



Pure Community

**¡Gracias por participar!**

**Sesión: Los Lunes Mindful**  
**Presentadora: Susana Cruylles**

## Para empezar:

1. Si tiene alguna pregunta, por favor escríbala en la sección Q&A.
2. Si quiere agarre un papel y un boli para tomar apuntes de sus pensamientos.



Follow us @pureedgeinc  
Website: [www.pureedgeinc.org](http://www.pureedgeinc.org)  
Email: [getmoving@pureedgeinc.org](mailto:getmoving@pureedgeinc.org)



# Actividad de bienvenida



## Reflejo

Ponga atención a lo que está en su mente y escríbalo.

o

Escriba como se está sintiendo ahora mismo.

# Presentaciones

---

Susana Cruylles

Psicóloga Clínica/Terapeuta de Familia

**getmoving@pureedgeinc.org**

*International collaborator and trainer, Stanford University*

---



Follow us @PureEdgeInc



©2020 Pure Edge, Inc.

# Quienes somos

---

Pure Edge, Inc. (PEI) es una fundación privada que brinda servicio directo a las organizaciones a través del desarrollo profesional y colaboración de pensamiento estratégico.

PEI también proporciona becas a organizaciones nacionales que promueven el trabajo de desarrollo infantil completo y Aprendizaje Socio Emocional.

---



# Objetivos del Aprendizaje

---

- ❖ Practicar aspectos de la autoconciencia.
  - ❖ Experimentar la práctica de mindfulness.
  - ❖ Explorar la interconexión de mindfulness y el Aprendizaje Socioemocional- SEL.
- 



---

# ¿Qué es mindfulness?

---



Follow us @PureEdgeInc



©2020 Pure Edge, Inc.



La atención plena es una conciencia de bondad.

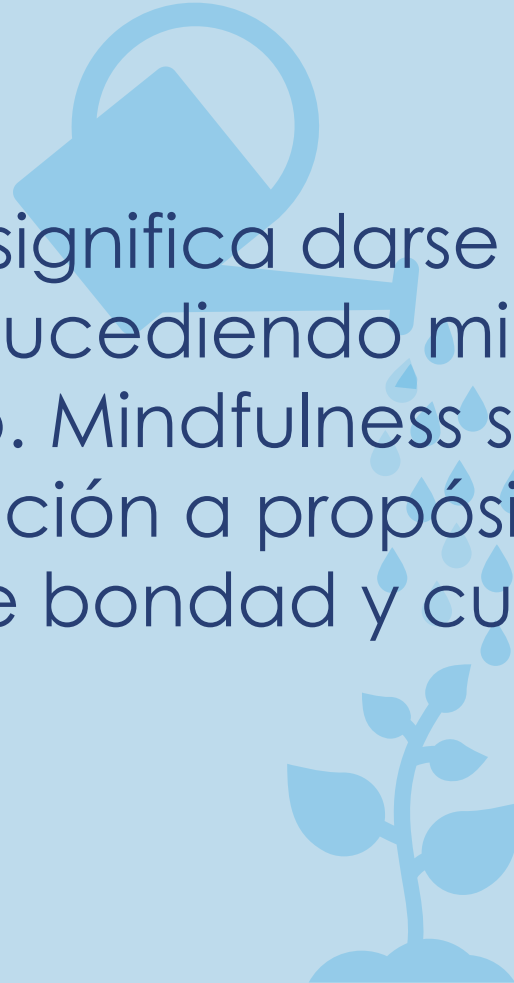
No hay una forma correcta o incorrecta de sentirse, ni una forma correcta o incorrecta de darse cuenta.



# Mindfulness

---

Mindfulness significa darse cuenta de lo que está sucediendo mientras está sucediendo. Mindfulness se trata de prestar atención a propósito, con un sentido de bondad y curiosidad.





# Práctica



# Actividad Práctica



## Reflejo

Ponga atención a lo que está en su mente y escríbalo.

o

Escriba como se está sintiendo ahora mismo.

# Cierre Optimista



Diario de una cosa buena que le haya pasado hoy.



# pureedgeinc.org

Evidence-Based Approach  
Thoughtful Partnerships  
Curriculum & Training



Online Curriculum

Log Out

+ MENU



**Pure  
Edge**

Success Through Focus

Strategies for educators and learners to develop social, emotional, and academic learning skills through mindful movement and rest.



●  
breathe

●  
move

●  
rest



Follow us @PureEdgeInc



©2020 Pure Edge, Inc.



Pure Community

**Nata**: Recibirá un email de seguimiento en las próximas 24 hrs tras finalizar esta session. Esto le servirá de confirmación de asistencia. Esto es solo para webinars a tiempo real.

*¡Gracias por participar!*

**Sesión:** Los Lunes Mindful  
**Presentadora:** Susana Cruylles



Follow us @pureedgeinc  
Website: [www.pureedgeinc.org](http://www.pureedgeinc.org)  
Email: [getmoving@pureedgeinc.org](mailto:getmoving@pureedgeinc.org)

