



Sé Parte con Lily

Mindfulness

por Delia Román

ATENCIÓN PLENA • MINDFULNESS

- Definición: Poner atención intencionalmente al momento presente, sin juicios y sin reaccionar (Kabat Zinn, 2003)
- Práctica basada en ciencia
- Utilizada en centros educativos, terapias, hospitales, centros de trabajo, en el hogar.



BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE ATENCIÓN PLENA

Desarrollo de destrezas clave como:

- Atención
- Gestionar la calma, manejo del estrés
- Habilidades emocionales
- Relaciones interpersonales
- Calidad del sueño

EJERCICIOS

Se pueden realizar en cualquier momento
y en cualquier lugar.

- Practicar
 - Diariamente
 - Transición de actividades
 - Autorregulación de emociones



3 RESPIRACIONES
CONSCIENTES

Source: @capsoutreach

WDSD – 2025 - Mindfulness

RESPIRACIÓN DE COHETE



NUBE DE LA RESPIRACIÓN

Nombre: _____ Fecha: _____ Maestro: _____

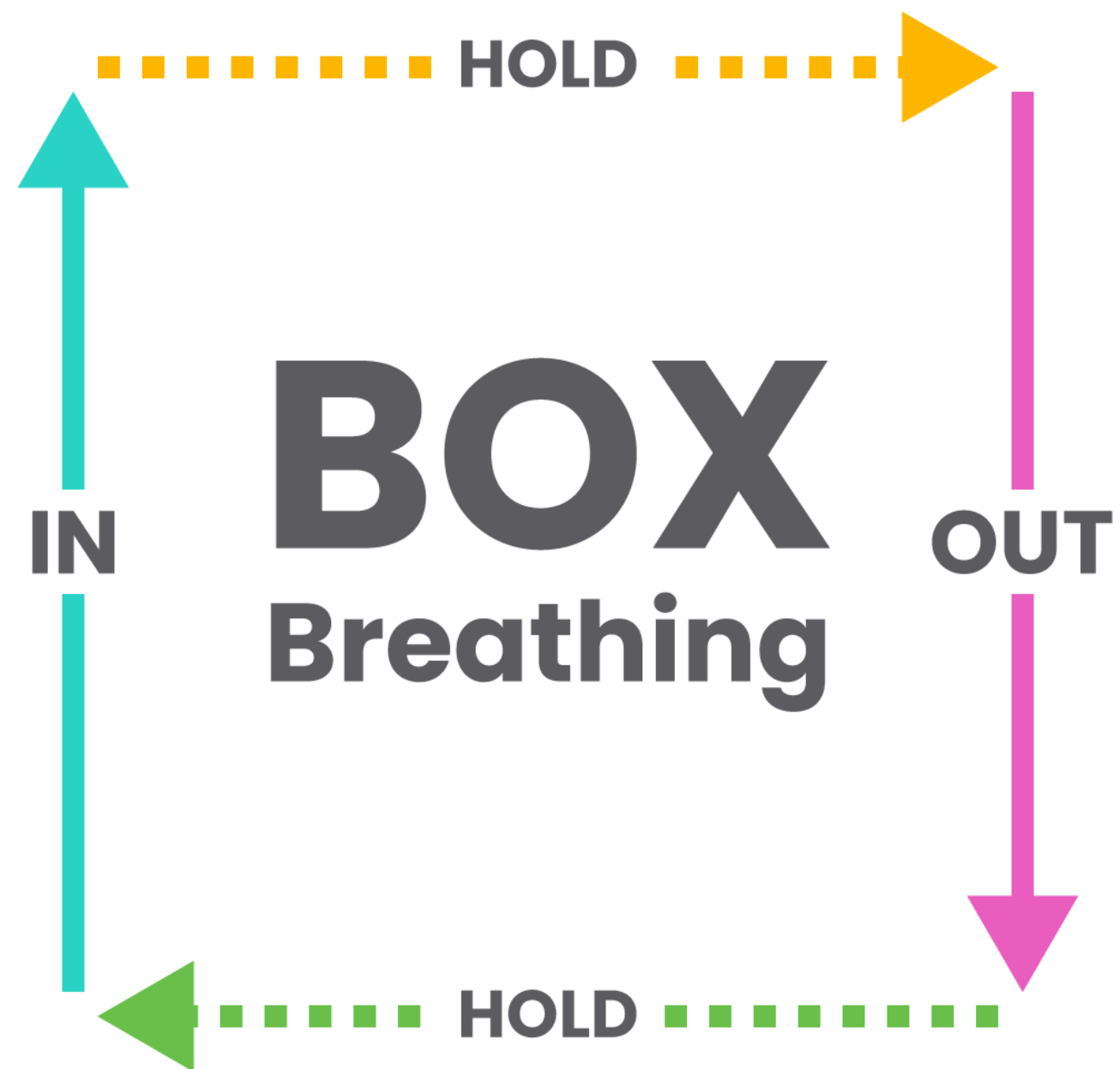
MINDFUL DREAMING

Usa tu dedo para trazar la nube de derecha a izquierda y luego de izquierda a derecha. Repite 5 veces y luego cambia de mano.





RESPIRACIÓN DE CAJA





RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA



LA BOTELLA DE LA CALMA

Materialles:

- Botella
- Agua
- Escarcha o “glitter glue”
- Colorante de alimento (opcional)
- Pega transparente (opcional)





AGRADECIMIENTO

Nos ayuda a sentirnos mejor y felices.



CONTÁCTANOS



787-397-3507



admin@lilysangels.org





Gracias

¡Contáctanos!

Kristen@lilysangels.org

admin@lilysangels.org

787-397-3507



LILY'S
ANGELS
13 AÑOS
ANIVERSARIO