

Preguntas Frecuentes de Aprendiendo a Respirar (Learning to Breathe)

¿Qué es Aprendiendo a Respirar y por qué dedicamos tiempo de clase a esto?

Aprendiendo a respirar es un programa basado en la investigación que proporciona herramientas beneficiosas y apoyo para los estudiantes durante un período sensible de desarrollo cuando el cerebro cambia rápidamente. Las habilidades aprendidas en Aprendiendo a Respirar ayuda a los estudiantes a aprender a concentrarse, regular las emociones y controlar sus impulsos, todo lo cual los beneficiará dentro y fuera del salón de clases.

¿Qué estará haciendo mi estudiante?

Los estudiantes aprenderán una variedad de prácticas conscientes que pueden continuar en casa o en el salón de clases utilizando grabaciones que se enviarán a casa y se compartirán con los maestros del salón de clases para que las usen como mejor les parezca. Las prácticas incluyen algunos estiramientos leves, una variedad de formas de estar tranquilo al responder a pensamientos, emociones o sentimientos desafiantes en el cuerpo.

¿Dónde puedo encontrar más detalles sobre el programa?

Puede obtener más información sobre la estructura del programa viendo este video o consultando este sitio web.

- www.youtube.com/watch?v=XtDxxPvL93o

- www.dbhutih.org/L2B

- www.learning2breathe.org

¿Quién enseñará el programa?

Instructores capacitados de Davis Behavioral Health impartirán el plan de estudios bajo la supervisión del equipo líder de capacitadores de maestros de Learning to Breathe.

Los maestros de aula estarán presentes durante las sesiones para apoyar y participar junto con los estudiantes.

¿Se ha enseñado esto antes en el condado de Davis?

Desde 2018, Davis Behavioral Health ha estado capacitando a consejeros escolares y maestros de aula para llevar Learning to Breathe a las escuelas secundarias del Distrito Escolar de Davis.

En el año escolar 2021-22, 4 escuelas primarias pusieron a prueba el programa Aprendiendo a Learning to Breathe en las aulas de sexto grado.

Con el apoyo de una subvención del Estado de Utah, el programa se ofrecerá ampliamente en todo el distrito a las aulas de sexto grado en más de 48 escuelas primarias en 2022-23.

¿Hay alguna ciencia que respalde este programa?

Se ha publicado una gran cantidad de investigaciones sobre la eficacia del programa Aprendiendo a Respirar. Puedes revisar estos estudios aquí:
<https://learning2breathe.org/research-summary-table/>

¿Hay materiales de apoyo para los padres?

Sí, los siguientes materiales están incluidos en el kit de herramientas para padres:

- Folleto BREATHE y biblioteca de grabaciones

- Pausa consciente, tabla de sentimientos y esquema corporal

- Preguntas de conversación

- Manual para EveryDay Strong (padres fuertes todos los días) e invitación a la presentación

- Recursos de la clases de prevención de Davis Behavioral Health