

# ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS)

## Hoja de habilidades para cuidadores

La atención plena o mindfulness es la práctica de prestar atención a propósito al momento presente, sin juzgar ni tratar de cambiar la experiencia. La práctica de mindfulness puede ayudar a los adolescentes a aumentar su autoconciencia, autocontrol y atención. También puede reducir su sufrimiento emocional y aumentar la compasión hacia sí mismos y los demás. La práctica de la atención plena permite a los adolescentes ver la realidad con mayor precisión y sin juicios. Cuando se practica de manera regular, puede ayudar a que su hijo tenga una sensación de mayor bienestar.

### Resumen de **HABILIDADES CLAVE** que verá en el video.

- La atención plena es una práctica continua, como el ejercicio físico diario.
- Hay tres habilidades de mindfulness en las que se pueden centrar los adolescentes.
  - Observar: Notar, sin palabras, lo que está sucediendo en el entorno o en su cuerpo.
  - Describir: Nombrar lo que notan, utilizando un lenguaje descriptivo y sin prejuicios.
  - Participar: Sumergirse de lleno en una actividad o experiencia.

### Practicar las habilidades

- Dé el ejemplo a su adolescente y programe actividades diarias de mindfulness para usted. Cuando sea posible, invítelo a que participe. Las actividades pueden incluir:
  - Dar juntos un paseo con atención plena. Anime a su adolescente a utilizar los cinco sentidos para notar su entorno, y luego describir lo que experimenta utilizando un lenguaje sin prejuicios.
  - Practicar juntos la respiración abdominal pausada. Cada vez que la mente empiece a divagar hacia un pensamiento, tómelo como una oportunidad para practicar la atención plena y regresar su atención a la respiración.
  - Practicar la alimentación consciente en las comidas familiares. En lugar de comer sin pensar, anime a su adolescente a bajar la velocidad y fijarse en los colores, los olores, el sabor y las texturas de su comida.
  - Poner música y bailar como si nadie los estuviera viendo (o como si no les importara que alguien pudiera estar viendo).

- Practique la crianza consciente. Cuando note que está estresado al relacionarse con su adolescente, baje la velocidad y hágase consciente de los pensamientos, los impulsos y las sensaciones que surgen. Respire profundamente y tome conciencia de su respiración. Observe cómo la respiración equilibra su cuerpo de manera natural. Proceda con su respuesta, que ahora será más consciente.
- Lleve un diario de agradecimiento y anime a su adolescente a hacer lo mismo. La práctica de la atención plena enfocada en la gratitud ayuda a aumentar la compasión hacia uno mismo y hacia los demás.
- Puede ser útil utilizar aplicaciones basadas en mindfulness, como Headspace, Calm, Shine y otras, que ofrecen diferentes actividades guiadas. Usted puede animar a su hijo de high school a utilizar estas herramientas para su práctica continua.

### Comience con esto →

- Cuando se trata de la práctica de mindfulness, todas las enseñanzas hay que vivirlas. Para animar a su adolescente a practicar la atención plena, empiece por crear su propia práctica de mindfulness.
- Empiece por crear y mantener un espacio para su práctica de mindfulness, y dedique cinco minutos cada día a realizar un ejercicio de atención plena. Hable con su adolescente sobre esta intención y comparta con él su práctica de mindfulness.

En la página siguiente hay una actividad que puede compartir con su adolescente o incluso colocar en algún lugar de la casa como recordatorio para realizar la práctica de mindfulness.

## 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