

SEL Webinar

Aprendiendo Sobre Mindfulness



Fecha: 04/27/2020

Presentadora: Joanna Subias, LSC, 200 CYT

Consejera Escolar, Benavidez Elementary

Mindfulness?

Que es mindfulness?

Mindfulness es la habilidad de estar en el momento presente sin-

- Sobre reaccionar
- Juzgamiento
- Sobre analizar

Como practico mindfulness?

- Yoga
- Técnicas de respiración
- Meditación

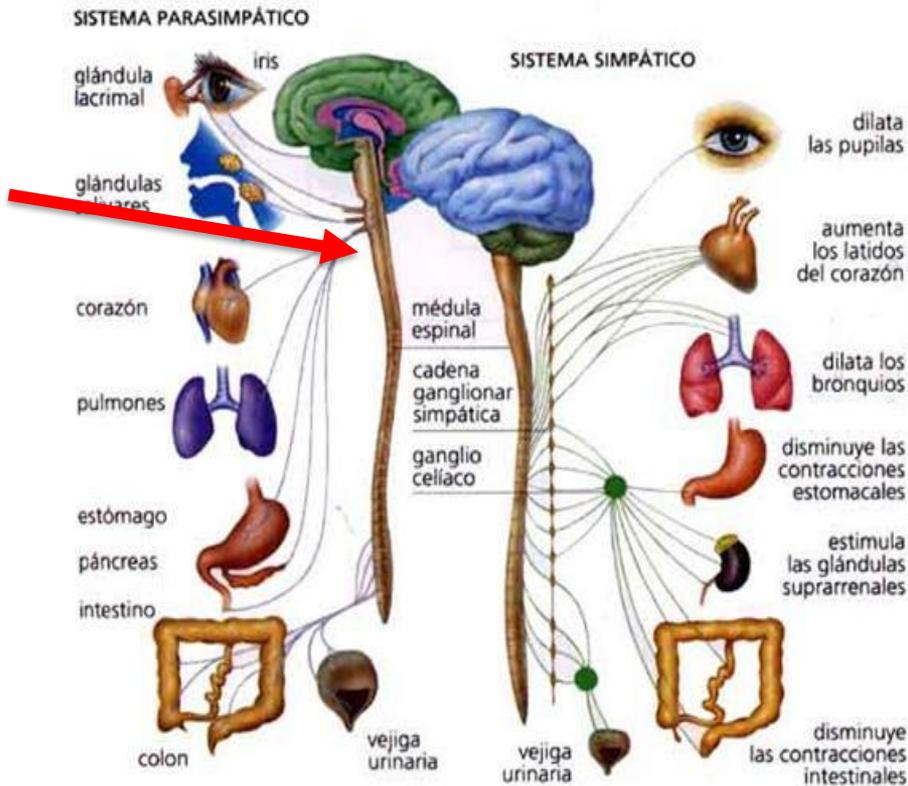
Ideas erróneas sobre mindfulness

Solo lo practica gente (adjetivo)....

- Religiosa
- Toma mucho tiempo para obtener
- Flexible
- Delgada
- Con mas recursos/buen físico



Nervio Vago



- El nervio craneal mas largo
- Referido como una supercarretera de información del cuerpo
- Técnicas de respiración activa neuronas que detectan presión. Estas neuronas mandan una señal al nervio vago comunicando que la presión esta muy alta. El nervio vago responde bajando el ritmo cardiaco

Teoría polivagal de Dr. Stephen W. Porges

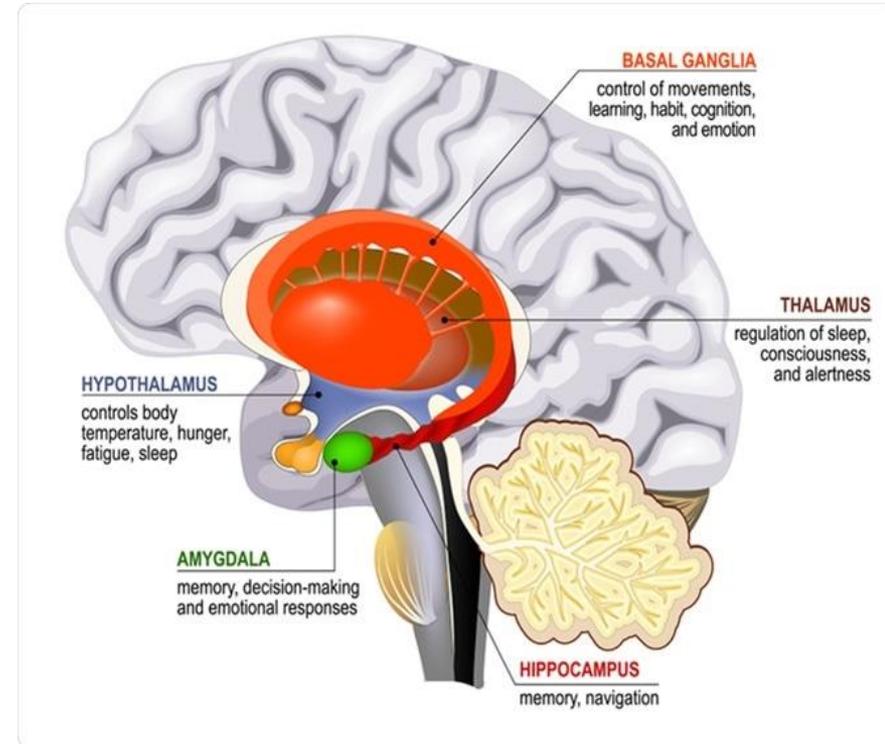
Cuales son los beneficios?

En estudios se ha encontrado* que mindfulness tiene el poder de cambiar la estructura cerebral y función en las áreas de:

- Corteza prefrontal: regulación de si mismo, planificación, tomar decisiones racionales, metas...
- La amígdala: detecta miedo/peligro, memoria, emociones
- Hipocampo: ayuda a regular motivación, aprendizaje y memoria

Estas son áreas de gran importancia del desarrollo y bienestar cognitivo, social y emocional

*<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19776221>



Como introducir el concepto

- 1. Comience sin expectativas y con mente abierta. Cualquier rutina nueva toma tiempo y paciencia, especialmente ahorita. Si ellos no quieren el primer día, no se estrese, habrá otro día donde la oportunidad se puede presentar.**
- 2. Los hijos son los mejores jueces. Ellos van a saber si usted esta realmente interesado o dedicado en este proceso. Si ellos ven que no es algo “importante” o algo que se esta haciendo para el beneficio de ellos, hay menos posibilidad de interés.**
- 3. Aceptar que no va a ser un proceso fácil o perfecto. Es una experiencia compartida entre familia, la conexión es lo importante, no el control.**
- 4. Ponga atención a como reacciona su hijo/a. .**

Estrategias

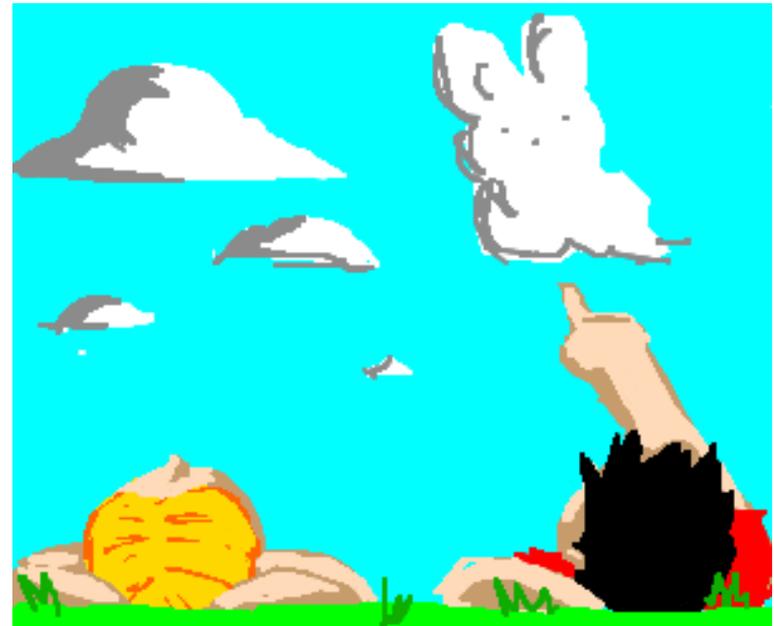


- Hay veces que se siente bien parar y poner atención a que esta pasando alrededor de mi
- “A veces paro y pongo atención a que esta ocurriendo a mi alrededor”
- “A veces me gusta tomar un momento para ver como se siente mi cuerpo”
- “Te gustaría aprender un truco nuevo que aprendí cual ayuda a pensar mas claramente y a sentirte mejor”

Estrategias de Mindfulness

Como se practica?

- Coma un refrigerio mindful describiendo el olor, textura y sabor de la comida
- Explore texturas en la naturaleza caminando y explorando diferentes objetos describiendo como se siente cada uno
- Sentados o acostados en el suelo viendo hacia el cielo, pueden buscar objetos/figuras en las nubes
- Creando arte. Escoge diferentes herramientas para pintar y describe como se sienten cuando pintas o dibujas
- Hagan un “reporte de clima” para compartir como se sienten sus hijos. Ellos pueden compartir que se sienten “nublados con unas lagrimas como lluvia” si se sienten triste.



Emociones Mindful

También podemos tener tiempos de mindfulness cuando su hijo/a este teniendo emociones intensas. Este proceso se puede ver como-

1. Vamos a tomar respiros profundos
 - Para ayuda a calmar
2. Puedes nombrar la emoción que sientes?
 - Usted reconoce sentimientos de su hijo
3. Como se siente/ve tu emoción?
 - Respuesta puede depender de la edad de su hijo/a
4. En que parte del cuerpo sientes esta emoción?
 - OK, vamos a mandar respire profundos ahí

Podemos modelar como estar presente con nuestras emociones y que nuestras emociones son validas e importantes. Acabamos usando respiración como técnica para ayudarnos a regular nuestras emociones.

Practica de Yoga

Pose de guerrero



Si le interesa practicar o incluir yoga/mindfulness con su familia, pueden practicar conmigo (en español)



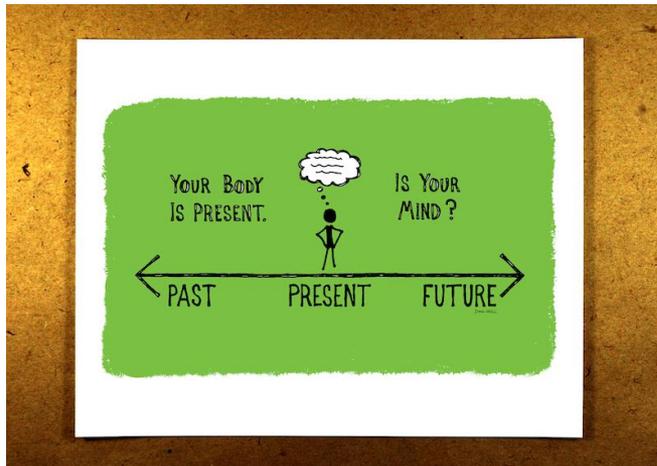
Meditación guiada

Que es?

Practica de concentración relajada dirigida por otra persona cual puede suceder en persona, texto (escrito), un video o grabación. Se puede usar música o instrucción verbal o una combinación de ambos métodos.

Los beneficios son-

- Nos ayuda a manejar dolor crónico
- Reduce estrés.
- Ayuda a regular nuestras emociones
- Ayuda a sostener atención.
- Fortalece la habilidad del enfoque y aprendizaje.
- Baja el ritmo cardíaco.
- Reduce presión.
- Habilidad de nombrar y reconocer nuestras emociones





Cual son ustedes?



Mind Full, or Mindful?

Gracias!

Twitter



Portal para SEL



Fecha: 04/27/2020

Presentadora: Joanna Subias, LSC

Consejera Escolar, Benavidez Elementary

