



Recrea Familia

Psicopedagogía

OBJETIVO

Con la siguiente actividad se buscara desarrollar el conocimiento, identificación y manejo de mis propias emociones.



TEMAS



Psicopedagogía

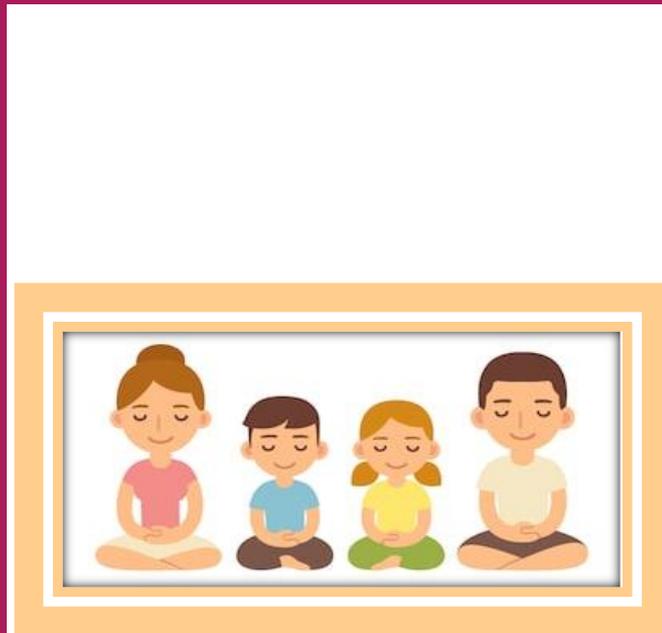
Atención plena en casa



Debido a la reciente crisis, nos someteremos a largos periodos de convivencia en casa.

A veces la convivencia puede ser complicada y no hay mejor manera de vivir armoniosamente que con empatía, escucha y conciencia de mis propias emociones.

La actividad que a continuación se presentara, busca reducir significativamente los conflictos a través de la identificación de las emociones y la reducción de las emociones que afectan la convivencia armónica.





1. Realiza tu primera meditación.

Muchas veces, equivocadamente se dice que la meditación es poner tu mente en blanco, la meditación no es más que el poner tu atención al presente, con frecuencia estamos pensando en lo que nos pasó o en qué es lo que pasará y le damos y damos vueltas en la cabeza, a veces llamamos esto piloto-automático, la meditación busca salir del piloto-automático y estar atentos al presente.

-Busca un lugar cómodo para sentarte en silencio, Programa una alarma de duración de 5 minutos y procura su sonido sea tranquilo y calmante, durante 5 minutos vas a concentrar tu atención a tu respiración.

Mientras lo hagas existen 3 sensaciones que me pueden sacarte de tu concentración:

Externa: *Sonidos que te distraigan.*

Física: *Comezón, ganas de moverte, incomodidad entre otras.*

Pensamiento: *Alguna idea que ronde por tu cabeza puede ser una preocupación un pensamiento etc.*

Cuando esto te suceda simplemente observa en tu mente esta sensación y centra nuevamente tu atención a tu respiración, si se te dificulta comienza a respirar profunda y lentamente.

ACTIVIDAD 1:

Meditación en familia



2. ¿Como te sentiste?

- *Identifica como te sentiste durante el ejercicio qué fué lo que se te complicó y qué emociones prevalecieron en ti durante el ejercicio.*
- *Realiza esta actividad un par de veces mas.*

3. Comparte con tu hijos -Habla con tu hijos sobre tu experiencia:

¿Qué hiciste?, ¿Qué se te dificulto?

Colóquense en un lugar donde les sea cómodo sentarse en silencio, muéstrale a tu hij@, cómo realizar la actividad y como tiene que dirigir la atención a su respiración, al final compartan como se sintieron.

4. La practica hace al maestro!

Tómense 5 minutos por la mañana, tarde y noche para realizar el ejercicio ayúdense a mantener la atención y poco a poco verán los resultados de calmar la mente, se tomaran decisiones con menos molestia y también se vivirán agradables momentos juntos.

ACTIVIDAD 2:

Meditación en familia

