

Los beneficios de la meditación y el mindfulness (consciencia plena)

En el Distrito 146, se ofrecen a los alumnos y al personal muchas oportunidades de meditación y mindfulness. Hay muchos informes que indican que la meditación y el mindfulness son beneficiosos tanto para los adultos como para los niños. A continuación se indican solo algunos de los beneficios según estudios.

El mindfulness puede disminuir la depresión

Un estudio de la Universidad de California, en el que participaron pacientes con depresión, concluyó que el mindfulness y la meditación disminuyen los pensamientos ruminativos y las creencias disfuncionales.

La meditación reduce el estrés y la ansiedad

Un estudio de la Universidad de Wisconsin-Madison indica que la meditación reduce las áreas de densidad de materia gris en el cerebro relacionadas con la ansiedad y el estrés.

La meditación aumenta la concentración

Un grupo de neurocientíficos de Harvard informaron que después de la meditación a largo plazo, la concentración de materia gris aumenta en áreas del cerebro involucradas en el aprendizaje y la memoria.

La meditación mejora el enfoque y la atención

Un estudio demostró que después de 20 minutos al día de meditación, los alumnos pudieron mejorar su rendimiento en pruebas de habilidades cognitivas.

La meditación mejora el procesamiento de información

Un profesor del Laboratorio de imágenes neurales de la UCLA descubrió que los meditadores a largo plazo tienen mayores cantidades de girificación en el cerebro, lo cual es responsable del procesamiento de información, la toma de decisiones, la formación de pensamientos y la mejora de la atención.

La meditación fomenta la creatividad

Un estudio de la Universidad de Leiden demuestra que la meditación tiene efectos positivos en la creatividad y en el pensamiento divergente.

La meditación puede ayudar a manejar la frecuencia cardíaca y respiratoria

Un estudio coreano ha demostrado una disminución significativa en la frecuencia cardíaca y respiratoria por hasta ocho meses después del entrenamiento en meditación.



Beneficios en el salón de clases

Hay evidencia de que la meditación y el mindfulness han ayudado a los alumnos y al personal en el salón de clases. MindfulnessInSchools.org ha reunido una lista de estudios que describen los beneficios en ambos.

Beneficios para los alumnos:

- Disminución de los síntomas de depresión
- Disminución del estrés
- Disminución de la hostilidad y los conflictos con los pares
- Disminución de la ansiedad
- Aumento de la retención cognitiva
- Aumento del autocuidado
- Aumento del optimismo y las emociones positivas
- Aumento de la autoestima
- Aumento de la felicidad y el bienestar
- Mejora de las habilidades sociales
- Mejora del sueño
- Mejora de la autoconsciencia
- Mejora del rendimiento académico

Beneficios para los maestros:

- Aumento de las cualidades de curiosidad con mentalidad abierta, la amabilidad, la empatía, la compasión, la aceptación, la confianza y la paciencia
- Mejoras en la salud física y mental, en especial en aquellos aspectos relevantes para la enseñanza (como el estrés y el agotamiento)
- Mejora de la capacidad para brindar apoyo adecuado a los estudiantes mediante la motivación
- Aumento de la motivación para trabajar
- Mejora de la memoria especial, la memoria de trabajo y la atención sostenida

Receta para toda la familia

Botes de batata con huevo



Ingredientes

1 batata pequeña, horneada y aún caliente del horno

1 cucharadita de ghee (o mantequilla)

1 huevo

Sal y pimienta a gusto

Como prefiera:

2 trozos de tocino de pavo, cocido y desmenuzado

1/2 aguacate maduro, cortado en rodajas

Perejil y/o cebolla verde, picada, para decorar

Pimienta fresca molida, para decorar

Instrucciones

1. Precalear el horno a 450 grados
2. Colocar la batata cocinada en una bandeja para hornear con bordes. Cuando esté lo suficientemente fría como para tocarla (incluso si se usa un trapo de cocina), hacer un corte cuidadosamente en la parte superior de la batata (no cortar completamente). Apretar los extremos para que la batata se abra.
3. Añadir ghee (o mantequilla) y aplastar con un tenedor.
4. Añadir sal y pimienta a gusto; aproximadamente una pizca de ambos estará bien.
5. Crear un hueco en el centro de la batata quitando una cucharada de la batata.
6. Añadir el huevo y hornear por 10-15 minutos, hasta que las claras estén cocidas y la yema esté cocinada a su gusto.
7. Quitar del horno y decorar con tocino desmenuzado, rodajas de aguacate, hierbas cortadas y pimienta fresca molida, si lo desea.

Notas: Hornear una batata puede llevar hasta una hora. De forma alternativa, pinche la batata, cubra con papel absorbente y coloque en el microondas por aproximadamente 4-8 minutos, hasta que esté tierna. Si no puede encontrar una batata pequeña, simplemente corte una por la mitad y guarde una de las mitades para el día siguiente. Puede reemplazar la mantequilla por el ghee.

Respire profundamente

La mayoría de las personas hacen respiraciones cortas y superficiales llevando el aire hacia el pecho. Este tipo de respiración puede hacerlo sentir ansioso y agotar su energía.

La respiración profunda tiene muchos beneficios. Dicho sencillamente, el oxígeno extra hace maravillas para el cuerpo y la mente. Limpia, abre y calma distintas partes de nuestro cuerpo. En general, es algo extremadamente saludable que todos podemos hacer.

La respiración profunda es antinatural para su cuerpo. Como con cualquier habilidad nueva, requiere práctica. Intente incorporar un ejercicio de respiración cada día.



Siguiendo los pasos que se indican a continuación, aprenderá a hacer respiraciones más largas que lleguen hasta el vientre.

- Póngase cómodo. Puede recostarse de espalda en la cama o en el piso con una almohada debajo de la cabeza y las rodillas. También puede sentarse en una silla con los hombros, la cabeza y el cuello apoyados contra el respaldo de la silla.
- Inspire por la nariz. Deje que su vientre se llene de aire.
- Exhale por la nariz.
- Coloque una mano sobre su vientre. Coloque la otra mano sobre su pecho.
- Mientras inhala, sienta su vientre levantarse. Mientras exhala, sienta su vientre bajar. La mano sobre su vientre debe moverse más que la que está sobre su pecho.
- Respire profunda y completamente tres veces más. Respire completamente llevando el aire hacia el vientre mientras se levanta y cae con su respiración.

District 146 Wellness Committee:

Matt Kociolek, Fulton (Wellness Coordinator); Allyson Bober, Memorial; Jeff Charleston, District; Regina Mayer, Central; Dan McLaughlin, Fulton; Wendy Miotti, Fierke; Lauren O'Donnell, District; Terri Stahulak, District; and Marian Betley, Kruse.