



ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS)

La práctica de estas habilidades te ayudará a ser más consciente de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos para mejorar tu salud mental y 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 las habilidades de mindfulness. Puedes elegir algunas de las actividades que se incluyen a continuación.



Date cuenta

(Habilidad para observar)



Di algo al respecto

(Habilidad para describir)



Hazlo

(Habilidad para participar plenamente)

1-2-3

Contar las respiraciones



Escuchar música y prestar atención a un instrumento



Salir a caminar y nombrar lo que ves



Disfrutar con atención tu comida favorita



Bailar



Tocar un instrumento



Jugar



Colorear



Soplar burbujas