

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?



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.

