



MIND-FULL or MINDFUL?

Dear Fiesta Gardens Parents,

Welcome to our 4th year of Mindfulness at FGIS! This school year, we will continue to meet with all students, 1st-5th grade, for multiple mindfulness lessons. The 2nd & 3rd grade classes have already begun their classes, and 1st, 4th, and 5th will begin in early 2019. We are also excited to have 2 teachers that have begun their own Mindfulness instructor training! They will also be conducting lessons with kids in the spring.

New this year, we are offering 4 Parent Education Workshops!

Mark your calendars:

English sessions = **January 14 & 28, 6:30-7:30pm**, in the MPR

Spanish sessions = **February 4 & 11, 6:30-7:30pm**, in the MPR

Child care will be provided for school age children. Come to one session, or come to both! The goal of these workshops is to provide parents with a deeper understanding of mindfulness practices, simple exercises to do at home with your whole family, and other tips on mindful parenting. We will discuss neuroscience, growth mindset, and the details of what your children are experiencing in the classroom sessions.

Feel free to contact me with any questions: erin@sharepathacademy.com

Thank you, Maestra Erin McCoy



Queridas padres de Fiesta Gardens,

Bienvenidos a nuestro cuarto año del programa de Consciencia Plena en la escuela FGIS! Este año, seguiremos dando lecciones a todos los alumnos, de primer grado hasta quinto. Ya comenzamos con los niños de segundo y tercer grado el mes pasado. Empezaremos con los grados 1, 4 y 5 después del año nuevo. Estamos muy emocionados de tener dos maestras de Fiesta Gardens quienes empezaron con el entrenamiento de un programa para profesores y ellas también van a dar clases a los estudiantes en la primavera.

¡Este año escolar, hemos añadido 4 Talleres de Consciencia Plena para Padres!

Anótense en los calendarios:

Talleres en el inglés: el 14 y 28 de enero, 6:30-7:30pm, en el MPR

Talleres en el español: el 4 y 11 de febrero, 6:30-7:30pm, en el MPR

Les ofrecemos cuidado de niños durante los talleres. ¡Pueden asistir a una de las juntas, o a las dos! El objetivo de esas talleres es compartir información acerca de los propósitos de los ejercicios de consciencia plena y ofrecer actividades sencillas que se pueden hacer en casa con la familia entera. También, hablaremos de la neurociencia y los detalles de lo que hacen sus hijos en los salones de clase. Si haya alguna pregunta, favor de escribirme: erin@sharepathacademy.com

Gracias, Maestra Erin McCoy

