

Horario de Atención Plena Familiar

Atención Plena es simplemente estar enfocado en el momento presente. Esta herramienta ayuda a mejorar el estado emocional y reducir el estrés. Los padres puede ayudar a su hijo/a a tener atención plena modelando como ellos mismos tienen atención plena y cómo se enfocan en el momento presente.

En estas páginas de abajo tu vas a encontrar técnicas que puede usar para practicar con tu hijo/a todos los días para obtener atención plena. Trata de hacer una técnica en vez de hacer todas en un día, enfócate en una.

Cuando Despiertes

Los 5 sentidos. Con tu hijo/a, toma un momento para explorar la mañana con tus cinco sentidos. Toma turnos nombrado todo lo que ves, escuchas, sientes, pruebas y hueles. Intenta de reconocer las cosas que normalmente no notas como el sonido lejano de la máquina de cortar pasto del vecino, o la suavidad de tu almohada.

Analiza tu cuerpo. Empezando con tus pies y hacia arriba terminando en tu cabeza. Pon atención a cada sensation que tu cuerpo te da. Por ejemplo, date cuenta de cómo se siente tu ropa en tus pies, la tensión de tus músculos, el aire fría en tu cara.

Comidas

Atención Plena Check-in. Empieza una conversación sobre algo de aquí-y-ahora. Preguntale a tu hijo/a que comparta algo que están sintiendo physical mente, algo en lo que están pensando, algo que está sintiendo emocionalmente. Si tu hijo/a tiene problemas poniendo sus pensamientos en palabras dales opciones de donde puedan empezar la conversación. Comiendo en Atención Plena. En vez de comer rápido, come despacio y con conciencia. Pon atención a como se ve tu comida, a como huele, a que sabe, a la sensación que tiene tu lengua. Toma turnos compartiendo de lo que se han dado cuenta sobre la comida, las menor observaciones son importantes.

Viaja

Veo, veo. En este juego, tu hijo/a dirá “Veo, Veo” a un color que ellos pueden ver y te preguntaran que adivines qué objeto es. Cuando juegues este juego les dará la oportunidad de observar cosas que usualmente no les ponemos atención.

El juego del alfabeto. Cuando vayas manejando dile a tu hijo/a que busque palabras en su alrededor que empiecen con cada letra del alfabeto en orden. Por ejemplo, cualquier anuncio que vean.

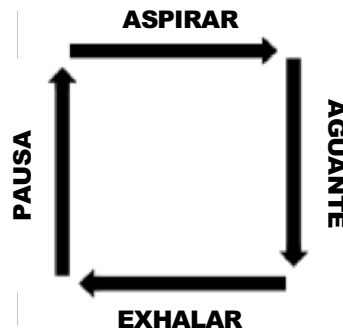
Escuela

Pulsera de Atención Plena. Con tu hijo/a, pasen la tarde haciendo pulseras, esto es muy divertido y muy fácil de ponerse. Cada vez que te des cuenta de tu pulsera y la lleves puesta, toma un momento para observar todo lo que ves, sientes, oyes, y hueles. Prácticalo en casa para que tú hijo/a lo haga habitualmente cuando no este contigo. Esta es una herramienta que ellos llevaran con ellos/as cuando están lejos de ti.

(continuado)

☐ Respiración Cuadrada

Aspirar y exhalar. Enséñale a tu hijo/a esta estrategia para ayudarlos a respirar el tiempo presente. Dibuja un cuadro en un pedazo de papel, o en el aire con tu dedo y respira. Haz el primer paso de la técnica mientras dibujas cada línea del cuadro. Cada paso tiene que ser 4 segundos.



🏠 Free Time

Caja de atención plena. Con tu hijo/a decora una caja grande eficiente en la cual pueden guardar objetos pequeños. Llena la caja con objetos interesantes que encuentres en tu casa o patio. Por ejemplo, piedras, plumas, flores. Anima a tu hijo/a a explorar sus alrededores no solo lo que está a plena vista. Por ejemplo, pon atención a la textura, peso, y olor de cada objeto. Sigue añadiendo a tu caja de conciencia y revisalos frecuentes. Cada vez que lo revises trata de encontrar algo diferente en la caja.

🌙 Hora de Dormir

Relajación muscular progresiva. Esta actividad ayudará a tu hijo/a a estar en atención plena de las sensaciones que su cuerpo tiene y es una forma excelente para relajar el cuerpo antes de dormir. Léela lentamente, para hacerlo mientras lee.

Cierra los ojos, y has de cuenta que tienes dos naranjas jugosas en cada mano. Empieza a apretar las naranjas haciendo un puño. Apriete más hasta que el todo el jugo salga. Pon atención a cómo se sienten tus puños después de que apretastes duro. Ahora suelta las naranjas y deja tus manos descansar. Pon atención en que bien se siente relajar las manos.

Después, has de cuenta que estas sentado en la playa. Aprieta tu dedos de tus pies como si estuvieras tratando de recoger arena entre tus dedos. Aprieta tus dedos de tus pies fuerte para sostener la arena. Ahora, deja la arena salir de tus dedos de tus pies. Relaja tus pies, pon atención a que bien se siente relajarlos.

Finalmente, haz de cuenta que una mosca está en la punta de tu nariz. Y te está molestando, quieres que se vaya sin tocarla con tus manos. Mueve tu nariz, arrugala, cruje tu nariz para que se vaya. Sigue moviendo tu cara para que la mosca se vaya. Ahora, para y relaja tu cara. Pon atención a cómo se siente después de relajar tu cara.

