

Recursos complementarios

SESIÓN 3

Material de apoyo para hacer las prácticas de Atención al respirar y PARAR



1. Guión de la técnica Atención al respirar.
2. Audio de la Atención al respirar.
3. Audio de la Atención al respirar contando respiraciones.
4. Vídeo de la Atención al respirar contando respiraciones.
5. Vídeo de PARAR en acción.
6. Plantilla de PARAR.

Material de apoyo para hacer las prácticas de Atención al respirar y PARAR



1. Guión de la técnica Atención al respirar.
2. Audio de la Atención al respirar.
3. Audio de la Atención al respirar contando respiraciones.

Están disponibles en la carpeta recursos complementarios de la sesión 3.

Material de apoyo para hacer las prácticas de Atención al respirar y PARAR



Vídeo de la Atención al respirar contando respiraciones.

<https://drive.google.com/file/d/0Bxt2tsQR4NXZYMUwTU1Wbm1nc28/view?usp=sharing>

Vídeo de PARAR en acción.

<https://drive.google.com/a/atentamente.mx/file/d/0Bxt2tsQR4NXZM29HRTJpeEN4dFk/view?usp=sharing>

Material de apoyo para hacer las prácticas de Atención al respirar y PARAR

Plantilla de PARAR.

En esta plantilla encontrarás varias imágenes de PARAR. Las puedes pegar en algún rincón de tu salón o tu casa para que, cuando lo veas, te acuerdes y pares.



P	Para
A	Atiende
R	Recuerda
A	Aplica
R	Regresa



Haz tu propio modelo de la mente



Conoce T



Relaciona T



Elige T

Haz tu propio modelo de la mente para usar en el aula con los jóvenes.

Materiales

- Bote transparente con tapa que cierra herméticamente (como del tamaño de un bote de comida de bebé).
- Brillantina (de preferencia que no despinte)
- Glicerina
- Agua
- Jabón de manos líquido transparente.

Instrucciones

1. Llena $\frac{3}{4}$ partes del frasco con agua tibia.
2. Agrega glicerina hasta casi llenar el frasco.
3. Agrega 4 gotas de jabón líquido.
4. Pon la tapa y agita para que todo se mezcle.
5. Agrega la brillantina y tapa.

¡Está listo!

Haz tu propio modelo de la mente

Haz tu propio modelo de la mente para usar en el aula con los jóvenes.



¿Quieres ser feliz? Permanece en el momento presente



Consulta el video donde Matt Killingsworth explica la relación entre el soñar despiertos, la atención y nuestra experiencia de felicidad.

<https://www.youtube.com/watch?v=Qy5A8dVYU3k&list=PLUmNWCbivw1g-gBICWVOTmP-Z1GdgVwa>