

CARLSON HOME HOSPITAL SCHOOL

# MINDFUL MOMENTS



**TUESDAYS, FOR 5-10 MINUTES**  
**ENGLISH: 12PM      SPANISH: 12:15PM**  
**FROM JANUARY THROUGH APRIL 2025**

**GUIDED MEDITATION | MINDFULNESS | RELAXATION**

Take a quick break with Carlson's PSW to indulge in the transformative power of mindfulness. This is open to the whole Carlson community - students, caregivers, and staff!

### **What are the benefits of practicing mindfulness?**

Strengthen your prefrontal cortex

Reduce chronic stress

Improve focus, memory, and sleep

Emotion regulation

**ZOOM: 883 7367 3981**



**innerExplorer**



CARLSON HOME HOSPITAL SCHOOL

# MOMENTOS DE ATENCIÓN PLENA



LOS MARTES POR 5 A 10 MINUTOS  
INGLÉS: 12PM      ESPAÑOL: 12:15PM  
DESDE ENERO HASTA ABRIL DE 2025

**MEDITACIÓN GUIADA | MINDFULNESS | RELAJACIÓN**

Tómese un breve descanso con la PSW de Carlson para disfrutar del poder transformador de la atención plena. ¡Este programa está abierto a toda la comunidad de Carlson: estudiantes, cuidadores y personal!

**¿Cuáles son los beneficios de practicar mindfulness?**

Fortalece la corteza prefrontal

Reduce el estrés crónico

Mejora la concentración, la memoria y el sueño

Regulación de las emociones

**ZOOM: 883 7367 3981**



innerExplorer