

# Sentidos conscientes

Para padres de la guardería hasta el quinto año

**mindUP**  
MINDUP EN SU CASA

## Entrenamiento cerebral

Lo maravilloso de nuestro cerebro es que podemos entrenarlo para que preste atención. Podemos entrenar nuestros cerebros para atender mejor usando nuestros sentidos como anclas para nuestra atención.

Sintonizar nuestros sentidos junto con nuestros(as) niños(as), desarrolla la capacidad de atención, ayudándonos a observar lo que es extraordinario en lo común, como escuchar una hermosa pieza musical, oler una rosa o saborear una fresa.



### Escucha consciente

Nos ayuda a entrenar nuestra atención y sirve de base para nuestras habilidades de comunicación que nos ayuda a ser cuidadosos en la forma en que escuchamos y respondemos a otros. Es un ingrediente clave para construir relaciones saludables.

### Visión consciente

Nos ayuda a aprender a concentrarnos y observar. Aprender a centrar nuestra atención en la visión, fomenta la curiosidad y también la paz. Nos ayuda a experimentar el asombro - dar un paseo y simplemente mirar un hermoso amanecer o atardecer.

### Olfato consciente

Nos ayuda a ser más conscientes de nuestro entorno y agudizar nuestra memoria. Los olores suelen desencadenar la evocación de recuerdos, ya que los centros olfativos y de memoria del cerebro están cerca el uno del otro.

### Paladar consciente

Nos hace aprender a ser más conscientes de lo que comemos y ponemos en nuestros cuerpos.

### Conciencia corporal

Nos ayuda a intensificar la conexión con nuestro cerebro y cuerpo. Ser consciente de las sensaciones del cuerpo es un paso fundamental para aumentar nuestra autoconciencia.

## Prácticas para USTED:

### Momento de Conciencia:

Tómese un tiempo para sentarse, relajarse y observar su entorno, sin distracciones, como un amanecer. Aléjese de los mensajes de texto, los correos electrónicos y las redes sociales.

### Respuesta Consciente:

Escuchar conscientemente a su hijo(a) es una de las cosas más importante que podemos hacer como responsables. Escuche la información y el contenido emocional de lo que le cuenta su hijo(a). Hágase presente y desarrolle una respuesta consciente y solidaria.

### Alimentación Consciente:

Coma algo con atención; reduzca la velocidad, note y disfrute cada olor, sabor y textura. Y luego, discuta qué alimentos son buenos para usted y qué alimentos no lo son.

# Sentidos conscientes

Para padres de la guardería hasta el quinto año

**mindup**  
MINDUP EN SU CASA

## Movimiento y Ejercicio Conscientes:

Intente incorporar el movimiento a su rutina diaria. Un cuerpo en movimiento es algo hermoso. Cualquier tipo de actividad física (caminar, saltar la cuerda, incluso reír) mejora nuestra capacidad de pensar, aprender y crear más bienestar - y sí, mejora nuestro estado de ánimo.

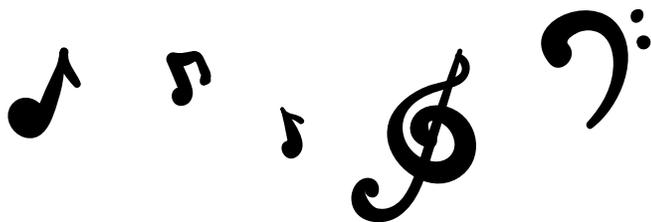
## Momentos Preciosos:

Deténgase y observe a su hijo(a). Tome nota de lo que está haciendo y cómo se siente. Disfrute el momento, ¡pronto se habrá terminado!

## Practique con su hijo:

### Descubra el Instrumento:

Escuchen juntos algo de música y pídale a su hijo(a) que identifique los diferentes instrumentos que se pueden escuchar.



### Juegue a Los Ecos:

¡La Escucha consciente en acción! Diga una frase, y luego pídale a su hijo(a) que la repita. Añada nuevas palabras para ampliar el juego con el fin de involucrar activamente ciertas partes del cerebro (el córtex prefrontal, comúnmente llamada "Lechuza Sabia", y el hipocampo, el "Elefante que nunca se olvida").

## Vamos a Bailar:

Aumente su música favorita y bailen juntos. Saltando, brincando - no hay que ser un(a) profesional; ¡solo diviértase!

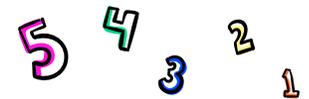


## Diversión en la cocina:

Involucre a su hijo(a) en la preparación de la cena. Oler y posiblemente degustar conscientemente los ingredientes por separado para notar los cambios que se producen cuando los ingredientes se cocinan. Saboree la comida con atención, notando el sabor y la textura. Hable de cómo se aprecia el comer juntos.

## Color 5, 4, 3, 2, 1:

Pídale a su hijo(a) que se fije en colores de los diferentes objetos de su entorno - por ejemplo, cinco cosas que son rojas, cuatro verdes, tres azules, dos amarillas y una naranja.



## Hora de jugar:

Juegue a un juego que requiera conciencia corporal, como Jenga, Simón dice, recoger palitos o recoger piedritas y ver ¡cuántos pueden juntar!

## La Caza del Tesoro:

Salga a dar un paseo en busca del tesoro. Pídale a su hijo(a) que recoja varios objetos en su entorno, por ejemplo, un palito, una hoja con al menos tres puntas, una piedra en forma de corazón, etc. Anímelos a que agreguen a la lista de cosas que encontrar para que tengan la oportunidad de utilizar sus habilidades de pensamiento.