



## APRENDIENDO LA ATENCIÓN PLENA A TRAVÉS DE CAMINAR

Hoy, su alumno/a aprendió una práctica de atención plena conocida como una "caminata para darse cuenta". La atención plena significa prestar atención y darse cuenta de lo que está pasando dentro y alrededor suyo, como las cosas que está viendo, escuchando y sintiendo, sin decidir si son buenas o malas. Durante nuestra caminata para darse cuenta le prestamos atención a lo que vimos, oímos, pensamos y sentimos. Entonces reflexionamos (hablamos de ello) después. Aprender a prestar atención a lo que le rodea y a lo que está sucediendo dentro de usted es una habilidad importante de atención plena que puede ayudar a las personas de todas las edades a ser más felices y saludables. Si está siendo plenamente consciente, es menos probable que se enoje mucho o se sienta realmente triste y más probable que se sienta más tranquilo/a y feliz.

## ACTIVIDAD EN LA CASA

Otro aspecto importante de la atención plena es la gratitud. La gratitud es tanto un sentimiento (algo que sucede involuntariamente) como una práctica (algo que se hace a propósito). Una variación de la caminata para darse cuenta que puede probar en casa es una caminata de gratitud. Encuentre un lugar en su comunidad donde se sienta seguro/a y cómodo/a simplemente vagando un poco. Juntos como familia, simplemente caminen por el área señalando cosas por las que están agradecidos. Esto podría incluir personas, lugares, la naturaleza, olores, sonidos, unos con otros... ¡todo lo que se puedan imaginar! Si es útil, desafíe a cada miembro de su familia a que se dé cuenta y dé las gracias en voz alta por al menos cinco cosas.

## VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

### Comer con atención plena

Hay todo tipo de formas de practicar la atención plena, incluyendo una práctica llamada comer con atención plena. Comer con atención plena puede ayudarlo/a a mantener un peso saludable, facilitar la digestión y relajarse.

Para practicar el comer con atención plena, comience tomándose unos momentos para observar lo que va a comer. Fíjese en los colores, texturas y olores. Luego, tome un pequeño bocado de la comida y manténgalo en la boca sin masticar durante unos segundos. Observe a qué sabe la comida y la textura en la boca.

