**Estimados padres o tutores:**

Hoy hemos comenzado el Currículo de Amabilidad en la clase de su hijo. En las primeras lecciones, estamos aprendiendo cómo prestar atención con amabilidad. Los niños están practicando modos de prestar atención al exterior (lo que sucede a su alrededor) y en el interior (sus propios sentimientos, sensaciones y pensamientos).

Hoy en la clase practicamos prestar atención a nuestra respiración. Primero, jugamos con molinetes y vimos como nuestro aliento los hace girar y después practicamos sentarnos quietos y observar nuestro aliento por dentro. Aprendimos que la respiración puede ser rápida o lenta, gentil o atropellada y que sabiendo cómo cambia nuestra respiración, cambia como nos sentimos en el cuerpo.

Ustedes podrían pedirle a su hijo que comparta con ustedes lo que aprendió sobre la respiración y cómo se sintió prestándole atención a su respiración.  También ustedes podrían empezar a explorar nuestro lugar de red *Mindfulness for Families (Atención Plena para Familias)* y las breves actividades que se ofrecen allí, incluyendo la página de “Conciencia de Respiración y el Cuerpo” que se conecta con las lecciones del salón de clase de esta semana (disponibles ahora en bornjoy.com/families).

Como siempre, agradecemos todo lo que ustedes hacen para nutrir la curiosidad natural de su hijo y la conciencia saludable de sí mismo.

Que tengan un buen día,