

# Atención plena en casa

Debido a que las escuelas no están sesionando, muchos padres están en casa trabajando o educando a su(s) hijo(s). Estos son algunos consejos para ayudar a que cada día sea un poco más fácil:

1. Crear una rutina diaria básica que se pueda ajustar todos los días.
2. Es importante incluir diversas actividades para ayudar a reducir la “claustrofobia del encierro prolongado”.
3. Asegurarse de incluir descansos en la mañana y en la tarde. No olvidar incluir la comida del mediodía.

**Esta es una lista de actividades y sugerencias sencillas que se pueden intentar aplicar:**

**EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN**—Son excelentes para usarse al empezar la hora de aprendizaje/ escolar. Son maravillosas herramientas para ayudar a lidiar con la ansiedad.

- Oler las rosas, apagar la vela.
- Respiración 4-7-8: Inhalar por la nariz contando hasta cuatro, contener la respiración contando hasta siete y exhalar por la boca contando hasta ocho.



Estos ejercicios de respiración se pueden hacer entre diferentes actividades. Cuando más se toman unos minutos para respirar, más calmado se siente uno.

**5 SENTIDOS**—Gusto, olfato, oído, tacto y vista. Puede dividir el día en varias experiencias diferentes relacionadas con los cinco sentidos, por ejemplo:

1. **El desayuno se dedica al GUSTO.**  
Mientras todos desayunan, paren para experimentar a qué sabe cada bocado. Paren para experimentar comparar cómo se siente masticar cada bocado lentamente con hacerlo rápido.
2. **A media mañana, apreciar el OLFATO.**  
Salgan unos 15 minutos y huelan su entorno. Si hay flores, ¿a qué huelen? Si ha estado lloviendo, ¿a qué huele?



(continuación)

3. **Durante la comida de medio día presten atención a los sonidos que OYEN (OÍDO).**  
¿Oyen los sonidos de los coches, a los perros ladrar, a la gente hablar, etc.?
4. **En el descanso de la tarde, pueden concentrarse en el TACTO.**  
Exploren cómo se sienten diferentes cosas en su casa: algunas son suaves, otras son ásperas, etc.
5. **Después de cenar, den un paseo para explorar lo que VEAN (VISTA) a su alrededor.**  
A medida que sigue este proceso, recuerden tomarse unos minutos para hablar sobre los varios sentidos que están explorando.

### **SEMÁFORO—PARAR Y RESPIRAR; HACER UNA PAUSA Y PENSAR; SONREÍR Y RESPONDER**

Éste es un ejercicio maravilloso para momentos tensos. Es excelente para niños y adultos. Como todos están juntos en la casa día tras día, ocurrirán momentos de tensión.

**CREAR ARTE**—Dibujar, hacer esculturas, colaborar mediante el arte puede crear una experiencia familiar positiva.

1. En su tiempo libre, permitirles a los niños dibujar es una manera maravillosa para que se expresen.
2. Pueden crear esculturas juntos con objetos que encuentren en su casa o afuera. Agreguen papel de colores, estambre o listones, un rollo de papel toalla, botones, bolas de algodón, fotografías de revistas u otros artículos que encuentren. Sean creativos y vean qué pueden construir.

**HACER EJERCICIO**—Ésta es una excelente manera de liberar energía, lo cual es importante para nosotros como adultos y para nuestros hijos.

1. Dé un paseo. Si corre, enséñele a su hijo a correr.
2. Si tiene espacio dentro o fuera, pueden saltar la cuerda, saltar o practicar cualquier ejercicio que le pudiese gustar a su(s) hijo(s).

Éstas son algunas sugerencias para ayudarle a empezar a planificar sus días en casa. Esperamos que estas sugerencias generen otras ideas creativas para usted y su(s) hijo(s). Y, lo que es más importante, mantenga la calma, respire profundo seguido y cuídese usted mismo.

