

Boletín Informativo

NÚMERO 01 | MAYO DE 2023

Bienvenidos

El mindfulness o la atención plena es enfocarse en el momento presente. Esta habilidad mejora la conciencia emocional y reduce el estrés. Los padres de familia pueden ayudar a sus hijos a practicar el mindfulness sirviendo como un ejemplo al aplicar esta técnica en sus vidas o enseñando a sus hijos a enfocarse en el momento presente.



Programa de Mindfulness Familiar

Saber más



De los pies a la cabeza: Empezando por los dedos de los pies y subiendo hasta la cabeza, perciban las sensaciones en cada parte del cuerpo. Por ejemplo, noten la sensación de la ropa sobre sus piernas, la tensión en sus músculos o el aire fresco en su cara.

Al despertar



Alimentación consciente: En vez de apresurarse al comer, coman despacio y presten atención a la comida. Fíjense en el aspecto y el olor de la comida. ¿A qué sabe? ¿Cómo se siente la comida en la lengua? Tomen turnos para hablar sobre cada cosa que noten sobre la comida, sin importar lo insignificante que parezca.

Durante las comidas



Brazaletes de mindfulness: Junto con sus hijos, pase una tarde haciendo brazaletes cómodos y divertidos en casa y cuando se sientan tensos o preocupados puedan ver el brazaletes en su muñeca, tomándose un momento donde sean conscientes de sus sentidos y los estímulos de su alrededor, para que vean, escuchen, huelan y sientan. Pueden practicarlos en casa para que sus hijos se acostumbren a usar esta habilidad incluso cuando no estén con ustedes.

En la escuela



Colegio
**DATA SYSTEM'S
INGENIEROS**

**FORMANDO
LÍDERES PARA
EL FUTURO**