



# Atención plena

Presta atención a pensamientos y emociones tras un desastre



Ofic. José "Chaco" Vargas Vidot

## #PréparateEnComunidad

temporada de huracanes 2022



# Atención plena y consciente

"Mindfulness" en inglés

Estas son algunas estrategias para prestar **atención** a emociones y pensamientos que nos surgen tras desastres, **sin juzgar** si lo que sentimos es correcto o incorrecto. La meta es trabajar problemas físicos y psicológicos, reducir estrés, y mejorar la calidad de vida.

Si fuera necesario tras un desastre, debemos adaptarnos a nuevas realidades. Por esto, es importante la concentración hacia pensamientos y emociones, a través de la compasión hacia nuestra persona.

# Atención plena y consciente

"Mindfulness" en inglés

- **respiración consciente:** respirar por un tiempo determinado, mientras se mantiene consciencia de la sensación que provoca el ejercicio
- **observación consciente:** identificar **5** elementos que puedas ver, **4** que puedas tocar, **3** que puedas escuchar, **2** que oler y **1** que puedas saborear. Asimismo, identifica objetos que veas con letras del abecedario
- **escuchar con consciencia:** tomar consciencia de los sonidos del ambiente por un tiempo esperado

# Atención plena y consciente

"Mindfulness" en inglés

- **respiración sencilla:** inhala al conteo de 5 y exhala a la cuenta de 7 en varias ocasiones. Céntrate en las respiraciones y en la sensación de calma que provocan.
- **buscar tareas activas :** en coordinación con la respiración, puedes hacer yoga, correr, caminar....etc.



**útiles para las personas que prefieren ejercicios de concentración con más movimiento**

# Atención plena y consciente

"Mindfulness" en inglés

## Para niños y niñas:

- **Ejercicio "enfriá la pizza":** dinámica de respiración que enseña a los niños y niñas a ser más conscientes de sus pensamientos, emociones y sensaciones
  - dile al menor que respire por la nariz como si estuviera oliendo un pedazo de pizza
  - luego, dile que exhale por la boca como si estuviera enfriando un pedazo de pizza caliente
  - repite este ejercicio en momentos de calma o ansiedad; comienza diciendo "enfriá la pizza"

## Para niños y niñas:

- **Ejercicio "camina sobre hielo fino":** ayuda a niños y niñas a desacelerar sus reacciones, encontrar serenidad y mantener consciencia del presente y sus cuerpos
  - dile al menor que camine hacia delante como si estuviera sobre hielo fino (debe ir muy despacio y con cuidado)
- **respiración consciente (ejercicio de meditación):**
  - dile al menor que se acueste bocarriba y ponga un peluche sobre su barriga
  - luego, dile que observe cómo el peluche se mueve de arriba hacia abajo con su respiración
  - anímale a que observe otras sensaciones y emociones durante el ejercicio



Son actividades beneficiosas en actividades en los que los niños y niñas necesitan capacidad para regular emociones, controlar impulsos...etc.

# Atención plena y consciente

"Mindfulness" en inglés

## Para niños y niñas:

- **Ejercicio "camina sobre hielo fino":** ayuda a niños y niñas a desacelerar sus reacciones, encontrar serenidad y mantener consciencia del presente y sus cuerpos
  - dile al menor que camine hacia delante como si estuviera sobre hielo fino (debe ir muy despacio y con cuidado)
- **respiración consciente (ejercicio de meditación):**
  - dile al menor que se acueste bocarriba y ponga un peluche sobre su barriga
  - luego, dile que observe cómo el peluche se mueve de arriba hacia abajo con su respiración
  - anímale a que observe otras sensaciones y emociones durante el ejercicio

# Atención plena y consciente

"Mindfulness" en inglés

## Estrategias de autocontrol:

- **recuerda** que puedes aprender a manejar y dominar el autocontrol
- **define** lo que quieras controlar (ansiedad, tristeza, miedo...etc.)
- **no dependas** de la fuerza bruta
- **refuerza** tus emociones
- **reduce** los atractivos a tentaciones
- **modifica** tu ambiente si es posible (para que propicie la calma y tranquilidad)
- **intenta utilizar** ejercicios y estrategias relacionados con la atención plena y consciente