COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS

"Formando líderes sin distinción"

¿CÓMO CUIDAR DE TU SALUD MENTAL Y LA DE TUS HIJOS?

Objetivo: Comprender como funciona el sistema de regulación emocional en el cuidador y fomentar así la salud mental a través de la promoción de la autorregulación y empatía parental.

ACTIVIDAD 1

ESTRATEGIAS PARA NUTRIR Y ALIMENTAR EL SISTEMA DE CALMA

INTRODUCCIÓN

¿Qué es la conciencia plena o Mindfulness? Es prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar. "*La conciencia no enjuiciadora que se despliega momento a momento, la cual se cultiva prestando atención de una manera específica: en el momento presente y de la manera menos reactiva y enjuiciadora posible, y con la máxima apertura del corazón*" (Kabat-Zinn, 2005, pág. 108).

El objetivo fundamental del Mindfulness va encaminado a dotarnos de un método para aprender a gestionar las emociones, reacciones, actitudes y pensamientos para poder afrontar las situaciones que nos presenta la vida, mediante la práctica de la conciencia plena.

Una forma de alcanzar el bienestar, es siendo consciente de aquellas cosas que me hacen sentir bien, y para eso se requiere de entrenar o ejercitar esta habilidad de tomar conciencia. "*Todo tipo de experiencias surgen en el ámbito de la conciencia: el picor de la nariz (sensación corporal), la idea de qué te apetecería para desayunar (pensamiento), la profunda añoranza de otra persona (emoción) y una multitud de experiencias que pueden surgir en un determinado momento" (Cullen y Brito. 2015).*

Instrucciones: Revisar los videos asociados a la sesión que le ha enviado el profesión sobre qué es el Mindfulness y sus beneficios o acceda a él mediante el vínculo que se indica.

VIDEO 1

Título: Capítulo 1. ¿Qué es mindfulness? Atención plena en español
Autor: intimind

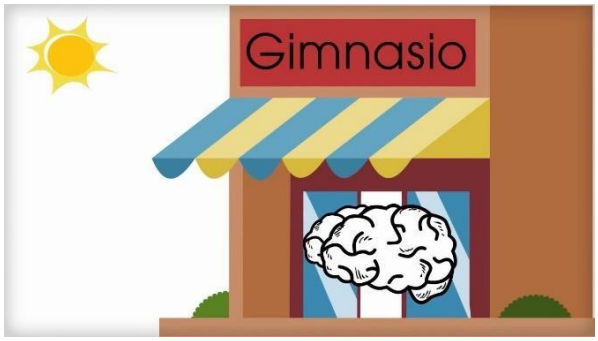
Escanea el código para acceder al video directamente

o

bit.ly/AAC-0013

Escribe la dirección para acceder al video directamente

VIDEO 2



Título: Capítulo 2. Los beneficios de mindfulness
Autor: intimind

Escanea el código para acceder al video directamente
o
bit.ly/AAC-0014
Escribe la dirección para acceder al video directamente

ACTIVIDAD 3

EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

La realización de ejercicios respiratorios de forma habitual y durante diferentes momentos del día es útil por lo siguiente:

- Permite darse cuenta de la respiración actual y poder modificarla adecuadamente.
- Se adquiere una serie de patrones de respiración que se han demostrado útiles para disminuir el estrés.
- Así pues, el objetivo del entrenamiento en respiración es conseguir un patrón respiratorio que ayude a restablecer el sistema de calma y de regulación emocional.

La inhalación aumenta la energía, instintivamente es lo primero que hacemos antes de un esfuerzo, y la exhalación relaja, prepara para el descanso. Cuando lo que queremos es controlar la ira, lo que necesitamos es exhalar fuertemente, soltar toda la presión, no aumentarla.

AUDIO

Título: Respiración de limpieza (Extracto del original)
Autor: Cristian Brito Pons / www.cultivarlamente.com

Escanea el código para acceder al audio directamente
o
bit.ly/AAC-0051
Escribe la dirección para acceder al audio directamente

Título: Respiración Calma cuidadores 3 min
Autor: Aprender a Crecer

Escanea el código para acceder al audio directamente
o
bit.ly/AAC-0052
Escribe la dirección para acceder al audio directamente

COMENZANDO A PRACTICAR

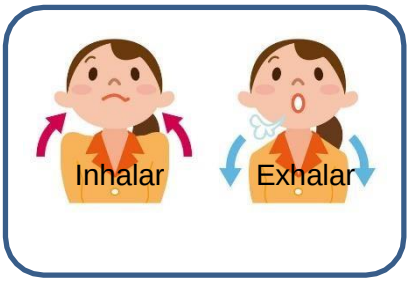
Instrucciones: Escoger un lugar adecuado, preferentemente sin ruidos, luz, ni distractores. Si tiene gente alrededor, pídale que no le molesten durante el tiempo que vas a dedicar a la práctica. A continuación se incluye una breve explicación de cada audio indicado anteriormente:

Posición de pie

Debe relajarse el cuello y adelantar los hombros

Posición sentada

Las manos deben apoyarse en el abdomen, mientras que la espalda descansa en el respaldo, la cabeza permanece inclinada hacia adelante y músculos del cuello relajados

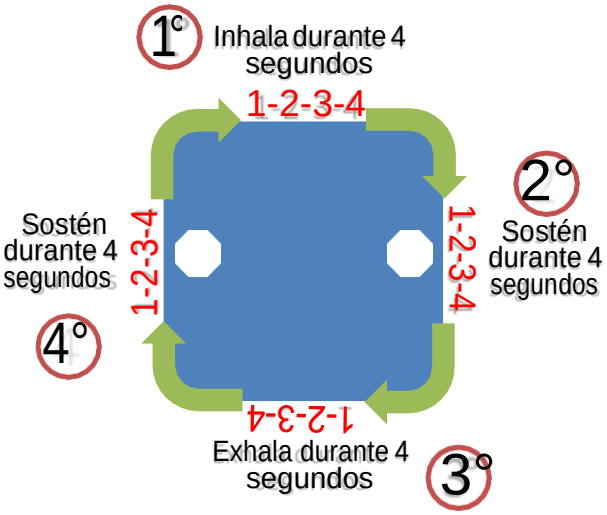


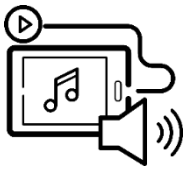
Respiración de Limpieza

Esta limpieza se realiza al inhalar por la nariz y exhalar lenta y profundamente por la boca. En este caso, la exhalación debe durar más o menos el doble que la inhalación. Realice 03 respiraciones de limpieza.

Respiración Cuadrada

Inicie el ejercicio como lo señala la imagen: Inhala por la nariz por 4 Segundos; Sostén la respiración por 4 segundos; Exhala por la boca por 4 segundos; Sostén la exhalación por 4 segundos. Vuelve a realiza este circuito 3 veces y ve cómo te sientes.





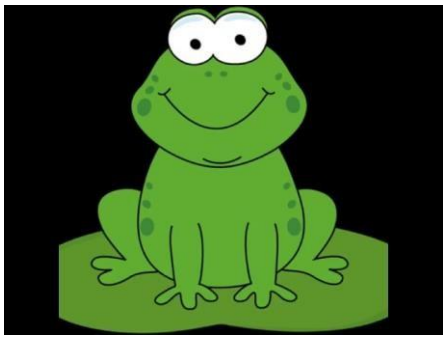
EJERCICIOS PARA EXPERIMENTAR ESTA SEMANA

EJERCICIO 1

Por favor, realice alguna de las 3 prácticas de respiración sugeridas en la hoja anterior de manera diaria y como mínimo una vez al día, tomando conciencia de lo que piensa y siente al realizar el ejercicio.

EJERCICIO 2

Acceda al video indicado a continuación. Escuche y siga las instrucciones que ahí se indican.



Título: Eline Snel - #4 El ejercicio del espagueti, Tranquilos y atentos como una rana
Autor: Canal La Ranita

Escanea el código para acceder al video directamente
o
bit.ly/AAC-0015
Escribe la dirección para acceder al video directamente

EJERCICIO 2

Escuche y siga las instrucciones en el audio “El viaje de la gota de Agua” .

Título: Viaje de la gota de Agua
Autor: Aprender a Crecer

Escanea el código para acceder al audio directamente
o
bit.ly/AAC-0050
Escribe la dirección para acceder al audio directamente

Registre en el siguiente cuadro cualquier situación, pensamiento o emoción que haya percibido durante la práctica de este ejercicio de forma de ir canalizando también sus estados emocionales: