

Incorporando atención plena personal y familias

Ideas para modelar atención plena en nuestras con personal y familias



Personal a personal

Personal a familias

Interacciones de día a día

- **Hacer preguntas** como - ¿Cómo se siente?"
- **Modelar hábitos con atención plena**, incluye:
 - Tomar respiraciones profundas para refrescar o calmar
 - Reconocer y verbalizar emociones
- **Tomar tiempo para desacelerar** y procesar días momentos intensos

- **Hacer preguntas** como - ¿Cómo han estado usted y su familia?"
- **Modelar hábitos con atención plena**, incluyendo respiraciones profundas, verbalizar emociones, reconocer y procesar días o momentos intensos
- **Reconocer y felicitar** familias cuando ponen límites y priorizan el bienestar familiar

Reuniones privadas

- **Ofrecer espacios para desacelerar** durante reuniones de uno/a a uno/a para dar la oportunidad que el/la empleado/a comparta
- **Observar comportamiento de colega** para reconocer sus esfuerzos y como vienen al programa
- **Compartir recursos de atención plena** para su uso personal o profesional, como parte de un esfuerzo preventivo o para solucionar

- Usar **reuniones privadas con familias** para desacelerar y sostener espacio para lo que pueden estar pasando
- **Invitar miembros de familia** (niño/as también!) a tratar un ejercicio de atención plena (como respiraciones profundas o un juego chistoso, basado en movimiento)
- **Narrar el comportamiento del/a niño/a** a miembros adultos de la familia, sea en el momento o de los últimos días

Reuniones grupales



- **Ofrezca tiempo para estirar** durante el programa o reunión, dando la oportunidad que alguien dirige el grupo o cada uno por separado
- **Empiece el programa o las reuniones con un ejercicio de conciencia interna** - como un ejercicio de respiración de 3 minutos, practica de agradecimiento de 2 minutos, o un juego de movimiento de 10 minutos. Cualquiera ayuda con calmarse y refrescarse para empezar!
- **Busque recursos y capacitaciones para atención plena** para usted, sus colegas, y familias!

- **Use videos, guías, o presentadores/as invitados/as** para ofrecer actividades de atención plena a familias - como este video de 2-minutos que nos guía en respiración [de Sesame Street en Comunidades "Cuenta, respira, relájate"](#) o yoga o meditación. Tener un/a invitado/a o video crea algo especial y divertido.
- **Empiece reuniones familiares con un ejercicio breve de conciencia interna** - como un ejercicio de respiración de 3 minutos, practica de agradecimiento de 2 minutos, o un juego de movimiento de 10 minutos. Cualquiera ayuda con calmarse y refrescarse para empezar!

Opciones virtuales

- **Eventos virtuales también pueden incorporar estos mismos ejercicios con unas adaptaciones** - como tener participantes con las cámaras apagadas para que puedan estirarse cómodamente o seguir ejercicios de respiración. Videos también pueden servir como un guía visual para colegas y/o familias - así podrán seguir el ejemplo o usarlo en su propio tiempo.