



EL PODER DE LA MEDITACIÓN

El estigma es una marca de desgracia o de vergüenza que diferencia a las personas (individuos o grupos) de los demás. Hoy su hijo/a aprendió sobre la idea del estigma y que a menudo hay estigma sobre el estrés, la ansiedad, la depresión u otros trastornos de la salud mental. A veces, esto puede extenderse al estigma de las cosas positivas que las personas hacen para cuidar de su salud mental, como meditar. Aunque algunas personas piensan que es algo tonto o extraño, la meditación es excelente para la salud general y puede ayudar con muchas cosas más allá de solo promover el bienestar mental, incluyendo el buen desempeño en la escuela, los deportes y la música. ¡Su hijo/a tuvo la oportunidad hoy de probar la meditación y ver por sí mismo/a de qué se trata!

ACTIVIDAD EN LA CASA

El sitio en la red de Change to Chill (Cambie para tranquilizarse) de Allina Health está lleno de información excelente para los jóvenes y las familias sobre cómo reducir y lidiar con el estrés y promover el bienestar mental. Incluso hay toda una sección de meditación guiada. Juntos, como familia, miren y prueben un par de actividades en <http://www.changetochill.org/how-can-i/meditate/>



VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

La meditación caminando

La meditación no necesariamente implica estarse quieto/a. Para algunas personas, el movimiento es útil para estar más conscientes del cuerpo y la mentes, así como del momento presente.

Tómese de 10 a 20 minutos para practicar una meditación caminando. Haga una caminata relajante y préstele atención a los cinco sentidos a medida que se mueve. Observe cómo el cuerpo se mueve en el espacio y trate de permanecer en el presente en cada momento.