

**EJERCICIOS**

**INTRODUCCIÓN AL CURSO**

**Plan de acción**

Para empezar, vamos a hacer una reflexión sobre las cualidades que te gustaría que tuviera tu hijo/a en el futuro. Imagina que han pasado 10, 15, 20 años, y aparece tu peque en la puerta de casa. Ya no es tan peque. Ahora es una persona adulta, con una vida adulta. ¿Puedes imaginar cómo es? ¿Cuáles son las cualidades que te gustaría que tuviera?

fasdfsadf

Ahora, responde a esta pregunta: ¿cómo crees que puede ayudarte este curso a que sea así?

sdfsdfsd

El próximo día volveremos sobre esta tarea, aunque la enfocaremos desde un punto de vista diferente. A ver qué te parece.

* 1. **BIENVENIDA**

**Plan de acción**

Y hoy, el plan de acción consiste en una visualización.

Os voy a pedir que escuchéis este audio y, cuando haya terminado, vamos a hacer un pequeño ejercicio.

Os dejo con la [visualización](https://montessorizate.es/wp-content/uploads/2022/01/Visualizacion-semillas1.mp3).

Ahora que has escuchado esta visualización, reflexiona sobre esto:

¿Qué SI haces en tu día a día para que ellos y ellas sean la persona que han venido a ser?

Vamos a enfocarnos en nuestras fortalezas y desde ahí pulir esas pequeños automatismos 🙂

Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

* 1. **SER CASA PARA NUESTRAS CRIATURAS**

**Plan de acción**

Hoy vamos a hacer una pequeña lista, en ella vamos a centrarnos en aquello que sí hacemos. Vamos a escribir, al menos, tres situaciones, comportamientos o actividades que ya estamos haciendo, en nuestro día a día, para que nuestras criaturas se sientan seguras.

Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

* 1. **ACOMPAÑARLOS A COMPRENDER EL MUNDO**

**Plan de acción**

De nuevo, en la tarea de hoy, vamos a hacer una pequeña lista. Para ello, de nuevo, vamos a concentrarnos en lo que SÍ estamos haciendo. Vamos a escribir tres cosas, situaciones, o acciones que hacemos, en nuestro día a día, para que nuestros peques sientan PERTENENCIA, es decir, ¿qué estamos haciendo YA para que se sientan queridos de forma incondicional?

Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

* 1. **LIDIAR CON EL ORGULLO Y LA IRA**

**Plan de acción**

Hoy vamos a hacer una pequeña lista. Para ello, de nuevo, vamos a concentrarnos en lo que SÍ estamos haciendo. Vamos a escribir tres cosas, situaciones, o acciones que hacemos, en nuestro día a día, para que nuestros peques sientan PERTENENCIA, es decir, ¿qué estamos haciendo YA para que se sientan queridos de forma incondicional?

Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

TAREA EXTRA DEL BLOQUE-CONEXIÓN VS CORRECCIÓN

VISUALIZA [ESTE VIDEO](https://www.youtube.com/watch?v=hLysKtXFq_A) Y ANOTA TUS IMPRESIONES

Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

* 1. **ALL YOU NEED IS LOVE. MI COMPORTAMIENTO GRITA ¡QUIÉREME!**

**Plan de acción**

Hoy, te voy a pedir que hagas la tarea que hemos preparado antes de escuchar el contenido adicional.

Concéntrate en tu peque. Si tienes más de uno, puedes hacer esta actividad con cada uno o una. Ahora te voy a pedir que reflexiones y escribas cuáles son las expectativas que tienes con tu peque. ¿Qué esperas que suceda en el día a día? ¿Qué esperas que haga en situaciones de conflicto? Cuando hayas terminado, escucha el podcast.

Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

* 1. **AJUSTAR NUESTRAS EXPECTATIVAS PARA QUERERLES MEJOR**

**Plan de acción**

Si en el tema anterior hicimos una reflexión sobre las expectativas que teníamos con nuestras criaturas, hoy os voy a pedir que volváis a hacer esta misma reflexión, de nuevo escribáis, después de haber escuchado el podcast que os dejamos, cuáles son AHORA vuestras expectativas. ¿Ha cambiado en algo tu percepción? ¿Cómo eran las expectativas? ¿Estaban ajustadas? ¿Crees que cambiando las expectativas puedes ver las cosas de otra manera?

Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

* 1. **CÓMO FUNCIONA TU CEREBRO**

**Plan de acción**

Para la tarea de hoy os voy a dejar un [imprimible](https://montessorizate.es/wp-content/uploads/2022/01/rueda-emociones.pdf) para que podáis realizar vuestra propia rueda de opciones (si es la primera vez que escuchas este término, puedes esperarte a la videolección de herramientas dónde profundizamos sobre ello). Además, os dejo un podcast sobre autocuidado que espero que os resulte interesante.

**Contenido adicional:**

Y hoy os voy a dejar una tarea más.

Además de ver junto a vuestros hijos e hijas el vídeo de la lección, os dejo también un cuento, [el Hueco Perfecto](https://montessorizate.es/wp-content/uploads/2021/12/Cuento-El-hueco-perfecto.mp3), que me gustaría que pudierais escuchar en familia. Si queréis, después de escucharlo, podéis pensar en situaciones en las que habéis sentido lo mismo que sentía mi hija en esta historia.

TAREA EXTRA DEL BLOQUE

VISUALIZA [ESTE VIDEO](https://www.youtube.com/watch?v=STZS0hf3NVc) Y ESCRIBE TUS IMPRESIONES

Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

* 1. **DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA. CINCO PASOS PARA APRENDER A NADAR EN ICEBERGS.**

**Tareas:**

Vamos a empezar un proyecto, nuestro DIARIO DE OBSERVACIÓN. Cuando hayáis escuchado el podcast que os hemos dejado, podéis seguir las instrucciones para hacer vuestras observaciones. [Aquí tienes un imprimible](https://montessorizate.es/wp-content/uploads/2021/12/Formato-de-la-observacio%CC%81n.pdf) o puedes reproducirlo en tu cuaderno.

**Plan de acción**

Hemos hablado del iceberg del comportamiento en varias ocasiones. También habéis podido escuchar en este audio, lo que significan las etiquetas que, a veces, ponemos a los niños y niñas. Ahora os voy a pedir que penséis en un comportamiento de vuestro hijo, de vuestra hija, que consideréis disruptivo. Podéis enfocaros en el comportamiento o podéis, como os voy a pedir que hagáis, hacer vuestro iceberg, para buscar cuáles son las necesidades que están debajo de ese comportamiento.

TAREA EXTRA DEL BLOQUE

VISUALIZA [ESTE VIDEO](https://www.youtube.com/watch?v=mvi35WckCPE) Y ESCRIBE TUS IMPRESIONES

Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

* 1. **10 PASOS PARA BUSCAR SOLUCIONES EN VEZ DE CULPABLES**

**Plan de acción**

Practica el método POACATEIAR con un conflicto que tengas con tu peque/otra persona:

* PARAR
* OBSERVAR
* AUTOESCUCHA
* CONECTAR
* AMBIENTE PREPARADO
* TRABAJO
* EXPECTATIVAS
* INTUICIÓN
* ACTUACIÓN
* REFLEXIÓN COMPASIVA

Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

* 1. **HERRAMIENTAS DE CONEXIÓN PARA INICIAR VUESTRO PROCESO DE CAMBIO**

**Plan de acción**

Después de haber visto el vídeo, y de haber escuchado el podcast, ¿qué te parece empezar hoy mismo con molestias y deseos, que no tiene mucho misterio ni preparación? Si lo prefieres, puedes empezar practicando otras herramientas que te gusten más. Lo importante es empezar el camino, despacito, y desde la cooperación.

Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

* 1. **HÁBITOS PARA PASAR DE CONTROLAR A CONECTAR NUEVOS HÁBITOS PARA UNA CRIANZA MÁS CONSCIENTE**

**Plan de acción**

Después de haber visto el vídeo, con todos los hábitos que podemos ir incorporando para conectar con nuestros hijos e hijas, te invito a que elijas uno que, TODAVÍA, no sea parte de tu día a día y empieces a practicarlo. Confío en que sea renovador para ti.

TAREA EXTRA DEL BLOQUE

VISUALIZA [ESTE VIDEO](https://www.youtube.com/watch?v=vINniXcN22Y&list=PLlbAsQYbJswgLfZsxkkbDoq6asa1IwCjL) Y ESCRIBE TUS IMPRESIONES

Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

* 1. **DESPEDIDA**

**Plan de acción**

Y, por último, hoy te propongo una actividad que creo que puede ser hermosa y alentadora para ti. Te propongo que, ahora, escribas tu propio texto, tu propia historia: Tu mirada es una varita mágica.

Un beso muy grande y hasta pronto.

Haga clic o pulse aquí para escribir texto.