Newport-Mesa
Unified School District

COMPASIÓN POR UNO MISMO, ENFOQUE EN LOS PADRES DE FAMILIA

Esta presentación y los recursos estarán disponibles para descargar a través de la sección de educación para padres del sitio web del distrito:

http://web.nmusd.us/parenteducation

NUESTRAS EXPERIENCIAS COLECTIVAS

Deija Johnson:
Especialista en educación

Kristen Henry:
Coordinadora de salud mental y bienestar

400 horas de entrenamiento de yoga para maestros * cinco perros * 17 años de universidad * 7 niños * certificado posgrado en neuropsicología escolar * cuatro credenciales educativas * 30+ años en educación * 6 distritos escolares distintos *

QUIÉNES QUEREMOS QUE PIENSEN QUE SOMOS COMO PADRES DE FAMILIA

Deija Johnson

Kristen Henry

LA REALIDAD SOBRE QUIÉNES SOMOS REALMENTE COMO PADRES DE FAMILIA

ORDEN DEL DÍA DE ESTA NOCHE

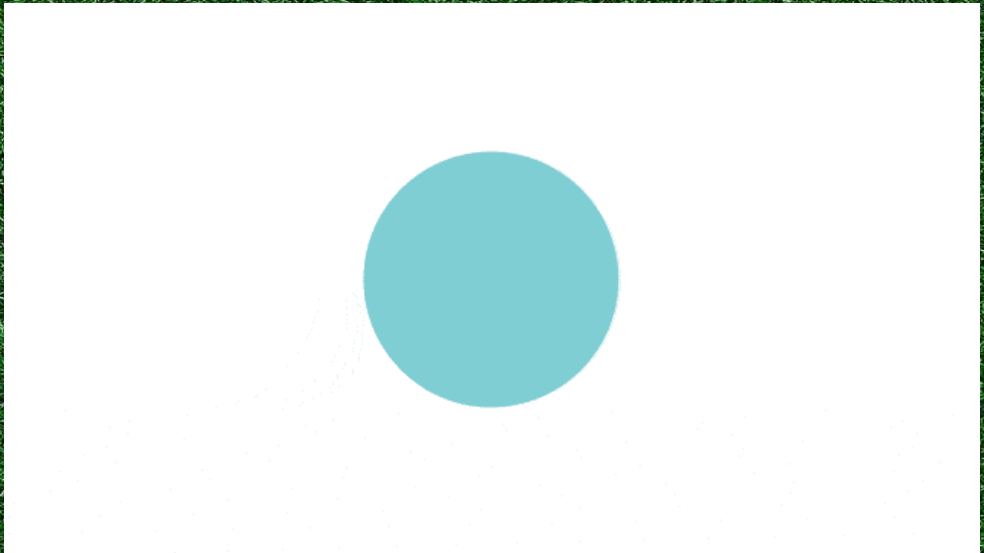
¿Cómo vamos hasta ahora?

5 trucos para una vida de conciencia plena

Recursos adicionales

¿Cómo vamos hasta ahora?

https://bit.ly/nmusdmindfulparent



Usando solo una palabra, ¿cómo se ha sentido?

How are you feeling right now?

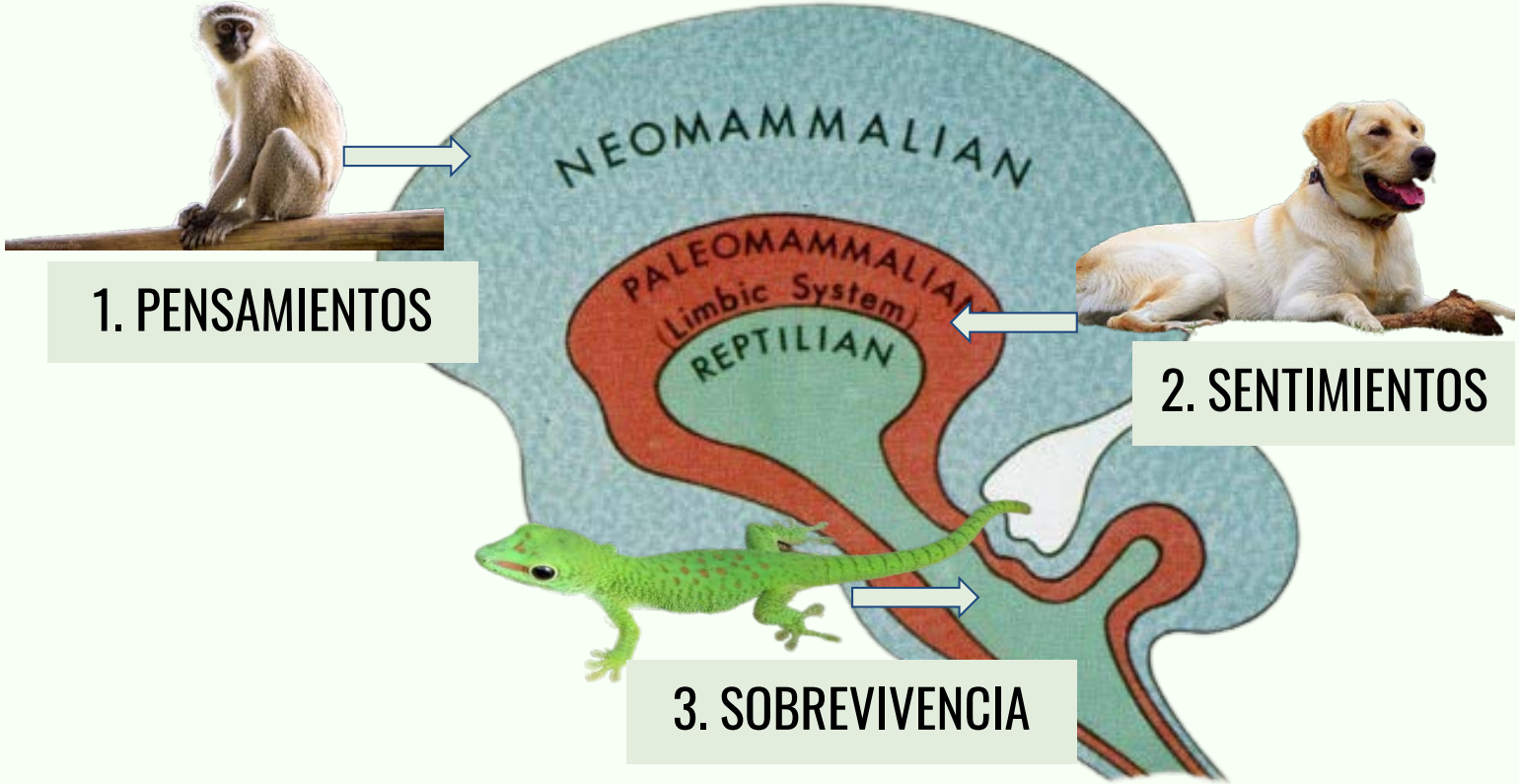
Type your answer here...

Submit

20 characters remaining

FRUSTRATED
POOR
OVERWHELMED!
TIRED
TOAST!
NERVOUS
BURNOUT
BROKE
OVERWHELMED
GOOD
SAD
LITTLE STRESS
WORRIED BUT OK
CONFUSING
CONFUSED
MEH
PRETTY GOOD
BIEN
RARE
WONDERFUL!
ANXIOUS
HECTIC
TERRIBLE
FRANTIC
STRESSED

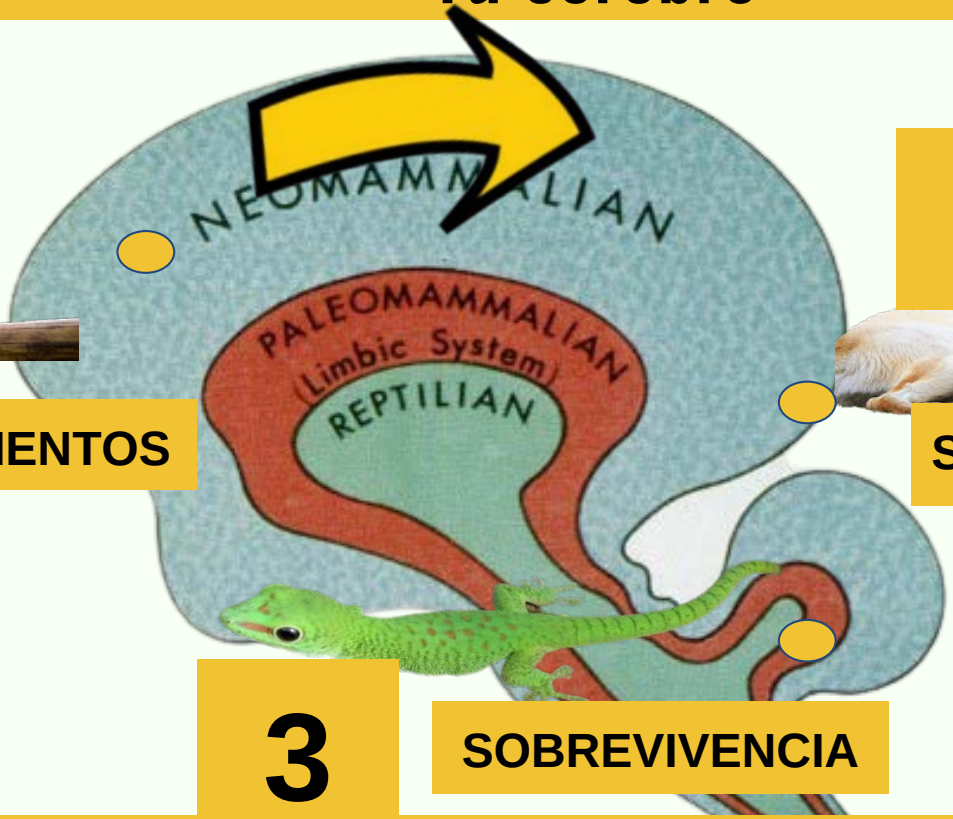
3 PARTES DE NUESTRO CEREBRO



Tu cerebro

1

PENSAMIENTOS



2

SENTIMIENTOS

3

SOBREVIVENCIA

Durante una pandemia global

CICLO DE RESPUESTA A CRISIS

Zunin y Myers, 2000 como lo cita la SAMSHA

ES MUCHO. ENTONCES, ¿QUÉ PODEMOS HACER?

5 TRUCOS PARA UNA VIDA DE CONCIENCIA PLENA

TRUCO #1 PARA UNA VIDA DE CONCIENCIA PLENA
MEDITACIÓN Y CONCIENCIA PLENA

1 MINUTO DE CONCIENCIA PLENA

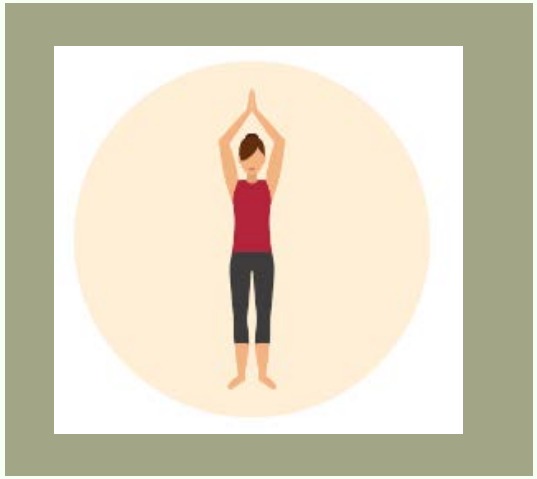
1 MINUTO DE CONCIENCIA PLENA, SEGUNDA PARTE

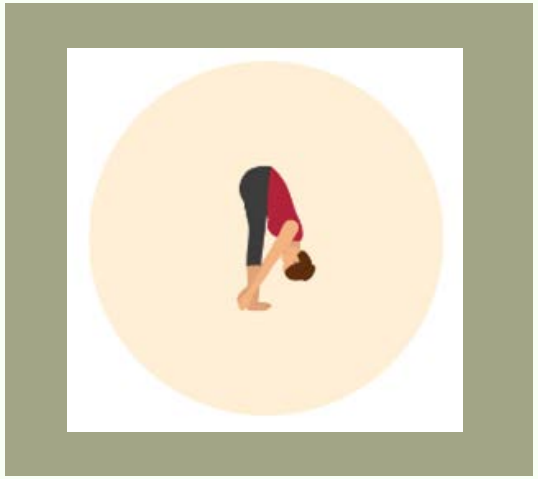
Aprendiendo a respirar, 2013

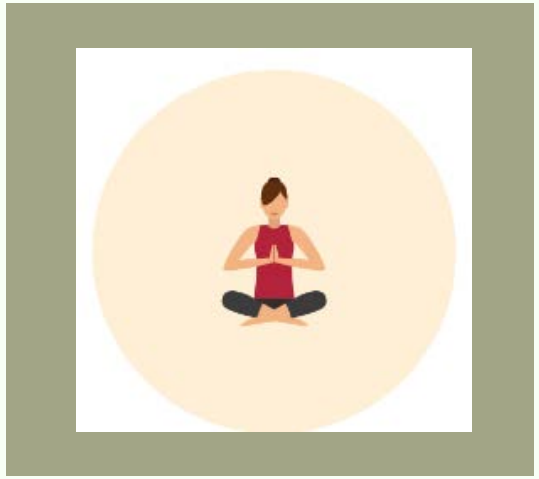
MEDITACIÓN Y CONCIENCIA PLENA 101

TRUCO #2 PARA UNA VIDA DE CONCIENCIA PLENA
MOVIMIENTO CONSCIENTE

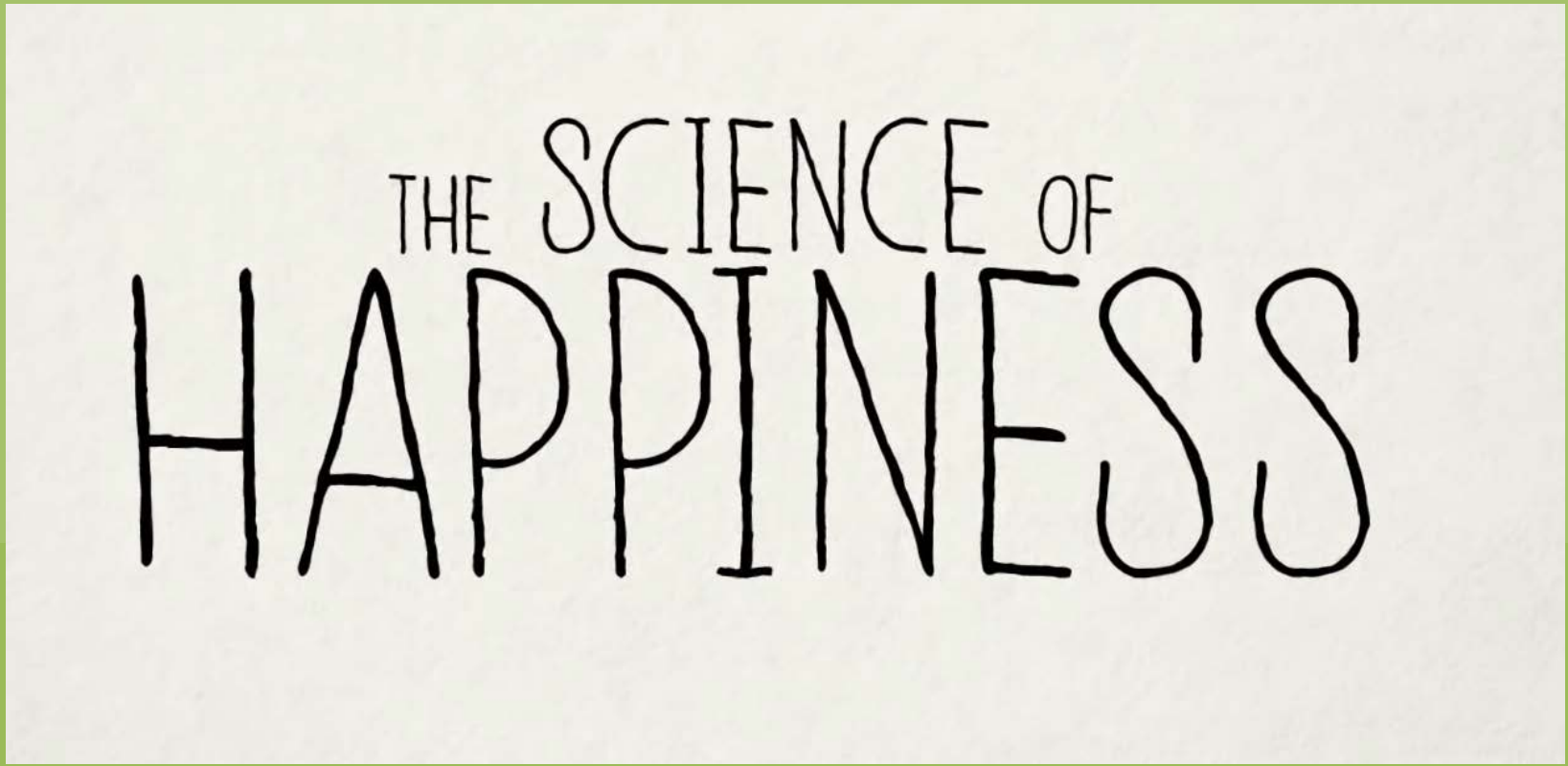
Movimiento consciente





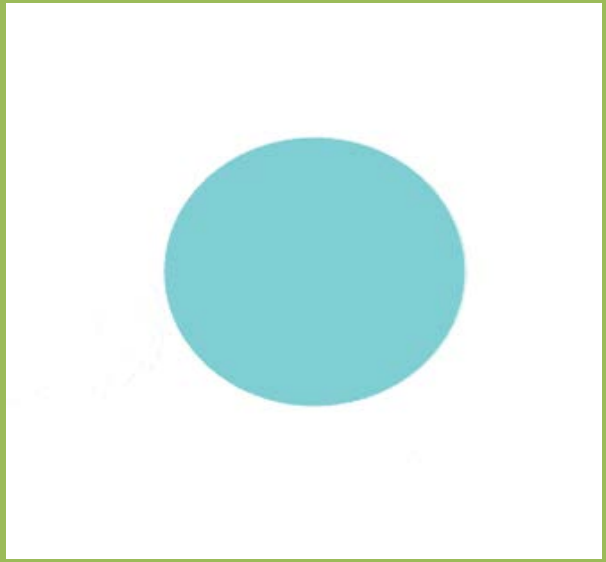


TRUCO #3 PARA UNA VIDA DE CONCIENCIA PLENA
TENGA UNA PRÁCTICA DE GRATITUD
EN REALIDAD ¡TENGA MUCHOS!



LA GRATITUD y LA CIENCIA DE LA FELICIDAD

Tome 2 minutos y envíe un texto❤️



TRUCOS PARA UNA VIDA DE GRATITUD:

Un centavo

Aplicaciones de gratitud

TRUCO #4 PARA UNA VIDA DE CONCIENCIA PLENA
EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

PERO PRIMERO, UN POCO SOBRE LA CIENCIA DETRÁS DE LA RESPIRACIÓN

Sistema nervioso simpático

INHALAR

ALERTA

Lucha, huida, congelación, manada

Sistema nervioso parasimpático

EXHALE

CALMA

Descanse y digiera

Coincidir su respiración
Con su intención

Por la mañana

Tan pronto como se despierte
¡incluso antes del café!

Mediodía

En cualquier momento durante el
día cuando usted necesite una
liberación de estrés y aumento
de energía.

Noche

Antes de dormirse.

Por la mañana -

- Relaje sus músculos
- Minimice la tensión
- Esto lo prepara para el resto del día

Mediodía - aliento de dragón

- Cuando está fatigado
- Lo energiza
- Lo vuelve a conectar

Noche - prácticas de respiración

- Regular
- Tranquilizar
- Desescalar/aliviar la tensión del día

TRUCO #5 PARA UNA VIDA DE CONCIENCIA PLENA
HÁGASE AMIGO DE SU CRÍTICO INTERNO

May I learn to accept myself as I am.

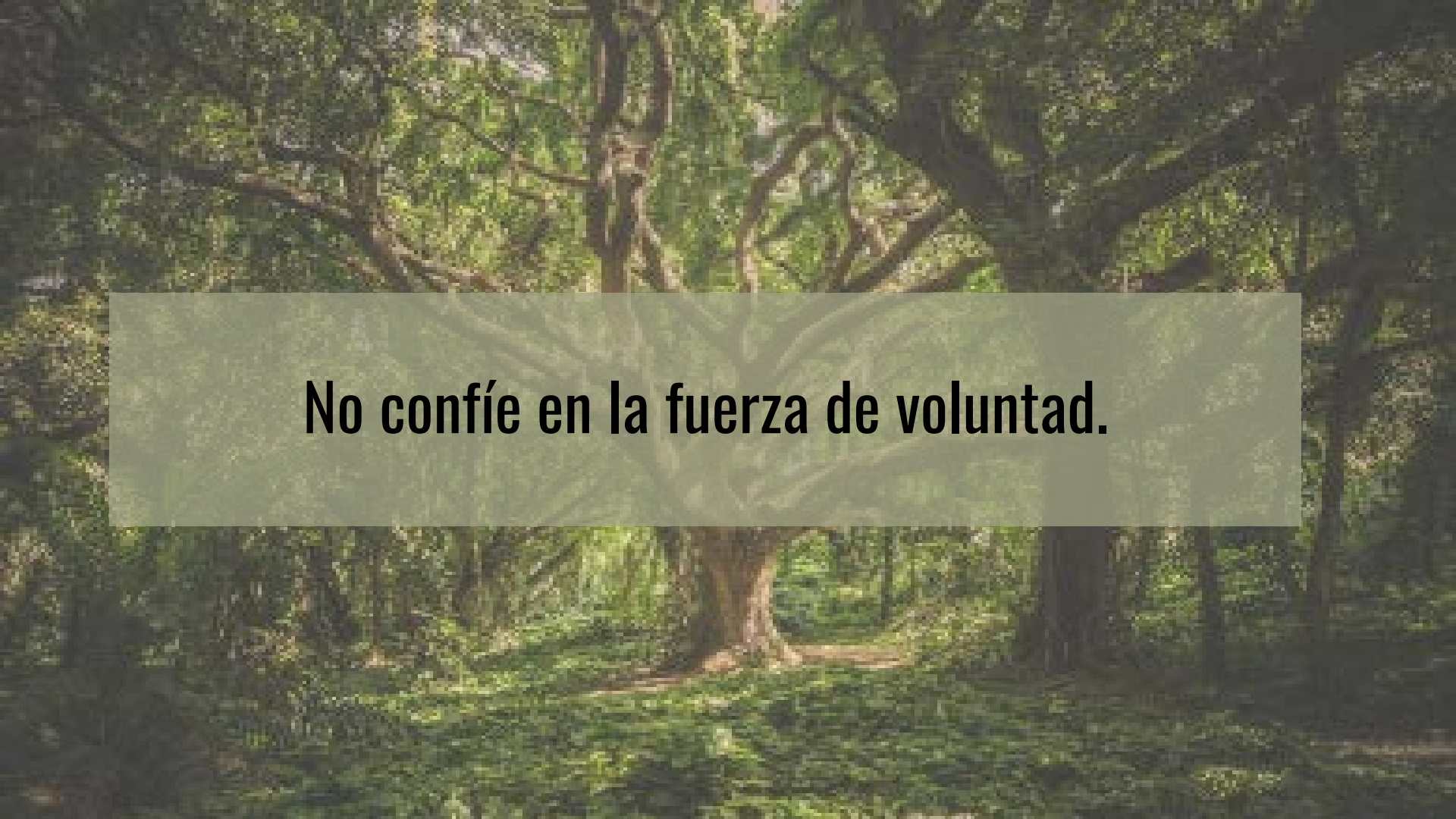
RECURSOS

VIRTUAL CALM CORNER

https://bit.ly/NMUSDvirtualcalmcorner

ÚLTIMAS REFLEXIONES

Hágalo fácil.


No confíe en la fuerza de voluntad.

Hágalo agradable.

¡GRACIAS!

khenry@nmusd.us
dljohnson@nmusd.us

"Estamos relacionados los unos con los otros. Al cuidar de ti, me cuido a mí mismo. Al cuidarme a mí mismo, cuido de ti. La felicidad y la seguridad no son asuntos individuales".

-Thich Nhat Hanh