

# La atención plena importa

## Formas de practicar la atención plena



Detenerse a observar lo que ocurre en el presente es una forma eficaz de practicar la atención plena, pero a veces los niños necesitan una técnica específica para ponerse en marcha. Pruebe alguna o todas estas estrategias para enseñar a los niños a practicar la atención plena.

Siéntese o tumbese con los ojos cerrados y observe lo que siente al inspirar por la nariz y espirar por la boca. Observe cómo se elevan el pecho y el estómago al inhalar, empujando el aire hacia el vientre. A continuación, observe cómo el vientre y el pecho vuelven a caer hacia el cuerpo al exhalar. Incluso puede colocar la mano sobre el vientre para ver cómo sube y baja al inspirar y espirar. Inspire y espire lentamente, sin forzar. Respire varias veces.

### ¡CINCO!

Levante la mano no dominante y trace lentamente con un dedo de la otra mano. Empiece con el pulgar. Mueva el dedo trazador hacia arriba por el pulgar mientras inspira, y luego mueva el dedo trazador hacia abajo por el otro lado mientras expira. Vaya despacio, dándole a cada dedo el mismo tiempo. Haga lo mismo con los cinco dedos, moviéndose a un ritmo uniforme. Cuando haya terminado, habrá realizado cinco respiraciones lentas y uniformes.



### CUENTA ATRAS TRANQUILIZADORA

Utilizará cada uno de sus 5 sentidos para ser más consciente. Empiece donde esté. Primero, fíjese en 5 cosas que pueda ver en ese espacio. Luego encuentre 4 cosas que pueda sentir. A continuación, escuche 3 cosas que pueda oír y fíjese en 2 cosas que pueda oler. Luego concéntrese en 1 cosa que pueda saborear. 5, 4, 3, 2, 1... y está practicando la atención plena.



Disfrute de esta forma visual y colorida de practicar la atención plena. Empiece respirando hondo y buscando a su alrededor algún objeto de color rojo. Piense en qué es el objeto, para qué sirve, qué se siente al tocarlo o de dónde procede. Luego respire de nuevo y pase al siguiente color del arco iris y repita. Si no encuentra un objeto de uno de los colores, pase al siguiente color. Los colores del arco iris son el rojo, el naranja, el amarillo, el verde, el azul, el añil y el violeta.

### RELAJACION MUSCULAR PROGRESIVA

Esta técnica de atención plena puede aliviar el estrés y aumentar la conciencia corporal. Inspire y contraiga un grupo de músculos de una zona del cuerpo (como las manos) y manténgalo así durante al menos 3 o 5 segundos, luego relaje los músculos al espirar. Haga lo mismo con los brazos, las piernas, los hombros, los ojos, la boca, el estómago y los pies, y dé a cada parte del cuerpo el mismo tiempo para tensarse y relajarse. Observe cómo se siente cada vez que libera la tensión de un grupo muscular específico. A algunos niños les puede ayudar fingir que tensan los músculos; por ejemplo, fingir que aprietan una pelota antiestrés con las manos o que presionan el pie en la arena.



**The  
ON OUR SLEEVES®  
Movement**

**For Children's Mental Health**



dayton children's