



# ASERTIVIDAD y el poder de la ATENCIÓN

## Respire:



## Globo

Coloque sus manos arriba de su cabeza y entrelace sus dedos. Respire por su nariz mientras levanta los brazos, inflando un globo imaginario. Libere el aire del globo mientras frunciendo los labios, exhalando lentamente, y bajando los brazos haga un sonido de "pbbpbbpbbp".

## Ritual de Amor:



- ♪ **Alrededor y alrededor del jardín,**  
Hacer círculos en el estómago del niño.
- ♪ **Va el osito de peluche.**  
Siga hacienda círculos.
- ♪ **Un paso,**  
Use dedos para dar pasos hacia la barbilla del niño.
- ♪ **Dos pasos,**  
Siga dando pasos.
- ♪ **¡Cosquillas ahí abajo!**  
Suavemente haga cosquillas abajo de la barbilla del niño.

## La Asertividad Requiere:

- Enfocarse en el comportamiento, que queremos ver: ~~"Deja de correr."~~ "Camina."  
~~"No seas tan escandaloso."~~ "Haz tu voz como la mía"
- La intención de ayudar a los niños a ser exitosos:  
Enseñar en vez de castigar.
- Un tono de voz que no tiene ninguna duda:  
Hable con la misma voz de cuestión de hecho con la que diría, "El cielo esta sobre mi."
- Las palabras y movimientos de las manos claramente digan que hacer con el Nombre, Verbo, Pintura:

Nombre: "Caitlin,"

Verbo: "Pon..."

Pintura: "...el bloque en la caja," mientras apunta primero al bloque después a la caja.



Recuerde de **S.T.A.R(Estrella)**: **S**onría, **T**ome una respiración profunda **A(Y)** **R**elájese! Tres respiraciones profundas con el estómago calman a su cerebro y cuerpo.