

Mindfulness

Activities

Why be mindful? Mindfulness practices can help us to:

- *Better regulate our emotions*
- *Decrease stress*
- *Manage anxiety and depression*
- *It can also help us to focus our attention*
- *Observe our thoughts & feelings without judgment*

It helps us to be in the present.

Atención Plena

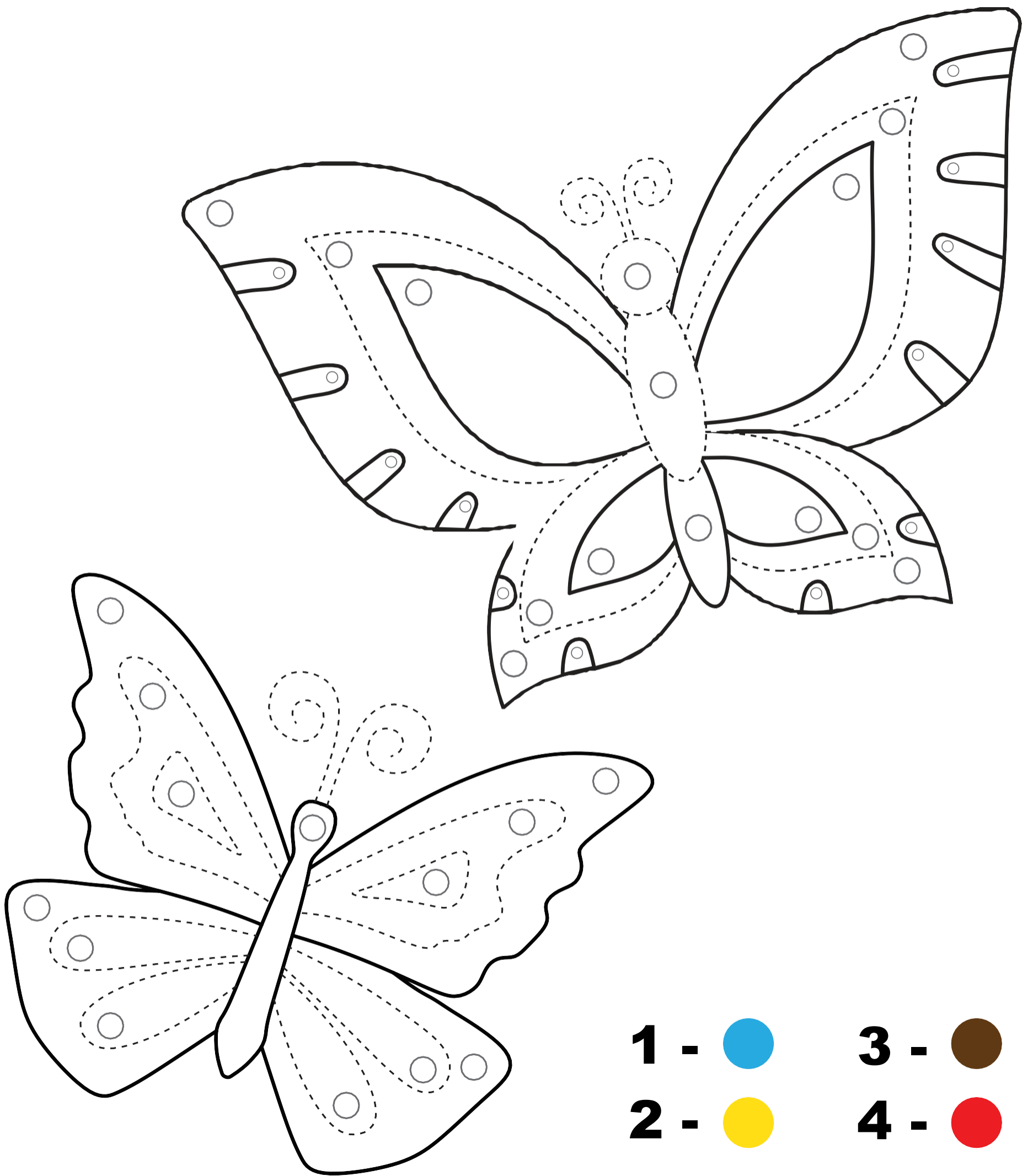
Actividades

¿Por qué ser consciente? Las prácticas de ser consciente pueden ayudarnos a:

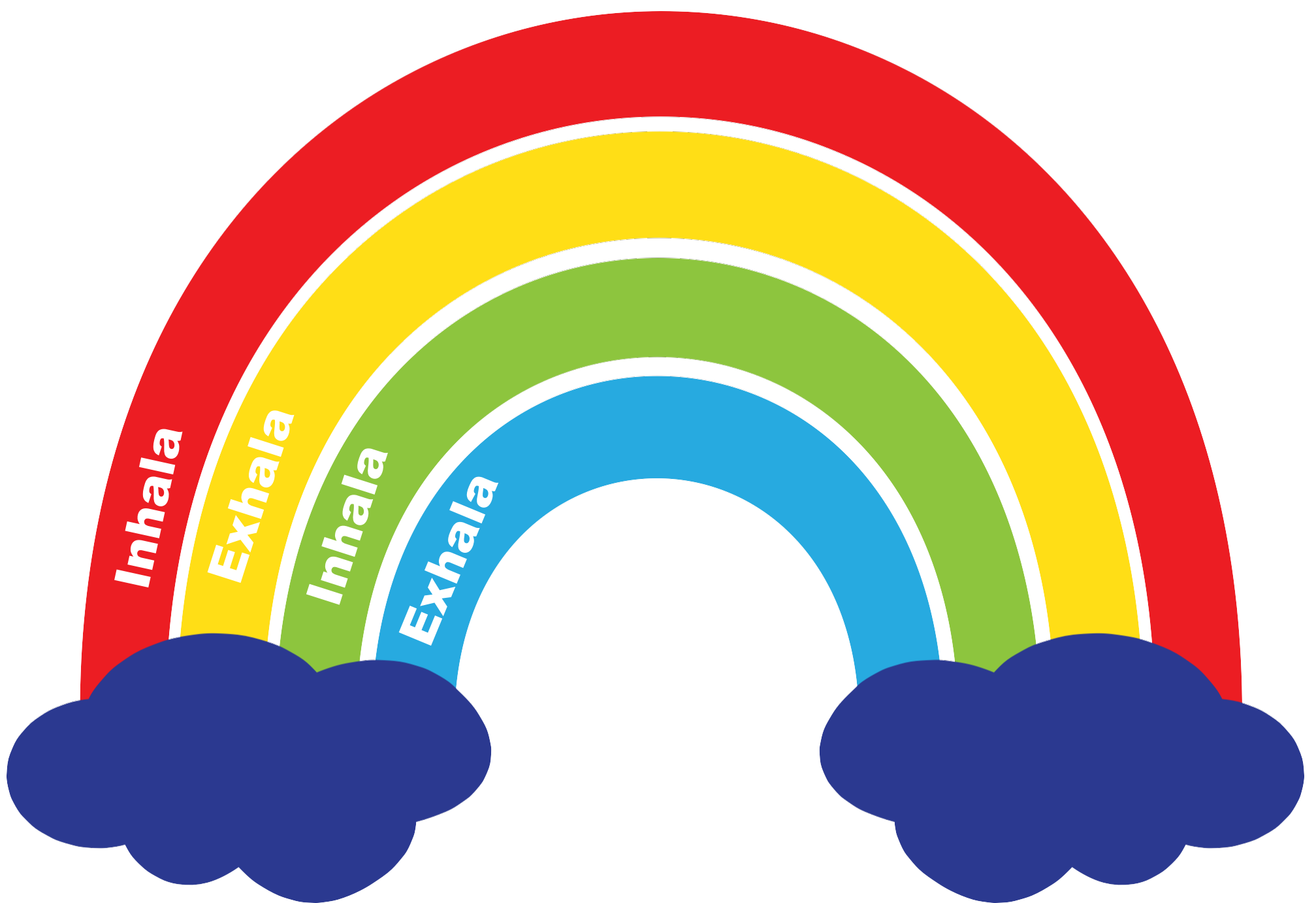
- *Regular mejor nuestras emociones*
- *Disminuir el estrés*
- *Manejar la ansiedad y la depresión*
- *También pueden ayudarnos a centrar nuestra atención*
- *Observar nuestros pensamientos y sentimientos sin juzgar..*

Nos ayuda a estar presentes.

Pinta el Color por Número



Traza y respira. Traza el arco iris con el dedo mientras inhalas y exhalas.



5-4-3-2-1 Lista de atención plena

5 cosas que puedes ver

5 cosas que puedes tocar

5 cosas que puedes escuchar

5 cosas que puedes oler

5 cosas que puedes saborear

Bingo de Atención Plena

Encuentra algo liso

Encuentra una flor que huelga bien

Encuentra algo duro

Observa el color del cielo

Encuentra algo con tu color favorito

Has reír a alguien

Escucha una canción que amas

Ayuda a un miembro de la familia

Dale un cumplido a alguien

Encuentra algo suave

Siente el pasto en tus pies

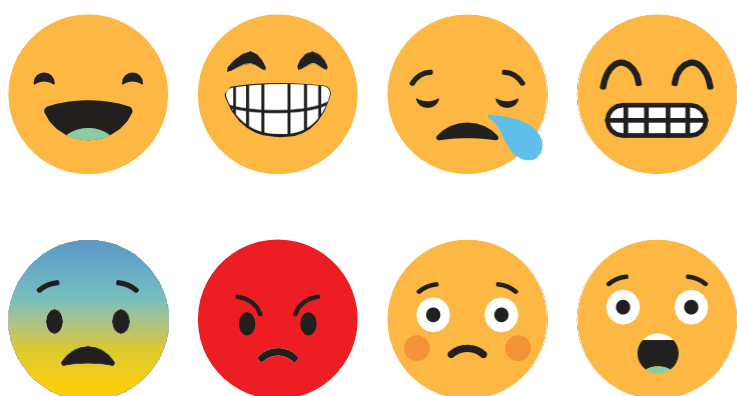
Encuentra algo con baches

Reflexión Diaria

Sobre Mi Día

Fecha de hoy: _____

Mi Humor



El Clima de Hoy



Algo que aprendí hoy:

3 cosas que me hicieron feliz hoy

1. _____
2. _____
3. _____

3 cosas por las que hoy estoy agradecido

1. _____
2. _____
3. _____

Posturas de Yoga

