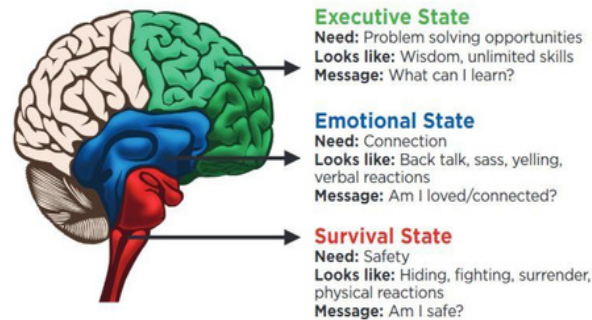


La Disciplina Consciente utiliza un modelo simple llamado Modelo de Estados Cerebrales de Disciplina Consciente para ayudarnos a comprender la conexión cerebro-cuerpo en relación con la disciplina. Los tres estados internos básicos son **el Estado de Supervivencia**, **el Estado Emocional** y **el Estado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

Conscious Discipline® Brain State Model



AUTORREGULARSE (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. Utilice estrategias de autorregulación que puedan ser útiles para niños mayores, como escuchar música, escribir en un diario o dar un paseo.

Nuestra necesidad de **CONEXIÓN** es inagotable. «Cuando un niño no puede calmarse, necesita conexión y consuelo, no críticas ni control». Establezca contacto visual con su hijo durante todo el día. El tacto es el único sentido sin el cual no podemos vivir. Estén presentes y compartan momentos con sus hijos. Comidas en familia, paseos en coche, voluntariado. Dedica tiempo a actividades que tu hijo disfrute (deportes, cocina, videojuegos, música, etc.). Esto ayuda a fortalecer los vínculos, a aumentar su capacidad de atención y a impulsar el desarrollo social. Reserva 10 minutos para hablar sobre su día sin distracciones.

Tu **RESPUESTA**. Céntrate en el comportamiento que QUIERES ver. Tienes una opción. Puedes ____ o ____ ¿qué eliges? Esto puede fomentar la independencia. Enfatizar la responsabilidad: utilizar consecuencias naturales (si no cumplen con el toque de queda, pierden el privilegio de conducir)

En lugar de...

- Haz tu tarea
- No respondas
- Deja de poner los ojos en blanco
- Utilice una voz más suave
- Nunca escuchas

¡Intentar!

- ¿Cómo puedo ayudarte a terminar tu trabajo esta noche?
- Sé que estás frustrado. ¿Podrías contármelo con más calma para que pueda escucharte de verdad?
- Parece que estás molesto, ¿quieres hablar de ello?
- Intenta hablar con respeto para que podamos resolver esto.
- Quiero entender, ¿podemos intentarlo de nuevo para que ambos nos sintamos escuchados?

- 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 al desactivar la respuesta corporal al estrés.**
- 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 tus jóvenes, sigues siendo una influencia poderosa. Sé un ejemplo de respeto, responsabilidad y autorregulación que esperas ver en ellos. Esperamos que estas herramientas de Disciplina Consciente te ayuden a guiarlos y conectar con ellos. ¡Te deseamos lo mejor!

Conceptos adaptados de Disciplina Consciente de la Dra. Becky Bailey
www.ConsciousDiscipline.com 800-842-2846

Si tiene alguna pregunta o desea obtener más información, envíe un correo electrónico a Jessica Anderson a parentengagement@austinaspires.org o llame al 507-318-6160.