

El Comité Asesor de la Comunidad SELPA3 presenta:

Atención plena

cómo la atención diaria puede ayudar a los padres y cuidadores

Debbie Rice

Maestra de Educación especial, Distrito Escolar Cambrian

La Sra. Rice, una maestra de SDC de K-5th grado por más de 20 años, explicará qué es atención plena y describirá las técnicas que ella ha encontrado eficaces para ella personalmente y su enseñanza en el aula. Un creciente cuerpo de evidencia científica ha demostrado que atención plena puede ayudar a los adultos, cuidadores y niños a reducir el estrés y la ansiedad mientras se fortalece la atención, la sensación de calma y estar más presente en el momento. Los padres y cuidadores pueden esperar aprender sobre el estrés, sus efectos sobre el cuerpo, las estrategias y los métodos probados que pueden incorporarse en sus vidas cotidianas para ayudar a cultivar una sensación de presencia calmada y reducir los impactos del estrés. Al practicar atención plena, los padres y los cuidadores pueden responder mejor (no reaccionar) a situaciones y estar más presentes con nuestros hijos.

No se pierda esta presentación!

Fecha: Jueves, 8 de Febrero, 2018

Hora: 7:00pm – 8:30pm

**Lugar: Distrito Escolar de Cambrian
Centro de desarrollo profesional.
4115 Jacksol Dr., San Jose, CA 95124**

Los servicios de traducción en español están disponibles si se solicitan antes del 1 de febrero. Envíe su solicitud por correo electrónico a chair@selpa3cac.org

preguntas? Contacte chair@selpa3cac.org. Para mayor información acerca de nuestra CAC visite www.selpa3cac.org