



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima

Consciencia social

## Práctica "Respiración consciente para jóvenes"

### Propósito

Practicar atención plena con la respiración.

 <b>Modalidad</b>	Virtual / Presencial
 <b>Destinatarios</b>	Jóvenes
 <b>Tipo</b>	Individual / Colectiva
 <b>Duración</b>	15 minutos
 <b>Recursos necesarios</b>	-

### Desarrollo

#### Primer momento

Sentados en la silla o en el piso, con los ojos cerrados, ponemos nuestra atención en la respiración.

#### Segundo momento

Sentimos el aire que entra por la nariz y llega a nuestros pulmones, quizás se mueve el abdomen, el aire entra y sale.

#### Tercero momento

Podemos imaginarnos algún color para el aire que entra y que sale o dos colores diferentes, uno para cuando va entrando y otro para cuando va saliendo. Nos permitimos respirar como lo hacemos siempre, sin nada que controlar ni que cambiar



### Cuarto momento

Si nos ponemos a pensar en algo y nos damos cuenta, volvemos al presente y le prestamos atención a la respiración. El foco está en cómo inhalamos y exhalamos. Si nos vamos de paseo con alguna idea sobre lo que vamos a hacer en un rato o qué quisiéramos comer o lo que nos pasó en el último examen, podemos volver. Traemos de vuelta la atención al aquí y ahora.

### Quinto momento

Vivimos el momento, sintiendo la respiración en el cuerpo. Podemos hacerlo siempre y cuando prestemos atención.



#### Práctica inspirada en:

Lisenberg, M. (2018) para Atención Plena para niños y adolescentes, Prácticas de mindfulness en la crianza, la salud y la educación. Buenos Aires: Grijalbo.