

CÁPSULAS

Nutrición y Vida Saludable

MINDFULNESS

COGNITA



MINDFULNESS



Permite aprender a gestionar las emociones, reacciones, actitudes y pensamientos, para afrontar las situaciones que nos presenta la vida.

Beneficios:

- Vivir en el presente y más conscientes, bajando la ansiedad y la angustia.
- Liberar las tensiones de nuestro cuerpo.
- Manejar de mejor manera los pensamientos y las emociones.
- Sueño más profundo y tranquilo durante la noche.
- Aumentar el bienestar general.

CONEXIÓN CUERPO Y ALMA



¿CÓMO SE PRACTICA?

1. **Lugar:** Tranquilo y cómodo.
2. **Sentado:** Sin apoyar la espalda y con los brazos en las piernas.
3. **Ojos:** Suavemente cerrados.
4. **Respiración consciente:** Prestar atención a cómo entra y sale el aire de la nariz, como se expande el pecho o cómo se hincha y deshinchas el estómago.
5. **Distractores:** Si existen, prestar atención a ellos y luego volver a concentrarse en la respiración.
6. **Tiempo:** Comenzar con 5 a 10 minutos diarios.

Puedes poner una alarma y quitar las notificaciones del celular.



MINDFULNESS PARA NIÑOS



1. Uno de los primeros ejercicios que pueden aprender los más pequeños, es la respiración de abeja:

- Es importante sentarse derecho y cómodo, prestando atención a la respiración.
- Tapar las orejas con los dedos pulgares, mientras el resto de la mano se apoya en la cabeza.
- Cerrar los ojos e inspirar profundamente, al expirar se imita el sonido de una abeja “zzzzzz”.

2. Los niños necesitan objetos para concentrarse, pueden apoyar la meditación con bolas de relajación, plasticina, palo de agua, compresa de gel, etc.

3. Si ya logra mantener la concentración por más de 5 minutos, continuar con cuentos cortos, que transmitan una enseñanza. Ejemplo: Fábula de la liebre y la tortuga.

OTROS CONSEJOS



1. Realizar 10 a 30 minutos de meditación al día, garantiza un espacio de reencuentro con nosotros mismos.
2. Durante los primeros días, medita un par de minutos y aumenta el tiempo progresivamente.
3. Busca tu propia técnica. Algunos prefieren meditar en silencio absoluto, otros necesitan música tranquila o hacer alguna actividad, como caminar, bordar o pintar.

