

Plantilla de lección: Mindfulness — Conecta con el presente

Practicar mindfulness o atención plena es una herramienta poderosa para reducir el estrés y mejorar el bienestar familiar. Anímate a incluir momentos conscientes en tu rutina y a enseñar a tus hijos técnicas sencillas para relajarse y estar más presentes.

Empieza con pequeños hábitos:

- Dedica 15 minutos al levantarte para meditar o simplemente respirar con atención.
- Durante el día, ponte el reto de bajar el ritmo, observar con detalle lo que te rodea y conectar con tus sensaciones, pensamientos y emociones.

Técnicas fáciles para enseñar a tus hijos:

- La Montañita: Siéntate con la espalda recta y respira profundo, imagina una montaña firme y estable en tu interior.
- El Juego del Silencio: Invita a todos a estar en silencio durante un minuto, escuchando los sonidos del entorno.
- Cuenco tibetano: Usa el sonido del cuenco para centrar la atención y relajarse.
- El zumbido de las abejas: Pide a los niños que imiten el zumbido mientras exhalan, para calmar la mente.

Planifica momentos para conectar con la naturaleza:

Crea un calendario familiar para anotar y organizar salidas a espacios naturales: playa, montaña, río, parques con árboles... Estos momentos ayudan a recargar energía y fomentar la atención plena.

👉 Tu calendario mindfulness:

Fecha	Lugar / Actividad en la naturaleza	Notas personales / Cómo te sentiste

Consejo: Practicar mindfulness en familia fortalece vínculos, mejora la comunicación y ayuda a todos a manejar mejor el uso de pantallas y el estrés diario.