



## Preguntas Frecuentes sobre el Momento de Tranquilidad (“Quiet Time”)

### **¿Qué es “Quiet Time”?**

- Quiet Time consiste en dos periodos de 15 minutos en duración durante los cuales los estudiantes tienen una oportunidad de descansar y practicar la técnica de Meditación Transcendental. Esta técnica promueve un descanso profundo, mejora el desempeño mental y reduce el estrés físico.

### **¿Por qué se incluye a Quiet Time como parte del día escolar en BUGS?**

- Existen décadas de investigaciones científicas que demuestran que el Quiet Time y la Meditación Transcendental ofrecen muchos beneficios a los estudiantes, tal como alivio del estrés y la ansiedad, mejor desempeño académico y mayor armonía en el comportamiento de estudiantes en la escuela. El programa Quiet Time se ha implementado en docenas de escuelas a través del país.
- Impulsado por el valor de “Conocimiento” dentro de nuestro marco “CARES”, BUGS eligió implementar el programa Quiet Time para empoderar a los adolescentes, quienes están pasando por una etapa de desarrollo tumultuosa, con una herramienta importante de auto-regulación. El programa también apoyaba al valor de “Alcance” al brindar a estudiantes mayor enfoque académico y oportunidades para reiniciar momentos durante nuestro día escolar largo.
- En 2013, BUGS recibió una donación generosa de la Fundación David Lynch para lanzar el programa Quiet Time al mismo tiempo que BUGS abrió sus puertas por primera vez. Ha sido parte del programa de BUGS desde entonces.

### **¿Por qué se ofrecen dos periodos de Quiet Time al día?**

- Quiet Time promueve el descanso y libera el estrés para que los estudiantes puedan estar mejor preparados para el día escolar y para que puedan tener un refrescamiento durante para la tarde y la noche. Los beneficios de Quiet Time se acumulan al hacerlo regularmente, 2 veces al día.

### **¿Por qué no se permite que los estudiantes lean?**

- El leer afecta al cerebro en una manera similar a cualquier clase académica. Quiet Time permite a los estudiantes a que descansen sus cerebros para que puedan recargarse y estar más preparados para el día. Además, el leer u otras actividades, aunque sea actividad tranquila, puede distraer a los otros estudiantes.

### **¿Puedo optar para que mi hijo no participe en Quiet Time?**

- Quiet Time es un programa para toda la escuela en el cual todos los estudiantes participan. La meditación es opcional y los padres pueden decidir si desean o no que sus hijos aprendan a meditar. Cualquier estudiante que no medite aún tendrá que mantenerse callado con los ojos cerrados para que los demás puedan descansar o meditar.

### **¿Por qué reciben los estudiantes una calificación para Quiet Time?**

- En BUGS, se trata a Quiet Time como cualquier otra clase. Las calificaciones ofrecen a los estudiantes y maestros una manera de medir, motivar y reflexionar sobre su desempeño e indican si el estudiante está aprovechando de la oportunidad para descansar.
- El Equipo Quiet Time da entrenamiento para refrescar las prácticas de cada estudiante que ha aprendido la Meditación Transcendental, enfocándose sobre esos estudiantes que parecen necesitar mayor ayuda. Las calificaciones nos permiten a identificar a los estudiantes que necesitan esta ayuda y a celebrar el éxito de esos estudiantes que han mejorado su práctica. Escalas de calificaciones ayudan a la Fundación David Lynch a analizar sus programas Quiet Time a un nivel nacional e identificar tendencias dentro de BUGS.

### **¿Cuál es el sistema de calificaciones utilizado?**

- Los estudiantes reciben calificaciones de acuerdo a su comportamiento durante Quiet Time:
  - 2 = El estudiante permanece que sus ojos cerrados, meditando o descansando. (Está bien si baja la cabeza después de unos minutos.) Esto representa un 100% dentro del sistema de calificaciones de BUGS.
  - 1 = El estudiante se sienta callado con los ojos abiertos o sino empieza con la cabeza baja. Esto representa un 70% en el sistema de calificaciones de BUGS.
  - 0 = El estudiante es alborotador o hace mucho ruido (o lee o está acostado). Esto representa un 55% en el sistema de calificaciones de BUGS.

### **¿Las escuelas secundarias/high schools ven la calificación en Quiet Time?**

- Sí, aparece en las notas (el "report card") del estudiante, pero no se incluye en el promedio.

### **¿Qué puedo hacer si mi hijo no está pasando Quiet Time?**

- Le recomendamos a padres que apoyen la participación de sus hijos en Quiet Time. Para los estudiantes que han aprendido Meditación Transcendental, refrescamientos pueden ayudar a los estudiantes a tener la mejor experiencia con Quiet Time.
- Si Ud. le puede inspirar a su hijo a practicar la meditación durante el fin de semana y las vacaciones, tendrán mejor beneficios.

### **¿Qué pasa si mi hijo no aprende a meditar?**

- Todos los estudiantes reciben la misma calificación. No importante si hayan aprendido o no a meditar. Los estudiantes tienen la opción de sentarse con los ojos cerrados y pueden meditar, descansar, pensar, etc.

### **¿Cómo sabemos si en verdad está ayudando el Quiet Time a los estudiantes de BUGS?**

- Durante los últimos dos años, los resultados de encuestas han mostrado que los estudiantes de BUGS han tenido menos ansiedad, enfado, depresión y cansancio. Además, su autoestima ha aumentado. Estaremos además estudiando los efectos de Quiet Time sobre el desempeño académico, en tales áreas como las calificaciones, tasas de suspensión y presencia en la escuela (es decir, falta de ausencias).

### **¿Qué es la tarjeta de comportamiento de Quiet Time?**

- Queremos promover el descanso o la meditación en los estudiantes para que puedan beneficiarse de mayor manera, pero, faltando eso, esperamos que los estudiantes no causen interrupciones para los demás. Cualquier estudiante que causa alborotos 3 veces o más en un periodo de dos semanas recibirá una tarjeta de comportamiento Quiet Time para que estén más atentos a su comportamiento y sepan de la necesidad de mejorarlo. Se separarán a los estudiantes que continúan causando alborotos de sus clases y tendrán que practicar Quiet Time en una clase separada con un maestro.

### **¿Puedo aprender a meditar con mi hijo?**

- ¡Sí! Para apoyar a las familias para que mediten con sus hijos y hermanos, la Fundación David Lynch ofrece clases a precios reducidos. Para más información, por favor comuníquese con el Equipo Quiet Time o visite la página [www.davidlynchfoundation.org/schools.html](http://www.davidlynchfoundation.org/schools.html).

*Muchas gracias por su interés en el program Quiet Time de BUGS.*