Newport-Mesa
Unified School District

Conciencia plena en casa

Cultivar la paz y el bienestar con aquellas personas que más AMAS

Nuestro hogar

Deija Johnson M Ed.

Madre, hermana, maestra, yogi, estudiante

En una sola palabra, ¿CÓMO estás TÚ en este momento?

SCAN ME

https://answergarden.ch/1518684

Nuestro objetivo esta noche

Proveer una comprensión más profunda de la conciencia plena (*Mindfulness*)

Hablar sobre los beneficios para su familia

Compartir prácticas específicas para usar en casa con su hijo(a)

“La conciencia plena es un estado de conciencia que surge de prestar atención, a propósito, en el momento presente e imparcialmente.”

J. Kabot-Zinn

Intención

Atención | Presencia
Transparencia

Conciencia plena (*mindfulness*):

La conciencia plena se entiende mejor con la experiencia.

Tómese un momento

Posibles desafíos

1. Distracción
2. Soledad
3. Conversaciones negativas sobre uno mismo/depresión
4. Falta de sentido/propósito en la vida

happify

Beneficios de las prácticas de la conciencia plena

En lo académico	Salud Mental y Conductual	Conducta Social
Mayor atención Mejora en concepto de sí mismo, desempeño cognitivo y participación Reducción de la ansiedad en las pruebas de alto riesgo	Disminuciones en los niveles de estrés, emoción sobre y síntomas de depresión Reducción en autolesiones Aumentos en el bienestar emocional y compasión hacia sí mismo	Aumento en las respuestas de compasión a otras personas que necesitan ayuda. Respuestas más saludables a situaciones sociales difíciles

Six That Will Stick

Trabajo de respiración

Alimentación consciente

Reactividad

Tómese un minuto y piense en una experiencia que ha tenido recientemente cuando reaccionó de una manera que más tarde lamentó.

"Entre el estímulo y la respuesta hay espacio, en ese espacio está nuestro poder para elegir nuestra respuesta. En nuestra respuesta reside nuestro crecimiento y libertad."

-Viktor E. Frankl

Sin conciencia plena

Estímulo → Reacción

Con Conciencia plena

Estímulo → Conciencia → Respuesta

La conciencia plena crea espacio
Cambiando reacciones impulsivas a

.

.

PENSAMIENTOS

.

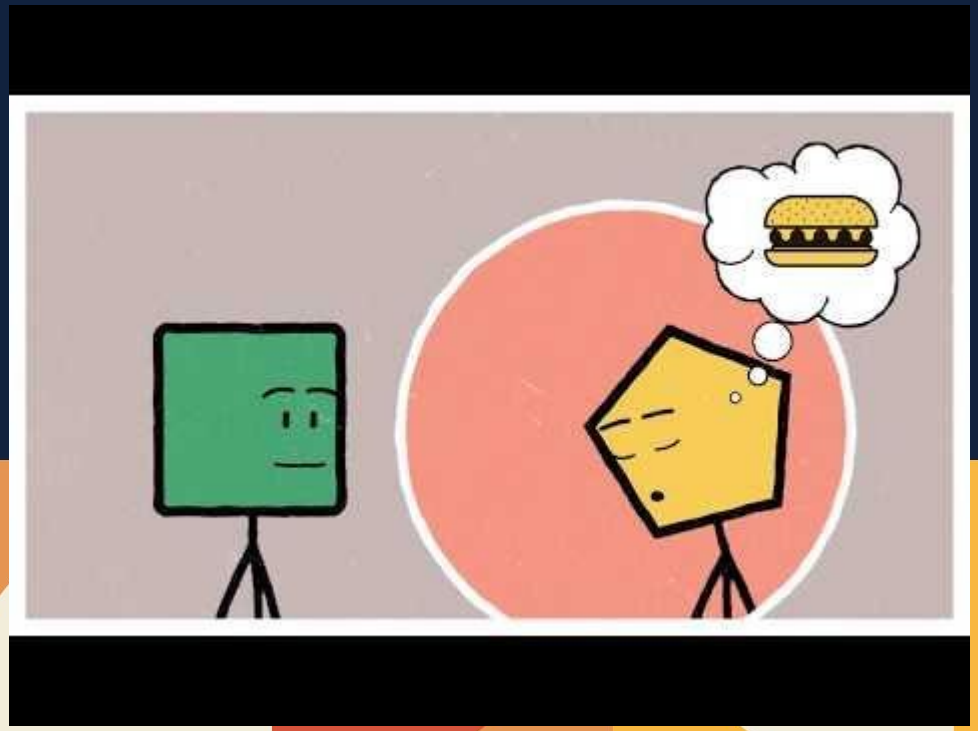
.

RESPUESTAS

Reformulando

Reconociendo nuestra crítica interna

Escuchar activamente



https://www.youtube.com/watch?v=4dBk-3SmoJ0

Gratitud

Notar
Pensar
Sentir
Hacer

"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

Con gratitud,

Dejia y Savannah

DLJOHNSON@NMUSD.US