

MAY IS Asian & Pacific Islander HERITAGE MONTH

Over 20 million people of Asian and Pacific Islander descent live in the U.S. [Explore this diversity](#) of cultures and experiences all month.

Did you know that San Francisco wanted to bulldoze its Chinatown after the 1906 earthquake & fire and the local Chinese community rallied and saved it?



Mother's Day IS MAY 14



"A child's first teacher is its mother."

~Peng Liyuan, Chinese First Lady & Opera Singer



TRY Meditation

Meditation can increase focus and tranquility. Try practicing for 1-2 minutes daily for 5 days to create a new habit. Maintain a friendly attitude towards yourself and don't worry if you are doing it "right." There is no perfect way to meditate.

- Sit in a comfortable position in a quiet place. Soften your gaze or close your eyes.
- Tune into your natural breathing. Slowly count your breaths up to ten, then repeat.
- If your mind wanders (it will!), gently bring your attention back to your breathing.

MAYO ES EL MES DE LA HERENCIA Asiática y de las Islas del Pacífico

En Estados Unidos viven más de 20 millones de personas de ascendencia asiática y de las islas del Pacífico. [Explore esta diversidad](#) de culturas y experiencias durante todo el mes. ¿Sabía que San Francisco quiso arrasar su barrio chino tras el terremoto e incendio de 1906 y la comunidad china local se unió y lo salvó?



El Día de la Madre ES EL 14 DE MAYO



"La primera maestra de un niño es su madre".

~Peng Liyuan,
Primera Dama china y cantante de ópera



PRUEBA la Meditación

La meditación puede aumentar la concentración y la tranquilidad. Intenta practicarla durante 1-2 minutos diarios durante 5 días para crear un nuevo hábito. Mantén una actitud amistosa contigo mismo y no te preocupes por si lo estás haciendo "bien". No existe una forma perfecta de meditar.

- Siéntate en una posición cómoda en un lugar tranquilo. Suaviza la mirada o cierra los ojos.
- Sintoniza con tu respiración natural. Cuenta lentamente tus respiraciones hasta diez y repite.
- Si tu mente divaga (¡lo hará!), vuelve a centrarte suavemente en la respiración.

THÁNG NĂM LÀ THÁNG DI SẢN CỦA *Người Mỹ Gốc Á & Người Dân Đảo Thái Bình Dương*

Hơn 20 triệu người gốc Á và Đảo Thái Bình Dương đang sống tại Hoa Kỳ. [Khám phá sự đa dạng](#) trong văn hóa và trải nghiệm của người Mỹ gốc Á và người dân đảo Thái Bình Dương trong suốt cả tháng. **Bạn có biết** rằng San Francisco đã từng muốn san phẳng Phố Người Hoa sau trận động đất và hỏa hoạn năm 1906 và cộng đồng người Hoa tại địa phương đã phải tập hợp lại để cứu lấy khu phố này không?



Ngày Của Mẹ VÀO NGÀY 14 THÁNG 5



"Mẹ là người thầy đầu tiên trong cuộc đời con trẻ."

~Peng Liyuan,
Đệ Nhất Phu Nhân Trung
Quốc & Ca Sĩ Kinh Kịch



TRẢI NGHIỆM *Thiền Định*

Thiền có thể giúp cải thiện khả năng tập trung và mang đến sự thanh thản trong tâm hồn. Hãy thử luyện tập 1-2 phút mỗi ngày trong 5 ngày để tạo thói quen mới. Duy trì thái độ thân thiện với bản thân và đừng lo lắng về việc bản thân có đang làm "đúng" hay không bởi thiền định không có yêu cầu cụ thể nào cả.

- Ngồi trong tư thế thoải mái ở một nơi yên tĩnh. Thư giãn ánh nhìn hoặc nhắm mắt lại.
- Hít thở theo nhịp điệu tự nhiên. Chậm chậm đếm nhịp thở đến mười rồi lặp lại.
- Nếu bạn mất tập trung (điều đó sẽ xảy ra!), hãy từ từ hướng sự chú ý trở lại nhịp thở của bạn.