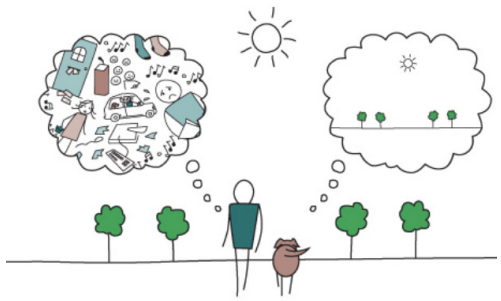
CONCIENCIA PLENA / MINDFULNESS

Fortaleciendo nuestras familias y reduciendo el estrés
Strengthening our families & reducing family stress



Una serie de talleres en español, con traducción al inglés, llena de oportunidades para practicar el español y juegos y herramientas para rebajar el estrés en adultos que trabajan y/o viven con niños y jóvenes.

A series of workshops in Spanish, with English translation, filled with opportunities to practice Spanish, and with games and tools to reduce stress in adults who work/live with children and teens.

Fechas: los lunes | 7 - 8:30PM de la noche

30 de octubre, 13 de noviembre,
27 de noviembre, 11 de diciembre

Lugar: Escuela Amigos
15 Upton Street, Cambridge
Cuarto de música en el sótano

Dates: Mondays | 7 - 8:30PM

October 30, November 13,
November 27, December 11

Place: Amigos School
15 Upton Street, Cambridge
Music room in the basement

Todos están invitados a participar en la serie de talleres "Conciencia Plena: Fortaleciendo Nuestras Familias y Abordando el Estrés" donde la Dra. Beatriz Meza-Valencia, pediatra y educadora de mindfulness del Distrito Escolar de Cambridge, compartirá herramientas para adultos y estudiantes que minimizan el efecto del estrés y aumentan la salúd física y mental. Los talleres se realizarán en español con traducción al inglés y serán una oportunidad divertida para todos interesados en practicar el español. En cada taller tendrán la oportunidad de aprender y practicar nuevas herramientas y juegos basados en la conciencia plena y fácil de usar en la vida cotidiana.

All Spanish-speaking and Spanish-learning families are invited to "Mindfulness: Strengthening Our Families and Reducing Stress", a series of workshops by Dr. Beatriz Meza-Valencia, pediatrician and CPSD mindfulness educator, to learn and practice mindfulness-based tools that help minimize the effect of stress and improve mental and physical health. The workshops will be mostly in Spanish with some English translation and will offer a fun way to practice Spanish. Each workshop will each cover different mindfulness tools easily practiced in everyday life.

Beatriz Meza-Valencia, MD

Beatriz Meza-Valencia, MD, es pediatra, mamá de niños en primaria, y educadora de mindfulness. Ella es veterana de las fuerzas armadas de los EEUU y comenzó a usar mindfulness durante su carrera en las armadas. Su pasión por la salud de niños y el bienestar de familias la guió a ser educadora de mindfulness. Ella ha entrenado en varios currículos de mindfulness para niños y ha enseñado mindfulness en varias escuelas en Cambridge e East Boston.

Beatriz Meza-Valencia, MD is a pediatrician, a mom of young children, and a mindfulness educator. She is a US Army veteran who started practicing mindfulness during her early military career. Her passion for the wellbeing of children and families, and for reducing stress in schools led her to become a mindfulness educator. She is trained in several classroom mindfulness curriculums. Over the past 4 years she has taught mindfulness to over 400 students in Cambridge Public Schools and East Boston.