



Dear Fiesta Families,

Welcome to our third year of offering cutting-edge social and emotional learning for all students, 1st-5th grade, through our FGIS Mindfulness Program! I am honored to continue this work through the support of the PTA, Directora Ramirez, and our amazing staff of teachers. I started working in the classrooms in September, and will be visiting each group once a month until the end of the school year. At the close of this note are the exact dates for your child's grade level sessions through December. An updated version with next semester's dates will be sent out in January. My intention is to communicate often with the school community this year, keeping you up to date on the specifics of our practices and the vocabulary that accompanies each lesson. I have also aligned my curriculum with the TOOLBOX learning happening in 3rd grade, and the Life Skills character pillars that support the entire school population.

Hopefully, your child has already spoken with you about Mindful Listening, Mindful Breathing or our lesson on Being Grateful. If not, please ask him/her to share their experiences with you. After each session, the kids have 'homework,' an exercise to practice on their own. I also encourage students to teach Mindfulness to their parents and siblings. Ask your child to lead your family in one of our basic practices, and see what happens! The simple instructions for Mindful Listening, Mindful Breathing, and Heartfulness are included with this note. I hope that you take the time to discuss the development of these important life skills with your kids, and please try to guide them using these outlines, as well! I offer this relevant information to our community in the hope that we can grow stronger and healthier together.

What is Mindfulness? Mindfulness is paying attention to your present experience. It is being aware of what is happening now, without thinking about the past or the future. Mindfulness also involves acceptance, which means we pay attention to our thoughts and feelings without judgement, without thinking that the way we think or feel is 'right,' or 'wrong.' Mindfulness is a practice of being, slowing down and single-tasking. Mindfulness also includes a component of growing compassion, toward self and others.

Why learn Mindfulness? Our busy world has many of us wrapped-up into, 'becoming more of a human doing, than a human being,' these days!(Kabat-Zin, 2010) Mindfulness practices create simple moments for us to slow down, observe, accept, and be kind. Mindfulness also can help us calm down when we are experiencing an intense emotion. The exercises carve out healthier neuron pathways in the brain which can provide a gap between an experience and the reaction, allowing for a better choice to be made. Consistent Mindfulness practices also help with focus and attention. Current research has proven that Mindfulness practices help with greater internal balance, improved resilience, and an increase in positive emotions.

Please feel free to contact me with any questions, comments, or input. My e-mail is erin@sharepathacademy.com.

Thank you!

Maestra McCoy

5th grade session dates and details:

Sept. 13th = Mindful Listening & Breathing, Qi-gong Dragon stretch, Power of the Mind, Goal Writing for 5th grade

Oct 25th = Mindful Listening & Breathing, Breathing-in green or pink, Personal Space Bubble, Squats, Being Grateful,

Nov. 15th = Mindful Listening & Breathing, Being Grateful writing, Generosity, Review of goals

Dec. 20th = Mindful Listening & Breathing, Stretch, Generosity, Body Scan



Queridas familias de Fiesta Gardens,

Bienvenidos a nuestro tercer año de ofrecer aprendizaje emocional y social a los estudiantes de 1 hasta 5 grado a través del programa de Mindfulness/Conciencia Plena aquí en FGIS! Es un honor de seguir adelante con este trabajo con el apoyo del PTA, Directora Ramirez, y nuestros maestros asombrosos. Empecé de trabajar en los salones en septiembre y voy a visitar cada grupo una vez al mes hasta el final del año escolar. Al final de esta nota, hay una lista de las fechas exactas por grado de las sesiones hasta diciembre para su hija/o. Mandaremos las fechas del próximo semestre en enero. Mi intención es comunicar más frecuentemente con la comunidad escolar para que sepan los detalles de nuestras prácticas y el vocabulario que acompaña cada lección. También, está de acuerdo mi currículo con el aprendizaje emocional y social de los niños de tercer grado que se llama 'TOOLBOX,' y los enfoques de desarrollar características buenas del programa de Life Skills cual se apoyen todo la escuela.

Ojalá que su hija/o ya había hablado con Ud. acerca de Escuchar atentamente, Respiración Consciente, o nuestra lección de Estar Agradecida/o. Si no, favor de preguntarle a compartir sus experiencias en casa. Después de cada sesión, les doy a los niños una tarea, algún ejercicio que puedan practicar ellos solos. También, les digo a los niños que sean maestros de Mindfulness en sus casas y enseñen las estrategias a sus padres y hermanos. Pide a su hija/o que le guíe a la familia en una de nuestras prácticas básicas, ¡a ver lo que pasará! Las instrucciones sencillas por Escuchar atentamente, Respiración Consciente, y Mandar Amor están incluidas. Espero que tomen el tiempo a hablar con sus hijos acerca de la importancia de desarrollar esas destrezas de la vida, y Ud. también puede guiarles usando los pasos incluidos. Ofrezco esa información relevante a la comunidad con el propósito de crecer la fuerza positiva y el bienestar de todos.

¿Qué es Mindfulness/Conciencia Plena? Mindfulness/Conciencia Plena es prestar atención a su experiencia actual. Es ser consciente de lo que está sucediendo ahora, sin pensar en el pasado o el futuro. La atención plena también implica la aceptación, lo que significa que prestamos atención a nuestros pensamientos y sentimientos sin juzgar, sin pensar que la forma en que pensamos o sentimos es 'correcto,' o 'incorrecto.' Conciencia Plena es una práctica en estar en el momento, tomando el tiempo de enfocarse en sola una cosa a la vez. Otro componente esencial es crecer el sentimiento de compasión, hacia sí misma/o y hacia los demás.

¿Por qué aprender Mindfulness/Conciencia Plena? Esos días, nuestro mundo tan ocupado nos tiene envuelto 'más en lo que es hacer y menos en lo que es ser.' (Kabat-Zin, 2010) Los ejercicios de Conciencia Plena crean momentos sencillos para tomar una pausa, observar, aceptar y estar más amable. También puede ayudarnos a calmarnos cuando tenemos cualquier emoción intensa. Las prácticas forman vías neuronales saludables adentro del cerebro cuales nos dan una brecha entre la experiencia y la reacción, que a menudo nos permite una elección más sabia. Una práctica consistente de estos ejercicios ayuda con el foco y la atención. La investigación actual de la neurociencia ha demostrado que las prácticas de Mindfulness ayudan con un mayor equilibrio interno, mejor resistencia y aumento de emociones positivas.

Si tiene algún comentario o pregunta, favor de escribirme, erin@sharepathacademy.com . Muchas gracias, Maestra McCoy

Fechas y detalles de las clases de 5 grado:

13 de sept. = Escuchar Atentamente & Respirar, Estiramiento del dragón, Poder de la Mente, Metas de 5to grado

25 de oct. = Escuchar & Respirar, Respirar verde o rosado, Burbuja de espacio personal, Sentadillas, Estar Agradecida/o

15 de nov. = Escuchar Atentamente & Respiración Consciente, Escritura de Estar Agradecida/o, Generosidad

20 de dic. = Escuchar & Respirar, Estiramiento, Generosidad, Escanear el Cuerpo