

Rincón de atención plena

FINALIDAD

- Practicar la atención plena y habilidades de afrontamiento

OBJETIVO

- Crear un espacio seguro para que los estudiantes se tomen un momento para respirar, utilicen estrategias de afrontamiento saludables y regulen sus emociones.

INSTRUCCIONES

Materiales

- Una habitación pequeña, rincón u otro espacio.
- Juguetes, carteles inspiradores, almohadas cómodas, pelotas antiestrés, plastilina de aromaterapia, libros para colorear/crayones, lámpara de sal. Póster de estrategias de afrontamiento (encuétralos abajo)
- Póster de expectativas del rincón de la atención plena (abajo)

Aplicación

- Mediante un cartel o anuncio comparte con los estudiantes dónde se encuentra el rincón de atención plena y cuándo y cómo se puede acceder a él.
- Si el rincón de atención plena está accesible para todos los estudiantes, hable con un consejero escolar y/o la administración antes de crear el espacio.

Montaje

1. Decide donde será el rincón/habitación de atención plena.
2. Cuelga el cartel de expectativas del rincón de atención plena (ve abajo) y/o crea tus propias reglas (plantilla debajo) para garantizar la seguridad y el respeto en el espacio.
3. Utilice iluminación tenue si es posible, coloque artículos en la habitación y cuelgue carteles.



Un agradecimiento especial a los miembros de Key Club por la creación de esta actividad.

¡Cuéntanos cómo te fue con la actividad!

Nos encantaría recibir fotos o que nos etiquetes en las redes sociales:



@ErikasLH



@ErikasLH



erikas.lighthouse



@Erika's Lighthouse

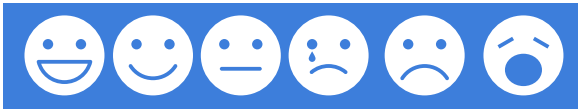
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO SALUDABLES

Cuadro de Respiración	Inhale contando 4, sostenga contando 4, exhale contando 4, sostenga contando 4. Repite tantas veces como lo necesites.
Respiración con palabras	Inhala palabras de afirmación o algo que necesites (ej. paciencia, autocompasión) y exhala palabras de las que necesites alejarte (por ejemplo, estrés, miedo, preocupación).
5-4-3-2-1	Nombra 5 cosas que puedas ver, 4 cosas que puedas tocar, 3 cosas que puedas oír, 2 cosas que puedas oler, 1 cosa que puedas saborear.
Escribir en un diario	Escribe una lista de cosas por las que estás agradecido/a o algo que estás esperando con emoción.
Dibujar	Dibuja tu lugar, persona, mascota u objeto favorito.
Relajación muscular progresiva	De la cabeza a los pies, tensa los músculos y luego libéralos hasta que te sientas relajado/a

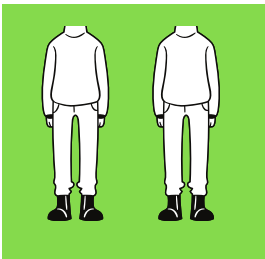
Consulta contigo mismo



¿Cómo me siento?



¿Cómo se siente mi cuerpo?



¿Cuáles son mis preocupaciones ahora?

- _____
- _____
- _____

¿Qué estrategia de afrontamiento me ayudaría ahora mismo?

- _____
- _____
- _____

Cosas que agradezco

- _____
- _____
- _____

¿De qué estoy orgulloso/a?

- _____
- _____
- _____

¿Qué necesito ahora?

- _____
- _____
- _____

¿Qué es algo positivo que paso hoy?

- _____
- _____
- _____



Expectativas del rincón de atención plena

- 1. Configura el reloj por 5 minutos**
- 2. Un estudiante en el espacio a la vez**
- 3. No se permite comida ni bebidas que no sean agua.**
- 4. Respeta el espacio y los artículos.**
- 5. Todos los artículos deben permanecer en el espacio.**
- 6. Cuando se acabe el tiempo, vuelve a unirte a la clase/actividad o si lo necesitas, busca un adulto de confianza con quien hablar.**



Expectativas del rincón de atención plena

1.

2.

3.

4.

5.

6.

