

PRÁCTICA DE LA ATENCIÓN PLENA

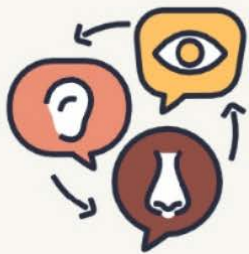
¿Qué es la atención plena?

La atención plena consiste en enfocarse en el momento presente, sea lo que sea que traiga, en lugar de quedarse atrapado en el pasado o preocuparse por el futuro. Cuando estamos plenamente presentes en el momento, sin juzgar, podemos ser más reflexivos, compasivos y de mente abierta para decidir cuál es el mejor curso de acción en ese instante. La atención plena puede ayudar a padres y cuidadores a sentirse más tranquilos, manejar el estrés y apoyar y conectar con sus bebés.

Aquí tiene algunos ejercicios de atención plena que puede probar:

Respiración abdominal

Siéntese o recuéstese en una posición cómoda. Coloque una mano sobre su abdomen y la otra sobre su pecho. Inhale lentamente por la nariz y sienta cómo su abdomen se eleva. Luego, exhale despacio por la boca y note cómo su abdomen desciende. Repita este proceso de tres a cinco veces.



5-4-3-2-1

Ponga sus pies planos sobre el suelo. Nombre cinco cosas que pueda ver, cuatro cosas que pueda oír, tres sensaciones que pueda sentir, dos cosas que pueda oler y una cosa por la que esté agradecido.

Una cosa a la vez

No necesita memorizar estos ejercicios para practicar la atención plena. Afortunadamente, puede incorporarla en cualquier tarea para ayudarle a estar más presente. Por ejemplo, dirija su atención al levantar y bajar los pies al caminar. Observe cómo se siente el resto de su cuerpo con cada paso. Ponga atención a su patrón de respiración. No se frustre si su mente empieza a divagar; simplemente vuelva a dirigir su atención a su cuerpo cuando sea necesario.