

# MINDFUL MUSIC MOMENTS™

created by THEWELL

Imagine an entire school taking time each morning to turn inward together, and listen to a brief mindfulness prompt and world-class music.



## What is Mindful Music Moments?

Mindful Music Moments works in partnership with world-class performing arts organizations to combine mindful & creative prompts with 3 minutes of orchestral, jazz, world, and new music into daily audio and video journeys for schools to play over the announcements and in classrooms throughout the day.

## Why Mindful Music Moments?

Mindfulness provides children with agency to respond to outside influences, through calming and centering practices. By creating the habit of daily mindfulness through the daily announcements, we can promote simple tools for children and teachers.

Recent studies have found that students taught the technique show:

- **24% INCREASE** in positive social behaviors,
- **24% DECREASE** in aggression,
- **15% IMPROVEMENT** in math scores,
- **IMPROVED** classroom behavior (self-control, paying attention, respect for others).

Sources: *Developmental Psychology*; *Mindfulness*; *Journal of Child and Family Studies*.

## CREATING A PRACTICE AT HOME

Having a personal and/or family mindfulness practice combats the day-to-day stress of life, heightened by our dependence on the digital world.

We've provided the tools you'll need to create mindful moments at home. Follow our weekly playlist, or choose your own!



*Portal Login*

**APP.THEWELL.WORLD**

*Portal Password*

**PROVIDED BY SCHOOL**

or contact [bryce@thewell.world](mailto:bryce@thewell.world)

Videos and more additional resources can be accessed by logging into your school's portal on a computer or mobile device.

# MOMENTOS DE MEDITACIÓN MUSICAL™

creado por THEWELL

Imagina que todos los miembros de una escuela dedican un tiempo juntos cada mañana para mirar dentro de sí mismos y escuchar breves mensajes de meditación, combinados con la mejor música de todo el mundo.



## ¿En qué consisten los Momentos de meditación musical?

Momentos de meditación musical trabaja en conjunto con organizaciones de artes escénicas para combinar ejercicios creativos de meditación con tres minutos de música clásica, de orquesta o jazz de todo el mundo. Estos encuentros consisten en jornadas diarias en las que se reproducen audios y videos durante los anuncios matutinos de la escuela y a lo largo del día.

## ¿Por qué son importantes los Momentos de meditación musical?

Los ejercicios de meditación proporcionan a los niños espacios de atención plena para desarrollar habilidades que los ayudarán a responder y manejar influencias externas a través de prácticas para estar calmados y centrados. Estos ejercicios diarios promueven herramientas sencillas para que tanto niños, como profesores, desarrollen hábitos para desarrollar su concentración y atención.

Estudios recientes han encontrado que los estudiantes que han aprendido esta técnica muestran:

- **AUMENTO DEL 24%** en conductas sociales positivas,
- **DISMINUCIÓN DEL 24%** en actitudes agresivas,
- **15% DE MEJORÍA** en puntajes de matemáticas,
- **MEJOR comportamiento** en el aula (autocontrol, atención, respeto por los demás).

Fuente: *Developmental Psychology; Mindfulness; Journal of Child and Family Studies.*

## CREANDO UNA PRACTICA EN CASA

Tener una práctica de meditación personal y/o familiar nos ayuda a combatir el estrés que tenemos de forma diaria y que se acentúa por nuestra dependencia del mundo digital.

Es por esto que les proporcionamos las herramientas que necesitará para crear momentos conscientes en casa. ¡Sigue nuestra lista de reproducción semanal o crea una propia!



*Iniciar sesión*

**APP.THEWELL.WORLD**

*Contraseña del portal*

**PROPORCIONADO POR LA ESCUELA**

**o póngase en contacto con [bryce@thewell.world](mailto:bryce@thewell.world)**

*Si deseas ver más videos o recursos adicionales puedes ingresar en la cuenta de tu escuela a través de tu computadora o teléfono celular.*