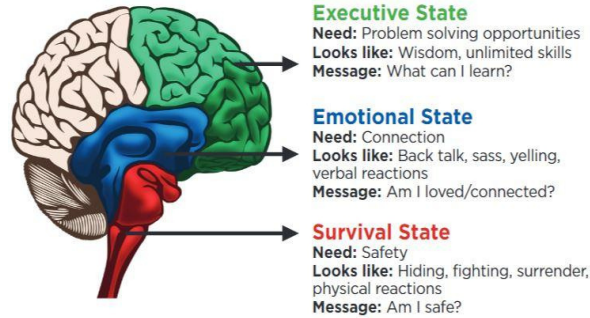


Conscious Discipline uses a simple model called the Conscious Discipline Brain State Model to help us understand the brain-body connection as it relates to discipline. The three basic internal states are the **Survival State**, **Emotional State**, and **Executive State**, and each state corresponds with a set of accessible skills.

Conscious Discipline Brain State Model



- 1. Safety**, through self-regulation, enhances adults' and childrens' ability to recognize and manage emotional upset. Taking three deep breaths helps us calm down by shutting off the stress response in the body.
- 2. Connection**, builds relationships to change adult and child perceptions, increases cooperation, and increases the willingness to learn and practice new skills.
- 3. Problem Solving**, changing our response to conflict boosts adults' and childrens' ability to adapt to changing situations (resiliency).

SELF-REGULATE (breathe), stop, and ask. What is happening with my child in this moment? What does my child feel? What does my child need? What do I feel? What do I need? **This helps manage your own thoughts, feelings and actions. Understand the need your child is seeking to fulfill by their behavior. Notice instead of judge.**

Our need for **CONNECTION** never ends
"When a child can't calm down they need connection and comfort, not criticism and control."
Make **eye contact** with your child throughout the day.
Touch is the only sense we cannot live without.
Be **Present** and join together with your child to share the same moment.
Play with your child. It helps build bonds, increase attention span and boost social development.

Your **RESPONSE**. Focus on the behavior you **WANT** to see.
You have a choice. You may ____ or ____ what is better for you?

Instead of...

Be quiet

What a mess

Do you need help?

Stop running

It's not that hard

We don't talk like that

Try!

Can you use a softer voice?

It looks like you had fun! How can we clean up?

I'm here to help if you need me

Walking feet

You can do hard things

Please use kind words

Seven Powers for Conscious Adults

Perception

No one can make you angry without your permission

Attention

What you focus on, you get more of

Unity

We are all in this together

Free Will

The only person you can make change is yourself

Acceptance

The moment is as it is

Love

Choose to see the best in others

Intention

Mistakes are opportunities to learn

Seven Skills of Discipline

Composure

Being the person you want others to become

Assertivness

Saying "no" and being heard: Setting limits respectfully

Encouragement

Building the school and home family

Choices

Building self-esteem and will power

Empathy

Teaching children to manage their emotions

Positive Intent

Creating teaching moments with oppositional, shut down and aggressive children

Consequences

Helping children learn from their mistakes

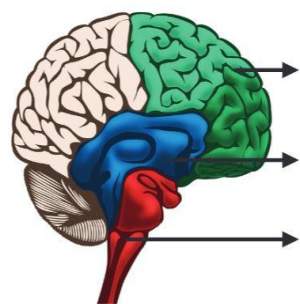
To your child, you are the most important person. Be the person you want your child to be. We hope that you find these Conscious Discipline tools helpful on your journey through parenthood.

We Wish you Well!



La Disciplina Consciente utiliza un modelo simple llamado Modelo de Estados Cerebrales de Disciplina Consciente para ayudarnos a comprender la conexión cerebro-cuerpo en relación con la disciplina. Los tres estados internos básicos son **el Estado de Supervivencia**, **el Estado Emocional** y **el Estado Ejecutivo**, y cada estado se corresponde con un conjunto de habilidades accesibles.

Conscious Discipline® Brain State Model



Executive State

Need: Problem solving opportunities

Looks like: Wisdom, unlimited skills

Message: What can I learn?

Emotional State

Need: Connection

Looks like: Back talk, sass, yelling, verbal reactions

Message: Am I loved/connected?

Survival State

Need: Safety

Looks like: Hiding, fighting, surrender, physical reactions

Message: Am I safe?

AUTOREGULARSE (respirar), detenerse y preguntarse: ¿Qué le pasa a mi hijo en este momento? ¿Qué siente mi hijo? ¿Qué necesita mi hijo? ¿Qué siento yo? ¿Qué necesito? **Esto le ayuda a gestionar sus propios pensamientos, sentimientos y acciones. Comprenda la necesidad que su hijo busca satisfacer con su comportamiento. Observe en lugar de juzgar.**

Nuestra necesidad de **CONEXIÓN** nunca termina “Cuando un niño no puede calmarse, necesita conexión y consuelo, no críticas y control”.

Establezca **contacto visual** con su hijo durante todo el día.

El **tacto** es el único sentido sin el cual no podemos vivir.

Esté **presente** y únase a su hijo para compartir el mismo momento.

Juegue con su hijo. Ayuda a fortalecer los vínculos y a aumentar la capacidad de atención. y fomentar el desarrollo social.

Tu **RESPUESTA**. Céntrate en el comportamiento que **QUIERES** ver. Tienes una opción. Puedes ____ o ____, ¿qué es mejor para ti?

En lugar de...

Tranquilizarse

¡Qué desastre!

¿Necesitas ayuda?

Deja de correr

No es tan difícil

No hablamos así

¡Intentar!

¿Puedes usar una voz más suave?

¡Parece que se divirtieron mucho! ¿Cómo podemos limpiar?

Estoy aquí para ayudarte si me necesitas.

Pies que caminan

Puedes hacer cosas difíciles

Por favor, utilice palabras amables.

1. La seguridad, a través de la autorregulación, mejora la capacidad de adultos y niños para reconocer y gestionar el malestar emocional. Respirar profundamente tres veces nos ayuda a tranquilizarnos, aislando desactiva la respuesta al estrés en el cuerpo.

2. Conexión, construye relaciones para cambiar las percepciones de adultos y niños, aumenta la cooperación y aumenta la voluntad de aprender y practicar nuevas habilidades.

3. Resolución de problemas: cambiar nuestra respuesta a los conflictos aumenta la capacidad de los adultos y los niños para adaptarse a situaciones cambiantes (resiliencia).

Siete poderes para adultos conscientes

Percepción

Nadie puede hacerte enojar sin tu permiso.

Atención

En lo que te concentras, más obtienes

Unidad

Estamos todos juntos en esto

Libre albedrío

La única persona que puedes hacer cambiar eres tú mismo.

Aceptación

El momento es como es

Amar

Elige ver lo mejor en los demás

Intención

Los errores son oportunidades para aprender

Siete habilidades de la disciplina

Calma

Ser la persona que quieres que los demás se conviertan

Asertividad

Decir “no” y ser escuchado: establecer límites con respeto

Estímulo

Construyendo la familia escuela y hogar

Opciones

Desarrollar la autoestima y la fuerza de voluntad

Empatía

Enseñar a los niños a gestionar sus emociones

Intención positiva

Creando momentos de enseñanza con niños opositores, cerrados y agresivos

Consecuencias

Ayudar a los niños a aprender de sus errores

Para tu hijo, eres lo más importante. Sé la persona que quieres que sea. Esperamos que estas herramientas de Disciplina Consciente te sean útiles en tu camino hacia la paternidad.

¡Te deseamos lo mejor!