

USAR LA CONCIENTIZACIÓN

Sintoniza el momento presente.

La atención plena es una práctica que puede ayudarnos a prestar atención a nuestros pensamientos, sentimientos y sensaciones. Es una herramienta útil para ayudar a reducir el estrés, lo que puede mejorar tanto la salud mental como la salud física. Cualquier persona puede realizar ejercicios de atención plena en cualquier momento para mejorar el bienestar general. ¡Eso significa que tanto usted como su hijo pueden beneficiarse de esta práctica!

Aquí hay algunos ejercicios de atención plena que puede enseñarle a su hijo y también probarlos usted mismo:

Respiración del vientre

Mientras está sentado o acostado, coloque una mano sobre el vientre y la otra sobre el pecho. Inhala lentamente por la nariz y siente cómo se eleva el vientre. Exhala lentamente por la boca y siente cómo baja el vientre. Repita este proceso unas cuantas veces. Para que sea más interesante para su hijo, pídale que pretenda inflar un globo mientras respira.



5-4-3-2-1

Con los pies apoyados en el suelo, nombre cinco cosas que pueda ver, cuatro cosas que pueda oír, tres sensaciones que pueda sentir, dos cosas que pueda oler y una cosa por la que esté agradecido.

Relajación muscular

Mientras está sentado o acostado, apriete y suelte suavemente los músculos de los pies durante cinco segundos. Luego, apriete y suelte los músculos de las pantorrillas durante cinco segundos. Repita este proceso en los músculos de los muslos y continúe subiendo por el cuerpo hasta que todos los músculos estén relajados.



USAR LA CONCIENTIZACIÓN

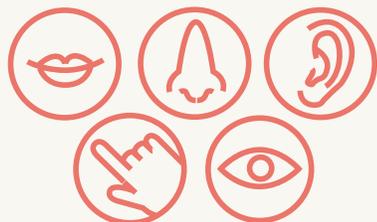
¿Qué es la atención plena?

Atención plena significa prestar atención a lo que está sucediendo en este momento. Cuando estás atento, disminuyes la velocidad para notar las cosas que puedes ver, oír, oler, sentir y saborear. También notas los pensamientos que surgen en tu mente. La atención plena es una excelente manera de calmarse cuando se trata de emociones difíciles.

¡Puedes usar la atención plena en cualquier momento! Aquí hay algunos ejercicios de atención plena que puede probar:

Respiración del vientre

Póngase en una posición cómoda. Ponga una mano en su vientre y la otra mano en su pecho. Inhala lentamente por la nariz y siente cómo se eleva su vientre. Luego, exhala lentamente y finge inflar un globo grande con la boca. Sienta su vientre más bajo. Repita este proceso de tres a cinco veces.



5-4-3-2-1

Ponga sus pies planos en el suelo. Nombre cinco cosas que pueda ver, cuatro cosas que pueda oír, tres cosas que puedes sentir, dos cosas que pueda oler y una cosa por la que está agradecido.

Relajación muscular

Siéntese o acuéstese en una posición cómoda. Aprieta suavemente y relaja los músculos de sus pies. Luego, apriete y relaje los músculos de las pantorrillas. Repita este proceso en los músculos de los muslos y continúe subiendo por el cuerpo hasta que todos los músculos estén relajados.



USAR LA CONCIENTIZACIÓN

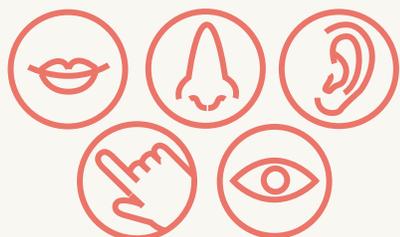
Sintoniza el momento presente.

La atención plena es una práctica que puede ayudarle a prestar atención a sus pensamientos, sentimientos y sensaciones sin juzgar. De esa manera, puede notar las cosas que suceden en el momento presente. Es una herramienta útil para ayudarnos a lidiar con el estrés y las emociones negativas. Cualquier persona puede hacer ejercicios de atención plena en cualquier momento para mejorar la salud física y mental.

Aquí hay algunos ejercicios de atención plena que puede probar:

Respiración del vientre

Siéntese o acuéstese en una posición cómoda. Ponga una mano en su vientre y la otra en su pecho. Inhala lentamente por la nariz y siente cómo se eleva su vientre. Luego, exhala lentamente a través de su montura y nota que su barriga baja. Repita este proceso de tres a cinco veces.



5-4-3-2-1

Ponga sus pies planos en el suelo. Nombra cinco cosas que pueda ver, cuatro cosas que pueda oír, tres sensaciones que pueda sentir, dos cosas que pueda oler y una cosa por la que esté agradecido.

Relajación muscular

Siéntese o acuéstese en una posición cómoda. Apriete y suelte suavemente los músculos de los pies. Luego, apriete y suelte los músculos de las pantorrillas. Fíjese cómo lo hace sentir esto. Repita este proceso en los músculos de los muslos y continúe subiendo por el cuerpo hasta que todos los músculos estén relajados.



USAR LA CONCIENTIZACIÓN

Sintoniza el momento presente.

La atención plena es una práctica que puede ayudarte a notar sus pensamientos, sentimientos y sensaciones sin juzgar. De esa manera, puede responder intencionalmente a sus emociones de una manera saludable. Es una herramienta útil para ayudarnos a sobrellevar el estrés. Cualquier persona puede realizar ejercicios de atención plena en cualquier momento para mejorar el bienestar general.

Aquí hay algunos ejercicios de atención plena que puede probar:

Respiración del vientre

Siéntese o acuéstese en una posición cómoda. Coloque una mano sobre su vientre y la otra sobre su pecho. Inhala lentamente por la nariz y siente cómo se eleva tu vientre. Luego, exhala lentamente a través de su montura y nota que su barriga baja. Repita este proceso de tres a cinco veces.



5-4-3-2-1

Ponga sus pies planos en el suelo. Nombra cinco cosas que pueda ver, cuatro cosas que pueda oír, tres sensaciones que pueda sentir, dos cosas que pueda oler y una cosa por la que esté agradecido.

Relajación muscular

Siéntese o acuéstese en una posición cómoda. Apriete y suelte suavemente los músculos de los pies. Luego, apriete y suelte los músculos de las pantorrillas. Fíjese cómo lo hace sentir esto. Repita este proceso en los músculos de los muslos y continúe subiendo por el cuerpo hasta que todos los músculos estén relajados.



USAR LA CONCIENTIZACIÓN

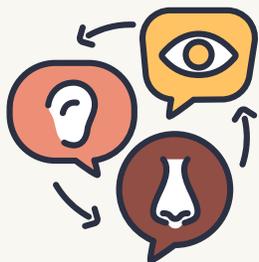
Sintoniza el momento presente.

La atención plena es una práctica que puede ayudarte a notar sus pensamientos, sentimientos y sensaciones sin juzgar. De esa manera, puede responder intencionalmente a sus emociones de una manera saludable. Es una herramienta útil para ayudar a lidiar con el estrés, reducir la ansiedad y aumentar la confianza para el parto y la crianza. Cualquier persona puede realizar ejercicios de atención plena en cualquier momento para mejorar el bienestar general.

Aquí hay algunos ejercicios de atención plena que puede probar:

Respiración del vientre

Siéntese o acuéstese en una posición cómoda. Coloque una mano sobre su vientre y la otra sobre su pecho. Inhala lentamente por la nariz y siente cómo se eleva su vientre. Luego, exhala lentamente a través de su montura y nota que su barriga baja. Repita este proceso de tres a cinco veces.



5-4-3-2-1

Ponga sus pies planos en el suelo. Nombra cinco cosas que pueda ver, cuatro cosas que pueda oír, tres sensaciones que pueda sentir, dos cosas que pueda oler y una cosa por la que esté agradecido.

Monotarea

No es necesario tener estos ejercicios memorizados para practicar la atención plena. Afortunadamente, puede incorporar la atención plena en cualquier tarea para ayudarle a estar más presente. Por ejemplo, dirija su atención a levantar y bajar los pies al caminar. Observe cómo se siente el resto de su cuerpo a medida que da cada paso. Presta atención a su patrón de respiración. No se frustre si su mente empieza a divagar; simplemente lleve su atención de vuelta a su cuerpo según sea necesario.