

# WELCOME

HAGA CLIC AQUÍ PARA LEER EN ESPAÑOL

## Welcome to Mindful Music Moments

We are thrilled to have you join our 300+ schools participating in [Mindful Music Moments](#). We work with world-renowned performing arts partners to bring daily mindfulness and music to your students, teachers, and families in our easy-to-implement, highly effective program.



Bryce Kessler, Director of Music & Arts Programming  
[bryce@thewell.world](mailto:bryce@thewell.world)

### WEEKLY CONTENT IN YOUR PORTAL

- 5 daily audio journeys with 1-minute prompts and 3 minutes of music (2 minutes for Preschool)
- 5 daily video journeys with Mindful Music mascot, Mel O. Dee
- Audio file with music only
- Classroom PDF about each week's music with fun facts and character strengths
- 4 weeks of Mindful Poetry Moments in April for National Poetry Month
- Additional resources including printable worksheets, professional development, parent flyers, YouTube videos, Spotify playlists, and more!

## Portal Access

*Partner Login*

**APP.THEWELL.WORLD**

*Custom passwords are sent to your email after you subscribe.*

**FORGOT YOUR PASSWORD?  
EMAIL [BRYCE@THEWELL.WORLD](mailto:bryce@thewell.world) FOR ASSISTANCE.**

*Orientation Videos  
on YouTube*



[click to view](#)

**TECH  
TIP**

School firewalls may block our website and emails. Please contact your IT team and add "thewell.world" to your approved sites and you'll be ready to go!



*Download the Web App*

Access Mindful Music with ease using by downloading our web-app for mobile devices! Read our Tech Help instructions in your portal, or [CLICK HERE](#).



THEWELL.WORLD  
© 2024 THE WELL

# IMPLEMENT

## Simple Steps to Transform School Culture

Tips and best practices for sharing Mindful Music Moments with your school.

### HOW YOU COULD IMPLEMENT MINDFUL MUSIC

- School-wide during morning announcements
- School-wide in the morning, implemented by individual teachers in their classrooms
- In classrooms after high-energy periods like lunch, recess, and gym
- As needed to help regulate students & teachers throughout the day

### SHARE INFORMATION WITH LEAD TEAM

Share your login information along with other additional resources with your school or organization's lead team including principals, program coordinators, and other teachers to encourage mindfulness school-wide.

### SHARE WITH PARENTS AND TEACHERS

Parent and teacher participation is a powerful way to model mindfulness and collectively combat day-to-day stress. Share the login address and password along with parent and teacher flyers to create mindful moments in the classroom and at home.



[Parent PDF](#)



[Teacher PDF](#)  
(Coming soon)

### SCHEDULE A PROFESSIONAL DEVELOPMENT

Schedule a free professional development session to help administrators and staff use the program with **confidence and ease**. Schedule a 15-60 minute session, or invite the Mindful Music Moments Team to present during an already scheduled PD for faculty and staff. We can always connect virtually, but love engaging even more in person when possible to make a lasting connection.

[Schedule Session](#)



[click to email](#)

**Note:** Onboarding is highly recommended for new users. To schedule a session, [email Bryce Kessler](#) - Director of Music & Arts Programming, or click the icon.

### ENCOURAGE PARTICIPATION

You'll be surprised about your student's response to mindfulness, especially when stillness is modeled by adults in the room. For students who may struggle initially, we encourage students to journal, color, lay down, or stare off into the distance, as long as they are quiet and respectful. We also offer daily video content alongside our audio journeys for students who may need to focus visually during the experience. Know that the experience builds over time. Students who initially appear distracted are still getting the experience.



Ready to experience Mindful Music Moments?

Log in today!

*Partner Login*

**APP.THEWELL.WORLD**

*Custom passwords are sent to your email after you subscribe.*

**FORGOT YOUR PASSWORD?  
EMAIL [BRYCE@THEWELL.WORLD](mailto:BRYCE@THEWELL.WORLD) FOR ASSISTANCE.**

## Content & Additional Resources

### WEEKLY CONTENT IN YOUR PORTAL

- 5 daily audio journeys with 1-minute prompts and 3 minutes of music (2 minutes for Preschool)
- 5 daily video journeys with Mindful Music mascot, Mel O. Dee
- Audio file with music only
- Classroom PDF about each week's music with fun facts and character strengths
- 4 weeks of [Mindful Poetry Moments](#) audio journeys & poetry worksheets (Available in April for National Poetry Month)

### ADDITIONAL RESOURCES : [CLICK HERE](#)

- Orientation Videos on YouTube
- Brain Science for Professional Development
- Music Playlist for the Year
- Parent/Teacher Flyers
- Web-App & Tech Instructions
- Spotify & YouTube Music Playlists
- Connect with Local Performing Arts Partner
- More Programs from The Well



# PROGRAM FAQ

[Read more FAQ here.](#)

## >>> How should I implement Mindful Music Moments?

1. Mindful Music Moments was designed to be played every day school-wide over the morning announcements so that individual teachers are not tasked with extra work to deliver Mindful Music each day and so teachers can model calm and stillness for their students and use Mindful Music as their own oxygen mask each day. That said, we understand every school has a different culture and established rituals so we've made our content as simple and flexible as possible to use in whatever way works best for you:
  - School-wide, implemented by individual teachers.
  - In one or a few classrooms.
  - After lunch, recess, or gym (high-energy periods) or before a testing period (low-energy periods).
  - Download content from our portal and upload it into Google Classroom, Canvas, Schoology, or other student-learning systems.
  - Once or a few times throughout the week.
  - Ultimately, **there is no wrong way** to experience a Mindful Moment during your day!

## >>> Who can use my Mindful Music Moments account?

We encourage you to share your school's custom-created password with **your entire school community!** That includes teachers, students, staff, paraprofessionals, parents, and anyone else that could benefit from having a Mindful Moment in their day. By sharing your account, appreciating music, and taking a brief moment each day to reflect, Mindful Music Moments can become a deeply loved and embedded part of your school culture.

## >>> How do I access Mindful Music Moments on a computer or mobile device?

All of our content is available **online in our web portal** ([App.TheWell.World](https://www.thewell.world)). You can listen to audio files and access documents and video links without having to download anything extra. For quick access to the portal, **download our web-app for desktop, tablet, and mobile devices.** Since it is web-based, our app can not be found in the app store, but rather downloaded from our website. For web app download, video viewing, other tech instructions + FAQ, [click here.](#)

## >>> What grades does Mindful Music Moments work best for?

We strongly believe that everyone who listens to Mindful Music Moments—no matter their age—finds an element that speaks to them and their personal mindfulness experience. The prompts are written to be as engaging and relevant as possible across many ages and listening abilities. [Read testimony here](#) from both students and adults who experience Mindful Music every day!

We've also created a separate program for our earliest PreK/TK learners with simpler prompts and shorter music at a lower cost ([view preview content here](#)). And piloted a weekly version of Mindful Music Moments for adults in the workplace ([read about it here](#)). Have a new idea for Mindful Music Moments? Let us know!

## For questions and assistance, contact

Bryce Kessler, Director of Music & Arts Programming at  
[bryce@thewell.world](mailto:bryce@thewell.world)



**BIENVENIDOS**  
[CLICK HERE TO READ IN ENGLISH](#)

## Bienvenidos a los Momentos de meditación musical

Estamos felices de que formes parte de las más de 300 escuelas que participan en los [Momentos de meditación musical](#). Trabajamos en asociación con organizaciones de artes escénicas de renombre mundial para brindar los beneficios diarios tanto de la meditación, como de la música, a sus estudiantes, maestros y familiares; a través de este programa que es altamente efectivo y fácil de implementar.



Bryce Kessler, Director de Programación de Música y Artes  
[bryce@thewell.world](mailto:bryce@thewell.world)

### CONTENIDO SEMANAL EN TU PORTAL:

- 5 jornadas diarias con 1 minuto de indicaciones y 3 minutos de música (2 minutos para preescolar)
- 5 jornadas diarias con videos de la mascota de los Momentos de meditación musical, Mel O. Dee
- Archivos de audio sólo con música.
- PDF con información adicional para el aula, que incluye la música de cada semana con datos curiosos sobre los compositores y sus obras.
- 4 semanas de [Momentos de meditación poética](#) en abril para celebrar el Mes nacional de la poesía.
- Recursos adicionales que incluyen ejercicios imprimibles, información de desarrollo profesional, folletos para padres, vídeos de YouTube, listas de reproducción de Spotify y más.

## Acceso al portal

*Iniciar sesión*

**APP.THEWELL.WORLD**

*Las contraseñas personalizadas se envían a su correo electrónico después de suscribirse.*

**¿OLVIDÓ SU CONTRASEÑA?  
ENVÍA UN CORREO ELECTRÓNICO A:  
[BRYCE@THEWELL.WORLD](mailto:BRYCE@THEWELL.WORLD), PARA ASISTENCIA.**

*Vídeos de orientación  
en YouTube*



**[clic aquí para ver](#)**

**TEC  
TIP**

Los sistemas de protección escolares pueden bloquear nuestro sitio web y nuestros correos electrónicos. Comuníquese con su equipo de asistencia técnica y agregue "thewell.world" a sus sitios y estará listo para comenzar.

*Descarga la aplicación web*

Accede de forma rápida a Momentos de meditación musical descargándolo desde nuestra aplicación web para dispositivos móviles. Lea las instrucciones de ayuda técnica en su portal, o [HAZ CLIC AQUÍ](#).



**THEWELL.WORLD**  
© 2024 THE WELL

# IMPLEMENTAR

## Pasos sencillos para transformar la cultura escolar

Tips y consejos de mejores prácticas para compartir los Momentos de meditación musical con tu escuela.

### ¿CÓMO PUEDES IMPLEMENTAR LOS MOMENTOS DE MEDITACIÓN MUSICAL?

- Reproduce los audios y videos cada mañana durante los anuncios para toda la escuela.
- Reproduce los audios y videos cada mañana, implementado por profesores en sus aulas individuales.
- También puedes reproducirlos en las aulas después de períodos de mucha energía como después del almuerzo, el recreo y el gimnasio.
- Todas las veces que sea necesario para ayudar a regular a los estudiantes y maestros a lo largo del día.

### COMPARTA INFORMACIÓN CON SU EQUIPO DE TRABAJO

Comparta su información para iniciar sesión, junto con otros recursos adicionales, con el equipo de trabajo de su escuela u organización, incluyendo directores, coordinadores de programas y otros maestros para fomentar la meditación y atención plena en toda la escuela.

### COMPARTA LA INFORMACIÓN CON PADRES Y MAESTROS

La participación de padres y maestros es una manera poderosa de modelar la atención plena y combatir colectivamente el estrés de cada día. Comparta con ellos el usuario y la contraseña, así como los folletos para padres y maestros para crear momentos de meditación en el aula y en casa.



[Folleto para padres](#)



[Folleto para maestros \(muy pronto\)](#)

### PROGRAME UNA SESIÓN DE DESARROLLO PROFESIONAL GRATUITA

Programa una sesión de desarrollo profesional gratuita para ayudar a los administradores y al personal a utilizar el programa de forma **fácil y confiable**. Programa una sesión de 15 a 60 minutos, o invite al equipo de los Momentos de meditación musical a hacer una presentación programada para los profesores y todo el personal. Recuerda que siempre podemos conectarnos virtualmente, pero amamos poder crear una comunicación más estrecha y en persona cuando sea posible, con el propósito de establecer una conexión duradera.



[clic aquí para enviar un correo electrónico](#)

**Nota: Se recomienda altamente programar una sesión de desarrollo para los nuevos usuarios.**

Para programar esta sesión, [envíe un correo electrónico a Bryce Kessler](#), Director de Programación de Música y Artes, o haga clic en el ícono.

### FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN

Se sorprenderá de la respuesta de sus estudiantes a este programa de meditación, especialmente cuando ésta es modelada y acompañada por adultos. Para los estudiantes que pueden tener dificultades de forma inicial, siempre los alentamos a escribir un diario, colorear o a estar en una posición de reposo a lo lejos, siempre y cuando sea de forma respetuosa y silenciosa. También ofrecemos diariamente contenido de video junto con nuestras jornadas de audio para estudiantes que puedan necesitar concentrarse visualmente durante esta experiencia. Es importante recordar que la meditación es una práctica que se construye con el tiempo, es por esto que fomentarla de forma diaria es muy importante. Aquellos estudiantes que de forma inicial se sentían distraídos, van a desarrollar el deseo de formar parte de esta experiencia.

¿Están listos para experimentar los  
**MOMENTOS DE MEDITACIÓN MUSICAL** ?

¡Inicia sesión hoy!

*Iniciar sesión*

**APP.THEWELL.WORLD**

*Las contraseñas personalizadas se envían a su correo electrónico después de suscribirse.*

¿OLVIDÓ SU CONTRASEÑA?  
ENVÍA UN CORREO ELECTRÓNICO A:  
[BRYCE@THEWELL.WORLD](mailto:BRYCE@THEWELL.WORLD), PARA ASISTENCIA.

## Contenido y Recursos Adicionales

### CONTENIDO SEMANAL EN TU PORTAL:

- 5 jornadas diarias con 1 minuto de indicaciones y 3 minutos de música (2 minutos para preescolar)
- 5 jornadas diarias con videos de la mascota de los Momentos de meditación musical, Mel O. Dee
- Archivos de audio sólo con música.
- PDF con información adicional para el aula, que incluye la música de cada semana con datos curiosos sobre los compositores y sus obras.
- 4 semanas con las jornadas de audios y actividades de los [Momentos de meditación poética](#) (Disponible en el mes de abril para el Mes nacional de la poesía)

### RECURSOS ADICIONALES: [HAZ CLIC AQUÍ](#)

- Vídeos de orientación en YouTube
- Información sobre neurociencia para el desarrollo profesional
- Listas de reproducción de la música de todo el año
- Folletos para padres y maestros
- Instrucciones técnicas y sobre la aplicación web
- Listas de reproducción de música en Spotify y YouTube
- Conexión con asociaciones locales de artes escénicas.
- Más programas desarrollados por [The Well](#)

# PREGUNTAS FRECUENTES

[Haz clic aquí para más preguntas del programa](#)

## >>> ¿Cómo debo implementar los Momentos de meditación musical?

Los Momentos de meditación musical han sido diseñados para ser reproducidos de forma diaria en toda la escuela durante los anuncios matutinos. De esta forma los profesores no tienen que realizar ningún trabajo adicional de forma individualizada para impartir estos espacios, sino que pueden participar y modelar la práctica de la meditación junto con sus alumnos. Dicho esto, entendemos que cada escuela tiene una cultura diferente y rituales establecidos, es por esto que nos hemos esforzado porque nuestro contenido sea lo más simple y flexible para que sea implementado a conveniencia de los ritmos de cada institución:

- En toda la escuela, implementado por los maestros.
- De forma separada o de manera conjunta con varias aulas.
- Después del almuerzo, el recreo o el gimnasio (períodos de alta energía) o antes de un período en el que los niños necesitan estar más concentrados, como las evaluaciones (períodos de baja energía).
- Puede descargar el contenido de nuestro portal y ser agregado a Google Classroom, Canvas, Schoology u otra plataforma de aprendizaje que utilice con sus estudiantes.
- Puede ser utilizado una o varias veces a lo largo de la semana.
- Finalmente, queremos decirles que no existe una forma incorrecta de experimentar los Momentos de meditación musical durante el día.

## >>> ¿Quién puede usar mi cuenta de los Momentos de meditación musical?

Le recomendamos que comparta los datos de su escuela con toda su comunidad para tener acceso a los Momentos de meditación musical. Tanto los maestros, como estudiantes, personal administrativo, paraprofesionales, padres y cualquier otra persona de su comunidad escolar puede beneficiarse cada día de esta experiencia. Compartiendo los datos de su cuenta, podrán crear espacios diarios para apreciar la música y la meditación de forma breve y, convertir estos momentos, en una experiencia en la que todos se involucren y creen una conexión amorosa que esté integrada a la cultura escolar.

## >>> ¿Cómo accedo a los Momentos de meditación musical desde una computadora o un dispositivo móvil?

Todo nuestro contenido está disponible **en línea en nuestro portal web** ([App.TheWell.World](#)). Puede escuchar archivos de audio y acceder a documentos y enlaces de videos sin tener que descargar nada adicional. Para acceso rápido al portal, **debe descargar nuestra aplicación web para computadoras, laptops, tabletas y dispositivos móviles**. Dado que está basada en la web, nuestra aplicación debe ser descargada directamente desde nuestra página web, ya que no se encuentran en la tienda de aplicaciones (App Store).

Para descargar la aplicación, ver videos, instrucciones técnicas y preguntas frecuentes, [haz clic aquí](#).

## >>> ¿Cuáles son los grados más apropiados para utilizar los Momentos de meditación musical?

Estamos convencidos de que todos los que escuchan Momentos de meditación musical, sin importar su edad, encuentran un elemento que les habla sobre ellos mismos y su experiencia personal. Las indicaciones que acompañan la música están escritas de forma amplia por lo que resultan muy enriquecedora y relevantes para muchas edades y habilidades auditivas. [Lea aquí el testimonio](#) de ambos, tanto estudiantes como adultos que experimentan este programa todos los días.

Nosotros también hemos creado un programa independiente con indicaciones más simples y contenido más breve, para los estudiantes de las primeras etapas (PreK y TK) que se inician en esta experiencia, a un costo menor ([acceda a la vista previa del contenido aquí](#)). Y también tenemos un programa piloto para versiones semanales de los Momentos de meditación musical para adultos en su lugar de trabajo ([lea sobre esto aquí](#)).

¿Tienes una nueva idea para los Momentos de meditación musical?

¡Contáctanos!