**Frasco de atencion plena**

Enlace de Video: <https://youtu.be/ZxrOIW4GRCI>

**Descripcion de actividad:** Las familias colocaran todas las tiras de papel con las ocho actividades de atencion plena en un frasco de vidrio decorado. Un miembro de la familia sacara una hoja de papel y toda la familia completara esta actividad.

**Tiempo:** Las actividades se pueden completer semanalmente y tomar entre 10 a 20 minutos cada una.

**Materiales proporcionados:**

* Frasco
* Marcadores para vidrio
* Folletos de actividades
	+ Actividades de atencion plena
	+ Caminata de Safari
	+ Caminata de Arcoiris
* Lapices o plumas
* Bocadillos

**Materiales adicionales:**

* Articulos communes en su hogar
	+ Toallas, mantas, libros, sofa, silla, utensilios de cocina, esponja, alfombras, etc.
* Musica (YouTube, Pandora o Spotify)
	+ Canales de YouTube para un siglo de musica

|  |  |
| --- | --- |
| **1920-1929** | Las 20 mejores canciones de 1920-1929 (Segun a musica Dave’s) |
| **1930-1939** | Las 20 mejores canciones de 1930-1939 (Segun a musica Dave’s) |
| **1940-1949** | Las 30 mejores canciones 1940-1949 |
| **1950-1959** | Los 50 mejores exitos de los 50  |
| **1960-1969** | Los 100 mejores exitos musicales de los 60  |
| **1970-1979** | Las 100 mejores canciones de los 70 |
| **1980-1989** | Las 100 mejores canciones de exito de los 80  |
| **1990-1999** | Las 100 mejores canciones de los 90’s |
| **2000-2009** | Las 100 mejores canciones de los 2000’s  |
| **2010-2019** | Las 100 mejores canciones del 2010 |

**Instrucciones:**

1. Decore el frasco con los marcadores para vidrio proporcionados.
2. Escriba los nombres de las actividades de atencion plena en el papel perforado (el papel esta dividido en 3 secciones y el nombre de una actividad debe escribirse en cada seccion).
	1. Caminata de Safari
	2. Caminata de arcoiris
	3. Musica de la decada
	4. Bocadillo consciente
	5. Toque consciente
	6. Pose consciente
	7. Escaneo corporal
	8. Latido del corazon
3. Separe y doble las tiras de papel para que no pueda ver el nombre de la actividad.
4. Coloque las tiras de papel en su jarra de atencion plena.
5. Pruebe una actividad a la vez elidiendo a un miembro de la familia para que tome una hoja de papel del frasco.
6. Una vez que haya seleccionado la actividad del frasco, revise el folleto “Actividades de atencion plena” para obtener instrucciones.
7. Despues de cada actividad, haganse preguntas unos a otros:
	1. Como te sentiste antes de la actividad?
	2. Como te sentiste durante la actividad?
	3. Como te sientes ahora?
	4. Que sentidos (vista, oido, olfato, gusto, tacto) usaste?
8. Acabamos de practicar la atencion plena! Atencion plena significa reducir la velocidad y tomarse su tiempo para realmente darse cuenta de lo que esta haciendo o prestar total atencion a algo. Ser consciente significa concentrarse de forma relajada y sencilla.
	1. Practicar la atencion plena puede ayudarnos a comprender nuestras emociones, aumentar la atencion y la concentracion y mejorar nuestras relaciones.
	2. La atencion plena Tambien puede ayudar a aliviar el estres, disminuir la presion arterial, reducer el dolor cronico y los problemas estomacales y mejorar el sueño.
	3. Piense en como se sintio antes y despues de la actividad: Siente alguna diferencia? Crees que seria util practicar una actividad de atencion plena todos los dias?