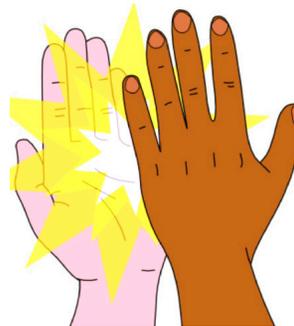
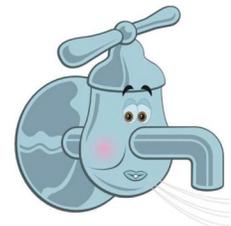
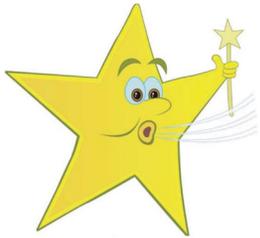


# Un Inicio Brillante para Nuestro Día



Creado por: Lety Valero  
Instructora Master de Conscious Discipline

# Introducción

Queridos Papás y Mamás,

**Este libro es una guía para que practiques un Inicio Brillante para el Cerebro con tus hijos desde casa.** Un Inicio Brillante para el Cerebro es parte del contenido proporcionado por Conscious Discipline® de la Dra. Becky Bailey y nos ayuda a empezar nuestro día en el mejor estado posible para aprender y para interactuar con otros.

En Conscious Discipline sabemos que el comportamiento viene de nuestro estado interno. ¡Este libro te va a guiar para que tanto tú como tu hijo empiecen su día en un estado óptimo y puedan hacer lo mejor de su día!

**Para obtener resultados óptimos, úsalo al empezar tu día y regresa a usarlo durante el día.**

**Un Inicio Brillante para el Cerebro tiene 4 componentes:**

♥ **Activity para Unirnos**

♥ **Actividad para Conectarnos**

♥ **Actividad para Reducir Estrés**

♥ **Actividad de Compromiso**

Además, este libro tiene otras actividades basadas en el programa Conscious Discipline® que ayudarán a que tu hijo se mantenga en un estado óptimo durante el día.

***¡Diviértete y disfruta este tiempo en familia con tus hijos!***

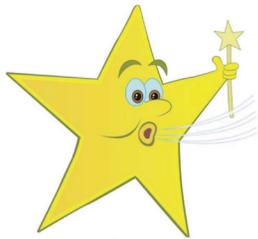
 **Escoge cualquier canción que te guste y  
baila con algún miembro de tu familia.**  
*¡Diviértete haciéndolo!*



# ♥ Actividad para Reducir Estrés

**Empecemos nuestro día respirando porque esto nos ayuda a todos en la familia a estar tranquilos, relajados y así, listos para empezar el día.**

***El día de hoy, como familia, decidimos respirar así: \_\_\_\_\_ (escoge uno)***



## **S.T.A.R.**

**S**onríe,  
**T**oma un respiro profundo,  
**A**nímate y  
**R**elájate.

Practica la respiración de pancita donde la barriga sale cuando entra el aire, y entra cuando el aire sale. También ayuda a los niños a exhalar más lento de lo que inhalan.



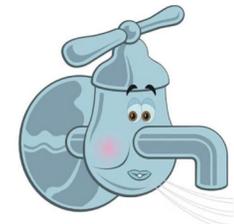
## **Globo**

Coloca tus manos en tu cabeza y entrelaza tus dedos. Respira por la nariz mientras elevas tus brazos inflando un globo imaginario. Suelta el aire del globo apretando tus labios, exhalando despacio, bajando los brazos y hacienda un sonido “pbpbpbpbpb.”



## **Pretzel**

Estando de pie, cruza tus tobillos. Ahora cruza tu muñeca derecha sobre la izquierda, voltea tus manos de tal manera que tus pulgares vean para abajo, junta tus palmas y entrelaza tus dedos. Dobra los codos y suavemente gira las manos hacia tu cuerpo hasta que se apoyen en el centro de tu pecho. Pon tu lengua en tu paladar. Relájate y respira.



## **Llave de Agua**

Extiende tus brazos como si fueran llaves de agua. Aprieta tus brazos, hombros y músculos de la cara. Exhala lentamente hacienda el sonido “ssshhhh” y relaja tus músculos drenando la tensión.

**Escoge uno de los siguientes saludos o inventa uno y conecta saludando a todos en tu familia.**

***Asegúrate que tu saludo incluya Contacto Visual, Contacto Físico, Presencia y Hazlo Divertido\****



**Dame 5**



**Tocamos Codos**



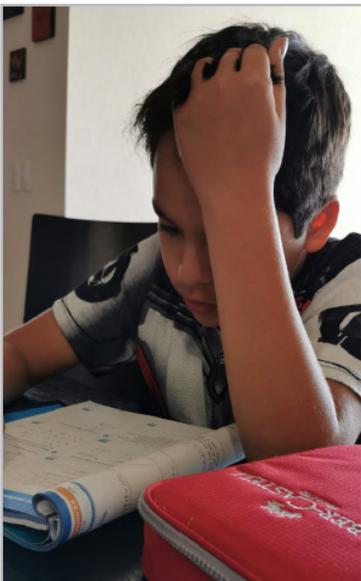
**Encuentro de Pies**

**\* Estos son los cuatro componentes requeridos para tener una conexión efectiva con otros.**

**¿Cuál es tu meta para el día de hoy?  
¿Qué te comprometes a lograr hoy?**

***(Escoge Uno)***

1.



**Hoy voy a completar todo mi trabajo de la escuela.**

2.



**Hoy voy a mantener limpio y ordenado mi cuarto y dejaré todo recogido.**

3.



**Hoy voy a respirar 3 veces cuando las cosas sean difíciles.**

4.



**Hoy voy a usar palabras amables y que me alienten a mi y a otros.**



**Ahora vamos a mandarnos y mandar a otros buenos deseos.**

**¿A quién le vamos a mandar buenos deseos?**



¿A Nuestro  
Pais?



¿Al Mundo?



¿A Nuestra Familia  
de la Escuela?



¿A Alguien de la Familia?



¿A los Viejitos?



¿A las Enfermeras  
y Doctores?

**Pongámoslos en nuestra mente, lentamente llevémoslos a nuestro corazón, hagamos espacio en nuestro corazón para ellos, llenemos nuestro corazón de amor, y mandémosles ese amor.**

**(LENTA E INTENCIONALMENTE HAGÁMOSLO AHORA)**



**¿Qué es algo amable que puedo hacer por alguien hoy?**

***Comparte algo amable que puedas hacer y busca la amabilidad que suceda durante el día en tu familia.***



**Colorea corazones en este Árbol de la Amabilidad cuando actos amables ocurran durante el día.**



**Voy a contribuir con mi familia haciendo un trabajo.**

***Mi trabajo hoy va a ser: \_\_\_\_\_.***



**Doblar la Ropa**



**Poner la Mesa**



**Regar las Plantas**



**Hacer mi Cama**



**Lavar los Platos**



**Sacar la Basura**



**Darle de Comer a Nuestra Mascota**



## Hoy decido tomar un tiempo para hacerle saber a otros que me importan.

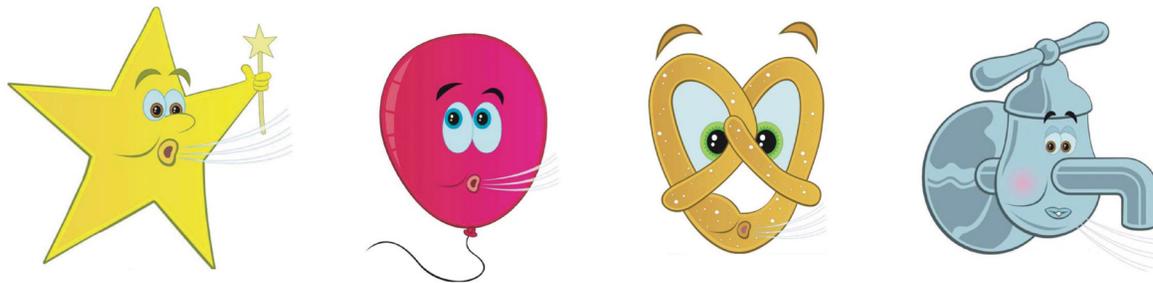
*Algo que puedo hacer es crear una tarjeta, hacer un dibujo, dictarle un mensaje a un adulto, escribirle una carta a alguien que quiero y no puedo ver hoy haciéndoles saber cuánto los quiero y que me importan. Esto puede ser para mis abuelitos, tíos, amigos, primos o quien yo decida.*



# ¡Ahora estoy listo para tener un gran día! Y tú, ¿ya estás listo?

*Hoy podemos escoger; podemos escoger tener un día de unidad, contribución, de tranquilidad. Podemos escoger aprender de nuestros errores y también elegir tener un día brillante para nuestro cerebro.*

## ¡Sí se puede!



**Estoy seguro, estoy tranquilo, sigo respirando; yo puedo con esto.**