



Welcome – Bienvenidos

Thank you for joining us today!

Gracias por acompañarnos hoy!

Please write your child's name and grade in the chat/
Favor de escribir el nombre de su hijo/a y grado en el chat.

Virtual Meeting Norms

–

Normas para Reuniones Virtuales



Please mute your microphone /
Favor de silenciar su microfono



Use the chat feature for
questions/ *Usar el chat para
preguntas*



Type your name, your child's
name and grade in the chat/
*Escriba su nombre, el nombre de
su hijo/a y grado en el chat*



Wellness

Bienestar

Mindful Parenting
Crianza Conciente



▶
Much of what you might find written about mindful parenting focuses on three main qualities:

- awareness and attention to the present moment
- intentionality and understanding of behavior
- attitude – nonjudgmental, compassionate, accepting – in response

Gran parte de lo que puede encontrar escrito sobre la crianza consciente se centra en tres cualidades principales:

- *conciencia y atención al momento presente*
- *intencionalidad y comprensión del comportamiento*
- *Actitud - sin prejuicios, compasiva, de aceptación - en respuesta*

To break it down even further, most ideas of mindful parenting involve these skills:

- **Listening.** This means truly listening and observing with your full attention. This can take a tremendous amount of patience and practice. And listening extends to the environment. Take in everything – the sights, smells, sounds – surrounding you and your child.

Para desglosarlo aún más, la mayoría de las ideas de la crianza consciente implican estas habilidades:

- **Escuchando.** Esto significa escuchar y observar verdaderamente con toda su atención. Esto puede requerir mucha paciencia y práctica. Y escuchar se extiende al medio ambiente. Absorba todo (las vistas, los olores, los sonidos) que le rodean a usted y a su hijo.

Nonjudgmental acceptance.

-It's approaching the situation without judgment for your feelings or your child's feelings. What is simply *is*. Nonjudgment also involves letting go of unrealistic expectations of your child. And, in the end, it's this acceptance of "what is" that's the goal.

Aceptación sin prejuicios.

-Se trata de abordar la situación sin juzgar sus sentimientos o los de su hijo. Lo que es simplemente es. El no juzgar también implica dejar de lado las expectativas poco realistas de su hijo. Y, al final, esta aceptación de "lo que es" es el objetivo.

Emotional awareness

-Bringing about awareness to parenting interactions extends from the parent to the child and back. Modeling emotional awareness is key to teaching your child to do the same. There are always emotions affecting situations, whether they were formed a long time ago or are more fleeting.

Conciencia emocional

-Dar conciencia a las interacciones de los padres se extiende desde los padres hasta el niño y viceversa. Modelar la conciencia emocional es clave para enseñarle a su hijo a hacer lo mismo. Siempre hay emociones que afectan situaciones, ya sean formadas hace mucho tiempo o son más fugaces.

Self-regulation

-This means not letting your emotions trigger immediate reactions, like yelling or other automatic behaviors. In short: It's thinking before acting to avoid overreacting.

Autorregulación

- Esto significa no dejar que sus emociones desencadenen reacciones inmediatas, como gritos u otros comportamientos automáticos. En resumen: es pensar antes de actuar para evitar reaccionar de forma exagerada.

Compassion

- Again, you may not agree with your child's actions or thoughts, but mindful parenting encourages parents to have compassion. This involves being empathetic and understanding for the child's position in the moment. Compassion extends to the parent as well, as there's ultimately less self-blame if a situation doesn't turn out as you'd hoped.

Compasión

- Una vez más, es posible que no esté de acuerdo con las acciones o pensamientos de su hijo, pero la crianza consciente anima a los padres a tener compasión. Esto implica ser empático y comprensivo con la posición del niño en el momento. La compasión también se extiende a los padres, ya que, en última instancia, hay menos culpa si una situación no resulta como esperabas.

Benefits of mindful
parenting

Beneficios de la crianza
consciente

- improves parent-child communication/
mejora la comunicación entre padres e hijos
- reduces symptoms of hyperactivity/ *reduce los síntomas de hiperactividad*
- improves parenting satisfaction/ *mejora la satisfacción de los padres*
- lessens aggression/ *disminuye la agresión*
- lowers feelings of depression/ *reduce los sentimientos de depresión*
- lessens stress and anxiety/ *reduce el estrés y la ansiedad*
- promotes more parental involvement overall/
promueve una mayor participación de los padres en general
- makes parenting feel as if it takes less effort/
hace que la paternidad se sienta como si requiriera menos esfuerzo

How to Mindfully
Parent

Cómo Ser un Padre
Consciente

Open your eyes, literally and figuratively. Pay attention to your surroundings and how you feel on the inside and out. Take in things with all your senses – touch, hearing, sight, smell, and taste.

Abra los ojos, literal y figurativamente. Preste atención a su entorno y cómo se siente por dentro y por fuera. Absorba las cosas con todos sus sentidos: tacto, oído, vista, olfato y gusto.

Be in the moment

- Resist living in the past or planning too intently for the future. Find the good in what's happening right now, right in front of you.

Estar en el momento

- *Resista vivir en el pasado o planificar con demasiada atención el futuro. Encuentra lo bueno en lo que está sucediendo en este momento, justo frente a ti.*

Practice acceptance

- Try your best to accept your child's emotions and actions, even when they frustrate you. (And extend this acceptance to yourself.)

Practique la aceptación

- *Haga todo lo posible por aceptar las emociones y acciones de su hijo, incluso cuando lo frustran. (Y extiende esta aceptación a ti mismo).*

Breathe

- Having a crisis moment? Focus on your breath. Take a deep breath in, filling your lungs with air and keeping your mind on your breath. Exhale and feel your breath as it enters and exits your body. Encourage your child to breathe during tough times, too.

Respire

- *¿Tienes un momento de crisis? Concéntrate en tu respiración. Respire profundamente, llene sus pulmones de aire y mantenga su mente en su respiración. Exhala y siente tu respiración cuando entra y sale de tu cuerpo. También aliente a su hijo a respirar durante los momentos difíciles.*

Meditate

- Focusing on the breath is a big part of meditation. You only need to carve out a few minutes each day to truly connect with yourself.

Medite

- *Centrarse en la respiración es una gran parte de la meditación. Solo necesita dedicar unos minutos cada día para conectarse realmente con usted mismo.*



▼ Resources/ Recursos