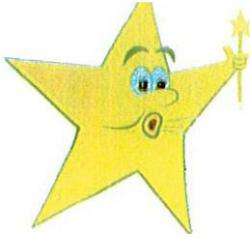




# COMPOSTURA y el Poder de la PERSPECTIVA

## Respira:



## S.T.A.R.

Sonríe, Toma una respiración profunda y relájate. Anime respiración con el estómago donde el estómago sale y aire entra, y para adentro cuando sale el aire. También ayude a los niños a exhalar más lento que cuando inhalan.

## Ritual de Amor:



**P Estrellita Donde Estas,**

Toque los dedos del niño(a) y muévalos,

**P Nino(a) lindo(a) brillaras!**

Baje los brazos y descánseles sobre los hombros del otro.

**P Con tus ojos brillantes y mejillas redondas,**

Toque las cejas y mejillas.

**P Una persona talentosa de la cabeza a los pies.**

Toque la cabeza y pies del niño(a).

**P Estrellita donde estas,**

Toque los dedos del nino(a) y muévalos

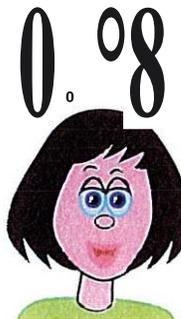
**P Siempre siempre brillaras. Abrácese.**

© 2017 Loving Guidance, Inc. All rights reserved. www.ConsciousDiscipline.com

## Calma Activa

Nosotros logramos la compostura a través de la calma activa cuando ellos están molestos. La calma activa tiene tres pasos básicos:

1. Tome tres respiraciones S.T.A.R. o respiraciones o otras respiraciones profundas con el estómago.
2. Asegúrese usted mismo, "Yo estoy seguro sigue respirando, Yo puedo con esto."
3. Desee el bien. Desear el bien es ver la preciosidad de la otra persona. Es abrir su Corazón y dejar y dejar fluir el amor al otro individuo. Esto cambia la manera que usted ve la interacción y ver de su perspectiva de ellos.



# Calma Activa para Usted Mismo

**Paso 1:** Tomar tres respiraciones profundas para calmarse usted mismo.

**Paso 2:** Afírmese, 'Estoy seguro. Siga respirando. Yo puedo con esto .'

**Paso 3:** Desear el bien.



## Active calming for an upset child

**Paso 1:** Haga el proceso de calma activa para usted mismo.

**Paso 2:** Abrase, Frote, mesa o siéntese a lado del niño, dependiendo que se le hace mas relajante para el(ella).

**Paso 3:** Continúe respirando profundamente.

**Paso 4:** Diga, "Tu estas seguro. Respira conmigo," y continua respirando hasta estar tranquilo.

## Progresión a lugar seguro



Vientre de la Madre



Pecho del Padre



Regazo de Padres



Lugar Seguro en el hogar o salón de clases



Paz interna

## Herramientas por edad para el Lugar Seguro

**Infante:** El adulto es el Lugar Seguro. Respire profundamente, sostenga al niño en su pecho y enfóquese en calmarse a usted mismo.

**Niño Pequeño:** Respire para calmarse a usted mismo y sostenga al niño mientras usted continua respirando profundamente. Diga, "Estas seguro. Respira conmigo." Enséñele al niño a oler la flor, y soplar las velas, y S.T.A.R. Sonríe, Toma una respiración profunda Y relájate,.

**Dos años de edad y mayores:** Comience a enseñar las cuatro técnicas de calma activa, S.T.A.R. Globo, Llave y Pretzel. Establezca un lugar seguro en su hogar, y continúe usándose como un Lugar Seguro cuando sea necesario.

