

Atención Plena

¿Qué es el Atención Plena? Prestar atención de una manera nueva estando en el momento presente.

Por qué practicar Atención Plena?

1. Aumentar el control emocional
2. Niveles más bajos de estrés
3. Mejorar el bienestar emocional

¿Cómo puedes practicar ser consciente?

Siéntate y sé un observador de tu entorno.

Respira profundamente y D-e-s-p-a-c-i-o.

1. Observa experiencias externas con tus sentidos
 - a) ¿Dónde estás? Fíjate en tu entorno.
 - b) ¿Qué están haciendo usted y su hijo? Observa sus acciones e interacciones contigo.
 - c) ¿Qué ves/oyes/tocas/hueles/saboreas?
2. Observa tus experiencias internas
 - a) ¿Qué emociones o sensaciones estás sintiendo ahora? Recuerda, ¡todas las emociones están bien!
 - b) ¿Qué pensamientos tiene mientras juega con su hijo?
3. Busca oportunidades para la gratitud
 - a) ¿Qué va bien durante el tiempo de juego?
 - b) ¿Lo que te hizo sonreír a ti o a tu hijo hoy?

Recuerde, a qué presta atención y cómo presta atención afecta su nivel de estrés. Si notas emociones fuertes o negativas, practica permanecer en el momento presente al:

- Respirar profundamente
- Reconocer y etiquetar el sentimiento
- Recuerda que los sentimientos son temporales
- Busca cosas por las que estar agradecido en el momento (*grandes o pequeñas*)

Recursos adicionales

- <https://news.vumc.org/2014/10/30/mindfulness-training-for-parents-of-children-with-asd-studied/>
- <https://www.autismparentingmagazine.com/using-mindfulness-conquer-parental-stress-now/>

