



HOLA PADRES,

La atención plena significa mantener una conciencia en cada momento de nuestros pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales y del entorno que nos rodea. Es la capacidad de prestar toda la atención al momento presente de forma abierta y sin prejuicios. Practicar la atención plena es beneficioso para sus hijos: refuerza su autocontrol, disminuye la ansiedad y el estrés y aumenta su sensación de bienestar y felicidad. En este boletín, ofrecemos actividades y consejos sobre cómo practicar la atención plena a cualquier edad.

ACTIVIDADES BEBÉS (3 – 18 MESES)

MASAJE PARA BEBÉS

MATERIALES:

- Música relajante
- Aceite para bebés

DIRECCIONES:

- Coloca a tu bebé en la alfombra o en la cama en una zona tranquila.
- Ponga música relajante.
- Pon una gota de aceite para bebés en tus manos, frótala y luego presiona suavemente para masajear a tu hijo/a. Empieza por los pies de tu bebé y ve subiendo por sus piernas, apretando ligeramente las pantorrillas y los muslos, y subiendo por todo su cuerpo.
- Dedica medio minuto a cada parte del cuerpo, yendo despacio y con calma.
- Presta atención a cómo responde tu bebé a tu mirada y a tus caricias.
- Háblale suavemente, repite su nombre y dile lo mucho que le quieres. También puedes cantarle su canción favorita.
- Tus caricias tranquilizadoras harán que tu bebé se sienta querido y atendido.

[Pulse aquí](#) para leer más sobre la atención plena con los bebés.

NIÑOS PEQUEÑOS (19 MESES – 2.5 AÑOS)

RESPIRA CONMIGO

DIRECCIONES:

- Crea un ambiente tranquilo en la habitación y apaga todas las distracciones.
- Acuéstate con tu hijo/a en el suelo.
- Coloca tu mano en la barriga de tu hijo/a y la de él en la tuya.
- Anima a tu hijo/a a respirar profundamente y exhalar lentamente. Haz lo mismo y observa cómo tus manos se mueven hacia arriba y hacia abajo con tus respiraciones.
- Descríbele lo que está ocurriendo: cuando inhalas el aire, tu estómago se expande y tus manos suben con él. Al exhalar, los estómagos se contraen y las manos bajan también.
- Practicar la respiración junto a tu hijo/a le ayuda a permanecer en el momento y le calma.

[Pulse aquí](#) para obtener más información sobre la atención plena.

NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (2.5 – 5 AÑOS)

EJERCICIO DE LOS LATIDOS DEL CORAZÓN

DIRECCIONES:

- Anime a su hijo/a a saltar en su sitio o a hacer saltos de tijera durante un minuto.
- Cuando haya terminado, pídale que se siente y ponga la mano sobre su corazón.
- Pídele que cierre los ojos y preste atención sólo a los latidos de su corazón y a su respiración.
- Esta actividad ayuda a los niños a darse cuenta de los latidos de su corazón y a utilizarlos como herramienta para ayudarles a concentrarse.

[Pulse aquí](#) para ver más ideas.

JK/SK (4 – 6 AÑOS)

DEGUSTACIÓN CONSCIENTE

MATERIALES:

- La fruta favorita de tu hijo/a

DIRECCIONES:

- Presenta la fruta en un plato.
- Cierre los ojos y huelan juntos el aroma de la fruta.
- Pídale a su hijo/a que describa el olor.
- Abra los ojos y describa el color y la forma de la fruta.
- Métase un poco en la boca y hable de la textura y el sabor.
- Esta actividad ayudará a tu hijo/a a ir más despacio, a mantener la concentración y a fijarse en cada parte de la experiencia.

[Pulse aquí](#) para ver más ideas.

NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (6 – 12 AÑOS)

DIBUJA TU ALIENTO

MATERIALES:

- Papel
- Lápiz o bolígrafo

DIRECCIONES:

- Coloca un papel y un bolígrafo/lápiz sobre una mesa, cierra los ojos y lleva tu atención a tu respiración.
- Deja que tu respiración te dicte por dónde va tu bolígrafo en el papel.
- Sigue tu respiración que se siente continuo, se siente entrecortada y más como marcas dispersas. Dibuja durante el tiempo que necesites.
- Abre los ojos, mira el papel y observa las líneas.
- Vuelve a cerrar los ojos, respira profundamente un par de veces, concéntrate en la inhalación, en la respiración hacia el vientre y luego deja que esa respiración vuelva a salir lentamente.
- Sigue con esta respiración profunda y acerca el bolígrafo al papel, dejando que la respiración guíe el recorrido.
- Abre los ojos, mira el papel y fíjate en las líneas.
- Dibujar la respiración puede ayudarte a controlar tus respuestas al estrés para disminuir la ansiedad, el miedo, los pensamientos acelerados, los latidos rápidos del corazón y la respiración superficial del pecho.

[Pulse aquí](#) para ver más vídeos de imágenes guiadas para niños.



CONSEJO PARA HOY

- [Escuche a su hijo/a con total atención.](#)
- [Sé un modelo de conducta e intenta gestionar tus propios sentimientos y reacciones.](#)
- [Explora las texturas y los sonidos de la naturaleza.](#)
- [Explora las emociones pidiendo a tu hijo/a que explore su cuerpo cuando experimente un sentimiento y describa dónde lo siente más.](#)
- [Escuchen música y comprueben cuántos instrumentos diferentes puede oír cada uno.](#)
- [Siéntate con tu hijo/a y "colorea tus sentimientos" juntos, utilizando un color diferente para cada emoción.](#)