



Eric Adams  
Mayor

David C. Banks  
Chancellor

Estimada familia:

La culminación del año escolar está llena de ilusión y entusiasmo, pero para algunos puede ser estresante y ocasionar intranquilidad. Soy consciente de que las presiones y las dificultades del día a día pueden llegar a ser difíciles y agobiantes, en particular para los jóvenes. Como parte de nuestro esfuerzo permanente por enfocarnos en el bienestar de los estudiantes, quiero que el Sistema de Escuelas Públicas de la Ciudad de Nueva York (*NYC Public Schools*, NYCPS) se esfuerce aún más por ayudar a los estudiantes a desarrollar destrezas socioemocionales. Quiero garantizar que nuestros estudiantes tengan acceso a las herramientas y los recursos que necesiten para adquirir hábitos para la buena salud mental y para el bienestar en general a lo largo de sus vidas.

Por lo tanto, el alcalde Adams y yo hemos dado la orden de que cada escuela dedique entre 2 y 5 minutos diarios para que los estudiantes participen en actividades de respiración consciente (*mindful breathing*). Las escuelas pueden propiciar estas actividades en cualquier clase o programa. Por ejemplo, su hijo podría participar en actividades de respiración consciente durante la clase de Educación Física, durante consejería, en el salón de clases principal o incluso durante los anuncios de la escuela.

Hemos elaborado un sencillo conjunto de ejercicios de respiración consciente para orientar a las escuelas. Creemos que estas técnicas básicas pueden ayudar a los estudiantes a concentrarse, estar completamente presentes y reducir la ansiedad. Durante los últimos meses, cientos de miembros del personal escolar recibieron capacitación en estas prácticas de respiración consciente. Estos sencillos ejercicios toman solo de 2 a 5 minutos al día y no requieren una capacitación muy rigurosa.

Más del 70% de nuestras escuelas ya practican ejercicios de conciencia plena (*mindfulness*) de manera habitual, pero la meta es que todos los estudiantes practiquen de 2 a 5 minutos diarios de respiración consciente a partir de este año escolar, continuando en septiembre. Estos recursos, capacitaciones y apoyos seguirán estando disponibles a medida que entramos a los meses de verano. También trabajaremos con las escuelas para que ofrezcan actividades de respiración consciente durante el período de verano, ya que me interesa que los estudiantes cuenten con estas herramientas independientemente de que haya clases o no en las escuelas.

Como ustedes saben, la salud mental y el bienestar de nuestros estudiantes es una prioridad fundamental para los dirigentes de la Ciudad y los directivos de las escuelas. Este es un esfuerzo más por crear la gran conexión entre el cuerpo y la mente que es tan importante para nuestros estudiantes. Muchas gracias.

Con esperanza,

David C. Banks  
Canciller