

¿SABÍAS QUE...?

Mindfulness... Encontrando a la calma

La práctica de Mindfulness (Atención Plena) sirve para lograr la calma y mejorar la concentración en el momento presente a través de la respiración y distintas acciones que despierten los sentidos.

Invitamos a la familia a comenzar junt@s esta práctica en el hogar
¿Se animan?

A continuación les contamos cómo hacerlo:

- Eligiendo entre tod@s un espacio del hogar, preparándolo con objetos que les agraden.
- Poniendo música instrumental suave para crear un clima relajado.
- Colocando el cuerpo en una postura cómoda.
- Preparando LAS OREJAS para escuchar la música atentamente, sus sonidos, su ritmo, su melodía.

**¡Los Sentidos
más atentos
que nunca!**



Ahora, cerrando **LOS OJOS** (según les parezca), lo más importante: **¡Respirar!**

Llevando el aire a la panza, inspirando hondo por la nariz y soltando el aire por la boca. Las primeras respiraciones son más profundas.



Una opción que ayuda mucho a este momento es tomar una tela, un papel, una hoja de alguna planta o un objeto y, sosteniéndolo en con las manos, mirarlo, investigar su forma, escuchar el sonido que hace, y prestar atención a su textura (TACTO).

CONSEJOS PARA PRACTICAR LA TÉCNICA DE RESPIRACIÓN DEL GLOBO

Imaginando que somos un globo, nos llenaremos de aire.

Primero nos inflaremos, poco a poco inhalamos aire profundamente, y estiramos nuestros brazos y piernas. ¡Nos estamos llenado de aire!

Después nos desinflaremos. Lentamente dejamos salir el aire de nuestro cuerpo, despacio. Notamos que nuestros brazos y piernas se relajan, nuestra cara y nuestro cuerpo se afloja de a poco.

Luego, lentamente nos podemos ir desplazando por el lugar como si fuese un globo, siguiendo la melodía de la música.

Por último nos colocamos en una posición que nos resulte cómoda e inflaremos y desinflaremos un globo (o podemos imaginar hacerlo) tal como lo venimos haciendo, hasta que podamos sentir que nos relajamos.

Mirá el video aquí

<https://youtu.be/Fn9BaxrRfzM>

Les proponemos que algún miembro de la familia vaya haciendo diferentes sonidos desde diferentes lugares del espacio con diversos objetos y, de esta manera, el resto vaya descubriendo, con los ojos cerrados, de qué sonidos se trata. Al finalizar la actividad, pueden comentar lo descubierto.

Por ejemplo:

✓ El sonido de un lápiz golpeando un objeto (una lata por ej.).

✓ Chasquidos de dedos.



✓ Silbidos suaves o soplos simulando el viento.

✓ Sonidos imitando algún animal.

✓ Mover suavemente un frasco o recipiente de plástico con arroz, etc.

