

Atención plena (mindfulness)

La atención plena o mindfulness es la práctica de prestar atención a propósito al momento presente, sin juzgar ni tratar de cambiar la experiencia. Como aprendimos con nuestro amigo erizo, la práctica de mindfulness puede ayudar a niñas y niños a aumentar su autoconciencia, autocontrol y atención. También puede reducir su sufrimiento emocional y aumentar la compasión propia y hacia las demás personas. La práctica de la atención plena permite a niñas y niños ver la realidad con mayor precisión y sin juicios. Cuando se practica de manera regular, puede ayudar a que tu hija o hijo tenga una sensación de mayor bienestar.

Resumen de las habilidades clave que verás 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 niñas y niños.
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 habilidades:

- Da el ejemplo y programa actividades diarias de mindfulness para ti. Cuando sea posible, invita a tu hija o hijo a participar. Las actividades pueden incluir:
 - Dar un paseo con atención plena. Anima a tu hija o hijo a utilizar los cinco sentidos para notar su entorno, y luego describir lo que experimenta utilizando un lenguaje sin prejuicios.
 - Practicar la respiración abdominal pausada. Cada vez que la mente empiece a divagar hacia un pensamiento, tómenlo 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, anima a tu hija o hijo 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 no hubiera nadie (o como si no te importara que alguien pudiera estar viendo).
- Practica la crianza consciente. Cuando notes que sientes estrés al relacionarte con tu hija o hijo, baja la velocidad y sé consciente de los pensamientos, los impulsos y las sensaciones que surgen. Respira profundamente y nota tu respiración. Observa cómo la respiración equilibra tu cuerpo de manera natural. Procede con tu respuesta, que ahora será más consciente.
- La práctica de la atención plena enfocada en la gratitud ayuda a aumentar la autocompasión propia y hacia las demás personas. Tú y tu hija o hijo pueden dedicar un minuto de atención plena a pensar en aquello por lo que sienten agradecimiento este día.

Comienza con esto →

- Cuando se trata de la práctica de mindfulness, todas las enseñanzas hay que vivirlas. Para animar a tu hija o hijo a practicar la atención plena, empieza por crear tu propia práctica de mindfulness.
- Crea y mantén un espacio para tu práctica de mindfulness, y dedica cinco minutos cada día a realizar un ejercicio de atención plena. Habla con tu hija o hijo sobre esta intención y compártele tu práctica de mindfulness.

En la página siguiente hay una actividad que puedes compartir con tu hija o hijo o incluso colocar en algún lugar de la casa como recordatorio para realizar la práctica de mindfulness.

Habilidades y actividades de atención plena (mindfulness)

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 para practicar:

Date cuenta

(Habilidad para observar)

Di algo al respecto

(Habilidad para describir)

Hazlo

(Habilidad para participar plenamente)

Puedes elegir algunas de las actividades a continuación para practicar:

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