



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?
