

Aprendiendo a Respirar (Learning to Breathe) Kit de herramientas para padres

Estamos encantados de que su hijo participe en el programa Aprendiendo a Respirar – Learning to Breathe (L2B) en su salón de clases este año escolar. L2B es un programa basado en la investigación que brinda herramientas beneficiosas y apoyo para los estudiantes durante un período sensible de desarrollo cuando el cerebro cambia rápidamente. Las habilidades aprendidas en L2B ayudan a los estudiantes a aprender a concentrarse, regular las emociones y controlar sus impulsos, todo lo cual los beneficiará dentro y fuera del aula.

Esperamos que los siguientes recursos lo ayuden a aprender junto con su hijo y utilice estas habilidades en el hogar. Su conjunto de herramientas incluye lo siguiente:

Folleto BREATHE y Biblioteca de Grabaciones

- Este folleto es un resumen de los temas incluidos en el currículo de L2B.
- Encontrará sugerencias para la práctica en casa de cada uno de los temas, junto con un código QR con un enlace a la biblioteca de grabaciones de mindfulness que acompaña a este plan de estudios. (www.dbh.utah.gov/L2B)
- Idealmente, este folleto podría colocarse en su refrigerador como recordatorio regular para practicar.

Póster de Práctica de Atención Plena

- La práctica diaria de atención plena utilizando las grabaciones es una manera maravillosa de apoyar a su hijo. Es útil recordar que la práctica de la atención plena tiene más éxito cuando se ofrece como una invitación, en lugar de un requisito.
- Las prácticas en la biblioteca de grabación se agrupan según temas; su hijo también puede elegir cualquier práctica de la sección Dosis Diarias y Mini Movimiento.
- El cartel adjunto se puede utilizar como una forma divertida para que su hijo lleve un registro de los días que practica.

Pausa Consciente, Tabla de Sentimientos, Esquema Corporal

- Si su hijo se enfrenta a una emoción difícil o parece estar experimentando estrés, lo invitamos a usar el folleto Pausa consciente, con el cuadro de sentimientos y el contorno del cuerpo que lo acompañan. Este folleto incluye un lado de instrucciones para los padres, así como un lado para su hijo. Siga los pasos del folleto para ayudar a su hijo a identificar lo que está experimentando (haga referencia a la rueda de sentimientos), en qué parte de su cuerpo siente la emoción (utilice el contorno del cuerpo y el marcador de borrado en seco) y qué apoyo puede necesitar.

Aprendiendo a Respirar Baraja de Cartas de Discusión

- Esta es una baraja de cartas con preguntas para iniciar conversaciones entre usted y su hijo. Las preguntas están organizadas de acuerdo con los temas del currículo L2B. Esperamos que tenga conversaciones divertidas y significativas mientras usa esta plataforma.

Recursos de prevención de Davis Behavioral Health

- Davis Behavioral Health ofrece muchas clases comunitarias y otros recursos para apoyar a su familia.

EveryDay Strong Manual para padres

- EveryDay Strong es un marco para comprender la salud mental y emocional. Ofrecemos presentaciones de 1 hora sobre este marco. Esperamos que disfrute repasando este manual y que se registre para asistir a una presentación.