Cómo usar la atención plena

La atención plena, también conocida como conciencia plena, consiste en prestar atención al momento presente. Es el proceso de estar consciente de los pensamientos, sentimientos y sensaciones que tienen lugar dentro de la persona y estar en sintonía con lo que pasa a su alrededor.

Los ejercicios de concentración pueden reducir la respuesta al estrés. La concentración practicada a diario puede mejorar la salud física y emocional de su niño o niña. .

Es más fácil concentrarse en su vida diaria cuando se practica con regularidad. Lo bueno es que puede practicarse en *cualquier momento*. Mientras más se hace, más rápido se convertirá en un hábito y su respuesta al estrés se calmará más fácilmente. Varias aplicaciones y sitios web ofrecen maneras fáciles de probar distintos métodos de concentración, que incluso podrá practicar con su hijo o un amigo. Otras maneras de practicar son prestar mucha atención a los detalles mientras esté jugando con su niño, caminando, conduciendo de regreso a la casa o haciendo ejercicio. La investigación muestra que la concentración en el momento presente puede reducir todos los tipos de estrés, incluso el estrés de ser padres.

Copyright 2019: Center for Youth Wellness and ZERO TO THREE

Es posible que los niños que han vivido experiencias infantiles adversas tengan dificultad para volver a un estado de relajación una vez que se han estresado.

La respiración abdominal es una estrategia fácil que puede enseñarles a sus niños (de 2 años en adelante) y que usted *también* puede probar hacer:

- Haga que su niño se siente o se acueste.
- Haga que su niño coloque una mano sobre el abdomen y la otra mano sobre el pecho.
- Muéstrele cómo inhalar por la nariz y sentir que el abdomen se levanta.
- Exhale por la boca y sienta cómo baja el abdomen.
- Siga mostrándole esta respiración profunda hasta que su niño la entienda.
- Repita el proceso de tres a cinco veces.
- Haga divertida la actividad simulando que apaga una vela o que está inflando un globo mientras que el niño inhala y exhala. También puede hacer que el niño sostenga un juguete de peluche en el abdomen y lo vea cómo sube y baja mientras respira profundo. Estos "amiguitos de respiración" pueden ayudar a los niños a *ver* y a *sentir* cómo es la respiración profunda, de manera que tanto su cuerpo como su cerebro la recuerden. Esto hará que los ejercicios de concentración y de relajación de la respiración se conviertan en un hábito saludable para *toda la vida*.

Las prácticas de respiración pueden ser un buen complemento a la rutina de su niño antes de acostarse. Dígale a su niño que trate de respirar profundo cuando se sienta estresado o preocupado. Dé el buen ejemplo, haciéndolo usted también y muéstrele cómo hacer respiraciones profundas cuando *usted* está estresado. Por ejemplo, podría decir, "Estoy tan frustrada con este tráfico. Pero puedo sentirme mejor. Por favor, ayúdame a calmar mi cuerpo y mi mente haciendo tres respiraciones profundas conmigo". Después, hable con su niño acerca de cómo se sintió usted. Esto podría ser: "¡Vaya! Estaba muy molesta, pero hice tres respiraciones profundas y me siento *mucho* mejor ahora".

FUENTES DE CONSULTADAS

American Academy of Pediatrics. (2017). Just breathe: The importance of meditation breaks for kids. Consultado en: https://www.healthychildren.org/spanish/healthy-living/emotional-wellness/paginas/just-breathe-the-importance-of-meditation-breaks-for-kids.aspx

Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. Journal of Psychosomatic Research, 78(6), 519–528.

Centers for Disease Control and Prevention. (2014). Essentials for childhood: Steps to create safe, stable, nurturing relationships and environments. Atlanta, GA: National Center for Injury Prevention and Control.

Murray, D. W., Rosanbalm, K., & Christopoulos, C. (2016). Self-regulation and toxic stress Report 4: Implications for programs and practice. OPRE Report # 2016-97. Washington, DC: Office of Planning, Research and Evaluation, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services.

The National Child Traumatic Stress Network. (2018). Symptoms and behaviors associated with exposure to trauma. Consultado en: www.nctsn.org/trauma-types/early-childhood-trauma/Symptoms-and-Behaviors-Associated-with-Exposure-to-Trauma

CENTER for YOUTH WELLNESS

HealthySteps
PEDIATRIC CARE • SUPPORTING • PARENTING

Copyright 2019: Center for Youth Wellness and ZERO TO THREE