



Los beneficios de practicar la atención plena (mindfulness)



¿Qué es la atención plena?

Enseñar estrategias a los niños

¿Qué es la atención plena? - la capacidad de enfocar tu atención en el momento presente y tu capacidad de saber lo que sientes cuando lo sientes para ayudar a tu hijo a regular sus emociones.

5 estrategias para enseñar a tus hijos Atención Plena:

1. Entender sus emociones

Todos sus sentimientos son muy reales y eso está bien. Vamos a centrarnos en lo que hacemos con esa emoción.

2. Ayúdalos a comprender cómo se sienten las emociones

Es posible que los niños no sepan expresar sus sentimientos con palabras. Pídeles que lo describan.

3. Enséñales la respiración consciente.

Recuerdo claramente un momento en que mi hija de seis años estaba con una pataleta, y le dije RESPIRA. "¡No puedo!", Gritó ella. "¡No sé cómo!" ¿Cómo podemos ayudarlos?

~ Notar la respiración: Anima a los niños a que realmente noten su respiración colocando sus dedos debajo de sus narices para sentir la respiración o pídeles que pongan sus manos sobre sus barrigas para sentir el aumento y la caída de sus barrigas mientras respiran.

~ Meditación de la estrella de mar de cinco dedos: toma una mano y extiende los dedos. Usando su dedo índice de su otra mano, trace suavemente el contorno de la mano de estrella de mar, subiendo y bajando lentamente cada dedo.

~ Contando la respiración: puedes comenzar con lo básico: cuenta la inhalación y la exhalación. Una inhalación y exhalación es "1", luego "2", y así sucesivamente, hasta diez.

4. Guíalos en una relajación guiada.

Relajación guiada a través de la música o un guión que puedes enseñarles

5. Práctica lo que predicas.

¡Nuestros niños ven e imitan todo! Practicar la atención plena con ellos les ayuda a que ellos lo hagan solos después.

