



## ***Mindful Moments: A 6-session video series on mindfulness for children***

We are happy to share this video series to support children in learning mindfulness tools. The videos are designed to be used by teachers, counselors, or other adults working with children. They can be used in a virtual or face-to-face format. Each segment includes instruction and time for a short mindfulness practice. The series includes the following videos:

1. **Mindful Body.** An introduction to mindfulness with an exercise that teaches a simple way to calm the body and brain to get ready to learn. All videos start with this exercise. (Video length: 10:44)
2. **Mindfulness and the Brain.** A discussion about our brains and how to understand the ways they work in difficult situations and when big feelings come up. There is modeling and an exercise to understand a technique to use to stay calm in stressful situations. Self-regulation and the fight or flight system are explained. (9:48)
3. **Lovingkindness.** An explanation about acts of kindness and the importance of using this with our mindfulness practice. (13:39)
4. **Mindful Eating.** An explanation of ways our brain is connected to our bodies and can tell us when we are full. Includes an exercise in using our senses when we eat to enjoy our food more and eat more slowly. (10:24)
5. **Mindfulness: Eyes Wide Open.** An explanation about how we practice mindfulness day to day with our eyes open. Offers examples of where and how this can be done. (8:28)
6. **Superheroes.** A review of the video topics, ending with an exercise using “superheroes” to explore our senses and how they might be different when we are mindful. (8:53)

**Suggestions for use:** The series can be used to start or end classes, as part of a unit on health or emotional intelligence, or to support students who have trouble focusing. It can be used instead of “time out” or other consequence-based interventions with children, offering tools students can use to self-regulate when they have difficulties. Use of a soft bell, toning instrument, or chimes may be helpful in using these videos.

**Access the videos:** Click directly to these videos from the title links on this page, or search “La Clinica health centers” at <https://youtube.com> and find the “Mindfulness for Children” playlist.

La Clinica is grateful for support from Jackson Care Connect for making this video series possible.

For information, call 541-535-6239 and ask for the wellness program manager. To learn more about La Clinica, visit [www.laclinicahealth.org](http://www.laclinicahealth.org). For more wellness resources, including mindfulness audios in English and Spanish, short videos on wellness topics, and informational blogs, visit [www.laclinicahealth.org/wellness](http://www.laclinicahealth.org/wellness).



## ***Momentos de atención plena: una serie de 6 sesiones en video sobre atención plena para niños***

Nos complace compartir esta serie de videos para ayudar a los niños a aprender herramientas de atención plena. Los videos están diseñados para ser utilizados por maestros, consejeros u otros adultos que trabajen con niños. Se pueden utilizar en formato virtual o presencial. Cada segmento incluye instrucción y tiempo para una breve práctica de atención plena. La serie incluye los siguientes videos:

1. **Cuerpo consciente.** Una introducción a la atención plena con un ejercicio que enseña una forma sencilla de calmar el cuerpo y el cerebro para prepararse a aprender. Todos los videos comienzan con este ejercicio. (Duración del video: 10:44)
2. **Atención plena y el cerebro.** Una discusión sobre nuestro cerebro y cómo entender la forma en que funciona en situaciones difíciles y cuando surgen emociones fuertes. Hay un modelo y un ejercicio para comprender una técnica a utilizar para mantener la calma en situaciones estresantes. Se explica la autorregulación y el sistema de lucha o huida. (13:24)
3. **Bondad amorosa.** Una explicación sobre los actos de bondad y la importancia de usarlos con nuestra práctica de atención plena. (13:32)
4. **Alimentación consciente.** Una explicación de las formas en que nuestro cerebro está conectado con nuestros cuerpos y puede decirnos cuándo estamos llenos. Incluye un ejercicio en el uso de nuestros sentidos cuando comemos para disfrutar más nuestra comida y comer más lentamente. (11:55)
5. **Atención plena: ojos bien abiertos.** Una explicación sobre cómo practicamos la atención plena día a día con los ojos abiertos. Ofrece ejemplos de dónde y cómo se puede hacer esto. (12:18)
6. **Superhéroes.** Una revisión de los temas del video, que finaliza con un ejercicio en el que se utilizan "superhéroes" para explorar nuestros sentidos y cómo pueden ser diferentes cuando somos conscientes. (12:02)

**Sugerencias de uso:** La serie se puede utilizar para comenzar o finalizar clases, como parte de una unidad sobre salud o inteligencia emocional, o para ayudar a los estudiantes que tienen problemas para concentrarse. Se puede usar en lugar de un castigo u otras intervenciones basadas en consecuencias con los niños, ofreciendo herramientas que los estudiantes pueden usar para autorregularse cuando tienen dificultades. El uso de una campana suave, un instrumento de tonificación o campanillas puede ser útil para usar estos videos.

**Acceso a los videos:** Haga clic directamente en estos videos desde los links del título en esta página, o busque "Centros de salud de La Clínica" en <https://youtube.com> y encuentre la lista de reproducción "Mindfulness for Children".

La Clínica agradece el apoyo de Jackson Care Connect para hacer posible esta serie de videos.

Para obtener información, llame al 541-535-6239 y pregunte por el administrador del programa de bienestar. Para obtener más información sobre La Clínica, visite [www.laclinicahealth.org](http://www.laclinicahealth.org). Para obtener más recursos de bienestar, incluidos audios de atención plena en inglés y español, videos cortos sobre temas de bienestar y blogs informativos, visite [www.laclinicahealth.org/wellness](http://www.laclinicahealth.org/wellness).