****

**Actividades de atencion plena**



**Caminata de Safari**

Ten una aventura al aire libre y usa la lista para notar plantas, animales, e insectos!

****

 **Caminata De Arc0iris**

Sal a caminar y dibuja o escribe lo que ves en cada color.

 **Música de la decada** 

Escuche la musica de la decada en la que nacio y vea cuantos instrumentos diferentes puede escuchar en cada cancion.

 **Bocadillo consciente** 

Coma un bocadillo y describa el olor, la textura y el sabor de la comida.

**Toque consciente**

Elija objetos en su hogar, luego compare la diferencia en como se sienten (secos vs humedos, suaves vs dursos)

**Pose consciente**

Ve a un lugar tranquilo y familiar y haz una pose poderosa:

** El Superman**: Parese con los pies un poco mas anchos que las caderas, los manos cerradas y los brazos extendidos hacia el cielo, estirando el cuerpo lo mas alto posible.

**La mujer maravilla**: Parese con los pies un poco mas anchos que las caderas y ponga las manos en sus caderas. Haga sus hombros hacia atras y mire al frente.

**Escaneo corporal**

Acuestese sobre una superficie comoda y cierre los ojos. Apriete cada musculo de su cuerpo lo mas fuerte que pueda (apretando los dedos de los pies, las manos, y ponga sus piernas y brazos como una piedra). Despues de 5 segundos, suelte todos los musculos y relajese durante 60 segundos. Piense en como se siente su cuerpo durante la actividad.

**Latido del corazon** 

Comience la actividad saltando o haciendo saltos de tijera durante 60 segundos. Cuando hayas terminado, sientese, ponga una mano sobre su Corazon y cierre los ojos. Preste atencion unicamente a los latidos del Corazon y a su respiracion.