PRUÉBALO EN CASA:

para que coincida con lo que su hijo está haciendo en la escuela...

RESUMEN - NOCHE DE PADRES - DISCIPLINA CONSCIENTE:

BRAIN SMART START: empieza bien el día

*UNIR	*DESESTRESAR	*CONECTAR	*COMPROMISO
Vamos juntos Cantar una canción juntos	**S**onrisa **T**omar una respiración profunda **A** Y **R**elax	**Te amo rituales** Baile/Juegos Ayuda con el impulso control	**Hoy voy a…** establecer una intención

¿QUÉ SIGNIFICA DISCIPLINA?: ha cambiado desde que éramos niños

POTENCIAR →

~~Recompensas y Castigo~~	*Enseñanza *Estructura *Dar opciones

EL COMPORTAMIENTO PROVIENE DE UN ESTADO INTERNO: lucha/huida O de nuestro cerebro reflexivo

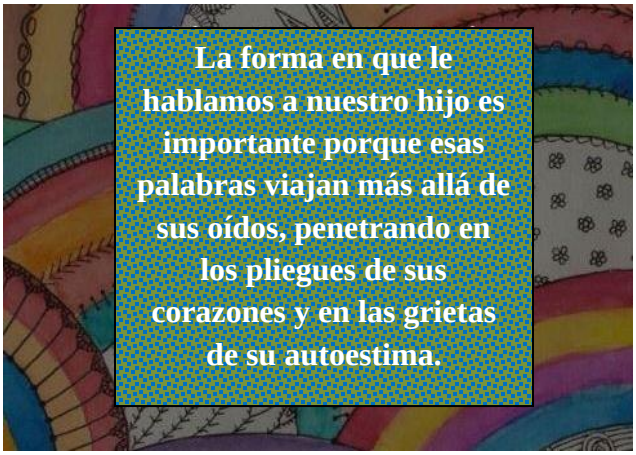
MI ESTADO…	DETERMINA LA DE MI HIJA
O	O

PODERES Y HABILIDADES: lo que PODEMOS HACER

POWER:	SKILL:
PERCEPCIÓN – "Nadie puede hacerme enojar Sin mi consentimiento. ANTIGUO= "Estos niños me están volviendo loco".	**COMPOSICIÓN:** RECUPERE su poder. Presiona el botón de pausa, 5 respiraciones profundas NUEVO = "Nadie más puede hacerme enojar".
	USTED hace primero, luego ayuda a su hijo... 1) ALIENTO – S.T.A.R. 2) Pensamiento calmante: "Estoy a salvo. Mantener Respiración. Yo puedo con esto." 3) Desea bien - Corazón abierto. Pensamientos amables.
ATENCIÓN – "En lo que te enfocas, obtienes mas de." 1) PAUSA ⏸ 2) RESPIRACIÓN ROFUNDA 3) DESTACA qué HACER	**COMANDOS ASERTIVOS** 1) NOMBRE: diga el nombre del niño y acérquese 2) VERBO – decir qué HACER 3) PINTAR – DESCRIBIR EXACTAMENTE "Ashley, lleva las tijeras a la mesa para que puedes sentarte a cortar con seguridad."
	RUTINAS VISUALES: (muestra qué HACER)

ÁNIMO: un poco rinde MUCHO

SEA ESPECÍFICO, NOMBRE LO QUE HICIERON BIEN
"¡Lo hiciste! ¡Limpiaste todos tus crayones!"
"¡Impresionante! ¡Hiciste toda tu rutina para dormir!"



TODOS DEBEMOS ELEGIR BIEN NUESTRAS PALABRAS

TUS SUMINISTROS para HACER en CASA:

1) 1) Sobre para guardar cosas / descripción breve

2) Ritual I Love You – hacer un imán de frig – te ayuda a conectarte

3) Íconos de respiración: haz un imán de nevera: ayuda a calmarte.

4) Respiración - Huele la flor / Sopla la vela o la burbuja - cinta para pegar -calmante

Busca más recursos gratuitos: https://consciousdiscipline.com/free-resources/ at ConsciousDiscipline.com

Jenny Spencer : https://www.ignitelearningtogether.com/