

LA ATENCIÓN PLENA

Estar presente
sin juicio
en el momento

   **@PromiseToTalk**

CONSEJOS PARA LA FAMILIA SOBRE LA ATENCIÓN PLENA

NEEDS EDITS

1

Respire. Hacia adentro a través de su nariz y exhale a través de su nariz mientras que hace un ruido como “Darth Vader” detrás de su garganta.

2

Escuche Activamente. Totalmente concéntrese en lo que alguien le dice. Haga contacto visual y pregunte preguntas.

3


Haga la Comida Agradable. Preste atención a sabores y olores. Esto ayudará a concentrarse en una cosa en el momento.

4

Explore la Creatividad. Deje que los niños sean creativos con pensamientos. Dibuje, coloree y cree juntos. Disfrute de cada momento.

5

Practique la Gratitud. Reflexione con su familia acerca de algo que trajo a cada miembro de su familia felicidad y/o agradecimiento.



Practicar la atención plena puede ayudarnos a lidiar con las emociones y ser más conscientes del mundo que nos rodea. Centrarse en el presente calma nuestra mente, disminuye el estrés, nos ayuda a conectar con los demás y reduce la ansiedad. Seamos conscientes juntos.