

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. La práctica de mindfulness puede ayudar a las y los adolescentes a aumentar su autoconciencia, autocontrol y atención. También puede reducir su sufrimiento emocional y aumentar la autocompasión y la compasión hacia otras personas. La práctica de la atención plena permite a las y los adolescentes 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 las habilidades:

- Da el ejemplo y programa actividades diarias de mindfulness para ti. Cuando sea posible, invita a tu adolescente a participar. Las actividades pueden incluir:
 - Dar un paseo con atención plena. Anima a tu adolescente 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 al mismo tiempo. 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 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 estuviera viendo (o como si no le importara que alguien pudiera estar viendo).
- Practica la crianza consciente. Cuando notes estrés en tu forma de relacionarte con tu adolescente, baja la velocidad y hazte consciente de tus pensamientos, impulsos y sensaciones. 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.
- Lleva un diario de agradecimiento y anima a tu adolescente a hacer lo mismo. La práctica de la atención plena enfocada en la gratitud ayuda a aumentar la autocompasión y la compasión hacia otras personas.
- Puede ser útil utilizar apps basadas en mindfulness, como Headspace, Calm, Shine y otras, que ofrecen diferentes actividades guiadas. Puedes animar a tu hija o hijo de high school a utilizar estas herramientas para su práctica continua.

Comienza con esto →

- Cuando se trata de la práctica de mindfulness, todas las enseñanzas hay que vivirlas. Para animar a tu adolescente 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 adolescente sobre esta intención y compártele tu práctica de mindfulness.

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

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.

Observar

Describir

Participar

A continuación puedes elegir entre muchas actividades para practicar las habilidades de la atención plena.

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