

# MINDFULNESS EN LA HABITACIÓN DEL HOSPI

## ¿QUÉ ES?

UNA INVITACIÓN A  
ESTAR ATENTOS A LO  
QUE SE HACE, O LO  
QUE SUCEDE, EN EL  
MOMENTO  
**PRESENTE**



## ¿PARA QUÉ?

NUESTRO PEQUE ESTÁ AQUÍ  
PORQUE NECESITA SER  
**ATENDIDO Y AYUDADO** POR LOS  
PROFESIONALES DE LA SALUD.

AUNQUE NOS INCOMODE, NOS  
MOLESTE, NOS DUELA Y/O NOS  
ANGUSTIE, **ESTA SITUACIÓN  
EXISTE.**

[CLICK AQUÍ O  
ESCANEA QR  
PARA PRACTICAR  
UN EJERCICIO DE  
CALMA](#)



EL MINDFULNESS  
AYUDA A  
CONECTARNOS, ESTAR  
PRESENTES Y ACEPTAR  
LO QUE ESTAMOS  
VIVIENDO, SINTIENDO  
CALMA EN EL CUERPO  
Y EN LA MENTE.



# TIPS PARA PRACTICAR MINDFULNESS

1

PONER NUESTRA ATENCIÓN PLENA EN EL AHORA. CONECTAR EN EL MOMENTO PRESENTE CON NUESTRO NIÑO/A, SOLTANDO CUALQUIER PENSAMIENTO, IDEAS SOBRE EL FUTURO O VIVENCIAS DEL PASADO.

2

OBSERVAR SIN JUZGAR. CULTIVAR LA ACEPTACIÓN Y COMPRENSIÓN DE LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS QUE TRANSITAMOS NOS AYUDARÁ A CREAR UN AMBIENTE DE RESPETO Y CONTENCIÓN.

3

CONSTRUIR MOMENTOS DE CALIDAD EN LOS QUE PODAMOS REÍR, JUGAR, DIVERTIRNOS Y TAMBIÉN EN LOS QUE PODAMOS CONVERSAR Y/O LLORAR CONECTANDO Y COMPARTIENDO DE MANERA NATURAL.

4

UTILIZAR NUESTRA RESPIRACIÓN CONSCIENTE COMO ANCLA EN MOMENTOS DE MIEDO, ANSIEDAD Y/O ENOJO. RESPIRAR JUNTO A NUESTRO PEQUE, INHALANDO POR LA NARIZ Y SOLTANDO POR LA BOCA DE MANERA PROFUNDA Y LENTA, PARA REESTABLECER LA CALMA LLEVANDO NUESTROS PENSAMIENTOS A UN LUGAR DE AMOR Y CONTENCIÓN.

5

PRACTICAR LA GRATITUD DIARIA, AUNQUE A VECES SEA COMPLICADO. ENCONTRAR TODOS LOS DÍAS 2 COSAS QUE AGRADECER CON NUESTRO PEQUE Y QUE SIEMPRE SEA ALGO DISTINTO. POR ESTAR JUNTOS, POR LA COMIDA DEL DÍA, POR LA SONRISA DE EL ENFERMERO/A Y ASÍ TODOS LOS DÍAS ALGO NUEVO. ESTO NOS LLENARA EL ALMA DE MOMENTOS BELLOS Y CONTAGIAREMOS A NUESTRO PEQUE EN ENFOCARSE EN LAS COSAS BUENAS DE CADA DÍA.



EJERCICIO DE RESPIRACIÓN CON EL CORAZÓN

