

# Programa de *mindfulness* familiar

En pocas palabras, el *mindfulness* o la atención plena es enfocarse en el momento presente. Esta habilidad mejora la conciencia emocional y reduce el estrés. Los padres de familia pueden ayudar a sus hijos a practicar el *mindfulness* sirviendo como un ejemplo al aplicar esta técnica en sus vidas o enseñando a sus hijos a enfocarse en el momento presente.

**Las siguientes son algunas técnicas de *mindfulness* que usted puede poner en práctica con sus hijos durante una rutina diaria muy ajetreada. Enfóquese en realizar una técnica muy bien cada día en vez de tratar de hacer varias.**

## Al despertar

**Cinco sentidos.** Junto con sus hijos, tómese unos momentos para explorar la mañana a través de sus sentidos. Tomen turnos para nombrar las cosas que ven, oyen, sienten, saborean y huelen. Intenten fijarse en las cosas que normalmente no notarían, como el zumbido lejano de la cortadora de césped de un vecino o la suavidad de una almohada.

**De los pies a la cabeza.** Empezando por los dedos de los pies y subiendo hasta la cabeza, perciban las sensaciones en cada parte del cuerpo. Por ejemplo, noten la sensación de la ropa sobre sus piernas, la tensión en sus músculos o el aire fresco en su cara.

## Durante las comidas

**Chequeo consciente.** Inicie una conversación sobre el aquí y ahora pidiéndole a sus hijos que mencionen una cosa que sientan físicamente, una cosa en la que estén pensando y una cosa que sientan emocionalmente. Si a sus hijos se les dificulta expresar sus emociones con palabras, trate de darles algunas opciones a elegir.

**Alimentación consciente.** En vez de apresurarse al comer, coman despacio y presten atención a la comida. Fíjense en el aspecto y el olor de la comida. ¿A qué sabe? ¿Cómo se siente la comida en la lengua? Tomen turnos para hablar sobre cada cosa que noten sobre la comida, sin importar lo insignificante que parezca.

## Al viajar

**Yo veo.** En este juego, sus hijos mencionan el color de un objeto que están viendo y le piden que adivine cuál es el objeto. Esto les permitirá observar su entorno y notar cosas que de otra manera no percibirían.

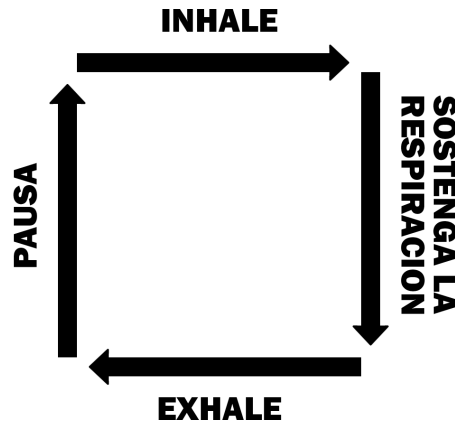
**El juego del alfabeto.** Mientras conduce, pídale a sus hijos que busquen objetos en su entorno que empiecen con cada letra del alfabeto, en orden. Por ejemplo, podrían iniciar el juego con un cartel con la palabra "Anuncio".

## En la escuela

**Brazalete de *mindfulness*.** Junto con sus hijos, pase una tarde haciendo brazaletes cómodos y divertidos. Cada vez que alguien vea el brazalete en su muñeca, tómese un momento para notar alguna cosa que vean, escuchen, huelan y sientan. Practique en casa para que sus hijos se acostumbren a usar esta habilidad incluso cuando no estén con usted.

# Programa de *mindfulness* familiar

**Respiración cuadrada.** Enseñe a sus hijos esta técnica de respiración para ayudarles a siempre estar en el momento presente. Dibuje un cuadrado en un papel o en el aire con su dedo. Realice un paso de la técnica mientras dibuja cada línea del cuadrado. Cada paso debe durar unos cuatro segundos.



## 🏠 Durante el tiempo libre

**Caja de *mindfulness*.** Junto con sus hijos, decoren una caja lo suficientemente grande como para introducir varios artículos pequeños. Llenen la caja con objetos interesantes que se encuentren en su casa y su jardín (por ejemplo, plumas, rocas, flores). Anime a sus hijos a explorar sus alrededores con algo más que la vista. Por ejemplo, fíjense en la textura, el peso y el olor de cada objeto.

Continúen agregando objetos a su caja de *mindfulness* y revísenla de vez en cuando para seguir practicando. Intenten observar algo nuevo de cada uno de los objetos en su interior.

## 🌙 A la hora de irse a dormir

**Relajación muscular progresiva.** Esta actividad ayudará a sus hijos a ser conscientes de las sensaciones en todo su cuerpo y es una excelente manera de comenzar a relajar el cuerpo antes de irse a dormir. Lea el siguiente guión lentamente, dando tiempo para la práctica.

Cierra tus ojos y pretende que tienes dos jugosas naranjas, una en cada mano. Empieza a apretar las naranjas formando puños con las manos. Aprieta fuerte para sacar todo el jugo. Pon atención en cómo se sienten tus puños cuando aprietas con fuerza. Suelta las naranjas y deja que las manos descansen. Fíjate en lo bien que se siente cuando relajas las manos.

Ahora pretende que estás sentado en una playa. Aprieta los dedos de los pies como si estuvieras tratando de recoger arena entre ellos. Sujeta la arena apretando aún más fuerte. Luego suelta la arena y relaja los pies. Fíjate en cómo se sienten diferentes tus pies cuando los dejas descansar.

Finalmente, imagina que una mosca aterrizó en tu nariz. Debes quitártela sin tocarla con las manos. Haz muecas con la cara, mueve tu nariz, ¡haz lo que quieras! Sigue moviendo tu cara para que el bicho se vaya volando. Ahora déntete y deja que toda tu cara se relaje. Pon atención en cómo se siente.