



## ¿CÓMO QUE LA ATENCIÓN PLENA IMPORTA?

*Por Brian Schank, Senior Education Program Specialist*

La definición de atención plena es: “Un estado mental que se logra al enfocar la atención en el momento presente mientras se reconocen y aceptan los sentimientos, pensamientos y sensaciones corporales”. Esta funciona junto con el aprendizaje social y emocional, y cuando se enseñan y se utilizan juntos, tienen un impacto significativo en las personas y el mundo que les rodean. Para destacar los dos más, el aprendizaje social y emocional funciona desde afuera hacia adentro con la enseñanza de habilidades para reconocer emociones y aprender a manejar y regular el impacto de las emociones hacia el comportamiento. La atención plena funciona de adentro hacia afuera, centrándose en nuestra capacidad interna para construir relaciones y practicar la empatía y la amabilidad. Cuando nosotros, tomamos conciencia e internalizamos la conexión entre nuestras emociones, pensamientos y sensaciones corporales, estamos mejor equipados para regular nuestras emociones, lo que ayuda a alterar el comportamiento, los niveles de estrés, las relaciones y la concentración.

### APRENDIZAJE TEMPRANO

La atención plena puede comenzar con nuestros niños más pequeños. Desde el nacimiento, los recién nacidos pueden sentir cuando los adultos que los rodean tienen sentimientos de ansiedad, frustración y estrés. Inculcar la atención plena en nuestros hijos comienza con nuestros padres y cuidadores. Cuando nos acercamos intencionalmente a los niños con un tono tranquilo y un cuerpo relajado, es más probable que se den cuenta de nuestro estado relajado y adopten nuestra actitud de atención plena. Los adultos y los niños se co-regulan entre sí. Antes de acercarse a un niño angustiado, el adulto debe hacer una pausa, respirar hondo unas cuantas veces, observar lo que sucede y continuar. Este ejercicio ayuda a regular nuestras emociones y proyecta una actitud tranquila y pacífica hacia el niño. La forma más efectiva de llevar la atención plena a nuestros niños más pequeños es encarnarla.

### SECUNDARIA

La escuela intermedia es una gran transición para los estudiantes, están pasando de la niñez a la adolescencia y comienzan a enfrentar los desafíos del aumento de la presión académica, las luchas en las relaciones, los cambios hormonales y los problemas de imagen personal. La atención plena es una herramienta de Inteligencia Emocional que ayuda a los estudiantes a hacer frente a las dificultades que enfrentan a diario y disponible para toda vida. Estar presente en el momento ayuda a los estudiantes a identificar sus emociones (autoconciencia) y hacer frente a esas emociones (autogestión, toma de decisiones responsable). Luego ayudará a mejorar las relaciones, aumentar la autoestima, mejorar las habilidades para tomar decisiones y disminuir el estrés y la presión.

### ESCUELA ELEMENTARIA

A medida que los niños crecen, pueden practicar el arte de la atención plena con la guía de un adulto de confianza. La meditación es una herramienta de atención plena extremadamente útil. Permite que los niños se concentren en el “aquí y ahora” y cómo su mente y cuerpo están respondiendo al momento presente. En lugar de hacer que los niños usen técnicas de atención plena en momentos de necesidad, deberíamos enseñarles que pueden usar la hagan parte de su rutina diaria. Los ejercicios de atención plena pueden ayudar a los niños a explorar nuevos sentimientos y sensaciones, incluidos aquellos sentimientos que son emocionantes, neutrales o desconocidos. Enseñar a los niños cómo reconocer sus grandes sentimientos les ayuda a sentirse más cómodos al discutir, reconocer y aceptar sus emociones. Los niños que ven a adultos de confianza hacer ejercicios simples de atención plena también tienen más probabilidades de permanecer en el momento presente y no quedar atrapados en emociones o experiencias fugaces.

### PREPARATORIA

La escuela secundaria ofrece nuevas tensiones y presiones, desde exámenes y tareas hasta la preparación para la universidad o la fuerza laboral. A medida que los estudiantes trabajan en esta transición, buscan formas para ayudarlos a lidiar con los factores estresantes de su diario vivir y planificar su futuro. Practicar la atención plena ayuda a reducir el estrés, mejorar la salud física y mental, aumentar el rendimiento cognitivo, aumentar la empatía, la regulación emocional efectiva y aumentar las habilidades sociales. Cuando los adultos jóvenes practican la atención plena, es más fácil elegir estrategias de afrontamiento saludables, y el salón de clases se transformará en una comunidad en la que hay una sensación de armonía y claridad.

# HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO & ACTIVIDADES

## RECURSOS Y LECTURAS

Por Elizabeth Molitor  
Especialista en programas de educación

## LA ATENCIÓN PLENA PUEDE SER DIVERTIDA

Por Siomara Bridges-Mata  
Director, Iniciativas comunitarias y Abogacía

Practicar la atención plena no tiene que consistir solo en ejercicios de respiración o sentarse en silencio, ¡puede ser enérgico y divertido! Puede practicar la atención plena durante las actividades ordinarias o incluso adaptar juegos familiares para involucrar a los miembros de su familia y/o estudiantes. Mindfulness se trata de estar presente. Aquí hay algunas actividades divertidas que puede probar esta semana:

### LA ATENCIÓN PLENA

Por Mabel Filpo  
Especialista en Programas Comunitarios - Primera Infancia

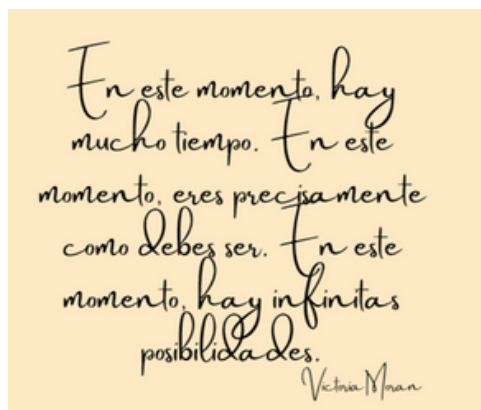
Cultivar la atención plena ayuda a fortalecer la autoconciencia, estar más presente y aumentar la curiosidad. Esto les permite ser más flexible con lo que está sucediendo hoy en su vida y más enfocado en metas para el futuro. La atención plena se centra en el presente, en lugar de detenerse en el pasado. Permite el afrontamiento proactivo de emociones y pensamientos y ayuda a planificar metas de afrontamiento para posibles estresantes. La atención plena es accesible para nosotros a través de diferentes prácticas, como meditar, tomarse el tiempo para reflexionar sobre sus pensamientos y sentimientos, o simplemente al respirar profundamente. Es una forma de mostrarte bondad contigo mismo y seguir el fortaleciendo tu Inteligencia Emocional (EQ). Aquí hay algunas ideas para volverse más estratégico en la planificación de sus momentos de atención plena:

- Practica la mentalidad de crecimiento: en lugar de centrarte en las limitaciones, enfócate en lo positivo.
- El cuidado personal comienza hoy: Fíjese objetivos de cuidado personal.
- Respiración profunda de un minuto: Comience su día con una respiración consciente.
- Comience poco a poco: tómese 1 minuto para reflexionar sobre su mayor emoción del día. ¿Cuál fue la emoción? ¿Cuál fue tu reacción física? ¿Cómo manejé la emoción? ¿Fue ese el mejor enfoque para manejarlo?



A medida que comienza el año escolar, tómese unos minutos para modelar la atención plena para sus hijos. Ya sea en el salón de clases o en casa, es importante dar un paso atrás y observar su entorno. ¡Mira todos los cambios que se han hecho en tan poco tiempo! Nuestros niños son resistentes y nosotros también. Reduzca la velocidad y haga un balance de todo lo que ha aprendido y adaptado en solo unos pocos días. En las próximas semanas concéntrate en estar presente en el momento. Observa tus pensamientos y sentimientos a lo largo del día. Tómese un tiempo para la atención plena tanto para usted como para sus hijos.

<https://www.edutopia.org/blog/integrating-mindfulness-in-classroom-curriculum-giselle-shardlow>



1. Garabatos: Reúna marcadores, una hoja de papel, ponga música y haga garabatos en el papel sin parar durante 2-3 minutos.
2. Baile: organice una fiesta de baile de "una sola canción" al comienzo o al final del día, donde todos los participantes no pueden dejar de moverse/bailar hasta que termine la canción.
3. Equilibrio: párate sobre una pierna y mantén la mirada en un punto focal, conversa con alguien o puedes hacerlo más desafiante cerrando los ojos.
4. Ver, sentir, escuchar: haga una pausa donde está, vea 3 cosas, sienta (toque) 3 cosas, 3 cosas y escuche 3 sonidos diferentes. Escríbalo o compártalo con un amigo.
5. Prueba de sabor: use una venda en los ojos y experimente comer alimentos pequeños, como pasas, uvas, galletas saladas, arándanos, como si fuera la primera vez.
6. Salga a caminar: mire hacia arriba y mire hacia abajo y vea lo que nota. **Para acceder a recursos gratuitos o comprar recursos para el hogar, el aula o la oficina, visite nuestro sitio web:**



[www.myframeworks.org](http://www.myframeworks.org)

### Tampa Oyster Fest 2022

Guía de patrocinio:

**HAZ UN IMPACTO**

Las entradas saldrán a la venta  
Septiembre 1, 2022



[WWW.TAMPAOYSTERFEST.COM](http://WWW.TAMPAOYSTERFEST.COM)

### CONECTATE CON NOSOTROS:

- Frameworks of Tampa Bay
- @Frameworks\_TB
- Frameworks of Tampa Bay
- @FrameworksofTampaBay
- Frameworks of Tampa Bay