

## Conexiones MindUp en casa: Carta de bienvenida

Estimadas personas tutoras y cuidadoras:

Recientemente, hemos introducido un interesante programa de aprendizaje social y emocional (SEL, por sus siglas en inglés). Las evidencias muestran que puede ayudar a nuestros alumnos a mejorar su motivación y compromiso con el aprendizaje, así como sus habilidades de atención y su bienestar. Con este programa, también aprenden a autorregular su comportamiento. MindUP™ es un programa impartido en las aulas, que permite el aprendizaje de estrategias neurocientíficas para el entrenamiento de la conciencia plena, el aprendizaje social y emocional, y la psicología positiva para fomentar el éxito tanto en la vida académica como en la personal.

MindUP™ es el resultado de una colaboración entre investigadores de la universidad y educadores escolares. El programa ayuda a niños y niñas a entender cómo funciona la mente y cómo sus pensamientos y sentimientos afectan a su comportamiento. Tiene cinco objetivos:

- 1) Fomentar un clima de integración y afecto en las aulas.
- 2) Fomentar la concentración y la conciencia plena.
- 3) Desarrollar la educación emocional.
- 4) Incrementar las cualidades positivas como la toma de perspectiva, la empatía, la gratitud y la amabilidad.
- 5) Mejorar el optimismo, el bienestar y la resiliencia.

La práctica central del programa es la «Pausa mental». La Pausa mental es una sencilla actividad de respiración y escucha atenta que se practica tres veces al día. Esta actividad puede ayudar a fomentar la atención y la autorregulación.

Como parte de MindUP™, las personas tutoras y cuidadoras tendrán la oportunidad de conocer lo que sus niños/as practican en el aula a través de un breve curso en línea diseñado específicamente para que las familias desarrollen en casa las estrategias de MindUP. El curso está diseñado para complementar el programa escolar y puede combinarse con el aprendizaje de los niños y niñas en el aula. Se puede acceder gratuitamente a este curso a través de [home.mindup.org](http://home.mindup.org).

Si desea saber más sobre la investigación en torno al aprendizaje social y emocional, puede visitar [www.casel.org](http://www.casel.org). Si desea más información sobre MindUP™, visite [www.MindUP.org](http://www.MindUP.org). Si tiene más preguntas sobre el programa o desea más información, no dude en ponerse en contacto conmigo.

Estamos entusiasmados con el potencial que ofrece este programa para que nuestras aulas se conviertan en comunidades de alumnos y alumnas que disfrutan de una mayor concentración, optimismo y compromiso.

## Conexiones MindUp en casa: la lección esencial para niños/as de 8 a 10 años

Estimadas familias:

Estamos encantados con la implementación de MindUP™, el programa para el aula que enseña a niños y niñas estrategias neurocientíficas para el entrenamiento de la conciencia plena, el aprendizaje social y emocional, y la psicología positiva para fomentar el éxito en el aula y fuera de ella. **El programa MindUP** ha dado comienzo esta misma semana.

### Nuestra lección esencial: La construcción de la comunidad de aprendizaje MindUP

- Hablamos de la importancia de las **relaciones**, no solo para nuestra felicidad, sino para nuestra capacidad de aprender y crecer de **forma positiva**.
- Los estudiantes aprendieron que contribuyen con su clase y con su comunidad escolar cuando son amables, se esfuerzan por mantener la **concentración** y ofrecen conductas y espacios **seguros**.
- Hicimos una lluvia de ideas y creamos un **acuerdo de comunidad** de aprendizaje que detalla cómo debe ser una comunidad que brilla como lugar de amabilidad, seguridad y concentración. **Pregúntele** a su estudiante sobre el Acuerdo de Comunidad de Aprendizaje MindUP que creamos durante nuestra lección.

Cuando trabajamos para crear una comunidad de aprendizaje **segura, amable y centrada**, podemos empezar a comprender la importancia de que todo el mundo sienta que pertenece y que forma parte de una comunidad solidaria. **La lección 1** crea una base sólida para que aprendamos de forma más comprometida, centrada y optimista.

### Para practicar en casa:

Eche un vistazo a nuestros folletos de MindUP en casa para encontrar formas divertidas y sencillas de practicar en casa. Si le interesa aprender más, comience con MindUP en casa: para niños/as de 8 a 10 años, una serie de módulos cortos diseñados para explorar los conceptos de MindUP y destacar habilidades que son beneficiosas para el niño/a y para usted como padre/madre/ persona cuidadora. Acceda a estos recursos en [home.mindup.org](http://home.mindup.org)

¡Gracias por su implicación y por su apoyo!

## Conexiones MindUP en casa: Unidad 1 para niños/as de 8 a 10 años

Estimadas familias:

Estamos felizmente inmersos en el resto de la Unidad 1: Mi mente consciente. MindUP™, el programa para el aula que enseña a niños y niñas estrategias neurocientíficas para el entrenamiento de la conciencia plena, el aprendizaje social y emocional, y la psicología positiva como base del éxito en el aula y fuera de ella, está en pleno apogeo en nuestra aula. Esta semana hemos empezado **la Unidad 1: Mi mente consciente**.

### Unidad 1: Mi mente consciente

- **Comprendiendo la mente:** los alumnos aprendieron sobre su mente y cómo pueden utilizarla para centrar su atención y entrar en calma. También aprendieron sobre las 3 principales estructuras cerebrales (¡Pregúnteles cuáles son!).
- **Aprendiendo a ser consciente:** los alumnos y alumnas se familiarizaron con los conceptos de atención plena y no plena y establecieron conexiones sobre cómo se trasladan estos conceptos a sus propias vidas.
- **La Pausa mental:** esperamos que esto se convierta en un elemento fundamental en su hogar. Hemos presentado nuestra principal práctica de conciencia plena del programa MindUP: la Pausa mental, que consiste en escuchar con atención y respirar atentamente. La Pausa mental fomenta las habilidades de autorregulación.

**La unidad 1, Mi mente consciente**, que incluye nuestra Lección esencial: Construcción de la Comunidad de Aprendizaje MindUP, así como Mi increíble mente, Aprendiendo a ser consciente y La pausa mental, sirven como una suave pero profunda introducción al programa MindUP. Nuestros alumnos y alumnas han mostrado un gran compromiso, entusiasmo e implicación durante esta formación, ¡y esperamos que puedan ver la magia del programa en sus propios hogares!

### Para practicar en casa:

Eche un vistazo a nuestros folletos de MindUP en casa para encontrar formas divertidas y sencillas de practicar en casa. Si le interesa aprender más, comience con MindUP en casa: para niños/as de 8 a 10 años, una serie de módulos cortos diseñados para explorar los conceptos de MindUP y destacar habilidades que son beneficiosas para el niño/a y para usted como padre/madre/persona cuidadora. Acceda a estos recursos en [home.mindup.org](http://home.mindup.org)

¡Gracias por su implicación y por su apoyo!

## Conexiones MindUP en casa: Unidad 2 para niños/as de 8 a 10 años

Estimadas familias:

La unidad 2, Mis sentidos conscientes, se centra en el poder que llevamos dentro, para agudizar nuestra conciencia mediante el uso de nuestros cinco sentidos, ayudar a fortalecer nuestra atención y concentración. Cuando nos concentramos, también somos capaces de gestionar nuestras emociones y encontrar la calma.

### Unidad 2: Mis sentidos conscientes

- **Escucha consciente:** los alumnos y alumnas aprendieron a entrenar su atención mediante prácticas de escucha atenta y reflexiva. ¡Se necesita práctica!
- **Vista consciente:** los alumnos y alumnas practicaron la atención plena utilizando el sentido de la vista para centrar su atención en un objeto externo. Puede resultar difícil, ¡pero es normal! Estamos entrenando nuestra mente para que pueda concentrarse.
- **Olfato consciente:** los alumnos y alumnas practican la atención plena utilizando el sentido del olfato para centrar su atención en elementos externos. Utilizar nuestro sentido del olfato para ser más conscientes de nuestro entorno puede ayudarnos a observar nuestro mundo y agudizar nuestra memoria.
- **Gusto consciente:** los alumnos y alumnas practican la atención plena utilizando los sentidos de la vista, el olfato y el gusto para centrar su atención en elementos externos. La degustación consciente es el proceso de adoptar un ritmo más despacio para disfrutar y apreciar la comida al sentir su sabor, textura y temperatura.
- **Tacto consciente:** los alumnos practican la atención plena utilizando el sentido del tacto para centrar su atención en elementos externos. Cuando nos centramos en la sensación del tacto, activamos las vías de alerta y concentración del cerebro.
- **Movimiento consciente:** los alumnos y alumnas practican la atención plena centrando su atención en las sensaciones corporales internas. El movimiento consciente puede ayudar al alumnado a centrar su atención y ser más conscientes sobre cómo se sienten.

La unidad 2, Mis sentidos conscientes, enseña a nuestros alumnos y alumnas a utilizar los sentidos para percibir lo que nos rodea y lo que hay en nuestro interior. Desarrollamos habilidades para entrenarnos a disminuir el ritmo y procesar las informaciones, lo que nos ayuda a mejorar nuestra atención y a vivir todas las experiencias de una forma más plena. La práctica hace al maestro: con el tiempo seremos capaces de responder a nuevas entradas sensoriales con calma para permitir una toma de decisiones con mayor claridad



The Goldie Hawn  
Foundation

**Para practicar en casa:**

Eche un vistazo a nuestros folletos de MindUP en casa para encontrar formas divertidas y sencillas de practicar en casa. Si le interesa aprender más, comience con MindUP en casa: para niños/as de 8 a 10 años, una serie de módulos cortos diseñados para explorar los conceptos de MindUP y destacar habilidades que son beneficiosas para el niño/a y para usted como padre/madre/persona cuidadora. Acceda a estos recursos en [home.mindup.org](http://home.mindup.org)

¡Gracias por su implicación y por su apoyo!

## Conexiones MindUP en casa: Unidad 3 para niños/as de 8 a 10 años

Estimadas familias:

La unidad 3, Construyendo el bienestar con conciencia, enseña a nuestros alumnos y alumnas habilidades que nos ayudarán a ser más felices en nuestras vidas.

### Unidad 3: Construyendo el bienestar con conciencia

- **¡Demasiados sentimientos!** Los alumnos y alumnas refuerzan su educación emocional aprendiendo cómo poner nombre a sus emociones les ayuda a gestionarlas. Definimos el nivel de detalle emocional como la capacidad de expresar los sentimientos con palabras precisas. ¡Pruébalo en casa!
- **Desarrollando la toma de perspectiva y la empatía:** los alumnos y alumnas practican la toma de perspectiva identificando los puntos de vista de los personajes y relacionando las situaciones de la historia con sus propias vidas. Hemos aprendido que adoptar la perspectiva de los demás puede ayudarnos a comprenderlos mejor.
- **Practicando el optimismo:** los alumnos y alumnas practican la toma de perspectiva identificando en qué difieren las visiones optimistas y pesimistas de un problema. También consideran cómo pueden elegir ver las cosas con mayor optimismo en sus propias vidas. ¿Qué estrategias se pueden desarrollar en casa para abordar la vida con más optimismo?
- **Saboreando experiencias felices:** los alumnos y alumnas practican cómo saborear las experiencias felices para aumentar su felicidad. Pregúntele a su hijo/a qué actividades le gustan y le ayudan a sentirse mejor.

La unidad 3, Construyendo el bienestar con conciencia, es una unidad alegre para practicar en su propia casa. Aprendimos a identificar nuestras emociones, cómo las perspectivas múltiples nos ayudan a estar con nosotros mismos y a entender a nuestros compañeros, el poder del optimismo y cómo mejorar nuestro estado de ánimo.

### Para practicar en casa:

Eche un vistazo a nuestros folletos de MindUP en casa para encontrar formas divertidas y sencillas de practicar en casa. Si le interesa aprender más, comience con MindUP en casa: para niños/as de 8 a 10 años, una serie de módulos cortos diseñados para explorar los conceptos de MindUP y destacar habilidades que son beneficiosas para el niño/a y para usted como padre/madre/persona cuidadora. Acceda a estos recursos en [home.mindup.org](http://home.mindup.org)

¡Gracias por su implicación y por su apoyo!

## Conexiones MindUP en casa: Unidad 4 para niños/as de 8 a 10 años

Estimadas familias:

La unidad 4, Conciencia de nuestro lugar en el mundo, enseña a nuestros alumnos y alumnas habilidades que nos ayudan a disfrutar de la vida con alegría.

### Unidad 4: Conciencia de nuestro lugar en el mundo

- **Practicando la gratitud:** los estudiantes practican la gratitud para mejorar su felicidad y satisfacción con la vida. Aprendemos cómo la práctica de la gratitud nos ayuda a centrarnos más en los aspectos positivos de la vida. Y tu familia, ¿por qué se siente agradecida? ¡Ponedlo en común!
- **Actos de bondad:** aprendimos que cuando somos conscientes de nosotros mismos y somos amables con nosotros mismos, somos más felices. Y cuando somos más felices, es más probable que también cuidemos mejor de los demás.
- **Acciones conscientes en nuestra comunidad:** nos centramos en cómo nuestras elecciones y acciones afectan a los demás. Sabemos que ayudar a los demás es una forma de potenciar nuestra alegría y felicidad, y que las experiencias compartidas ayudan a los grupos a unirse positivamente.

En la unidad 4, Conciencia de nuestro lugar en el mundo, hemos aprendido la importancia de estar conectados positivamente con nuestro mundo a través de elecciones y acciones conscientes. Esto supone una ayuda para nuestro mundo y también para nosotros mismos. Practicar la gratitud cada día y comprender cómo nuestras elecciones y acciones pueden afectar a los demás nos hace más alegres y felices a nosotros y, también, a todos los que nos rodean. ¡Nuestra mente es muy poderosa!

### Para practicar en casa:

Eche un vistazo a nuestros folletos de MindUP en casa para encontrar formas divertidas y sencillas de practicar en casa. Si le interesa aprender más, comience con MindUP en casa: para niños/as de 8 a 10 años, una serie de módulos cortos diseñados para explorar los conceptos de MindUP y destacar habilidades que son beneficiosas para el niño/a y para usted como padre/madre/persona cuidadora. Acceda a estos recursos en [home.mindup.org](http://home.mindup.org)

¡Gracias por su implicación y por su apoyo!