

# Consejos de Atención Plena para Adolescentes

Si la práctica de atención plena te recuerda a colchonetas de yoga y pantalones elásticos, no eres el único.

Pero la atención plena es una herramienta para todos.

No tienes que estar en un lugar especial o tener el equipo correcto para practicarla.

Tener atención plena solo quiere decir estar en el momento y poner atención.

Ayuda a relajar tu cuerpo, y controlar tu estrés.

A continuación, te damos algunas prácticas sencillas de atención plena.

Come tu almuerzo sin hacer nada más.

Pon tu celular a un lado. No leas tu tarea de inglés.

Apaga la TV. No hagas varias cosas a la vez como estamos todos acostumbrados.

Siéntate en un lugar donde estés cómodo y come lentamente.

Nota la textura del sándwich. ¿Está el pan duro o suave? ¿Tiene algo crujiente o cremoso? Escucha el crujido de una zanahoria. Toma sorbos lentos de tu bebida, siente cómo va bajando por tu garganta y llega al estómago. ¿te parece algo extraño? Quizá. ¿Atención plena?

Definitivamente.

Escucha música. \*Realmente\* escucha.

Piensa en tu canción favorita. La conoces de inicio a fin, ¿verdad? Cada palabra, cada pausa, cada segundo.

Trata de escucharla de manera distinta.

Si amas la letra, concéntrate en escuchar la música \*de fondo\*.

¿Puedes separar cuáles instrumentos están tocando? ¿El ritmo afecta tu cuerpo? ¿Lo sientes en el pecho?  
¿Te dan ganas de moverte?

También, sal al aire libre.

Saliendo a caminar puedes practicar la atención plena.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Consejos de Atención Plena para Adolescentes

No tienes que caminar una larga distancia ni por un campo de trigo en el ocaso. Solo es estar en el momento y poner atención a cómo se ven las cosas, al ruido, el olor y la sensación.

Si tu mente empieza a vagar, no importa. Vuelve a concentrarte. Entre más practiques la atención plena más fácil será permanecer más tiempo.

Trata de acariciar a un perro o rascar a un gato. O acurrucar un lagarto o cargar a un hámster.

Si tu o un amigo tienen una mascota, puedes practicar la atención plena solo con demostrar afecto.

Nota la temperatura del cuerpo del animal y de su peso contra tu cuerpo.

Trata de escuchar el ritmo de su respiración.

¿Sientes el latido de su corazón contra tu mano?

Mientras haces esto, toma respiraciones profundas y constantes.

Esto te ayuda a calmarte y relajarte.

Dedicando un poco de tiempo a la atención plena tiene beneficios.

Estos consejos son un punto de inicio.

Conforme te sientas más cómodo con la práctica de la atención plena, encontrarás nuevas maneras de practicarla a diario.