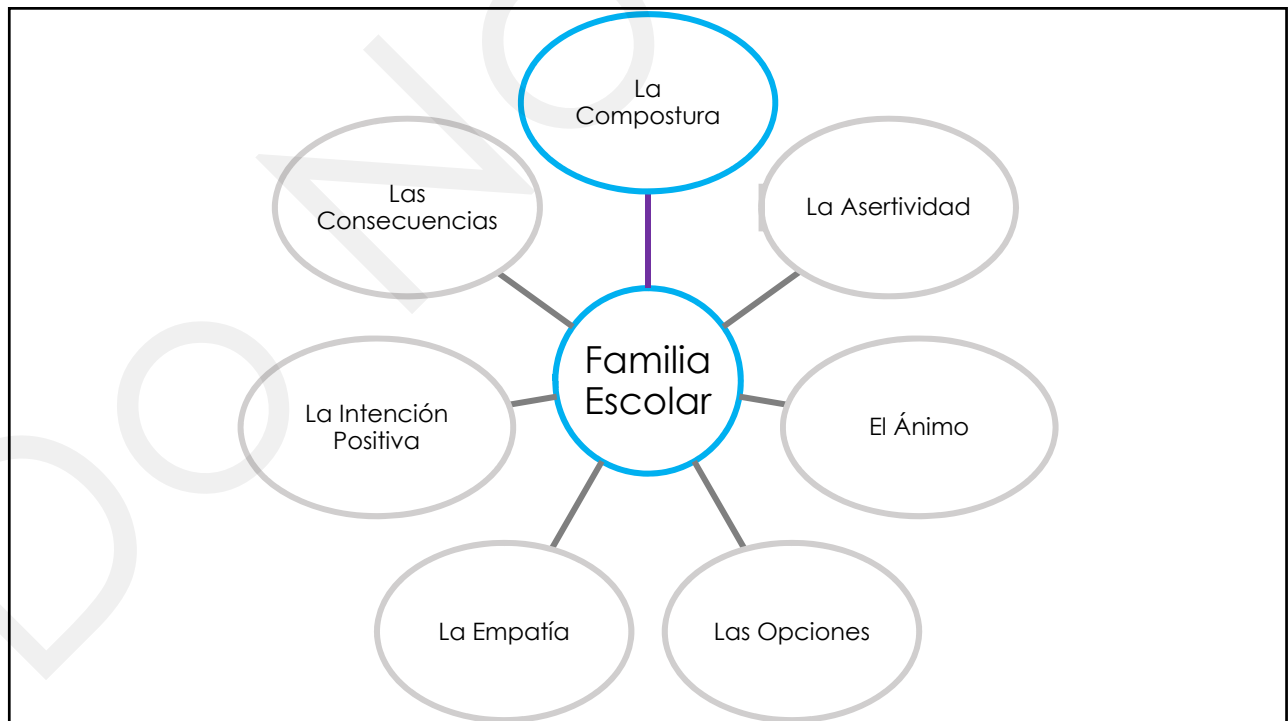
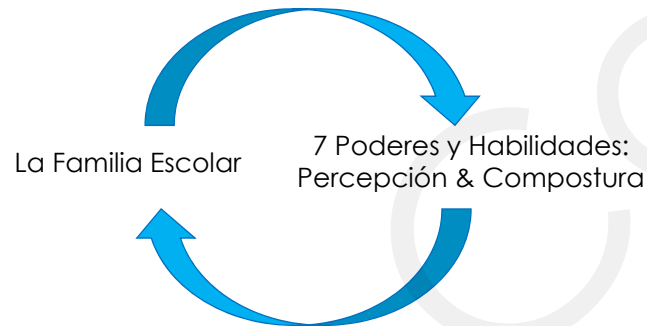
Estableciendo nuestras clases para el aprendizaje óptimo

- 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



La Creación de la Familia Escolar

Rutinas

Enseñan
comportamientos
esperados



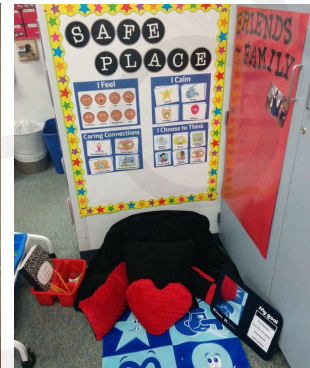
Rituales

Crean
conexiones



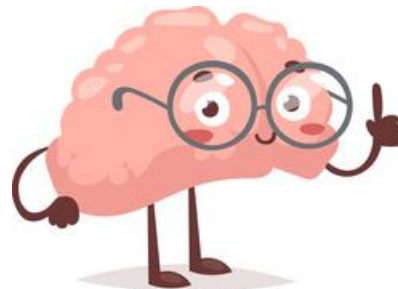
Estructuras

Satisfacen las
necesidades de
todos los niños



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?

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

La habilidad de la compostura

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



La Compostura

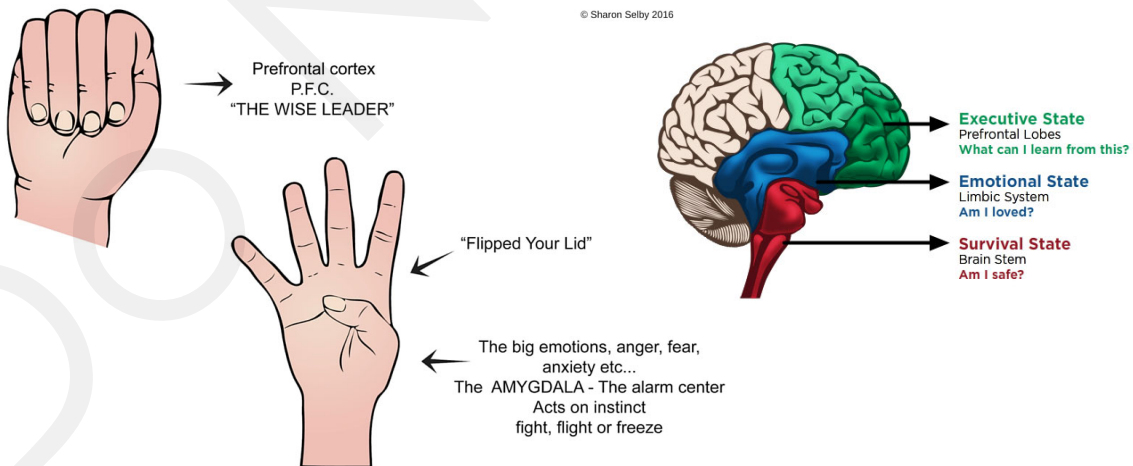
- La auto-regulación en acción
 - El requisitos que los adultos necesitan **antes de** disciplinar a los niños
- Ser la persona que desea que los demás sean
- Le da acceso a los centros superiores del cerebro



Flipping Your Lid

"Destaparse"

© Sharon Selby 2016



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.

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

El poder de la percepción

En cualquier situación, podemos decidir ser una STAR



Stop/Smile
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



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

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](#)

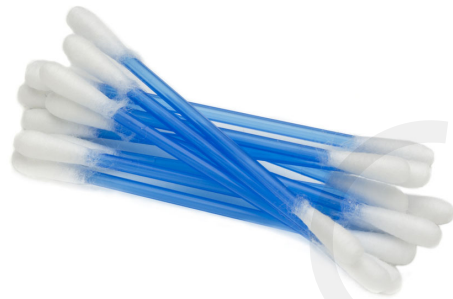
Oops!
Cometí un error.
Trata otra vez.

“Volverse loco” vs. “La mejor forma”

- Método Q Tip

“Q – Quit T – Taking i – it p – personally”

Deje de tomarlo personalmente



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 molestarte
- 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

- _____
- _____
- _____
- _____

Sensibilización – Trabajar con provocaciones y temperamentos

Ser **conscientes** de los estados cerebrales de adultos y niños



Calmarnos a nosotros mismos

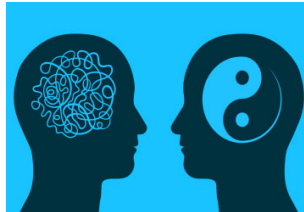
Crea una pausa entre el mal comportamiento del niño y nuestra respuesta



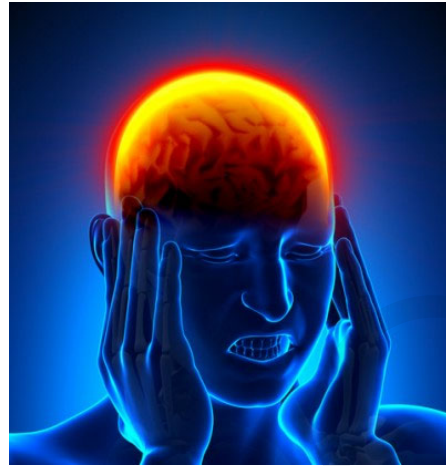
- En un **estado de supervivencia**: Ser una STAR respirando profundo tres veces
- En un **estado emocional**: “Estoy a salvo, voy a seguir respirando, puedo con esto.”
- En un **estado ejecutivo**: Desear bien, formular la situación como un Oops!, activar la percepción de Q.T.I.P. (no tomar todo personalmente)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

Pasos para descargar la calma

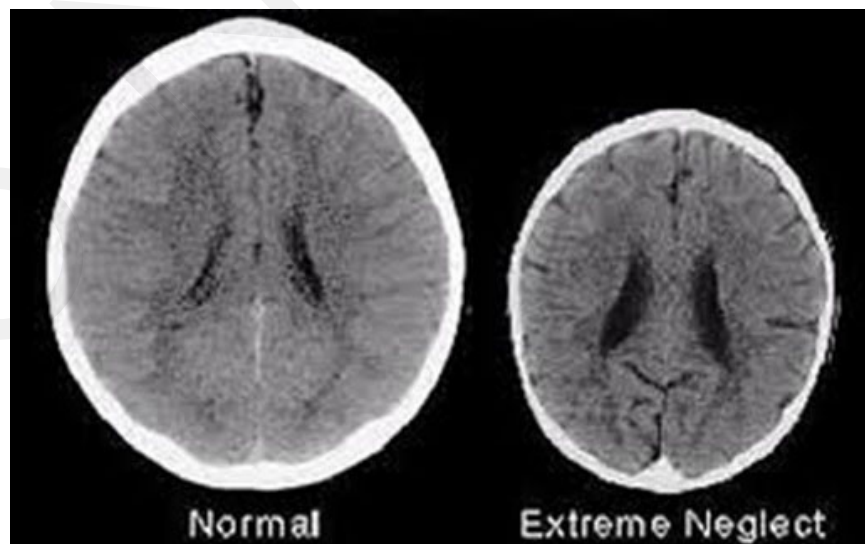
1. Calme su cuerpo
2. Note y copie el lenguaje corporal del niño
 - “Tus pies/tu cuerpo/tu cara esta haciendo así...”
3. Cuando el niño haga contacto visual, usen S.T.A.R. para respirar
4. Ofrézcale opciones al niño o dele instrucciones específicas



El estrés y el cerebro



Estrés prolongado



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



La evolución del lugar seguro

Safe Place Progression

Mother's womb



Parent's chest



Parent's lap



Home or
classroom
Safe Place



Inner peace



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.

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

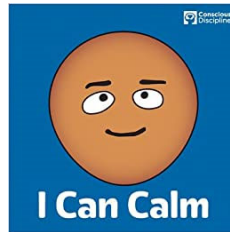
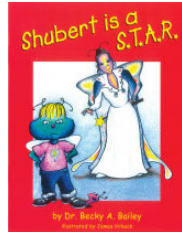
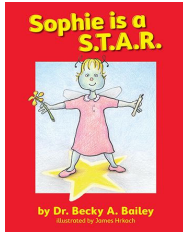
*Adulto primero sube/descarga calma a los niños

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



Libros Sugeridos



Lecturas en voz alta disponibles por nuestro canal de YouTube!

Página de recursos de la compostura

Skill of Composure
Based on Conscious Discipline® Resource Page 1 of 2

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

Sophie is a Star	Shubert is a Star	I Can Calm	It's Great to Keep Calm

Routines, Rituals & Structures
Click on a picture or the text to open a video tutorial, activity, or discussion.

Safe Place (Miss A. Clemons)	Friends & Family Board (Alburn)	Brain Smart Start
Safekeeper Ritual	Greeting/Goodbye Ritual	

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

Album - If Starts in the Heart	Album - Kindness Counts	Album - Brain Boogie Boosters
Song #2 - "Get Ready"	Song #3 - "It's Breaksmart Time"	Song #2 - "Brain Boogie Boosters"
Song #3 - "Welcome"	Song #8 - "Safe Keeper"	Song #4 - "Calm Your Brain"
Song #11 - "S.T.A.R. Song"	Song #16 - "You Can Relax Now"	Song #14 - "Brain Game"
		Song #15 - "Brain Breaker"
		Song #19 - "Safe and Calm"

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

Conexión familiar

- Mande a casa una nota sobre **la respiración S.T.A.R.** para familiarizar a las familias con el concepto y pídale 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	<ul style="list-style-type: none"> • Rutina del Comienzo Inteligente • Ritual de Safekeeper • El Lugar Seguro • El tablero de Amigos y Familia
Estrategias y Estructuras	<ul style="list-style-type: none"> • Respirar, S.T.A.R. • "Estoy seguro/a. Sigue respirando. Puedo manejar esto." • Demuestre: "Tu cara esta hacienda así..."

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?



El lugar seguro y cuidarse si mismo

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

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

Katie Reed

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

Taking care of yourself
is the most powerful
way to begin to take
care of others

Bryant H McGill

PICTUREQUOTES.COM

*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

- 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. 😊



Don't let
the behaviour
of others
destroy
your inner
peace.

@footprintsofkindness

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

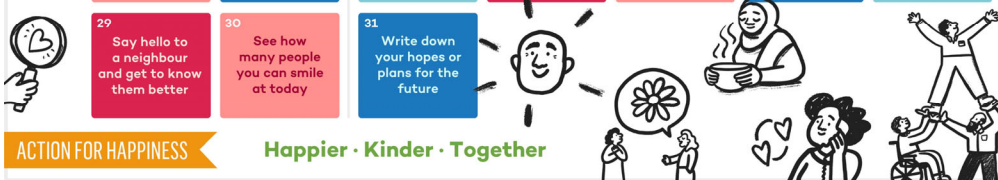



Happier January 2022

SATURDAY	SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1 Find three things to look forward to this year	2 Make time today to do something kind for yourself	3 Do a kind act for someone else to help brighten their day	4 Write a list of things you feel grateful for and why	5 Look for the good in others and notice their strengths	6 Take five minutes to sit still and just breathe	7 Learn something new and share it with others
8 Say positive things to the people you meet today	9 Get moving. Do something active (ideally outdoors)	10 Thank someone you're grateful to and tell them why	11 Switch off all your tech at least an hour before bedtime	12 Connect with someone near you - share a smile or chat	13 Take a different route today and see what you notice	14 Eat healthy food which really nourishes you today
15 Get outside and notice five things that are beautiful	16 Contribute positively to your local community	17 Be gentle with yourself when you make mistakes	18 Get back in contact with an old friend	19 Focus on what's good, even if today feels tough	20 Go to bed in good time and allow yourself to recharge	21 Try out something new to get out of your comfort zone
22 Plan something fun and invite others to join you	23 Put away digital devices and focus on being in the moment	24 Take a small step towards an important goal	25 Decide to lift people up rather than put them down	26 Choose one of your strengths and find a way to use it today	27 Challenge your negative thoughts and look for the upside	28 Ask other people about things they've enjoyed recently
29 Say hello to a neighbour and get to know them better	30 See how many people you can smile at today	31 Write down your hopes or plans for the future				

ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together



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](#)



Summer Theme



Cheers for a Dozen Fats

Fruit and Vegetable Classification

Canal de YouTube

The screenshot shows the YouTube channel page for 'QEEES Learning Line'. The channel has 255 subscribers and 710 videos. The page layout includes a header with navigation tabs (HOME, VIDEOS, PLAYLISTS, CHANNELS, DISCUSSION, ABOUT), a featured video titled 'About QEEES with Program Director Marni Fuente', and an 'Uploads' section with four recent videos: 'Reading When We Go Camping with Ms. Michelle', 'Reading Over in the Ocean In a Coral Reef with Ms...', 'Reading We're Going to the Beach with Ms. Pat', and 'Reading Cheers for a Dozen Ears with Ms. Lynn'. On the right side, there are two playlists: 'Lecturas en voz alta y actividades en español' with 39 videos, and 'Videos for Child Care Providers' with 14 videos. A third playlist, 'QEEES Community Corner - Guest Read Alouds', is partially visible.

Premios/Sorteo

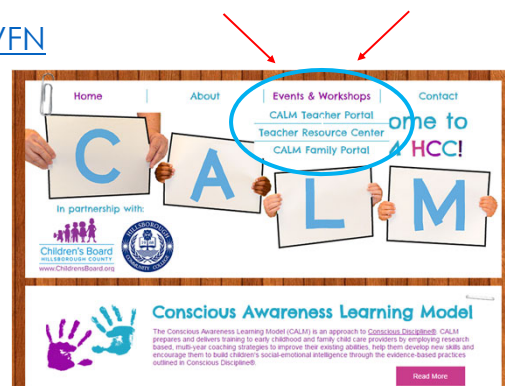


Instrucciones de fin de sesión

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

Información de fin de sesión

- Post-Assessment & Evaluación
<https://www.surveymonkey.com/r/9Q2FVFN>
- Registración para otros seminarios:
 - ELM 13 y 20 de enero
 - ELM 19 de enero
 - QEES Business Management
22 de enero
- 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

