



**CONEXIÓN
CONCIENCIA
ESTILO DE VIDA
ATENCIÓN PLENA**

**CONNECTION
AWARENESS
LIFESTYLE
MINDFULNESS**

Una intervención de desarrollo de habilidades basada en la atención plena de 4 sesiones para el tratamiento de la depresión, la ansiedad y los problemas relacionados con la salud conductual de los adolescentes.



CALM incluye cuatro sesiones durante seis semanas sobre los siguientes temas:

1. Descripción general de C.A.L.M. & rueda de la salud
2. Saboreando actividad y S.T.O.P.
3. Tres cosas buenas y afirmaciones positivas
4. Próximos pasos + Práctica guiada de atención plena



¿Sabías que incorporar la meditación regular ayuda a...?

- Disminuir el estrés
- Aumentar la energía
- Mejorar la calidad del sueño
- Aumentar la motivación y la productividad.
- Reducir la presión arterial
- Reducir el dolor



Consejo breve: ¡practica la respiración profunda! No importa dónde estés, puedes practicar inhalar y exhalar **LENTAMENTE** para ayudarte a relajar. Intente cerrar los ojos y cuente sus respiraciones de esta manera:

Inhala... 1... 2... 3...

Exhala... 1... 2... 3...

Encuentre una manera que funcione para usted!

- ¡Baja la pantalla! Lee, escucha música, dibuja, escribe un diario, cocina, da un paseo, juega con tu mascota, etc.
- Tómese unos minutos para hacer algo que disfrute, sin tiempo frente a la pantalla.
- Respiración profunda: concéntrate en tus inhalaciones y exhalaciones durante unos minutos.
- Cuando su mente comience a divagar, tráigala de nuevo a concentrarse en su respiración.
- Relajación muscular progresiva: mientras está sentado o acostado, tense y libere diferentes grupos musculares. Comience por los pies y avance hasta la cabeza.
- Imágenes visuales: cierre los ojos e imagine un entorno tranquilo como la playa o el bosque. Piense en los sonidos, las vistas y los olores de ese lugar tranquilo.

Reduciendo el estrés puede ayudarlo a concentrarse, dormir mejor, sentirse más feliz y mejorar su salud en general.



Respiración con los dedos: Estira la mano como una estrella. Traza tu mano con el dedo índice opuesto. Inhala y exhala lentamente mientras trazas cada dedo.



Intente respirar con los dedos la próxima vez que se sienta molesto, preocupado o enojado. También puede probar esto a la hora de acostarse para sentirse tranquilo antes de quedarse dormido. Como te sentiste despues?



LA ACTIVIDAD DE SABOREAR

Elige un alimento sencillo que puedas comer uno a la vez.
(como una pasa, arándano, uva). Coloque algunos en una taza pequeña.

Encuentra un lugar tranquilo y cómodo para comer.

Observa la comida. Fíjate cómo se ve. ¿Algún rincón y grieta?

Recoge la comida. Fíjate cómo se siente en tu mano.

Huele la comida acercándola a tu nariz e inhalando.

Pon la comida en tu boca. ¡No mastiques todavía! ¿Qué se siente en tu lengua? Prueba la mezcla de sabores en tu lengua. ¿Notas que se te hace la boca agua?

Mastique la comida lentamente.

Tragar.



Reflexión:

¿Cómo te sentiste al realizar esta actividad?

¿Cuál crees que es la razón por la que hicimos esto?

¿De qué manera la práctica de saborear podría ayudarlo a hacer cambios saludables y alcanzar sus metas?



ACTIVIDAD DE STOP/ALTO

S es para STOP/ALTO. Deja lo que estás haciendo por un momento.

T es para TAKE/TOMAR. Tome algunas respiraciones con los dedos

O es para Observe/Observar. Observe lo que está sucediendo, así como sus pensamientos, sentimientos o emociones actuales.

P es para Procede/Proceder. Continúe con algo que lo apoye en el momento. Sal a caminar o habla con un padre o un amigo.



La próxima vez que sienta estrés, ira, etc., realice este ejercicio y ponga en práctica STOP.

1. DETENER. ¿Dejaste lo que estabas haciendo por un momento? ¿Qué sucedió?

2. Tómese un momento. Tome algunas respiraciones profundas.

3. Observe. ¿Qué sentiste? _____

4. Continúe. ¿Qué hiciste? ¿Cómo respondería normalmente en esta situación?
¿Cómo podría cambiar su respuesta en el futuro?



TRES COSAS BUENAS

Está comprobado que esta actividad reduce el estrés y aumenta la felicidad. También es probable que duerma mejor, tenga buenos sueños y sienta una mayor sensación de bienestar y felicidad.

Todos los días durante una semana piensa en tres cosas buenas que sucedieron. Luego responda cada una de estas preguntas por escrito.

1. Ponle un título a lo que paso
2. Enumera los detalles de lo que sucedió.
3. ¿Cómo te sentiste cuando sucedió?
4. ¿Cómo te sientes ahora?
5. ¿Por qué crees que sucedió el evento?

AFIRMACIONES POSITIVAS

Las afirmaciones positivas son declaraciones que puede escribir y repetir que pueden ayudar a fomentar cambios positivos en su vida. Escriba sus afirmaciones positivas en una tarjeta de notas y déjelas en un lugar donde las verá a lo largo del día como un espejo de baño.

ejemplos:

- Soy genial dibujando.
- Mi cerebro es poderoso.
- Soy genial para descifrar cosas.
- Yo creo en mi mismo.