**Bienestar mientras trabajas:**

**atención plena**

*Un curso de educación continúa para profesionales de cuidado infantil y educación temprana.*



4-C

5 Odana Court

Madison WI 53719

608-271-9181 800-750-KIDS

Fax: 608-271-5380

Sitio web: [www.4-C.org](http://www.4-C.org/) Correo electronico: [training@4-c.org](mailto:training@4-c.org)

3 horas de educación continua

Nivel #2 en el Registry

Competencia básica de WI: Planificación, reflexión y evaluación

Gracias por elegir 4-C para satisfacer sus necesidades de educación continua. Para recibir horas de educación continua para este curso, deberá hacer lo siguiente:

1. Completar la reflexión previa al entrenamiento.

2. Lea cualquier artículo y revise las hojas de sugerencias, el contenido en línea u otros materiales en este paquete

3. Complete las tareas

4. Complete el Formulario de reflexión posterior a la capacitación, evaluación del curso y asistencia al registro

Después de haber completado los cuatro pasos, correo o correo electrónico:

* Asignaciones
* Reflexión Pre-Entrenamiento
* Reflexión post-entrenamiento
* Evaluación
* Formulario de asistencia al registro a:

4-C

Atención: Capacitaciones en español

5 Odana Court

Madison WI 53719

[espanol@4-C.org](mailto:espanol@4-C.org)

Cuando recibamos estos documentos, revisaremos la tarea para completarla satisfactoriamente. Si se cumple, ingresaremos la capacitación en el Registro y devolveremos sus reflexiones y tareas con un certificado de finalización. Puede esperar el certificado dentro de dos semanas después de que 4-C reciba sus materiales. Si no ha completado la tarea con éxito, le devolveremos los materiales y le pediremos que vuelva a enviar su trabajo.

Si tiene alguna pregunta con respecto a los materiales o las tareas, contáctenos al 608-271-9181 o [espanol@4-C.org](mailto:espanol@4-C.org).

Tenga en cuenta que solo el registrante pagado puede devolver la tarea completada. Tendrá un año a partir de la fecha en que se compró la capacitación para completar este curso.

Gracias por permitir que 4-C atienda sus necesidades de capacitación y los mejores deseos.

Michelle Garcia

4-C

Nombre:

Reflexión Pre-Entrenamiento

¿Por qué elegí este curso?

¿Qué es lo que ya sé sobre este tema?

¿Cómo se sirven las comidas actualmente en mi programa?

¿Qué espero aprender?



5 Odana Court | Madison, WI 53719 608.271.9181 | [www.4-c.org](http://www.4-c.org/)

Introducción

De acuerdo con las Normas de Licenciamiento de los Estándares de Certificación de los Niños y las Familias, un proveedor de cuidado infantil debe interactuar con los niños de manera cariñosa y positiva y:

• proporcionar orientación y redirección positivas para los niños y establecer límites claros para los niños

• ayudar a cada niño a desarrollar el autocontrol, la autoestima y el respeto por los derechos de los demás

Cuando se leen los estándares anteriores, podría pensar: “Eso es solo disciplina. No veo qué tiene que ver con el bienestar o la atención plena ". Sin embargo, los estándares anteriores están relacionados con la competencia socioemocional; la base de esto es ser consciente de sí mismo y consciente de sus propios sentimientos y pensamientos. Sus pensamientos y sentimientos a su vez afectan la forma en que se relaciona con los niños. El objetivo de la atención plena es que respondas en lugar de reaccionar.

De acuerdo con Wisconsin Early Childhood Collaborating Partners (http://www.collaboratingpartners.com/), “la salud mental infantil y de la primera infancia es sinónimo de desarrollo social y emocional de los niños pequeños y se forma dentro del contexto de las relaciones del niño.

En un entorno de cuidado infantil, la principal forma en que un niño pequeño aprende las habilidades socioemocionales es a través de las interacciones con el cuidador. Esta capacitación pretende ser una introducción a la atención plena y cómo se relaciona con la competencia socioemocional en su programa de cuidado infantil. También tiene la intención de ayudarlo a cumplir con los Estándares de certificación y las Reglas de concesión de licencias y agregar más significado a la forma en que estructura su programa de cuidado infantil.

Hay cuatro tareas en este entrenamiento. Por favor, conteste las preguntas tan a fondo como pueda.

# Tarea # 1

Nombre:

Lea “Mindfulness in the Everyday (Child Care)” por Jessica Smith.

¿Cómo puede o puede practicar las actividades de mediación en su vida diaria y / o en su programa de cuidado infantil?



# Tarea # 2

Lea *Chapter One: Teach as You Learn* of Mindful Teaching and Teaching Mindfulness: A Guide for Anyone Who Teaches Anything por Deborah Schoeberlein

Aunque esta lectura discute el aprendizaje "basado en la escuela", también es relevante para los proveedores en una variedad de entornos de cuidado infantil.

¿Hay algo en la lectura que te resulte familiar? Si es así, ¿cómo lo estás usando en tu vida diaria? Si no, ¿qué fue lo interesante? ¿Cómo integrará esta información en su vida diaria?

# Tarea #3

Lea “Tips for Promoting Social-Emotional Development” de Zero to Three website: [https://www.zerotothree.org/resources/225-tips-for-promoting-social-emotional-](https://www.zerotothree.org/resources/225-tips-for-promoting-social-emotional-development) [development](https://www.zerotothree.org/resources/225-tips-for-promoting-social-emotional-development)

1. ¿Dónde ve usted que los cuidadores practican la atención plena en los escenarios?

2. ¿Cómo afectaron estas respuestas a cada niño?

Nombre:

# Tarea 4

Practica la meditación consciente

- Encuentra un espacio cómodo donde no te interrumpan.

- Si lo prefiere, encienda una vela, active la música suave o encienda una fuente de agua si está disponible

- Siéntese con la espalda erguida cómodamente, ya sea sobre un cojín o una silla

- En un diario personal o cuaderno, anote cómo se siente o qué pensamientos tiene y luego deje el diario a un lado.

- Manteniendo los ojos ligeramente abiertos, mire suavemente hacia el suelo delante de usted.

- Respira completamente, respirando en tu vientre.

- Fíjate en la respiración, dentro y fuera.

- Atrápate suavemente pensando y vuelve a prestar atención a la respiración.

- Observe sentimientos y pensamientos, pero trate de no adjuntarles una historia, simplemente note y devuelva la atención a la respiración.

- Haz esto por 5-10 minutos

- Una vez que haya terminado, tome nota de cómo se siente o de algunos pensamientos que tiene

Repita esto diariamente, durante 5 días. Tome notas en su cuaderno todos los días sobre cómo este breve espacio de meditación podría afectar sus pensamientos o sentimientos.

Describa su experiencia con la meditación consciente después de los 5 días:

Reflexión post entrenamiento

¿Cuáles son una o más cosas que obtuve de este entrenamiento?

¿Qué es una cosa que implementaré en mi programa como resultado de esta capacitación?

¿Qué podría impedirme continuar con estas nuevas prácticas?

¿Qué más me gustaría aprender sobre este tema?

Evaluación

Esta capacitación ha aumentado mi comprensión del tema.

(Muy en **desacuerdo**) 1 2 3 4 5 (Totalmente de **acuerdo**)

Los materiales eran fáciles de entender SI NO Comentarios:

Los materiales de lectura me ayudaron a completar las tareas. SI NO Comentarios:

Las tareas fueron útiles. SI NO

Comentarios:

Ordenaras otro curso de 4-C SI NO Comentarios:

¿Cómo podríamos mejorar este curso?

(POR FAVOR GIRE LA PÁGINA PARA MÁS PREGUNTAS)

Estas preguntas opcionales se utilizan en nuestros informes de fin de año a nuestras fuentes de financiamiento. Sus respuestas serán confidenciales.

Por favor, marque las categorías que se aplican a usted:

\_\_\_cuidado familiar

\_\_\_cuidado grupal

\_\_\_cuidado edad escolar

|  |  |
| --- | --- |
| Raza / Etnicidad | |
| BLANCO/  CAUCASIANO |  |
| Afroamericano/  AFRICANO |  |
| LATINO/  HISPANO |  |
| AMERICANO NATIVO/INDIO AMERICANO |  |
| ASIAN /  PACIFIC ISLANDER |  |
| SURESTE ASIATICO |  |
| OTRA RAZA |  |
| MULTICULTURAL |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Sexo | |
| FEMENINO |  |
| MASCULINO |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Edad | |
| 15 – 19 |  |
| 20 – 34 |  |
| 35 – 54 |  |
| 55 – 64 |  |
| 65+ |  |

\_\_\_Personal del distrito escolar Otro, por favor liste:

|  |  |
| --- | --- |
| Condado | |
| COLUMBIA |  |
| DANE |  |
| DODGE |  |
| GREEN |  |
| JEFFERSON |  |
| ROCK |  |
| SAUK |  |
| WALWORTH |  |
| OTRO |  |

|  |  |
| --- | --- |
| ¿Eres miembro de Satélite o trabajas en una ciudad de  Madison acreditado centro? | |
| SI |  |
| NO |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Discapacidad física / sensorial | |
| SI |  |
| NO |  |

**Bienestar mientras trabajas: atención plena**

## Forma de asistencia para el Registry

Primer Nombre: Apellido:

Otro

Padre/Guardian

Educación especial

Personal de agencia

Birth to Three

Escuela publica

Visitante de casa

Head Start

Cuidado Familiar Cuidado edad escolar

**Elija una categoria:**

Cuidado Grupo

Identificación de REGISTRY o su fecha de nacimiento y los últimos 5 de su número de seguro social:

#ID de Registry

**O**

Últimos 5 dígitos del número de seguro social Y

Fecha de nacimiento / /

**Información de contacto:**

Dirección de envió:

Ciudad Código Postal:

Correo electrónico: