



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

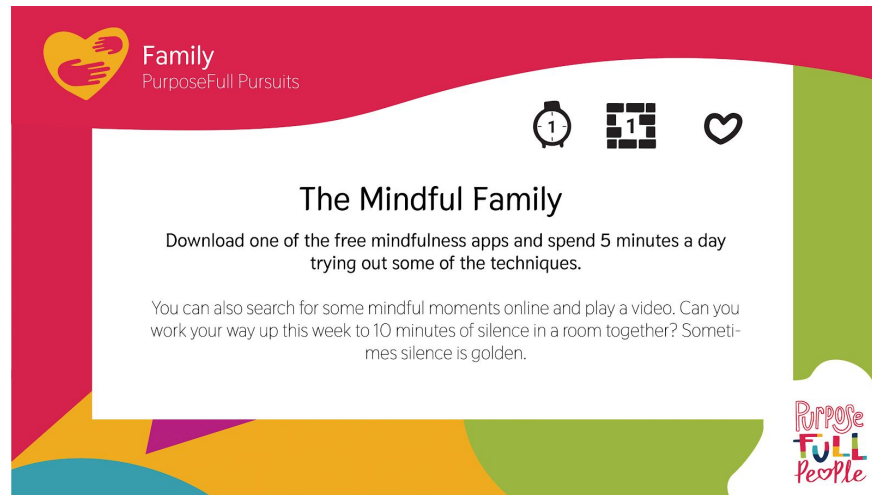
- Mira este video- [What Does Being Present Mean?](#) (Mindfulness)
- Exploremos el tema un poco más-
  - Parte de la atención plena está presente en el momento. ¿Qué significa estar presente para ti?
  - Usando el video como ayuda, ¿qué cosas buenas pueden venir de estar presentes?
  - ¿Sientes que estás más a menudo presente o distraído?
  - ¿Cómo puedes usar tus sentidos (visión, audición, tacto, olfato y gusto) para estar más presente en tu vida?
- Mira este video- [A Lesson On Resilience](#)(Resiliencia)
- Exploremos el tema un poco más-
  - Parte de la resiliencia es poder recuperarse del fracaso. ¿Qué puedes aprender de las muñecas en el video?
  - Piensa en alguien en tu vida que sea resistente. ¿De qué maneras muestran que son resistentes?
  - ¿Crees que la resiliencia se ve igual para todas las personas, o en todas las situaciones? ¿O es diferente?
  - ¿Qué pasos puedes dar para ser más resistente?

**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 top border and a green bottom border. In the top left corner, there is a yellow heart icon with two hands inside, and the text 'Family PurposeFull Pursuits'. In the top right corner, there are three icons: a clock with the number 3, a 3x3 grid with the number 1, and two hearts. The title 'Home Theater' is centered. Below the title, there is a paragraph: '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 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/>.*