



Compromiso Familiar Diario

La intención organiza la energía del cuerpo y dirige nuestra atención. Determina nuestra disposición para ayudar y ser amables con nosotros mismos y con los demás. Con este compromiso familiar diario, tú y tus seres queridos pueden fijar su intención con un énfasis en la gratitud y el servicio a otros.

Fijar nuestra intención siempre es importante, pero ahora más que nunca es esencial. Conforme nos enfocamos en la positividad que queremos llevar al mundo, la neuroplasticidad nos permite crear conexiones neuronales para hacernos más positivos, amorosos y de ayuda a otros.

La Instructora Certificada en Conscious Discipline Sue Dierks utiliza un calendario de compromisos para fijar su propia intención. Cada día, Sue escribe su compromiso del día que incluye alguna manera de servir a otros, una manera de ayudarse a sí misma y algo por lo cual se siente agradecida. Ella recuerda y revisa su compromiso a lo largo del día, usando cada "Oops" como una oportunidad de intentar algo diferente al día siguiente. Al usar este formato gratuito, puedes crear un Compromiso Familiar Diario para tu uso personal y para compartir con tu familia.

La versión en español de este recurso fue traducida por voluntarios del Programa de Padres como Maestros, del Project Enlightenment/Office of Early Learning.

Glosario de Conscious Discipline:

- **Compromisos:** Crear un compromiso promueve la atención consciente e incrementa la posibilidad de éxito a la vez que mejora la autorregulación y confianza en sí mismo. Al final del día, revisa tu compromiso y márcalo con un "¡Bien, lo logré!" o con un "Oops, estoy trabajando en ello." Cada "Oops" es una oportunidad para intentarlo de nuevo y hacer algo diferente la próxima vez.

- **S.T.A.R.:** Una de las cuatro técnicas básicas de respiración de Conscious Discipline, S.T.A.R. significa Sonría, Toma Aire y Relájate. Inhala por la nariz al tiempo que tu abdomen se expande, luego exhala por la boca al tiempo que tu abdomen se contrae. Que tu exhalación sea más larga que la inhalación. Tres respiraciones profundas desactivan la respuesta de “ataque o huida” del cuerpo, permitiéndonos acceder a nuestro estado ejecutivo y su genialidad.

Compromiso Familiar Diario

Hoy me comprometo a...	Ser de ayuda para alguien por medio de...	Ser de ayuda para mí misma por medio de...	Estar agradecida por...	 Estoy Segura. Respiro. Yo Puedo www.ConsciousDiscipline.com
Lunes				___ ¡Lo logré! ___ ¡Ay! Lo haré diferente mañana.
Martes				___ ¡Lo logré! ___ ¡Ay! Lo haré diferente mañana.
Miércoles				___ ¡Lo logré! ___ ¡Ay! Lo haré diferente mañana.
Jueves				___ ¡Lo logré! ___ ¡Ay! Lo haré diferente mañana.
Viernes				___ ¡Lo logré! ___ ¡Ay! Lo haré diferente mañana.
Sábado				___ ¡Lo logré! ___ ¡Ay! Lo haré diferente mañana.
Domingo				___ ¡Lo logré! ___ ¡Ay! Lo haré diferente mañana.