

## Mindfulness (atención plena)



Estimadas familias:

Al equipo de las Escuelas Públicas de Milwaukee le complace comunicar que ayudará a los estudiantes y al personal del distrito a adquirir hábitos para aumentar la atención plena. El concepto de atención plena es fácil de entender: es la capacidad de estar presente en el momento y de ser consciente del lugar en el que estamos y de lo que hacemos. No obstante, desarrollar la atención plena requiere de asesoramiento y práctica, y nosotros nos disponemos a ayudar a todos los estudiantes a aprender maneras de estar más presentes.

La atención plena tiene muchos beneficios, tanto para niños como adultos. Estar plenamente consciente ayuda a la concentración, al manejo del estrés, al equilibrio emocional y a la resolución de conflictos. Conduce a un mayor bienestar, puesto que mejora la concentración y aumenta la sensación de paz. Las técnicas para alcanzar una atención plena se pueden utilizar dentro y fuera de la escuela.

Las investigaciones indican que la atención plena tiene un impacto positivo en la escuela. Los estudiantes que aprenden a estar plenamente conscientes también presentan los siguientes resultados:

- ▶ mejoras en las calificaciones de pruebas;
- ▶ mayor nivel de cumplimiento de tareas, como la tarea escolar;
- ▶ menor nivel de estrés;
- ▶ mejor calidad de sueño; y
- ▶ mejora en la autoestima.

En las Escuelas Públicas de Milwaukee, se promoverá la atención plena como parte de nuestro marco conocido como Intervenciones y Apoyo Conductuales Positivos (PBIS, por sus siglas en inglés). Es posible que el uso de la práctica de la atención plena no sea igual en cada escuela, entorno o salón de clases, ya que los maestros y el personal elegirán las técnicas más adecuadas para cada grupo de alumnos. La atención plena presenta numerosas opciones que se adaptan a las necesidades de cada estudiante.

Le invitamos a saber más sobre la atención plena y a ayudar a sus hijos a practicar lo que aprenden. En caso de preguntas, comuníquese con el maestro de su hijo para que todos podamos usar la atención plena para mejorar nuestro bienestar.

## Mindfulness (atención plena)



Estimadas familias:

Al equipo de las Escuelas Públicas de Milwaukee le complace comunicar que ayudará a los estudiantes y al personal del distrito a adquirir hábitos para aumentar la atención plena. El concepto de atención plena es fácil de entender: es la capacidad de estar presente en el momento y de ser consciente del lugar en el que estamos y de lo que hacemos. No obstante, desarrollar la atención plena requiere de asesoramiento y práctica, y nosotros nos disponemos a ayudar a todos los estudiantes a aprender maneras de estar más presentes.

La atención plena tiene muchos beneficios, tanto para niños como adultos. Estar plenamente consciente ayuda a la concentración, al manejo del estrés, al equilibrio emocional y a la resolución de conflictos. Conduce a un mayor bienestar, puesto que mejora la concentración y aumenta la sensación de paz. Las técnicas para alcanzar una atención plena se pueden utilizar dentro y fuera de la escuela.

Las investigaciones indican que la atención plena tiene un impacto positivo en la escuela. Los estudiantes que aprenden a estar plenamente conscientes también presentan los siguientes resultados:

- ▶ mejoras en las calificaciones de pruebas;
- ▶ mayor nivel de cumplimiento de tareas, como la tarea escolar;
- ▶ menor nivel de estrés;
- ▶ mejor calidad de sueño; y
- ▶ mejora en la autoestima.

En las Escuelas Públicas de Milwaukee, se promoverá la atención plena como parte de nuestro marco conocido como Intervenciones y Apoyo Conductuales Positivos (PBIS, por sus siglas en inglés). Es posible que el uso de la práctica de la atención plena no sea igual en cada escuela, entorno o salón de clases, ya que los maestros y el personal elegirán las técnicas más adecuadas para cada grupo de alumnos. La atención plena presenta numerosas opciones que se adaptan a las necesidades de cada estudiante.

Le invitamos a saber más sobre la atención plena y a ayudar a sus hijos a practicar lo que aprenden. En caso de preguntas, comuníquese con el maestro de su hijo para que todos podamos usar la atención plena para mejorar nuestro bienestar.

## Mindfulness (atención plena)



Estimadas familias:

Al equipo de las Escuelas Públicas de Milwaukee le complace comunicar que ayudará a los estudiantes y al personal del distrito a adquirir hábitos para aumentar la atención plena. El concepto de atención plena es fácil de entender: es la capacidad de estar presente en el momento y de ser consciente del lugar en el que estamos y de lo que hacemos. No obstante, desarrollar la atención plena requiere de asesoramiento y práctica, y nosotros nos disponemos a ayudar a todos los estudiantes a aprender maneras de estar más presentes.

La atención plena tiene muchos beneficios, tanto para niños como adultos. Estar plenamente consciente ayuda a la concentración, al manejo del estrés, al equilibrio emocional y a la resolución de conflictos. Conduce a un mayor bienestar, puesto que mejora la concentración y aumenta la sensación de paz. Las técnicas para alcanzar una atención plena se pueden utilizar dentro y fuera de la escuela.

Las investigaciones indican que la atención plena tiene un impacto positivo en la escuela. Los estudiantes que aprenden a estar plenamente conscientes también presentan los siguientes resultados:

- ▶ mejoras en las calificaciones de pruebas;
- ▶ mayor nivel de cumplimiento de tareas, como la tarea escolar;
- ▶ menor nivel de estrés;
- ▶ mejor calidad de sueño; y
- ▶ mejora en la autoestima.

En las Escuelas Públicas de Milwaukee, se promoverá la atención plena como parte de nuestro marco conocido como Intervenciones y Apoyo Conductuales Positivos (PBIS, por sus siglas en inglés). Es posible que el uso de la práctica de la atención plena no sea igual en cada escuela, entorno o salón de clases, ya que los maestros y el personal elegirán las técnicas más adecuadas para cada grupo de alumnos. La atención plena presenta numerosas opciones que se adaptan a las necesidades de cada estudiante.

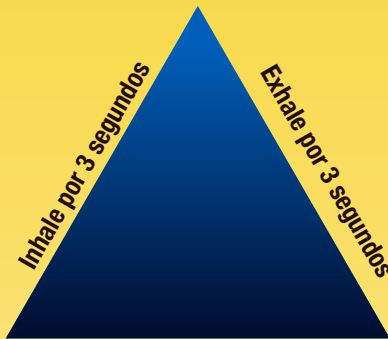
Le invitamos a saber más sobre la atención plena y a ayudar a sus hijos a practicar lo que aprenden. En caso de preguntas, comuníquese con el maestro de su hijo para que todos podamos usar la atención plena para mejorar nuestro bienestar.

# Mindfulness



Abajo encontrará dos prácticas de ejemplo de atención plena que usted puede usar en cualquier momento y en cualquier lugar. Use estas prácticas para aumentar el bienestar de su familia.

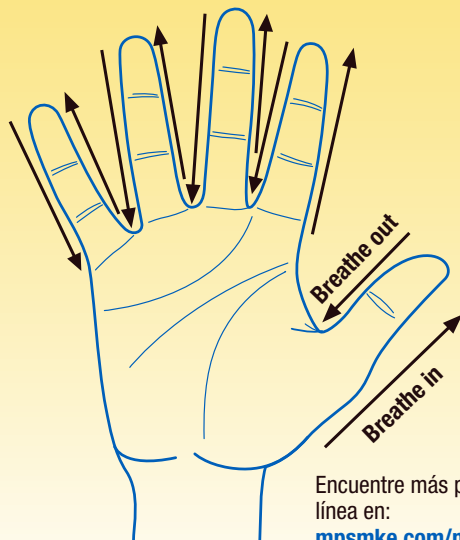
1



Haga una pausa de 3 segundos

2

Con el dedo índice de una mano, recorra la otra mano, pasando por cada dedo, inhalando cuando suba por el dedo y exhalando cuando baje por el dedo.



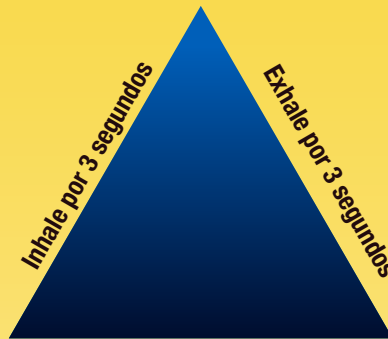
Encuentre más prácticas en línea en: [mpsmke.com/mindfulness](https://mpsmke.com/mindfulness)

# Mindfulness



Abajo encontrará dos prácticas de ejemplo de atención plena que usted puede usar en cualquier momento y en cualquier lugar. Use estas prácticas para aumentar el bienestar de su familia.

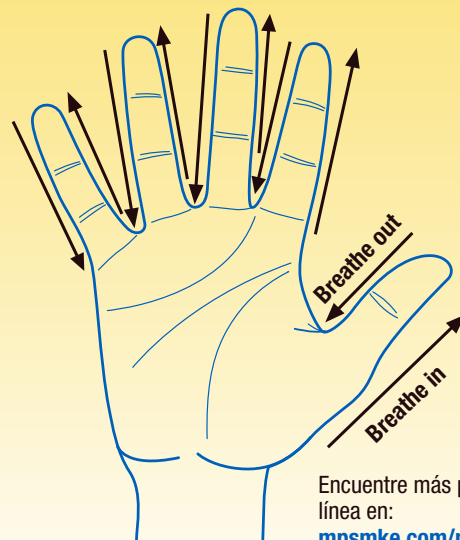
1



Haga una pausa de 3 segundos

2

Con el dedo índice de una mano, recorra la otra mano, pasando por cada dedo, inhalando cuando suba por el dedo y exhalando cuando baje por el dedo.



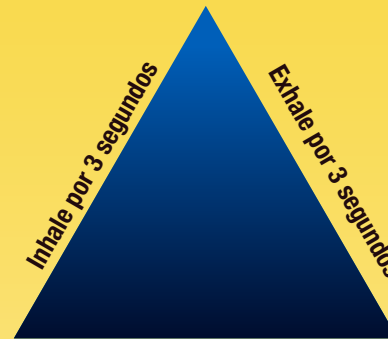
Encuentre más prácticas en línea en: [mpsmke.com/mindfulness](https://mpsmke.com/mindfulness)

# Mindfulness



Abajo encontrará dos prácticas de ejemplo de atención plena que usted puede usar en cualquier momento y en cualquier lugar. Use estas prácticas para aumentar el bienestar de su familia.

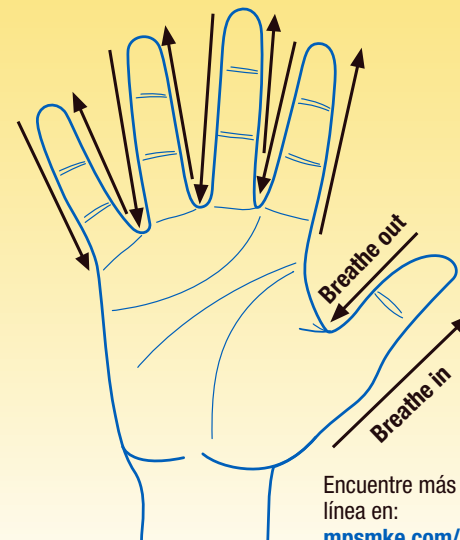
1



Haga una pausa de 3 segundos

2

Con el dedo índice de una mano, recorra la otra mano, pasando por cada dedo, inhalando cuando suba por el dedo y exhalando cuando baje por el dedo.



Encuentre más prácticas en línea en: [mpsmke.com/mindfulness](https://mpsmke.com/mindfulness)