



## Práctica de meditación (atención plena), y resiliencia

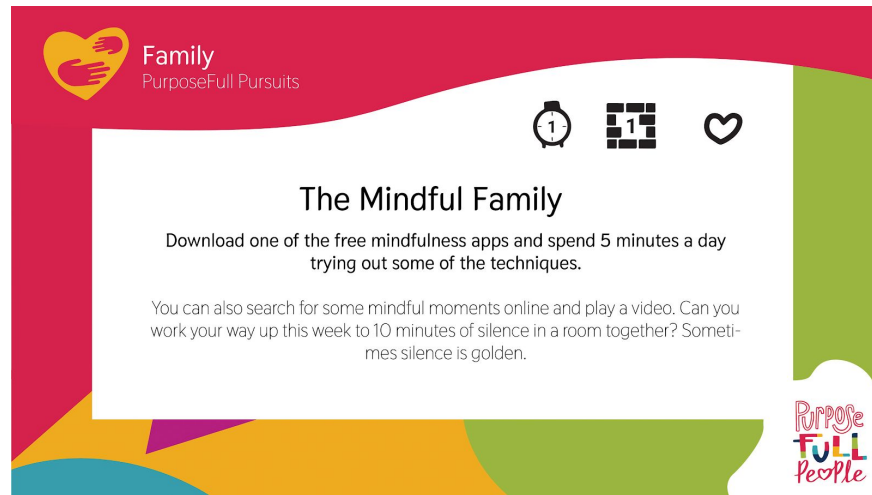
- Mira este video- [Mindful Ozzy Introduces Mindfulness](#) (Mindfulness)
- Exploremos el tema un poco más-
  - ¿Qué significa la atención plena para ti?
  - ¿De qué maneras dice Ozzy que la atención plena puede ser útil?
  - Ozzy dice que siempre respiramos, pero no siempre somos conscientes de ello. ¿Puedes pensar en otros comportamientos similares de los que podrías no estar consciente a veces?
  - ¿Cómo te sientes después de hacer el ejercicio de respiración con Ozzy?
- Mira este video- [Keeping Calm- Building Resilience with Hunter and Eve](#) (Resiliencia)
- Exploremos el tema un poco más-
  - La resiliencia es la capacidad de recuperarse de las dificultades. En este video, Hunter el zorro tiene miedo de lo que cree que son chispas de fuego. ¿Cómo muestra Hunter resiliencia para vencer este miedo?
  - Las luciérnagas (lo que él pensaba que eran chispas de fuego) terminan iluminando el camino de Hunter a casa y le permiten regresar a salvo para la cena. ¿Cómo pueden nuestros miedos convertirse en herramientas que nos ayuden?
  - ¿Qué consejos le da Eva la lechuza para calmarse cuando tiene miedo?
  - La atención plena puede ayudar a lograr la resiliencia. ¿En qué tipo de situaciones podría ayudarte esta práctica de respiración en tu vida?

Entrenamientos de carácter para la familia- Herramientas para conectarse y construir carácter mientras estás en casa.

The image shows a colorful activity card for 'Home Theater'. The card has a white background with a red border. In the top left corner, there is a yellow heart icon with hands inside, and the text 'Family PurposeFull Pursuits'. In the top right corner, there are three icons: a clock, a film strip, and two hearts. The title 'Home Theater' is centered. Below the title, there is a paragraph of text: 'Make some popcorn and curl up as a family with a good movie. All other distractions turned off and put them away.' Below that, there is another paragraph: 'Take it up a notch by moving things around to make it more of a theater experience. Bust out some blankets or build a mini fort or get some extra cups from a local restaurant or theater and make it feel like the real thing. Afterwards talk about the movie as a family by sharing favorite parts or lessons learned.' In the bottom right corner, there is a logo for 'Purpose Full People' with the words 'Purpose', 'FULL', and 'People' stacked vertically.

## Cine en casa

Haga palomitas de maíz y acurrúquense en familia con una buena película. Apaguen o guarden todas las demás distracciones. Llévelo a otro nivel al mover las cosas o muebles para que parezca aún más una experiencia del cine. Saquen algunas cobijas, o construyan con unas cobijas una mini carpa, u obtengan algunos vasos de algún restaurante o cine para hacerlo sentir como algo real. Después, hablen sobre la película en familia, y compartan sus partes favoritas o que es lo que aprendieron.



## La familia de meditación, atención plena

Descargue una de las aplicaciones gratuitas de atención plena (mindfulness) y pase 5 minutos al día practicando algunas de las técnicas. También puede buscar algunos momentos de meditación en línea y ver un video. ¿Pueden tratar esta semana de llegar a compartir 10 minutos de silencio en una habitación juntos? A veces el silencio es oro.

*\*Por favor tenga en cuenta: que Character Strong ha proporcionado estos materiales a todas las escuelas sin costo alguno, para su uso durante este tiempo. Character Strong ha dado permiso al Distrito Escolar Independiente de Spring Branch para compartir estos recursos con las familias de SBISD. Para obtener más información sobre Character Strong, vaya a <https://characterstrong.com/>.*