

WONDERS & WORRIES ACTIVIDAD

Atención plena 5-4-3-2-1



Wonders & Worries

Apoyo profesional a través de la enfermedad o lesión grave de un padre.

Juntos, podemos.



Enfoque: Autoconciencia y afrontamiento

Objetivos:

- Practicar la atención plena en familia para enfatizar el valor de la actividad, especialmente al enfrentar desafíos.

Materiales necesarios:

- Un dulce o bebida favorita

Hablen sobre el concepto de la atención plena, que es la capacidad de estar completamente presente y consciente. Cuando el estrés y la ansiedad son abrumadores, puede resultar difícil mantenerse en el momento presente. Incorporar actividades de atención plena ayuda a interrumpir los pensamientos ansiosos.

Atención plena 5-4-3-2-1

Alivia tu estado de ánimo en momentos estresantes.



5



4



3



2



1

Encuentren un lugar cómodo para realizar la actividad. Inviten a todos a compartir cómo se sienten antes de comenzar la actividad. Pregunten: “¿Cómo se siente tu cuerpo?” “¿Cómo se siente tu mente?”

1. Expliquen el ejercicio de enraizamiento 5-4-3-2-1:

- 5 cosas que puedes ver.
- 4 cosas que puedes sentir.
- 3 cosas que puedes escuchar.
- 2 cosas que puedes oler.
- 1 cosa que puedes saborear.



Wonders & Worries

Apoyo profesional a través de la enfermedad o lesión grave de un padre.

Juntos, podemos.