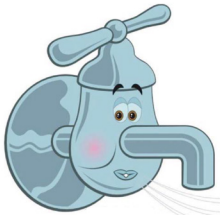
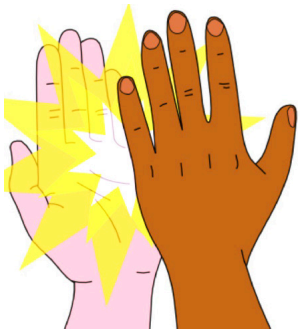
Conscious Discipline®

Un Inicio Brillante para Nuestro Día





Creado por: Lety Valero
Instructora Master de Conscious Discipline

© 2020 Loving Guidance, LLC. All rights reserved.

Conscious Discipline®

Introducción

Queridos Papás y Mamás,

Este libro es una guía para que practiques un Inicio Brillante para el Cerebro con tus hijos desde casa. Un Inicio Brillante para el Cerebro es parte del contenido proporcionado por Conscious Discipline® de la Dra. Becky Bailey y nos ayuda a empezar nuestro día en el mejor estado posible para aprender y para interactuar con otros.

En Conscious Discipline sabemos que el comportamiento viene de nuestro estado interno. ¡Este libro te va a guiar para que tanto tú como tu hijo empiecen su día en un estado óptimo y puedan hacer lo mejor de su día!

Para obtener resultados óptimos, úsalo al empezar tu día y regresa a usarlo durante el día.

Un Inicio Brillante para el Cerebro tiene 4 componentes:

- **Activity para Unirnos**
- **Actividad para Conectarnos**
- **Actividad para Reducir Estrés**
- **Actividad de Compromiso**

Además, este libro tiene otras actividades basadas en el programa Conscious Discipline® que ayudarán a que tu hijo se mantenga en un estado óptimo durante el día.

¡Diviértete y disfruta este tiempo en familia con tus hijos!

© 2020 Loving Guidance, LLC. All rights reserved.

Actividad para Unirnos

Escoge cualquier canción que te guste y baila con algún miembro de tu familia.

¡Diviértete haciéndolo!

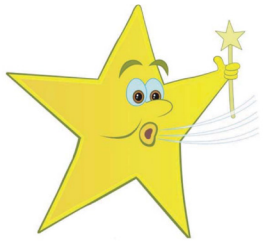
© 2020 Loving Guidance, LLC. All rights reserved.

Conscious Discipline®

Actividad para Reducir Estrés

Empecemos nuestro día respirando porque esto nos ayuda a todos en la familia a estar tranquilos, relajados y así, listos para empezar el día.

El día de hoy, como familia, decidimos respirar así: _____ (escoge uno)



S.T.A.R.

Sonríe,
Toma un respiro profundo,
Anímate y
Relájate.

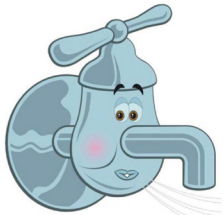
Practica la respiración de pancita donde la barriga sale cuando entra el aire, y entra cuando el aire sale. También ayuda a los niños a exhalar más lentro de lo que inhalan.

Globo

Coloca tus manos en tu cabeza y entrelaza tus dedos. Respira por la nariz mientras elevas tus brazos inflando un globo imaginario. Suelta el aire del globo apretando tus labios, exhalando despacio, bajando los brazos y hacienda un sonido “pbpbpbpbpb.”

Pretzel

Estando de pie, cruza tus tobillos. Ahora cruza tu muñeca derecha sobre la izquierda, voltea tus manos de tal manera que tus pulgares vean para abajo, junta tus palmas y entrelaza tus dedos. Dobla los codos y suavemente gira las manos hacia tu cuerpo hasta que se apoyen en el centro de tu pecho. Pon tu lengua en tu paladar. Relájate y respira.



Llave de Agua

Extiende tus brazos como si fueran llaves de agua. Aprieta tus brazos, nombros y músculos de la cara. Exhala lentamente hacienda el sonido “sssshhhh” y relaja tus músculos drenando la tensión.

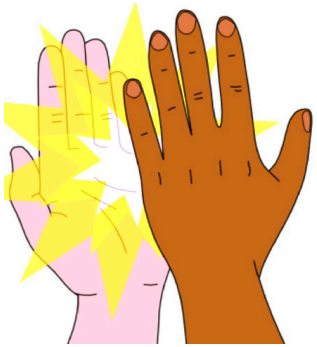
© 2020 Loving Guidance, LLC. All rights reserved.

Conscious Discipline®

Actividad para Conectar

Escoge uno de los siguientes saludos o inventa uno y conecta saludando a todos en tu familia.

Asegúrate que tu saludo incluya Contacto Visual, Contacto Físico, Presencia y Hazlo Divertido*.



Dame 5

Tocamos Codos

Encuentro de Pies

*** Estos son los cuatro componentes requeridos para tener una conexión efectiva con otros.**

© 2020 Loving Guidance, LLC. All rights reserved.

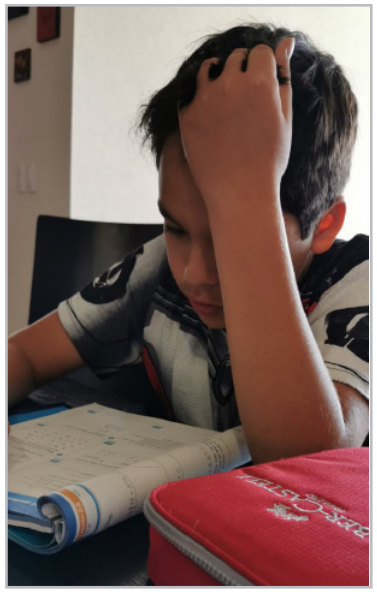
Conscious Discipline®

Actividad de Compromiso

¿Cuál es tu meta para el día de hoy?
¿Qué te comprometes a lograr hoy?

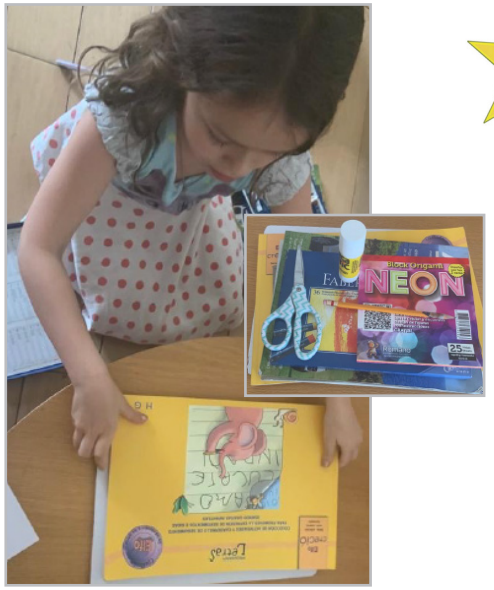
(Escoge Uno)

1.



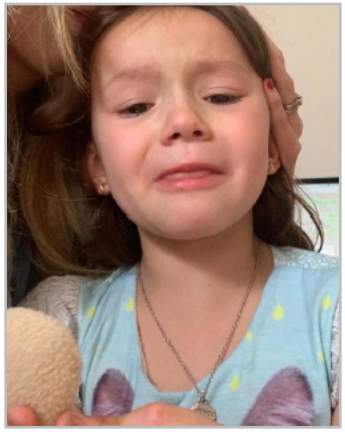
Hoy voy a completar todo mi trabajo de la escuela.

2.



Hoy voy a mantener limpio y ordenado mi cuarto y dejaré todo recogido.

3.



Hoy voy a respirar 3 veces cuando las cosas sean difíciles.

4.

Hoy voy a usar palabras amables y que me alienten a mi y a otros.

© 2020 Loving Guidance, LLC. All rights reserved.

Conscious Discipline®

Mandando Buenos Deseos

Ahora vamos a mandarnos y mandar a otros buenos deseos.

¿A quién le vamos a mandar buenos deseos?

¿A Nuestro Pals?

¿Al Mundo?

¿A Nuestra Familia de la Escuela?

Juntos o separados siempre en mi corazón.

¿A Alguien de la Familia?

¿A los Viejitos?

¿A las Enfermeras y Doctores?

Pongámoslos en nuestra mente, lentamente llevémoslos a nuestro corazón, hagamos espacio en nuestro corazón para ellos, llenemos nuestro corazón de amor, y mandémosles ese amor.

(LENTA E INTENCIONALMENTE HAGÁMOSLO AHORA)

© 2020 Loving Guidance, LLC. All rights reserved.

Conscious Discipline®

Practicando Amabilidad

¿Qué es algo amable que puedo hacer por alguien hoy?

Comparte algo amable que puedas hacer y busca la amabilidad que suceda durante el día en tu familia.

Colorea corazones en este Árbol de la Amabilidad cuando actos ambles ocurran durante el día.

© 2020 Loving Guidance, LLC. All rights reserved.

Conscious Discipline®

My Contribución a Mi Familia

Voy a contribuir con mi familia haciendo un trabajo.

Mi trabajo hoy va a ser: _____ .

Doblar la Ropa

Poner la Mesa

Regar las Plantas

Hacer mi Cama

Lavar los Platos

Sacar la Basura

Darle de Comer a Nuestra Mascota

© 2020 Loving Guidance, LLC. All rights reserved.

Me Importas

Hoy decido tomar un tiempo para hacerle saber a otros que me importan.

Algo que puedo hacer es crear una tarjeta, hacer un dibujo, dictarle un mensaje a un adulto, escribirle una carta a alguien que quiero y no puedo ver hoy haciéndoles saber cuánto los quiero y que me importan. Esto puede ser para mis abuelitos, tíos, amigos, primos o quien yo decida.

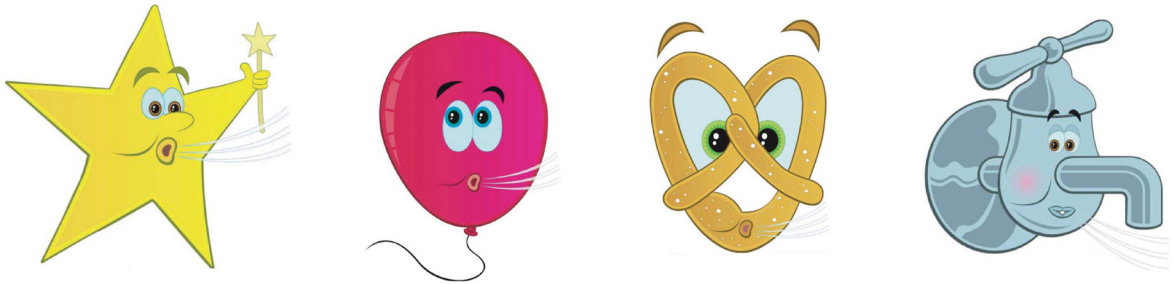
© 2020 Loving Guidance, LLC. All rights reserved.

Conscious Discipline®

¡Ahora estoy listo para tener un gran día! Y tú, ¿ya estás listo?

Hoy podemos escoger; podemos escoger tener un día de unidad, contribución, de tranquilidad. Podemos escoger aprender de nuestros errores y también elegir tener un día brillante para nuestro cerebro.

¡Sí se puede!



Estoy seguro, estoy tranquilo, sigo respirando; yo puedo con esto.

© 2020 Loving Guidance, LLC. All rights reserved.