



KOYNOS
COOPERATIVA VALENCIANA

YO PRACTICO MINDFULNESS



Imágenes:

Pictogramas ARASAAC, Autor: Sergio Palao Procedencia: ARASAAC (<http://catedu.es/arasaac/>) Licencia: CC (BY-NC-SA)

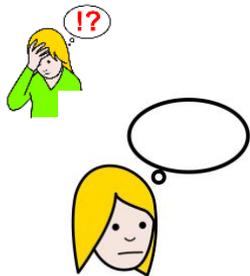


KOYNOS
COOPERATIVA VALENCIANA

¿Qué es el mindfulness?



Mindfulness significa atención plena,
ser consciente del presente.



Nosotros pensamos mucho durante el día.
Pensamos lo que hicimos ayer.
Pensamos lo que haremos mañana.

Imágenes:

[Pictogramas ARASAAC](http://catedu.es/arasaac/), Autor: Sergio Palao Procedencia: ARASAAC (<http://catedu.es/arasaac/>) Licencia: CC (BY-NC-SA)



KOYNOS
COOPERATIVA VALENCIANA

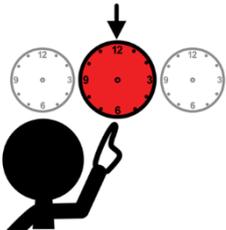
¿Por qué es bueno para mí el mindfulness?



El mindfulness nos ayuda a darnos cuenta de nuestros pensamientos, sentimientos y emociones.



El mindfulness es muy bueno para mejorar nuestra capacidad de atención y nuestra salud mental.



El mindfulness entrena a nuestro cerebro a centrarse y disfrutar más del presente.

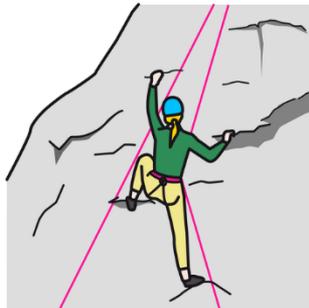
Imágenes:

[Pictogramas ARASAAC](http://catedu.es/arasaac/), Autor: Sergio Palao Procedencia: ARASAAC (<http://catedu.es/arasaac/>) Licencia: CC (BY-NC-SA)



KOYNOS
COOPERATIVA VALENCIANA

¿Qué me aporta el mindfulness?



Todas las personas, aunque no lo sepamos, practicamos mindfulness.

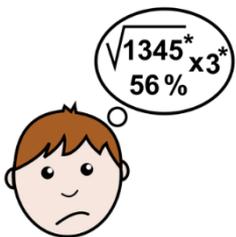
Por ejemplo cuando hacemos deporte o hacemos algo que nos gusta mucho.



Cuando decimos que “desconectamos” en realidad conectamos con nosotros mismos.



KOYNOS
COOPERATIVA VALENCIANA



Tú sólo puedes hacer mindfulness.

Al principio puede ser difícil.

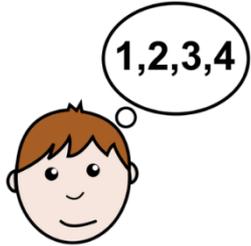
No te preocupes, practica y aprenderás.



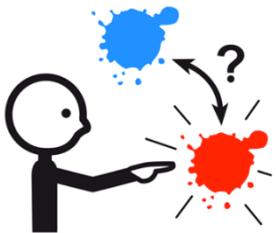
Si te distraes con algún pensamiento no pasa nada.

Vuelve al presente y continúa.

¿Cómo hago mindfulness?



Hay muchas formas
de hacer mindfulness.



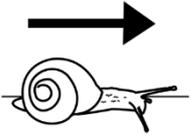
Vamos a explicar 4 formas fáciles
para que puedas elegir.

1) Atención plena en actividades del día a día



Muchas rutinas del día a día las hacemos automáticamente.

Por ejemplo preparar el desayuno y desayunar.



Puedes probar a hacer esa actividad muy despacio.

Piensa en cada pequeño paso que hagas.



Activa todos tus sentidos:

- Qué sonidos se producen.
- Qué olores hueles.
- Qué textura tiene cada objeto.



KOYNOS
COOPERATIVA VALENCIANA

2) Centrarme en mi respiración

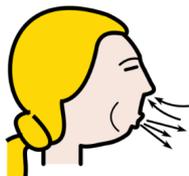


Me tumbo o me siento en una posición cómoda.

Respiro muy despacio.

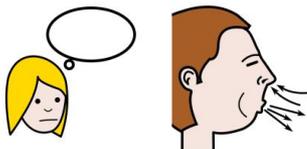
Cuento hasta 5 para inspirar por la nariz.

Cuento hasta 5 para expirar por la boca.



Pienso solo en mi respiración:

- Pienso en cómo entra el aire.
- Pienso en cómo sale el aire.
- Pienso en cómo se hincha mi pecho.





KOYNOS
COOPERATIVA VALENCIANA

3) Revisión de mi cuerpo

Me coloco en una posición cómoda Cierro los ojos.

Pienso en cada parte de mi cuerpo.

¿Cómo están colocados mis pies?

¿Siento presión en mi espalda?

¿Están frías o calientes mis manos?

¿Puedo relajar más mi cuello?

Yo imagino que soy una mariquita que va recorriendo mi cuerpo,
desde mis pies hasta mi cabeza.

¿Qué ve y qué siente la mariquita?





KOYNOS
COOPERATIVA VALENCIANA

4) Mindfulness caminando



Camino despacito.
Apoyo primero el talón
y después el resto del pie.



Puedo hacerlo sin zapatos para aumentar
mis sensaciones.



Cuento mis pasos.
Pienso en el movimiento de mi cuerpo.
Pienso en mi respiración.



KOYNOS
COOPERATIVA VALENCIANA



Es un buen momento para probar cosas nuevas.
Si quieres empezar con el mindfulness puedes probar estos ejercicios.



También puedes practicarlos en familia.
Enseñar a los más pequeños como si fuera un juego.



En la página web de Plena Inclusión Madrid tienen unos audios muy interesantes que te pueden ayudar a iniciarte.

<https://plenainclusionmadrid.org/recursos/mindfulness-comprensible/>