



Modelo de aprendizaje consciente

Basado en la disciplina consciente y otras prácticas de atención informadas sobre el trauma

Integrándolo todo: Creando una cultura de disciplina compasiva

6 junio 2026

Financiado por:



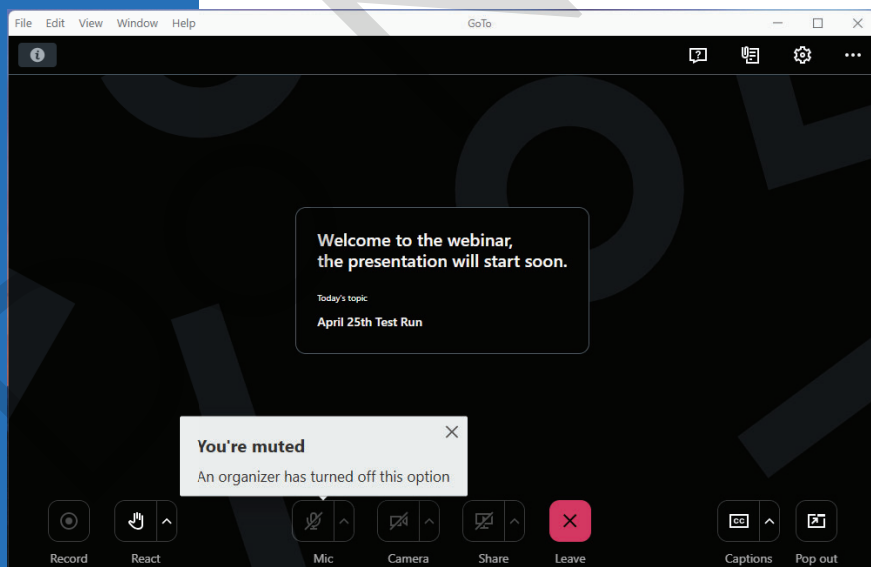
En colaboración con:



HILLSBOROUGH COLLEGE



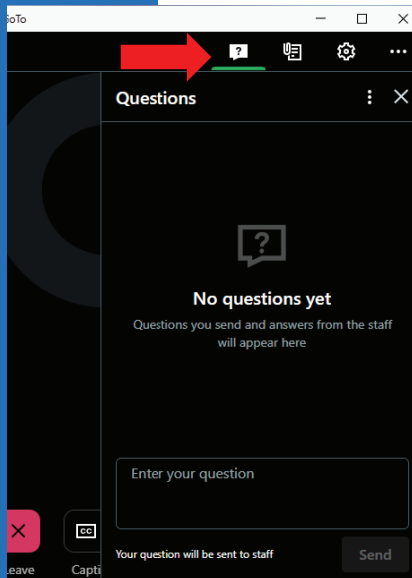
GoToWebinar



¡Nueva interfaz de usuario!

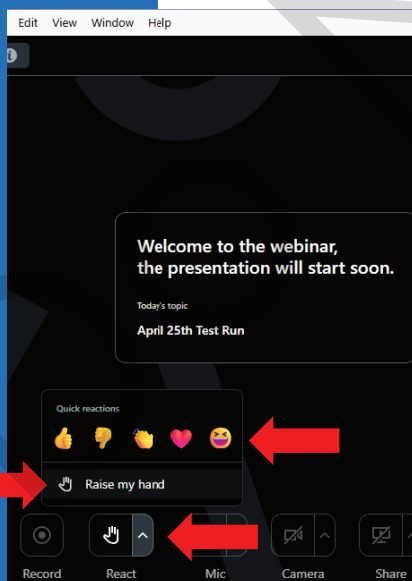
- Todos ustedes están actualmente silenciados y nuestro acceso a su cámara está desactivado.
- El nuevo "panel de control" está en la parte de arriba y abajo de la pantalla.
 - Arriba: Preguntas, Materiales, Configuración y Más
 - Abajo: Reaccionar, Micrófono, Salir, Subtítulos y Pop out

GoToWebinar



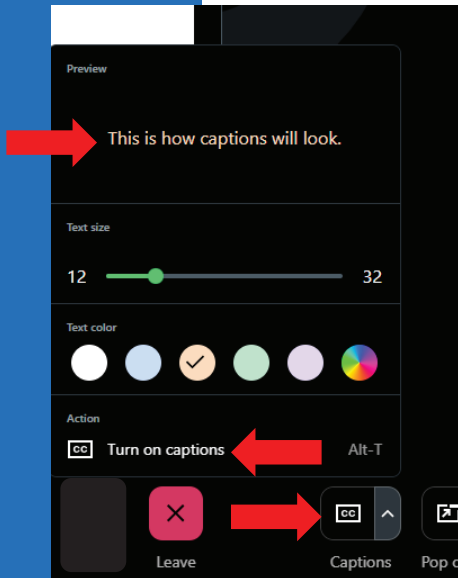
- Si tiene alguna pregunta en algún momento durante el seminario web, puede ir al menú "Questions" (preguntas) y escribirla.
- Envíe cualquier pregunta relacionada con dificultades técnicas o el uso de GoTo a través de este menú.
- Tendremos un tiempo durante el seminario web para leer y responder preguntas enviadas a través de ese menú.

GoToWebinar



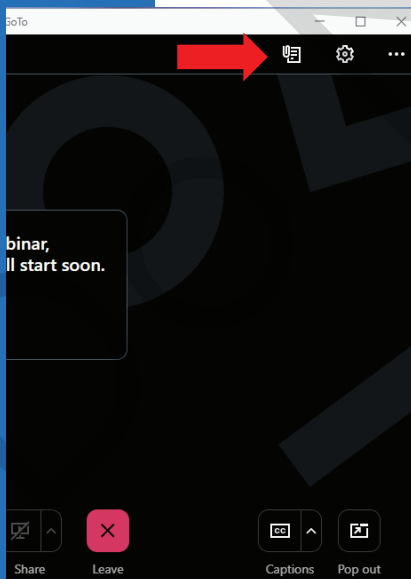
- Si tiene una pregunta y quiere que le activemos su audio para hablar, haga clic en "React" (reaccionar) y luego en "Raise my hand" (levantar la mano).
- ¡Ahora puede enviarnos emojis de reacción!

GoToWebinar



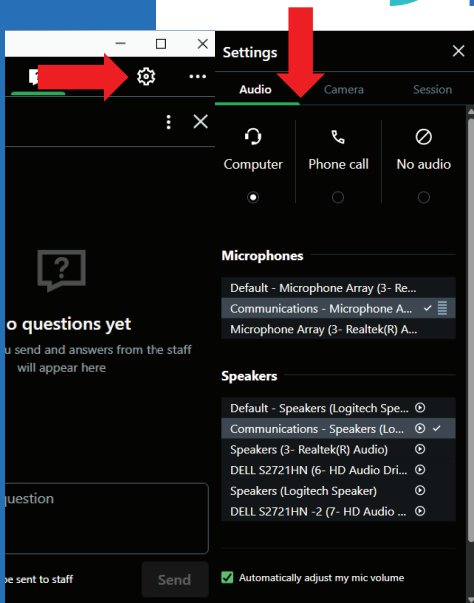
- Si quiere activar los subtítulos en vivo, haga clic en "Captions" (subtítulos) y luego en "Turn on captions" (activar subtítulos).
- También puede cambiar el tamaño y el color del texto.
- Esto solo está disponible para el seminario web en vivo y solo en inglés.

GoToWebinar



- Encontrará la copia de la presentación disponible para descargar en inglés y español el menú "Materials" (materiales)
- Todos los vídeos utilizados en la presentación están vinculados en los documentos (haga clic en la caja imagen en el archivo PDF y se abrirá en YouTube)

GoToWebinar



- Si tiene problemas de audio en cualquier momento durante la sesión, asegúrese de que está conectado a través de "Computer audio" a través de "Settings (configuración) – Audio."
 - Para aquellos en la aplicación móvil asegúrese de que dice "You are connected using the internet" bajo la etiqueta "Settings (configuración) – Audio"
- La mayoría de los problemas de audio son causados por una conexión lenta de Internet, asegúrese de cerrar todas otras ventanas/aplicaciones menos GoToWebinar
- Siempre puede desconectar y volver a unirse al seminario web desde el enlace en el correo electrónico

April 25th Test Run

Mon, Apr 20, 2026 2:00 PM - 3:00 PM EDT

Hello **Lala Villa**, thanks for registering for "April 25th Test Run."

Before joining, be sure to [check system requirements](#) to avoid any connection issues. Learn more about your attendee experience [here](#).

How to join the webinar

Mon, Apr 20, 2026 2:00 PM - 3:00 PM EDT | Webinar ID: 596-985-243

Add to calendar: [Outlook](#) | [Calendar](#) | [Google Calendar](#) | [iCal](#)

1. Click the button to join the webinar at the specified time and date:

[Join Webinar](#)

Note: This link is unique to you and should not be shared. If you cannot click the button, right-click it to copy and paste the link directly into your browser.

- To [join](#) on your mobile device, [download](#) our free GoTo mobile app. No account or sign-in is required. All you need is the webinar ID above.

GoToWebinar

- Si está marcando a través del número de teléfono en el correo electrónico de confirmación, envíeme un correo electrónico para confirmar su asistencia
 - Los participantes que marcan no se incluyen en el informe automatizado de asistentes de GoTo
- Si recibió el correo electrónico de confirmación como un reenvío de cualquier otra persona y no del servicio automatizado, envíeme un correo electrónico para confirmar su asistencia
 - A los participantes se les envían enlaces de registro únicos adjuntos a sus nombres y apellidos para el informe de asistentes

April 25th Test Run

Mon, Apr 20, 2026 2:00 PM - 3:00 PM EDT

Hello **Lala Villa**, thanks for registering for "April 25th Test Run."

Before joining, be sure to [check system requirements](#) to avoid any connection issues. Learn more about your attendee experience [here](#).

How to join the webinar

Mon, Apr 20, 2026 2:00 PM - 3:00 PM EDT | Webinar ID: 596-985-243

Add to calendar: [Outlook® Calendar](#) | [Google Calendar™](#) | [iCal®](#)

1. Click the button to join the webinar at the specified time and date:

[Join Webinar](#)

Note: This link is unique to you and should not be shared. If you cannot click the button, right-click it to copy and paste the link directly into your browser.

- To [join](#) on your mobile device, [download](#) our free GoTo mobile app. No account or sign-in is required. All you need is the webinar ID above.

GoToWebinar

- Si se une al seminario web en el mismo dispositivo que otro asistente, envíe ambos nombres en el cuadro Preguntas para confirmar su asistencia

Rutina de Llegada

- Saludes 😊
- ¿Completaron el pre-assessment? ([enlace cierra a las 9:30am](#))
 - Si no, complétenlo aquí:
<https://www.surveymonkey.com/r/HLKXMGW>
- Prepárense

Bienvenidos

¡Cosas que aprenderá hoy!

- | | | |
|--|--|---|
| 01 Qué es CALM y por qué es importante | 02 Revisión de la sesión 7: Navegando el conflicto | 03 7 principios para mantener la productividad |
| 04 Formación de hábitos y vías neuronales | 05 Objetivos centrales del Modelo de Estados Cerebral | 06 Habilidades, poderes y estructuras de CD® |
| 07 Por qué importa la atención plena | 08 Determinación de intenciones y la responsabilidad | 09 Construyendo una cultura escolar |

¿Qué es CALM?

El Modelo de Aprendizaje Consciente (CALM):

- proporciona entrenamiento universal del aprendizaje socio-emocional a los proveedores de educación infantil y las familias
- usa un enfoque de la disciplina consciente (Conscious Discipline®)
- integra psicología positiva, prácticas informadas sobre el trauma, investigación cerebral y la atención plena



CALM está generosamente financiado por:



¡Somos la familia CALM! La comunidad es nuestra maestra.

CALM es una serie de sesiones basadas en la disciplina consciente que:

- cambia el sistema tradicional de cómo manejar una clase del **control** a la **conexión**.
- empodera al maestro como un adulto auto disciplinado que, a su vez, enseña a los niños a ser auto disciplinados.
- ayuda a los niños ser más auto disciplinados y listos para aprender.

Good morning, good morning

Let's get ready the brain smart way

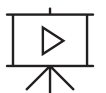
Good morning, good morning

Get ready to start the day

Get Ready! – ¡Prepárate!

CD It Starts in the Heart – Pista 2

Video #1



Revisión de la sesión 7

El conflicto es una oportunidad de aprendizaje

El conflicto es una parte natural de las relaciones y ofrece oportunidades para enseñar comunicación, empatía y habilidades para resolver problemas.

La regulación viene antes de la resolución

Niños y adultos deben sentirse seguros y tranquilos antes de que se pueda resolver problemas de forma efectiva.

La conexión reduce el escalamiento

La empatía, la presencia tranquila y la comunicación respetuosa ayudan a mover el cerebro fuera del modo de supervivencia.

La comunicación asertiva protege las relaciones

Un lenguaje claro, amable y respetuoso crea seguridad mientras aborda los problemas directamente..

Los adultos modelan las habilidades que los niños aprenden

La forma en que los adultos manejan los conflictos enseña a los niños a manejar sus propias emociones y relaciones.



Tome Notas

- Anote ideas para probar con sus niños.
- Tome notas para captar ideas que le inspiren.
- Pare, reflexione y escriba mientras aprende.
- Anote las estrategias que quiera usar de inmediato.
- Tome notas para apoyar su práctica.

¿Se siente atascado últimamente?

SENTIMIENTOS ATASCADOS

- Desmotivado o lento
- Incapaz de empezar las cosas



CAUSAS PROBABLES

- Estar abrumado
- El agotamiento
- Sistema nervioso corriendo en vacío
- Perfeccionismo disfrazado de procrastinación

7 principios para mantener la productividad

Empezar tan pequeño que se siente casi tonto

- Comprometerse con el "punto de entrada" como escribir una oración
- La acción vence a la planificación
- Reduce la resistencia y le pone en movimiento
- Las acciones pequeñas se acumulan con el tiempo

Recuerde por qué se levanta

- ¿Cuál es su "razón de ser"?
- Si su "Por qué" está claro, el esfuerzo se siente más ligero
- Si no está claro, se siente más pesado de lo que debería

Terminar imperfectamente

- No empezamos por miedo a no hacerlo bien
- No terminamos por miedo a ser juzgados
- La finalización significa impulso y la perfección lo mata

Despejar el espacio

- Poner las cosas en orden
- El desorden visual compite por la atención, aumenta el estrés y reduce la capacidad del cerebro para concentrarse

Para al 80%

- Detenerse antes de la saciedad: comer, trabajar, dar
- Una digestión más ligera conduce a mejor energía y claridad
- Lo mismo ocurre con los horarios, compromisos y cuánto intentas "aguantar"

Moverse antes de estar listo

- No espere a las condiciones ideales
- Moverse con lo que tenga y donde este ahora
- El miedo puede disfrazarse de paciencia

Seguimiento del trabajo

- Proceso sobre resultado
- Sistema Simple: ¿Hice la cosa hoy? Sí o No
- La grabación simple crea responsabilidad
- La responsabilidad genera impulso

Estos siete pasos forman un marco increíblemente eficaz contra la procrastinación y la productividad (hábitos).

Evitan la resistencia mental al eliminar la presión de “hacerlo perfectamente” y reemplazarlo con un impulso consistente y del tamaño de un bocado.

Formación de hábitos en el cerebro adulto

El cerebro adulto crea hábitos mediante activaciones neuronales repetidas, fortaleciendo las vías hasta que los comportamientos se vuelven automáticos.

Los hábitos se forman cuando se repite un bucle de Señales → Acción (Rutina) → Recompensa de forma consistente, haciendo que el cerebro prefiera la eficiencia sobre la toma de decisiones consciente.

Cambiar un hábito requiere alterar viejas vías y practicar intencionadamente nuevos comportamientos hasta que se conviertan en el predeterminado del cerebro.

El estrés, la fatiga y la sobrecarga cognitiva empujan a los adultos hacia atajos neuronales ya muy usados, haciendo que las rutinas intencionadas sean esenciales para un cambio positivo de hábitos.

Formación de hábitos y vías neuronales en la primera infancia



Qué está pasando en el cerebro

- El cerebro de los niños pequeños está formando rápidamente vías neuronales que se fortalecen con la repetición.
- Cuanto más a menudo se practica un comportamiento, más rápido y automático se vuelve ese camino.
- Los nuevos hábitos requieren repetición intencionada, mientras que los viejos se desvanecen cuando no se refuerzan.

Cómo se forman los hábitos



Señales → Acción (Rutina) →

Recompensa: Los niños repiten comportamientos que parecen predecibles y exitosos (intrínsecamente).

Las rutinas constantes ayudan al cerebro a saber qué esperar, reduciendo el estrés y aumentando la cooperación.

El refuerzo positivo fortalece las vías para los comportamientos deseados (compartir, limpiar, asertividad).

Formación de hábitos y vías neuronales en la primera infancia (cont.)



Por qué esto es importante en entornos preescolares

- Las estructuras predecibles (horarios visuales, canciones de transición, rituales en el aula) ayudan a los niños a construir patrones neuronales estables.
- Modelar y practicar habilidades (como estrategias de calma o tomar turnos) crea caminos más fuertes y confiables.
- Cuando los adultos responden de forma constante, el cerebro de los niños aprende. "Así es como lo hacemos aquí."

El impacto de las prácticas repetidas en el comportamiento

Lo que practicamos se convierte en lo que hacemos



Cuanto más se practica una habilidad, más automática se vuelve.
Cada vez que practicamos una habilidad, el cerebro fortalece la vía neuronal asociada a ese comportamiento.

Las experiencias repetidas ayudan a los niños (y a los adultos):

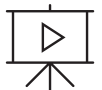
- Regule las emociones de manera más efectiva
- Construir habilidades de relación positiva
- Desarrollar hábitos saludables
- Aumentar la independencia y la confianza



Cómo aprendemos

Crear experiencias de aprendizaje compatibles con el cerebro

Video #2

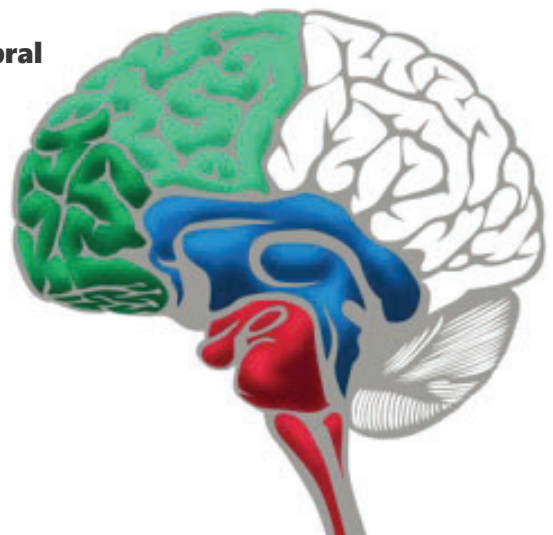


Modelo Cerebral

La relación entre el comportamiento y la función cerebral

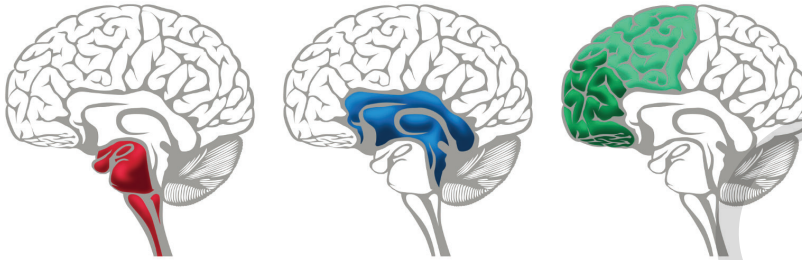
Tres estados cerebrales:

- Tronco encefálico: **Estado de supervivencia**
 - Luchar, huir o congelarse
- Sistema límbico: **Estado emocional**
 - Insultos, chismear, etc.
- Lóbulo frontal: **Estado ejecutivo**
 - Resolución de problemas



¿En qué estado cerebral está?

- Tronco encefálico - **Estado de supervivencia**: ¿Estoy seguro/a?
- Sistema límbico - **Estado emocional**: ¿Soy amado/a?
- Lóbulo frontal - **Estado ejecutivo**: ¿Que puedo aprender?



Cosas para recordar:

No podemos pedir a los niños que hagan lo que no podemos hacer nosotros mismos.

Un niño no puede estar en un estado cerebral más alto que usted.

Objetivos centrales del modelo de estado cerebrales

Permanecer en un estado relajado y alerta mientras interactúa con los niños.

Identificar el estado interno que está experimentando el niño para saber qué respuestas serán más útiles.

Ayudar al niño a alcanzar un estado de aprendizaje relajado y alerta **antes de** intentar enseñar una nueva habilidad o entregar una consecuencia.

Abordar el comportamiento enseñando una nueva habilidad efectiva.



Habilidades, poderes y estructuras de la disciplina consciente

Habilidad de compostura	Habilidad de asertividad	Habilidad de ánimo	Habilidad de opciones/elegir	Habilidad de empatía	Habilidad de intención positiva	Habilidad de las consecuencias
Poder de percepción	Poder de atención	Poder de unidad	Poder de libre albedrío	Poder de aceptación	Poder del amor	Poder de intención
Estructuras • El Lugar Seguro • Tablero de Amigos y Familiares • Comienzo Inteligente • Ritual de Safekeeper • Ritual de saludo y despedida	Estructuras • Rutinas Visuales • Horario Diario Visual • La Máquina de Tiempo • Rituales de Transición • Cuentos Sociales	Estructuras • Rituales Amorosos • Maneras de ser útil • Trabajos significativos	Estructura • Tarjetas de reglas con imágenes	Estructura • Centro de "We Care" (Tu Nos Importas)	Estructuras • Centro de Celebración • Tabla de Buenos Deseos • Ritual del niño ausente	Estructura • Reunión de Clase

La Familia Escolar tiene una relación **recíproca** con los siete **poderes y habilidades** de Conscious Discipline®.



Los niños (y adultos) no aprenden las habilidades y poderes de la DC al ser enseñado solo una vez.

APRENDEMOS A TRAVÉS DE:

- Modelar
- Práctica
- Repetición
- Estímulo
- Relaciones de apoyo

PRÁCTICAS REPETIDAS:

- Respirar durante los momentos de malestar
- Usar palabras de sentimiento y lenguaje asertivo
- Resolver conflictos respetuosamente
- Seguir las rutinas del aula (y de la vida)
- Participar en rituales de conexión

Resultado: Empezamos a usar estas habilidades de forma independiente y simultánea según sea necesario.

Classroom Practices to Build Self-Regulation Skills

www.thepathway2success.com

Using Think Alouds



Practicing Coping Skills



Brain Breaks



Using a Class Schedule



Emotions Check-In



Developing Routines



Organization Time



Morning Meeting



Problem-Solving Together



Using Music & Movement



Providing Visual Cues



Preparing for Transitions



Estrategias de la clase Compostura

- Rutina del Comienzo Inteligente (Brain Smart Start)
 1. Unir
 2. Liberar estrés
 3. Conectar
 4. Cometer
- Ritual de Safekeeper
- Tablero de Amigos y Familia
- El Lugar Seguro

Estrategias de la clase Asertividad

Sensory Table Routine Rutina de la Mesa Sensorial

Wash your hands
Lavarse las manos



Keep it in the bin
Manténgalo en el recipiente



Keep a calm body
Mantenga un cuerpo tranquilo



Clean up spills
Limpie los derrames



QES is generously funded by The Children's Board of Hillsborough County, in partnership with CALM, ELM & HCC



- Crear seguridad a través de la previsibilidad y consistencia
- **Rutinas Visuales:** la lavada de manos, la llegada etc.
- Método **M.A.P.:**
 - Modele su procedimiento y expectativas
 - Agregue imágenes
 - Practica, practica, practica

Estrategias de la clase Ánimo

Encouragement vs. Praise



Teach self-reliance instead of dependence on others.

Encouragement invites self-evaluation.

Praise invites children to become "approval junkies."

Examples:

Praise: "I am so proud of you. Here is your reward."

Encouragement: "You worked hard. You must be so proud of yourself."

Praise: "You are such a good girl."

Encouragement: "Thanks for helping."

Quotes from the Positive Discipline books © Jane Nelsen and Lynn Lott

- Trabajos significativos
- Árbol de la bondad
- Libro o tablero de maneras de ser útil
- Lenguaje alentador
 - Reflejando las acciones del niño de nuevo a él/ella viene de nuestro estado ejecutivo y estimula el estado ejecutivo del niño.

Estrategias de la clase Opciones/Elegir

Saludos de mañana



Permitir que los niños ejerzan su libre albedrío ofreciendo opciones:

- ¿Cómo te gustaría que te saludaran hoy?
- ¿Qué técnica de respiración te gustaría hacer hoy?
- ¿Qué ritual ILY te gustaría decir hoy?
- ¿Te gustaría usar marcadores o crayones?
- ¿Quieres ayuda para calmarte?

Estrategias en el aula

Empatía

Empatía consciente con D.N.A.

DESCRIBIR

NOMBRAR

ADMITIR

IT'S IN THE D.N.A!

Using the Conscious Discipline Skill of Empathy to describe, notice and acknowledge children's big feelings.

DESCRIBE:

"Your face is going like this"

NOTICE:

"You seem angry"

ACKNOWLEDGE:

"You wanted the blue plate"



Using the DNA strategy helps adults provide empathy to children and validate their feelings, helping them feel connected and move into their executive (thinking) brain.

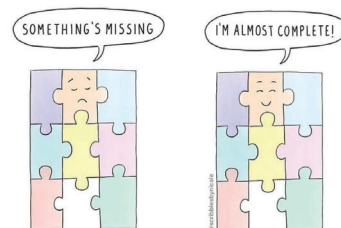
Adults help children notice their own emotional state, and accept their feelings and their current situation. As adults, sometimes we feel like we have to "fix" or "resolve" a child's feelings, but the DNA skill is about noticing and accepting feelings without having to offer a solution immediately.

Instead, adults reflect back what they SEE (describe), what they sense a child FEELS (notice), and what they HEARD from the child (acknowledge), to communicate to a child that they are seen and understood.

Estrategias de la clase

Intención Positiva

- Enseñarle al agresor una nueva habilidad (R.C.T.)
 - Lenguaje de reformular



- Asambleas de la Familia Escolar
- Centro/Tiempo/Frasco de Celebración

POSITIVE INTENT

SEE THE BEST IN OTHERS



POWER OF LOVE

"You wanted _____. When you want _____ say/do _____ (this) _____."



Estrategias de la clase Consecuencias



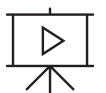
- Máquina de tiempo de resolución de conflictos
- Reuniones de clase
 - Proceso P.E.A.C.E.
 - Ritual de reparación de relaciones



Cómo las habilidades y estructuras

Ayudan a mantenerle en el momento presente

Video #3



Por qué importa la atención plena

La atención plena es prestar atención al momento presente con conciencia, intención y aceptación.

Beneficios para niños y adultos:

- Aumenta la autorregulación
- Mejora la concentración y la atención
- Reduce el estrés y la reactividad
- Fortalece la conciencia emocional
- Apoya las relaciones positivas



Prácticas de atención plena en el aula

Ideas aptas para preescolares

Respiración profunda o STAR

Escuchar un timbre

Descansos para estirarse y respirar

Movimiento consciente

Notar cinco cosas que puede ver

Tiempos naturales para practicar

Llegada o despedida

Antes de las transiciones

Antes del tiempo de grupo

Después de jugar afuera

Durante la reparación de conflictos

La atención plena funciona mejor cuando se convierte en parte del ritmo diario.

Establecer intenciones para profesoras

Comience el día con propósito

Antes de que lleguen los niños, pregunte:

- ¿Quién quiero ser hoy?
- ¿Qué energía quiero traer a mi aula?
- ¿Cómo responderé cuando surjan desafíos?

Ejemplos de intenciones diarias

- "Hoy empezaré con calma."
- "Hoy me centraré en la conexión."
- "Hoy voy a notar fortalezas."
- "Hoy haré una pausa antes de responder."

INTENCIONES DIARIAS

¿Qué quiero lograr hoy?

¿Qué tipo de día quiero tener?

Establecer intenciones para los niños

Ayudan a los niños a desarrollar conciencia

Los niños pequeños también pueden aprender a establecer intenciones sencillas.

Ejemplos de intenciones diarias para niños

- “Hoy usaré palabras amables.”
- “Hoy voy a ayudar a un amigo.”
- “Hoy practicaré respirar hondo.”
- “Hoy mantendré mi aula segura.”

Prácticas en el aula

- Intención de reunión matutina o afirmación diaria
- Cartas de intención visual
- Participación en pareja



Atención plena: Planificación para la Consistencia

La atención plena se convierte en un hábito a través de la repetición.

El objetivo no es la perfección. El objetivo es la constancia.

Preguntas de reflexión

- ¿Qué práctica encaja de forma natural en mi día a día?
- ¿Cuándo lo usaré?
- ¿Cómo lo modelaré para los niños?

Comience pequeño – Elija:

- ✓ Una práctica de atención plena
- ✓ Una rutina diaria
- ✓ Un tiempo constante



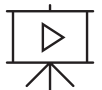
**La atención plena no es otra cosa que se pueda hacer.
Es una forma de ser que transforma todo lo que hacemos.**



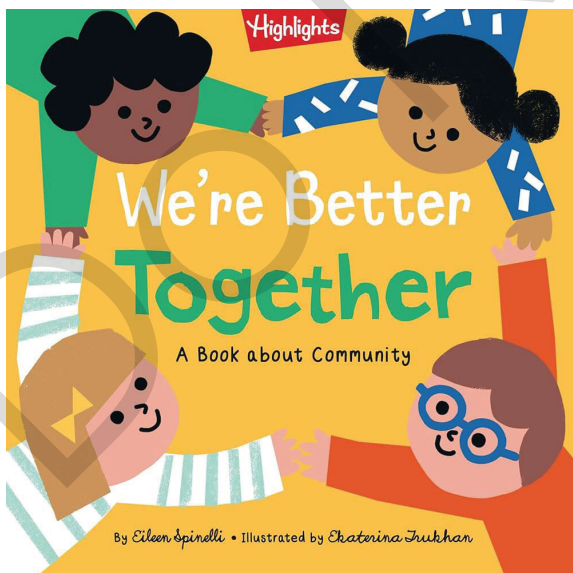
El reinicio de alegría de 4 minutos

que mejora su día al instante

Video #4



Apoyándose mutuamente como profesionales



La disciplina compasiva prospera cuando los adultos se sienten apoyados, conectados y valorados.

Cómo se ve el apoyo:

- Ofrecer ánimo a los colegas
- Compartiendo ideas y recursos
- Pidiendo ayuda cuando sea necesario
- Celebrando juntos los éxitos
- Ofreciendo gracia en días difíciles

Las relaciones de apoyo reducen el estrés y aumentan la resiliencia de los adultos, igual que lo hacen con los niños.

Construyendo una cultura escolar: La familia escolar

La disciplina compasiva funciona mejor cuando todos participan.

La consistencia en todas las aulas crea seguridad y previsibilidad para los niños.

Las 4 Cs de la Familia Escolar:

- **C**aring (el **c**uidado)
- **C**onnection (la **c**onexión)
- **C**ontribution (la **c**ontribución)
- **C**onflict resolution (la resolución de **c**onflicto)



La familia escolar

Para los niños que ya tienen una **vida familiar equilibrada**, el **Modelo de la Familia Escolar** fortalece las habilidades que aportan al salón de clases.

Si un niño ha sido **traumatizado** o **carece de relaciones saludables en el hogar**, el **Modelo de la Familia Escolar** proporciona una sensación de **seguridad** y **pertenencia**.



La familia escolar: ¡Empiece con su clase!

1. Llame su salón una Familia Escolar
2. Ponga un afiche en la puerta diciendo "Bienvenido/a a nuestra Familia Escolar"
3. Exhiba una foto enmarcada de la familia de la escuela
4. Diga "Bienvenido/a a nuestra Familia Escolar" siempre cuando alguien nuevo entre
5. Nombre o haga que sus estudiantes nombren a su Familia Escolar
 - La Familia Escolar Red Robin
 - La Familia Escolar Buddy Bear



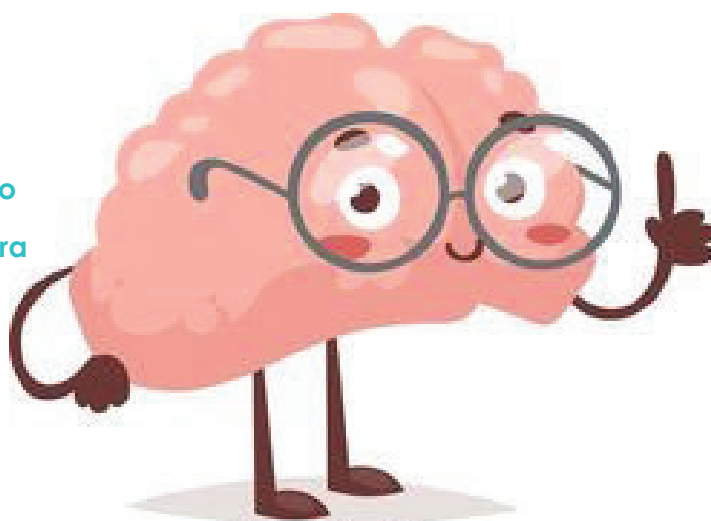
¡Comience cada mañana al estilo Brain Smart!

UNIR – **reunir al grupo**

LIBERAR ESTRÉS – **calmar el sistema nervioso**

CONECTAR – **interacción lúdica cara a cara**

COMETER – **ayudar a mantenerlo seguro**



Actividades Para Unir

- Ritual de la Asistencia
- Canción de unión
- Pledge
- Cantos de la Clase
- Cuentos/Historias
- Celebraciones/Logros/Éxitos



Actividades Para Liberar Estrés



- Actividades de respiración honda
- Respirar como una STAR, un globo, un desagüe y un pretzel
- Estiramiento
- Canciones de alta energía
- Yoga

Actividades para Conectar

- Ritual de Saludos – Delantal de Saludos
- Rituales amorosos
- Ritual de Desear Bien
- Ritual del Alumno Ausente
- Leer juntos



Actividades Para Comer

Preparar el cerebro para el éxito e involucrar activamente al lóbulo prefrontal con compromisos.

- Grupo (Safekeeper)
- Individual



La cultura se crea a partir de lo que practicamos repetidamente juntos.

Sostener el crecimiento a través de la reflexión

Es más probable que el cambio dure cuando reflexionamos, compartimos y nos apoyamos unos a otros.

Preguntas de responsabilidad

- ¿Cuál es una práctica de la disciplina consciente que quiero fortalecer?
- ¿Qué progresos he hecho ya?
- ¿Qué apoyo necesito para el futuro?
- ¿Quién puede animarme y hacerme responsable?



La reflexión ayuda a fortalecer el aprendizaje y aumenta la probabilidad de formación de hábitos a largo plazo.

El juego abierto, sensorial y de elección apoya el desarrollo infantil y la preparación escolar

Área de desarrollo:	Cómo ayuda el juego abierto, sensorial y de elección:
Habilidades cognitivas	Fortalece la resolución de problemas, la exploración y el pensamiento flexible.
Lenguaje y comunicación	Fomenta el lenguaje descriptivo, la conversación y la explicación de ideas.
Desarrollo de motores finos	Desarrolla la fuerza y coordinación de las manos a través de verter, pellizcar, construir y crear.
Autorregulación y enfoque	Apoya rutinas de calma, atención sostenida, persistencia y adaptación ante los desafíos.
Crecimiento socioemocional	Promueve la cooperación, la toma de turnos, la confianza y la resolución compartida de problemas.

QEES en acción: Manos en juego



QEES en acción: Entrenamientos prácticos



Puntos clave

La disciplina compasiva comienza con el adulto

Los niños aprenden regulación emocional, comunicación y resolución de problemas observando a los adultos que les guían cada día.

La conexión y la seguridad crean las condiciones para el aprendizaje

Cuando los niños se sienten seguros, vistos y valorados, su cerebro está más abierto al aprendizaje, la cooperación y las relaciones saludables.

Las prácticas pequeñas y constantes construyen hábitos duraderos

Las rutinas diarias, los rituales y las respuestas intencionadas fortalecen las vías neuronales y ayudan a que los comportamientos positivos se vuelvan automáticos con el tiempo.

La atención plena apoya la resiliencia tanto en niños como en adultos

Las prácticas regulares de atención plena ayudan a reducir el estrés, aumentar la conciencia de sí mismo y desarrollar la capacidad de responder con calma durante los desafíos.

La cultura se crea a través de las elecciones e interacciones diarias

Cada saludo, conversación, rutina y respuesta contribuye a una cultura de aula basada en la compasión, la conexión y el sentido de pertenencia.

Junio alegre de 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1 Decide fijarte en lo bueno, todos los días de este mes	2 En tus conversaciones con los demás, di cosas positivas	3 Replantea algo que te preocupe, y trata de encontrar una manera de pensar en ello que sea útil	4 Saca una foto de algo que te alegre y compártela	5 Piensa en 3 cosas por las que estás agradecido/a y escríbelas	6 Sal a un espacio verde y siente la alegría que aporta la naturaleza	7 Haz algo saludable que te haga sentir bien
8 Encuentra la alegría en la música: canta, toca, baila, escucha o comparte	9 Pregunta a un/a amigo/a qué le ha hecho feliz recientemente	10 Alegra a los demás haciendo algo amable por ellos	11 Come algo bueno que te haga feliz y savoréalo de verdad	12 Escribe una carta de agradecimiento para dar las gracias a alguien	13 Mira las cosas de manera desenfadada. Elige ver el lado divertido de las cosas	14 Comparte un recuerdo feliz con alguien que significa mucho para ti
15 Busca algo por lo que estar agradecido/a donde menos lo esperas	16 Habla con los demás de forma cálida y amistosa	17 Dedica tiempo a fijarte en las cosas que te parecen bellas	18 Busca algo bueno en una situación difícil	19 Sal a la calle y encuentra la alegría de estar activo/a	20 Redescubre y disfruta de una actividad divertida de la infancia	21 Envía una nota positiva a un/a amigo/a que necesite ánimos
22 Mira algo divertido y disfruta de lo que se siente al reírse	23 Crea una lista de canciones que al escucharlas levanten el ánimo	24 Trae a la mente un recuerdo favorito por el que te sientas agradecido	25 Muestra tu agradecimiento a las personas que ayudan a los demás	26 Saca tiempo para hacer algo lúdico, solo por el placer de hacerlo	27 Sé amable contigo mismo/a. Haz algo que te aporte alegría	28 Observa cómo las emociones positivas se contagian entre las personas
29 Hoy, comparte una sonrisa amistosa con la gente con la que te encuentres	30 Haz una lista de las alegrías de tu vida. Y continúa añadiendo más					

ACTION FOR HAPPINESS Más felices · Más amables · Juntos

Recursos de las habilidades de la disciplina consciente

CALM - CD Skills Resource Pages

Click to enlarge

Click to enlarge

Click to enlarge

Click to enlarge

Click to enlarge

Click to enlarge

Click to enlarge

Descargar en línea en
www.calmhcc.org o
<https://www.calmhcc.org/web-sites-other-resources>

Solicitar CALM Connection para Padres

Complete el formulario en línea si está interesado/a en que una entrenadora venga a hablar con sus familias. Una vez que haya completado el formulario, una entrenadora se pondrá en contacto con usted para discutir los detalles.

<https://www.calmhcc.org/calm-connection-requests>

CALM Connection Requests

Many of you have heard about our "CALM Connections" at our CALM trainings. These events are delivered on-site by one of our CALM specialists as an opportunity to share CALM programming and the basics of Conscious Discipline.

This is a wonderful way to speak to the families about the social-emotional learning and simple strategies they can use at home. Parent education and building the home-school connection is critical in supporting our teachers in delivering quality care.

The CALM team is always striving to support providers and we are now accepting interest forms. Please fill out the form if you are interested in having a coach come to speak to your families. Once you have completed the form a coach will contact you to discuss details.

We will make every effort to serve everyone and will start a waitlist once slots are filled.

* Full Name (First & Last)	* Email Address
* Center Name	* Center Type
	☐ Center Based
	☐ Family Child Care Home
* Center Address	
* Street Address	
Address line 2	

Soportes de sitio CALM FY26

Información de soporte del sitio CALM

Chloe Bogdajewicz y Lisa Eckenrode

FY26

calm@hccfl.edu



- Debe tener un mínimo de 8 entrenamientos de ciclo regular desde 1 octubre 2024
- Los formularios de solicitud se pueden presentar mientras se trabaja para completar los 8 entrenamientos
- El formulario de solicitud se puede encontrar en nuestra página web, www.calmhcc.org
- El formulario de solicitud debe ser completado en su totalidad; por favor, no deje ninguna área en blanco
- Envíe su formulario de solicitud completado por correo electrónico a calm@hccfl.edu
- Póngase en contacto con Chloe Bogdajewicz o Lisa Eckenrode con cualquier pregunta

Recursos de QEES

- [La línea de aprendizaje de QEES](#)
- [Recursos de la línea de aprendizaje de CALM](#)
- [Recursos de la línea de aprendizaje de ELM](#)
- [Canal de YouTube](#)

We're here for you.

¡Síguenos!



@ hcqees

<https://www.instagram.com/hcqees/>



QEES Learning Line

<https://www.youtube.com/@qeeslearningline>



@ hcqees

<https://www.threads.com/@hcqees>



QEES - Quality Early Education System

<https://www.facebook.com/qeeshc>



Premios/Sorteo

Ganadoras de mayo:

- Janet D.
- April H.
- Patricia D.
(no fotografiada)
- Michelle N.
- Sheila G.



Instrucciones de fin de sesión

1. Complete la evaluación de la sesión que aparecerá después del webinar
 - Un correo electrónico de seguimiento también contendrá el link para la evaluación y post-assessment
2. Espere un correo electrónico de seguimiento de **Laura** con respecto al post-Assessment **en 1 hora**
3. Después de presentar el post-assessment en Survey Monkey, recibirá un correo electrónico con su certificado de sesión
 - Los certificados pueden tardar hasta una semana en enviarse



Información de fin de sesión

- Post-Assessment & Evaluación
<https://www.surveymonkey.com/r/2TXXW59>
- Registración para otros seminarios:
 - ELM 11 de junio
 - QEES 13 de junio
 - CALM 9 de julio (en persona)
- Página web
 - Registración
www.calmhcc.org/register
 - Teacher Portal
www.calmhcc.org/calm-teacher-portal
 - Contraseña del Resource Center: [CalmHCC](#)



Sesiones en persona

HCC Collaboration Studio
1602 N 15th St, Tampa, FL 33605

11 de junio 6pm-8pm



ELM Early
Literacy
Matters

Creación de entornos de aula
intencionales

Solo en servicio (inglés y español)

CBHC Central Tampa FRC
1002 E Palm Ave, Tampa, FL 33605

13 de junio 9am-11am



Reclutamiento, selección e
incorporación intencionadas: La base
para la retención de personal

Solo en servicio (inglés y español)

El cupo es limitado. Regístrese en www.qees.org/registration.

Sesiones Virtuales de los Sábados



2025-2026 Saturday Session Calendar

All sessions 9:00am-12:00pm

Register online at

www.calmhcc.org/register

0.5 CEUs - Must attend both sessions	April 25, 2026 - Session 6 The Power of Language - Words That Teach, Not Trigger
	May 16, 2026 - Session 7 Repair and Restore - Navigating Conflict Mindfully
0.25 CEUs	June 6, 2026 - Session 8 Integrating It All - Creating A Culture of Compassionate Discipline
In person session (limited space) 6pm-8pm	July 9, 2026 - Session 9 Conscious Discipline: A Whole-Brain, Whole-Heart Approach
0.25 CEUs	August 1, 2026 - Session 10 Starting with Intention - Setting the Tone for a Calm, Connected Year

Cambios en el calendario de sesiones del Ciclo 10:

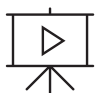
- **Sesión 9 – 9 de julio (en persona)**
 - Espacio limitado disponible
 - HC Ybor Campus Ybor Room



Les deseamos éxito

“Que todos nos sintamos seguros, amados y conectados.”

Video #5



Contáctenos

Marni Lebowitz

mfuente@hccfl.edu

813-259-6415

Denise Pullano

dpullano@hccfl.edu

813-259-6474

Laura Villalobos

lvillalobos@hccfl.edu

813-259-6555

