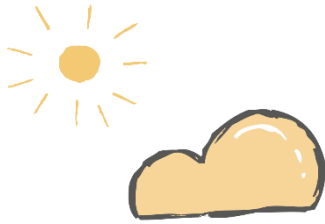


MINDFULNESS

Mindfulness is a way of learning to focus your attention away from the stressful or upsetting things that are happening. It is a healthy way of coping when you are feeling anxious, scared, angry, or sad. Mindfulness helps you learn to focus on things that are happening in the moment. When your attention is taken away from the things that are worrying you, you are able to be a calmer and happier person!



Ways to Practice Mindfulness

Here are a few things you can do to start practicing mindfulness today!

Mindful Breathing

Sit or lay down in a comfortable position and close your eyes. Breathe as you normally would. Focus only on your breathing. Pay close attention to the air going in and out of your lungs.

Body Scan

Close your eyes. Slowly go through the different parts of your body in any order that you wish. Focus your attention only on a single body part at a time. What do you notice?

Mindful Walking

Find a relaxing place to walk. As you're slowly walking, pay attention to what your body is doing. Focus on the different parts of your body as you are moving. What are your arms doing? How do your feet feel when they touch the ground?

Visualization

Close your eyes and think of a place that you find to be relaxing. Imagine that you are really there! Pay attention to what is happening. For example, if you're at the beach, how does the breeze feel on your skin? What sounds do you hear? How does the sand feel on your feet?



ATENCIÓN PLENA



La atención plena es una forma de aprender a enfocar tu atención lejos de las cosas estresantes o molestas que están sucediendo. Es una forma saludable de hacer frente cuando te sientes ansioso, asustado, enojado o triste. La atención plena te ayuda a aprender a enfocarte en las cosas que están sucediendo en este momento. Cuando tu atención es quitada de las cosas que te preocupan, ¡eres capaz de ser una persona más tranquila y feliz!



Formas de Practicar la Atención Plena

¡Aquí hay algunas cosas que puede hacer para empezar a practicar la atención plena hoy!

Respiración consciente

Siéntate o acuéstate en una posición cómoda y cierra los ojos. Respira como lo harías normalmente. Concéntrate sólo en tu respiración. Presta mucha atención al aire que va y sale

Escaneo corporal

Cierra los ojos. Pasa lentamente a través de las diferentes partes de tu cuerpo en el orden que desees. Enfoca tu atención solo en una sola parte del cuerpo a la vez. ¿De qué te das cuenta?

Caminata consciente

Encuentra un lugar relajante para caminar. Mientras caminas lentamente, presta atención a lo que tu cuerpo está haciendo. Concéntrate en las diferentes partes de tu cuerpo mientras se está moviendo. ¿Qué hacen tus brazos? ¿Cómo se sienten tus pies cuando tocan el suelo?

Visualización

Cierra los ojos y piensa en un lugar que te resulte relajante. ¡Imagina que estás realmente allí! Presta atención a lo que está sucediendo. Por ejemplo, si estás en la playa, ¿cómo se siente la brisa en tu piel? ¿Qué sonidos oyes? ¿Cómo se siente la arena en tus pies?

