



## MEDITACIÓN GUIADA CON IMÁGENES PARA NIÑOS PEQUEÑOS



Hoy su hijo aprendió sobre la meditación guiada con imaginación, una técnica simple, de gran alcance que podría tener muchos beneficios físicos y emocionales relacionados con la salud. Podría ayudar a las personas a sentirse menos nerviosas o alteradas, a sentirse menos afectadas por el dolor, o a alcanzar una meta, como un logro atlético o académico.

A través de la imaginación guiada con imágenes podría aprender a usar la imaginación para "crear el estado que desea" lo que significa que en realidad podría cambiar la forma en que se siente y en lo que se concentra.



## ACTIVIDAD EN EL HOGAR

Pruebe un sencillo ejercicio de meditación guiada con imágenes con estos sencillos pasos:

- 1 . Póngase en una posición cómoda. Si al acostarse probablemente se quede dormido, elija un lugar cómodo para sentarse.

- 2 . Comience a respirar profundamente y cierre los ojos, concentrándose en inhalar calma y exhalar el estrés.
- 3 . Una vez que llegue a un estado relajado, comience a visualizarse a sí mismo en medio del ambiente más relajante que pueda imaginarse.
- 4 . A medida que usted se imagina la escena, trate de involucrar a todos sus sentidos. ¿Qué aspecto tiene? ¿Cómo se siente? ¿Qué olores y sabores nota? ¿Qué oye?
- 5 . Disfrute de sus alrededores y déjese estar lejos de lo que lo está estresando por el tiempo que quiera. Cuando esté listo para volver a la realidad, cuente hacia atrás a partir de 10 ó 20, y se dirá que cuando llegue a uno, se sentirá tranquilo y alerta, y disfrutará el resto de su día.

## PARTICIPE EN LA AGRICULTURA APOYADA POR LA COMUNIDAD

Una de las claves para una alimentación saludable es disfrutar de los alimentos que están lo más cercano posible a su estado natural. Considere unirse a un grupo de agricultura apoyada por la comunidad (CSA por sus siglas en inglés) como una manera de añadir más y diferentes frutas y verduras frescas a su dieta. Muchas granjas pequeñas han comenzado a ofrecer un servicio donde usted invierte en una participación en la finca y cada semana recibe verduras, y/o frutas recién cosechadas.

