

# 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.

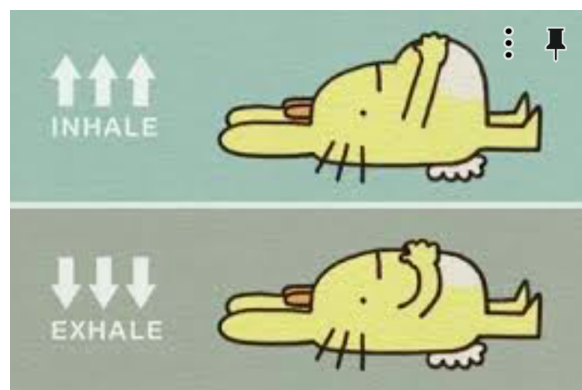
¡Nuestros niños ven e imitan todo! Practicar la atención plena con ellos les ayuda a que ellos lo hagan solos después.

VROOM TIPS	Cómo ayuda esto al aprendizaje de tu niño
<p>EN CUALQUIER MOMENTO, DONDEQUIERA Risa Fingida Pídele a tu niño que "finja" reírse y tú ríe con él. Luego puedes "finjir" que lloras, pídele a tu niño que finja que llora contigo. Las posibilidades son infinitas, puedes fingir coraje, tristeza, sorpresa, sueño y más</p>	<p>CIENCIA TRAS LA ACCIÓN Con este simple juego, estás ayudando a tu niño a prestar atención y a aprender a "leer" las diferentes expresiones de emociones. Esta habilidad es importante para aprender a comprender lo que le agrada y desagrada a los demás y sus puntos de vista, algo que ayuda a mejorar las relaciones sociales</p>
<p>EN CUALQUIER MOMENTO, DONDEQUIERA Rimas Tranquilizadoras Cuando tu niño se vea molesto, prueba cantar una rima o una canción. ¿Se calma cuando tu voz es tranquila, o responde a expresiones faciales y entusiasmo en la voz? Prueba rimas y canciones diferentes para encontrar las favoritas de tu niño.</p>	<p>CIENCIA TRAS LA ACCIÓN Cuando respondes a los movimientos y sonidos de tu niño, estás desarrollando una relación de confianza que lo apoyará en su aprendizaje en el futuro. También estás enseñándole formas de manejar el estrés mientras animas el amor por el lenguaje</p>

**¿Cómo podemos practicar la atención plena como padres?** La crianza de los hijos puede ser estresante: ¿cómo puede ayudar la Atención Plena o Mindfulness?

**1. Escucha a tu hijo con toda su atención.**

Es fácil estar tan centrado en nuestros propios objetivos (como salir de la casa a tiempo, cenar en la mesa, etc.) que extrañamos lo que nuestros hijos realmente están tratando de decir. ¡No quiero que te vayas porque te quiero mucho! O estoy cansado de estar atrapado en la carriola. Escuchar con atención plena lo ayuda a comprender y responder a las necesidades de su hijo.



**2. Acepta a tu hijo (y acéptate a ti mismo) sin juzgar.**

Si puedes reconocer y aceptar un sentimiento sin sentirte abrumado por él, podrá responder con paciencia, en lugar de reaccionar por frustración y enojo.

Saber qué esperar de tu hijo desde el nacimiento hasta los 3 años puede ayudarte a aceptar tus sentimientos y comportamiento con más comprensión.

**3. Imagina los sentimientos de tu hijo y tendrás tu respuesta.**

Cuando te detengas a pensar cómo se siente tu hijo, entonces podrás responder con amor y compasión.

**4. Maneja tus propios sentimientos y reacciones.**

Si puedes estar tranquilo cuando tu hijo no lo está, tu hijo aprenderá que puede contar contigo incluso en sus momentos más difíciles.

**5. Muestra empatía por ti y tu hijo.**

Pensar en una situación desde el punto de vista de un niño te ayudara a responder con empatía.

**Cosas para probar en casa:**

**1. Fingir Risa** - Pídele a tu hijo que "simule" reír y reír con él. Puedes hacer un llanto "simulado" y pedirle que finja llorar. No hay limite a lo que puedes hacer: fingir enojado, triste, sorprendido, somnoliento, etc. Ve cómo responde tu hijo. Con este sencillo juego, ayudarás a tu hijo a prestar atención y aprender a "leer" diferentes expresiones emocionales. Esta habilidad es importante para aprender a comprender los gustos, disgustos y puntos de vista de los demás, lo que ayudara a mejorar sus relaciones sociales.

**2. Rimas relajantes:** cuando tu hijo este de mal humor, intenta cantar una rima o una canción. ¿Se calma cuando tu voz es tranquila, o responde a grandes expresiones faciales y una voz entusiasta? Prueba diferentes rimas y canciones para encontrar sus favoritas.

**3. Cuando respondes a los movimientos y sonidos de tu hijo, estas construyendo una relación de confianza que apoyará su aprendizaje en el futuro.** También le estas enseñando maneras de lidiar con el estrés mientras fomentas el amor por el lenguaje.

## Actividad de atención plena: CAAA: curiosidad, apertura, aceptación y amor

Haz algunas respiraciones profundas.

Mira a tu hijo de manera delicada. Mira cuidadosamente y presta mucha atención a lo que ves sin juzgar. Espera pacientemente a que tu hijo inicie una conexión. ¿Qué expresiones hace? ¿Qué movimientos hace? ¿Qué sonidos o palabras usa? Observa hacia dónde está dirigiendo su atención.

Observa de cerca y pregúntate qué está expresando tu hijo. Cuando inicies una conexión, responde con un cálido apoyo y observa cómo te sientes. Espera nuevamente y observa atentamente varias interacciones, hasta que tu hijo indique que está listo para finalizar la actividad.

### Actividad de atención plena: 4, 5, 6 respiración

La respiración profunda del vientre es una excelente manera de restaurar la calma cuando nos sentimos estresados.

1. *Inhala profundamente en el abdomen y exhala por la boca.*
  2. *Ahora respira por la nariz mientras cuentas hasta cuatro.*
  3. *Contén la respiración contando hasta cinco.*
  4. *Exhala contando hasta seis.*
  5. *Repita esta respiración profunda tres veces.*
- Observa cómo te sientes, física y emocionalmente, después de respirar profundamente.*

### Actividad de atención plena: practicar la auto empatía

Toma un momento en tu día para practicar la auto empatía. Esta actividad es especialmente útil en un momento de estrés, o cuando notas que la autocrítica sale a la superficie.

1. *Respira hondo y exhala lentamente*
2. *Reconoce y nombra la emoción que sientes*
3. *Observa cómo se siente su cuerpo: ¿hay alguna tensión o molestia? ¿Dónde?*
4. *Ahora, coloca una o ambas manos sobre tu corazón*
5. *Respira hondo y exhala lentamente*
6. *Intencionalmente se amable contigo mismo*
7. *Si te ayuda, imagina esta amabilidad como una suave luz dorada que llena tu pecho. Si esto es difícil, imagina cómo podrías consolar a un querido amigo que está sufriendo y dirige ese apoyo emocional hacia ti mismo*
8. *Respira hondo con la mano sobre el corazón.*
9. *Relájate y abre los ojos.*

