

## Actividad

Practicar estas habilidades te ayuda a ser más consciente de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos, y así mejorar tu salud mental y tu bienestar.

# Habilidades y actividades de atención plena

Cuanto más practiques la atención plena, más ayudarás a tus músculos mentales a mejorar tu enfoque, atención y conciencia. Estas son algunas actividades que puedes probar para practicar las habilidades de atención plena.



**Observa**  
Habilidad



**Describe**  
Habilidad



**Participa**  
Habilidad

**Contar las respiraciones**

**Usar la respiración abdominal pausada**

**Escuchar música y prestar atención a un instrumento**

**Salir a caminar y nombrar lo que ves**

**Comer con atención tu comida favorita**

**Tocar un instrumento**

**Llevar un diario**

**Bailar**

**Utilizar apps recomendadas para guiarte:**

- Calm
- Headspace
- Shine
- Mindfulness for Children

- Thrive for Alexa: Amazon
- Take a Chill
- OMG I Can Meditate