



## 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.



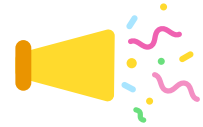
### Date cuenta

(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**