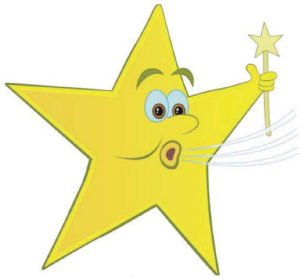
Conscious Discipline®

Nuestro Día ha Terminado

Mandando Buenos Deseos y Mucho Amor

Twinkle, Twinkle



Creado por: Lety Valero
Instructora Master de Conscious Discipline

© 2020 Loving Guidance, LLC. All rights reserved.

Conscious Discipline®

Nuestro Día ha Terminado

Es importante terminar el día con conexión y reflexión, especialmente durante tiempos de incertidumbre y estrés. Esta guía te lleva a un tranquilo y positivo cierre del día a través de ciertas actividades.

En esta guía "Nuestro Día ha Terminado" hecha por Lety Valero; Instructora Máster de Conscious Discipline, vas a aprender cómo pueden tú y tu familia acabar su día con conexión, tranquilidad reflexión y gratitud.

Algunas actividades incluidas son mandar buenos deseos, reflexión acerca de los actos de amabilidad del día, compartir la gratitud sentida, checar si se han cumplido los compromisos del día, y finalmente terminar con un *Ritual Amoroso*.

Glosario de Conscious Discipline:

- **Mandar Buenos Deseos:** Mandar buenos deseos es una manera de apoyarse adultos y niños y tranquilizarse. El proceso de mandar buenos deseos incluye respirar profundamente tres veces llenando tu corazón de amor, y luego mandar ese amor a alguien. Mandar buenos deseos genera una cascada interna de neuro-químicos que nos hacen sentir bien y hormonas que activan los sentimientos positivos (y todos nos podemos beneficiar más de estos ahora).

- **Árbol de la Amabilidad:** Con el árbol de la amabilidad puedes simbólicamente reconocer los actos nobles y amables motivando así a más de esas acciones. Por cada acto amable, se suma una "hoja" un corazón u otro visual quedando así representado en el árbol. Esto nos ayuda a enfocarnos en actos amables, ver lo mejor el uno del otro y construir unidad.

- **Feeling Buddies®:** Los Feeling Buddies de Conscious Discipline son un instrumento que enseña a los niños a identificar y aceptar sus emociones para poder regular su comportamiento. Son ocho muñecos con expresiones faciales de emociones universales que ayudan a los niños a identificar su sentimiento. A través de un proceso sumamente innovador, el adulto acompaña y enseña al niño a auto-regularse. El niño a la vez, ayuda a su "buddy" practicando así un proceso de cinco pasos para la auto-regulación.

- **Compromisos:** Hacer un compromiso promueve estar conscientemente atento y aumenta las probabilidades de éxito a la vez que practica la auto-regulación y la seguridad en uno mismo. Puede cada miembro de la familia escoger un compromiso al empezar el día y al final del día se revisa con un "¡lo logré! o con un "oops, estoy trabajando en esto."

© 2020 Loving Guidance, LLC. All rights reserved.

Conscious Discipline®

Respira

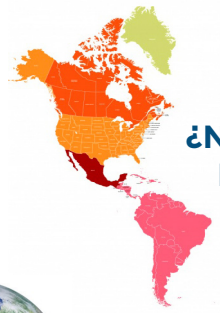
- **Acuéstate en tu espalda en un lugar cómodo y cierra tus ojitos.**
- **Respira lentamente por la nariz llenando tu pancita de aire. Exhala sacando ese aire lentamente mientras tu pancita se va haciendo chiquita.**
- **(Repetir) Respira lentamente por la nariz llenando tu pancita de aire. Exhala sacando ese aire lentamente mientras tu pancita se va haciendo chiquita.**
- **(Repetir) Respira lentamente por la nariz llenando tu pancita de aire. Exhala sacando ese aire lentamente mientras tu pancita se va haciendo chiquita.**

© 2020 Loving Guidance, LLC. All rights reserved.

Conscious Discipline®

Abre tus ojos lentamente y llena tu corazón de amor. Mándale ese amor a quien está alrededor de ti.

Respira profundamente, llena tu corazón de amor y al exhalar manda ese amor a quien tú quieras, puedes escoger mandárselo a:



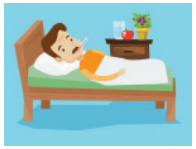
¿Nuestro País?

Mandando Buenos Deseos y Mucho Amor

¿Alguien en la Familia?

¿Nuestro Mundo?

¿La Familia de la Escuela?



¿Las personas que están enfermas?

¿Abuelito y Abuelita?

¿Los Doctores y Enfermeras?

Vamos a hacerlo ahora. Hagámoslo juntos...

© 2020 Loving Guidance, LLC. All rights reserved.

Conscious Discipline®

¿Qué es algo amable que hice por alguien de mi familia hoy?
¿Qué actos amables vi en las personas en mi familia hoy?

¿Cuántos corazones hay en este árbol?

NOTA: El árbol de la amabilidad celebra y alienta los actos de amabilidad en casa y escuela. El simple acto de poner o dibujar un corazón en un árbol, entrena al cerebro a enfocarse en lo bueno en cada uno de nosotros, y las tantas maneras amables de expresarlo.

Alienta al niño a usar el árbol de la Amabilidad durante el día y los resultados serán:

- Honrar la amabilidad y la ayuda
- Resaltar la manera de ayudarnos unos a otros
- Enfocarse en lo positivo
- Sentir un sentimiento de unidad y pertenencia

© 2020 Loving Guidance, LLC. All rights reserved.

Conscious Discipline®

Puede ser que algunos de nuestros amigos *Feeling Buddies* nos hayan visitado durante el día.

¿Alguna de estas caritas enseña como te sentiste en algún momento durante el día?

Mira a los ojos al Feeling Buddy que enseña como te sentiste, respira profundo, y di:

"Lo estás haciendo, tú puedes con esto, lo lograste, bien por ti."

© 2020 Loving Guidance, LLC. All rights reserved.

Conscious Discipline®

Mi compromiso del día de hoy fue: _____

Si lo lograste, haz una celebración como un baile feliz, dale 5 a alguien, o date un aplauso.

Si no lo lograste mañana lo puedes volver a intentar. ¡Tú puedes!

Para tener éxito, ¿qué me puede ayudar mañana?

© 2020 Loving Guidance, LLC. All rights reserved.

Conscious Discipline®

Ahora vamos a agradecer por nuestro día, por la gente a nuestro alrededor, por los que están lejos en distancia pero cerca de nuestro corazón, por las risas, por los momentos difíciles que pudimos manejar, por la comida que comimos, por el aire que respiramos.

¡Tanto que agradecer!

Hoy me siento particularmente agradecido por: ***(nombra tres cosas)***

1. _____

2. _____

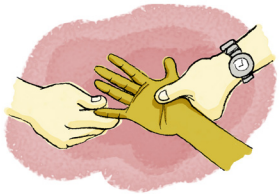
3. _____

Con un corazón agradecido empezamos y acabamos el día.

© 2020 Loving Guidance, LLC. All rights reserved.

Conscious Discipline®

Ya es hora de dormir, pero primero, siempre escogemos un *Ritual Amoroso* antes de decir buenas noches



Historia en la Mano

(Comienza con el meñique, termina con el pulgar.)

1. **El dedo chiquito se despertó (masajea el dedo con presión firme).**
2. **Y este dedito desayunó.**
3. **Este dedito jugó en casa.**
4. **Y este dedito su trabajo completó.**
5. **Pero este dedito dice, ¿cuándo voy a regresar a la escuela? Extraño a mis amigos. Muy pronto será seguro y regresarás y mientras yo aquí te voy a cuidar.**

El Osito

♬ **Todo alrededor del jardín pasea un osito un pasito, dos pasitos, cosquillas te hace el osito.**

Pedro el Cangrejo

♬ **Pedro, Pedro el cangrejo**
Le gustaba saludar
Como un pescado me saludaba ¡Y como un oso me abrazaba!

Mis Manitas

♬ **Mis manitas suben, mis manitas bajan Mis manitas bailan, bailan, bailan, bailan, Bailan en tus pies, bailan en tu frente, Bailan en tus hombros.**
¡Y en tus dos cachetes!
Tus manitas suben, tus manitas bajan Tus manitas bailan, bailan, bailan, bailan, Bailan en mis pies, bailan en mi frente, Bailan en mis hombros.
¡Y en mis dos cachetes!

***Los Rituales Amorosos* fueron creados por la Doctora Becky Bailey. Están basados en estudios del cerebro y través de estas conexiones que incluyen contacto físico, contacto visual, presencia en una situación de juego, ayudan a incrementar la atención, reducir la hiperactividad y conectar con nuestros niños. Estas interacciones le enseñan al niño a ser amable y cariñoso. Para mayor información visita ConsciousDiscipline.com**

NOTA: Si sabes los movimientos, puedes decidir seguirlos y si no, invéntalos. Sólo asegúrate incluir contacto físico, contacto visual, mantente presente y hazlo a manera de juego.

© 2020 Loving Guidance, LLC. All rights reserved.

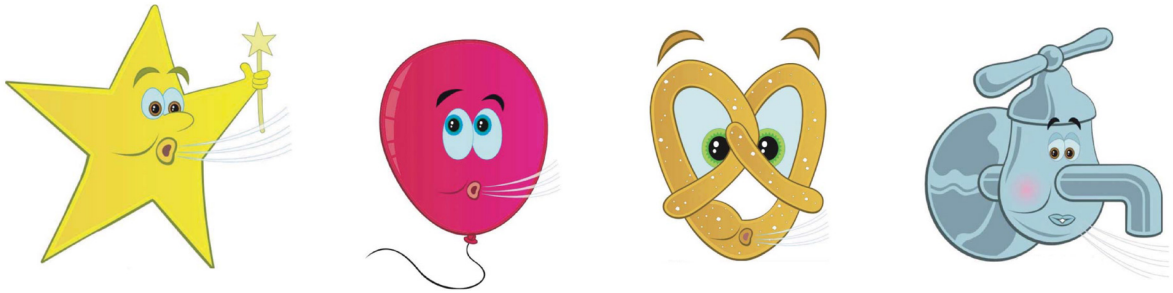
Conscious Discipline®

¡Buenas Noches!

¡Estoy pudiendo con esto!

¡Estás pudiendo con esto!

¡Estamos pudiendo con esto!



Estoy tranquilo, estoy seguro, yo puedo con esto.

© 2020 Loving Guidance, LLC. All rights reserved.