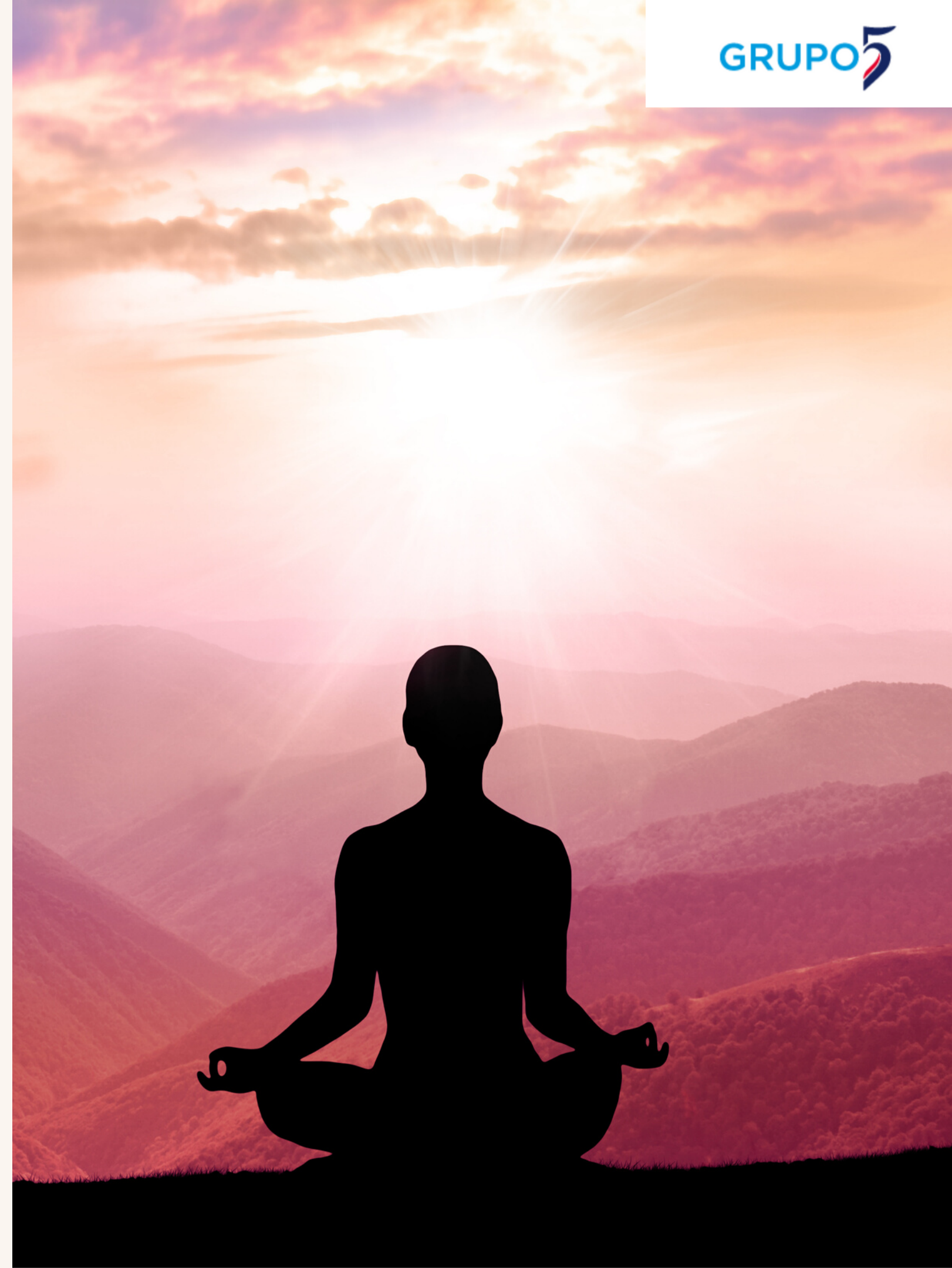


Sesión mindfulness

Espacio
Socioeducativo para
madres y padres IES
FORTUNY

SERVICIO DE EDUCACIÓN SOCIAL CHAMBERÍ



Mindfulness

¿En qué consiste?



La palabra mindfulness significa atención plena. Es estar aquí y ahora, con conciencia plena de lo que estás haciendo y lo que estás sintiendo.



Ejercicios de relajación que podemos hacer para mejorar nuestro bienestar

1. RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA.

Cuando estamos estresados/as el cuerpo necesita más oxígeno, para conseguirlo es recomendable relizar entre 5 y 10 inspiraciones y expiraciones abdominales de forma lenta y profunda desde el diafragma.

2. RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA.

1ª fase: contraer y relajar los músculos de la cabeza a los pies.

2ª fase: repasar mentalmente cada una de las partes del cuerpo trabajada, como si fuese un escáner, para sentir cómo se han relajado.

3ª fase: facilitar que afloren en la mente los pensamientos relajantes.

3. REIR Y SONREIR.

Ambas acciones contribuyen a la liberación de dopamina, endorfinas y serotonina.

4. CONECTARNOS CON FAMILIARES Y AMIGOS/AS.

Hacer cosas con quienes nos sentimos cercanos/as profundiza nuestros vínculos y nos permite sentirnos apoyados/as y seguros/as.

5. LEER

Gracias a la lectura podemos adentrarnos en mundos maravillosos, conocer la mente de distintas personas y explorar lo desconocido. Leer estimula nuestra imaginación, nuestros sentidos y nuestras emociones, favorece la concentración y alejarnos de las preocupaciones.



5. CONECTARNOS CON LA NATURALEZA

Caminar por un parque, montar en bicicleta, hacer senderismo por la montaña, pasear por la playa entre otras nos aportará paz interior y nos hará que nos sintamos mejor.

6. PRESTAR ATENCIÓN A LAS COSAS BUENAS

Alejar la mente de de las preocupaciones y concentrar nuestros pensamientos en cosas que son buenas, bellas y positivas.

7. VISUALIZACIÓN POSITIVA

La idea es dirigir la concentración hacia imágenes positivas y agradables., recreando situaciones que nos gustaría vivir o recordando momentos felices del pasado.



¿Cómo podemos hacer relajación en familia durante el confinamiento?

ESPACIO ADECUADO

Buscad un lugar ordenado y agradable, ambientálo con música relajante, esencias, incienso, velas...

RUTINA DIARIA

Establece una frecuencia diaria, horario similar para realizar la relajación

POSTURA ADECUADA

Mantén una postura cómoda y adecuada que te permita concentrarte y sentir cada parte de tu cuerpo.

ROPA CÓMODA

Utiliza ropa cómoda y holgada que no presione ninguna parte del cuerpo.

Actividades

MEDITACIÓN CONSCIENTE

Podemos iniciarnos a la meditación poniendo conciencia a nuestra respiración. Para ello, podemos ponernos un barquito, un libro o un muñeco en la tripa para mantenerlo mientras respiramos lentamente. Estar en el aquí y ahora

EXPRESIÓN DE EMOCIONES

Con el uso de una vela planteamos por turnos qué ha sido lo peor del día (visualizamos la escena y cómo al soplar la vela, lo malo se lo lleva el humo) y lo mejor del día (visualizando la escena que al apagarse, se llena de luz).

EXPRESIÓN ARTÍSTICA

Colorear mandalas, pintar con acuarelas, utilizar pintura de dedos y realizar un lienzo, elaborar un collage con fotos y recortes de revistas, manipulación de arcilla, plastilina o pasta de sal...

YOGA

Realizar yoga genera calma y estabilidad emocional. Si no habéis practicado nunca, yoga hay diferentes canales de youtube y perfiles en Instagram que nos ofrecen sesiones online gratuitas.

MASAJES RELAJANTES

Utilizamos aceites corporales para facilitar la tarea y masajeamos suavemente zona del cuello, hombros y espalda lugares donde suele acumularse mayor tensión.



claves para estar en calma

1. No abuses de los excitantes y duerme lo suficiente.
2. Visualiza colores fríos (verde y azul) con los ojos cerrados, te aportarán serenidad.
3. Aprende a dejar la mente en blanco, evita pensamientos inútiles.
4. Toma conciencia sobre la belleza de lo que te rodea. Concéntrate en la música, lluvia, en todos aquellos sonidos que te resulten agradables.
5. Practica ejercicio suave, escucha a tu cuerpo y reconoce sus sensaciones.



Servicio de Educación Social Chamberí

- csschamberi@grupo5.net
- ANA LÓPEZ MOHEDAS
- PEDRO LUQUE MUÑOZ DE ARENILLAS
- 682 35 22 38/39
- CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES
"MARTA ESQUIVIAS TALLADA"