



Centro Educacional San Fernando.

Equipo de Orientación y Convivencia Escolar.

Contacto:

PSICOLOGIA@CESF.CL

BREAK CESF

2021

Espacio personal y
actividades
recreativas para
nuestra comunidad.

1º Publicación

Mindfulness en Familia



¿Qué es Mindfulness?

“El mindfulness significa prestar atención de una forma especial: a propósito, en el momento presente, y sin juicios” (Jon Kabat-Zinn).

El objetivo es lograr un profundo estado de conciencia durante la sesión, y se usan varias técnicas concretas para alcanzarlo. Perseguimos conseguir que nuestra conciencia se relaje y no elabore juicios de nuestras sensaciones, sentimientos o pensamientos. Saber qué acontece en nuestro fuero interno en cada instante a través de la gestión de los procesos atencionales.

El Mindfulness consigue separar la persona de sus pensamientos para poder reconocerlos y poner en duda los patrones mentales, otorgando un gran peso al aquí y el ahora mediante una atención total al momento presente.

¿Cómo usar estos ejercicios?

- * Lo ideal es buscar 5-10 min. diarios para realizar las actividades juntos.
- * Recuerda que el mindfulness es una practica por lo que requiere paciencia y perseverancia.



- * Siempre que se finalice un ejercicio, terminar con un refuerzo positivo verbal: “lo hemos hecho muy bien”, “excelente”, “vamos cada día mejor”; o un refuerzo positivo físico como un abrazo, aplausos o premio.

La práctica familiar se favorece si se crea en casa “el rincón de mindfulness” que le podemos llamar “el rincón de la calma, de la familia o del compartir”. Animar a los niños a decorarlo, poner luces, velas, flores, cosas que los representen y traigan calma y tranquilidad.

El uso de una campanilla, cuenco o tambor para “llamar” al rincón, también será útil y crea un código en los niños para que dejen lo que están haciendo y se acerquen al rincón de la practica.



¡Respira,



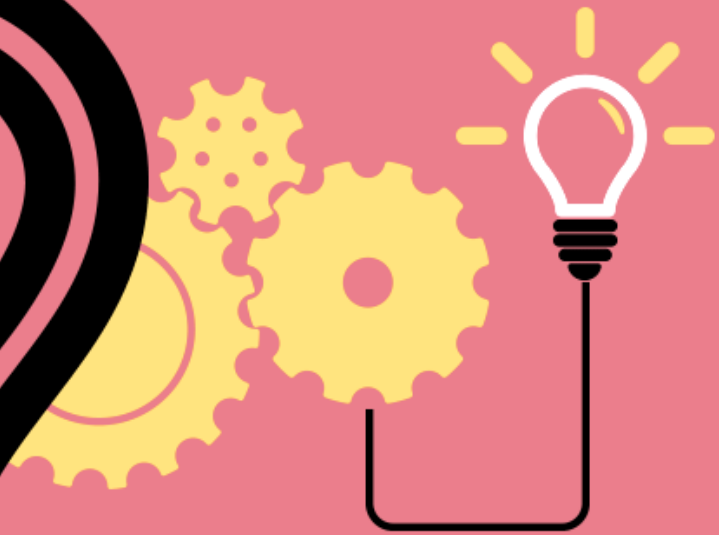
estás vivo!

Vamos a tocar nuestra campanilla o cuenco y nos sentaremos cómodos en una silla o en el suelo con la espalda derecha.

Vamos a llevar la atención de nuestro cerebro a la respiración. Cerramos los ojos. Vamos a imaginar que nuestros pulmones son dos grandes globos. Vamos a respirar veinte veces, llenando los pulmones con cada respiración y luego exhalando lentamente. Pero hay un secreto... para que los globos se inflen, no podemos hablar... o el aire se perderá con las palabras.

El adulto a cargo del juego, lleva la cuenta. Para que el adulto pueda también practicar, puede contar batiendo las palmas, con chasquido de dedos o haciendo sonar la campanilla o cuenco del "rincón de mindfulness"

¡Stop,



Detente y escucha!

Vamos a tocar nuestra campanilla o cuenco de manera improvisada a lo largo del día. Cada vez que suene, debemos detenernos como momias o esculturas y debemos intentar escuchar los sonidos más lejanos (exteriores) mientras respiramos profundo... imaginamos que al respirar nuestros oídos adquieren una capacidad mágica de escuchar aún más lejos. Luego de 1 minuto de escuchar en silencio, compartimos lo que hemos oído.



¡Sonríe!

Vamos a tocar nuestra campanilla o cuenco y nos sentamos cómodos con la espalda derecha. Llevamos la atención a la punta de nuestra nariz, la tocamos, la miramos y respiramos sintiendo la temperatura del aire que entra. ¿Qué temperatura tiene? Al exhalar, vamos a sentir que sonreímos con todo el cuerpo, como si el aire que entra por nuestros pulmones a través de la punta de nuestra nariz nos hiciera cosquillas y nos hiciera sonreír al botarlo. (El adulto a cargo, mientras guía las respiraciones, puede pedirle a los niños que imaginen que sonríen con el corazón, con el cerebro, con el estómago, con los brazos, etc.)

Número sugerido de respiraciones: 20



*Dudas, Consultas,
Comentarios y/o
Sugerencias favor escribir a:*

psicologia@cesf.cl