

# LAS 4 TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN DE CONSCIOUS DISCIPLINE



Conscious  
Discipline®



# Conscious Discipline<sup>®</sup>

## Que es Conscious Discipline<sup>®</sup>

**Es un programa integral y multidisciplinario de autorregulación que integra el aprendizaje socioemocional, la cultura escolar – familiar y la disciplina. La meta de este programa es posibilitar cambios sistemáticos en la cultura de la educación y la crianza mediante el fomento de la inteligencia emocional.**

# Conscious Discipline ® se construye sobre las siguientes premisas:



**Es posible cambiar y controlarnos a nosotros mismos, y esto tiene un profundo impacto en los demás.**



**El grado de conexión rige la conducta.**



**El conflicto es una oportunidad para enseñar.**



# Conscious Discipline®

## Técnica de respiración

**El primer paso en cualquier encuentro de manejo del comportamiento es tomar una respiración profunda y calmada. LA TÉCNICA DE LA RESPIRACIÓN EN UN LUGAR SEGURO, también conocida como S.T.A.R. (por sus siglas en inglés), es una práctica que se utiliza en situaciones de disciplina y control emocional. Consiste en realizar tres respiraciones profundas y conscientes para ayudar a calmarse en momentos de estrés o agitación. Esta técnica puede ser especialmente efectiva en situaciones donde se requiere una respuesta tranquila y controlada en lugar de una reacción impulsiva.**

# 7 beneficios de la técnica de la respiración en un lugar seguro



**Autoregulación**



**Calma activa**



**Respiración profunda**



**Aprendizaje socioemocional**



**Quejas y berrinches**



**Autocontrol**



**Inteligencia emocional**



**Conscious  
Discipline®**



**Conscious  
Discipline®**

## **Los 4 pasos de la respiración**

**Ahora que ya conoces de que se trata el programa de Conscious Discipline y los beneficios de LA TÉCNICA DE LA RESPIRACIÓN EN UN LUGAR SEGURO, puedes empezar poner en práctica en tus hijos o los niños que tengas cerca los 4 pasos creados por la Dr. Becky Bailey que te mostraremos a continuación. Esta práctica beneficia a los niños y adultos, especialmente cuando la practican juntos.**



## Grifo

Extiende los brazos hacia afuera, simulando que tus brazos son grifos. Tensa los músculos del brazo, el hombro y la cara. Exhala lentamente haciendo un sonido "ssshhh" y relaja todos tus músculos, liberando el estrés.



## Estrella

Sonríe, toma una respiración profunda y relájate. Fomenta la respiración abdominal, donde el vientre se expande cuando el aire entra y se contrae cuando el aire sale. También ayuda a los niños a aprender a exhalar más lentamente de lo que inhalan.



## Pretzel

Párate, cruza los tobillos. Ahora cruza tu muñeca derecha sobre la izquierda, gira las manos para que los pulgares estén mirando hacia abajo, junta las palmas y entrelaza los dedos. Dobra los codos hacia afuera y gira suavemente las manos hacia abajo y hacia tu cuerpo hasta que descansen en el centro de tu pecho. Coloca la lengua en el paladar superior. Relájate y respira.



## Globo

Coloca tus manos en la parte superior de tu cabeza y entrelaza los dedos. Inhala por la nariz mientras levantas los brazos, inflando un globo imaginario. Libera el aire del globo frunciendo los labios, exhalando lentamente, bajando los brazos y haciendo un sonido "pbpbpbpb".



**Conscious  
Discipline®**



**CREANDO AMBIENTES  
SEGUROS Y CONECTADOS**

## **Invitación Especial**

**Si esta guía te ayudó y quieres experimentar la transformación de Conscious Discipline en vivo y en directo, te invitamos a participar en el primer taller presencial para Latinoamérica en Bogotá - Colombia.**





Leticia Valero

Instructora Master



Juana Morales

Instructora Certificada



Laura Angulo

Instructora Certificada



Lina Paredes

Instructora Certificada



Cecilia Zuleta

Instructora Certificada



Conscious  
Discipline®

## Instructoras Certificadas

Este taller será liderado por la instructora master Lety Valero, mexicana, y acompañadas por las instructoras internacionales certificadas Laura Angulo, Juana Morales, Cecilia Zuleta y Lina Paredes, colombianas con años de experiencia en implementaciones y capacitaciones del modelo socio emocional construido por la Doctora Becky Bailey.

## Contenido del Taller



Principios básicos del funcionamiento del cerebro de los niños y de los adultos, y su relación con el comportamiento.



Habilidades, poderes y estructuras de Conscious Discipline® que fortalecen los vínculos en las familias y sistemas educativos.



La autorregulación como poder para cambiar la percepción del conflicto.



Cómo reducir las crisis creadas por la lucha de poderes en la educación y en la crianza.



Estrategias de prevención de agresiones y conductas desafiantes en las aulas de clase y en la familia.



Herramientas de autorregulación que ayudan a mejorar el desempeño académico en los estudiantes.



Las consecuencias son parte de una educación y crianza consciente.

**CUPOS LIMITADOS**

**21 y 22 de octubre**

**Lugar: Bogotá**

Auditorio Arturo Calle  
Centro de convenciones ·  
Av. Boyacá # 152b - 62  
9:00 am - 4:30 pm col

[HAZ CLICK AQUÍ](#)  
[PARA SEPARA](#)  
[TU CUPO](#)





**Conscious  
Discipline<sup>®</sup>**