



Miércoles de Bienestar:

Introducción al Mindfulness

Comprender esta Práctica:

- **¿Qué es el mindfulness?** El mindfulness (o conciencia plena) es la práctica de vivir en el presente al percibir todos los sentidos, además de los pensamientos y los sentimientos. Usted no está centrado en el pasado ni se preocupa por el futuro, sino que está focalizado en lo que está sucediendo en el presente; y está sintiendo y viviendo la vida en el presente.
- **¿Qué beneficios obtenemos de esta práctica?** El mindfulness puede ayudarnos a controlar los impulsos, responder mejor en situaciones difíciles, mejorar la salud y tener relaciones más profundas con otras personas.
- La **alimentación consciente** nos ayuda a saborear la comida que tenemos en frente y a sentirnos más satisfechos luego de las comidas.

Actividad:

- Dele al niño un trozo pequeño de algún alimento, como una uva, una uva pasa o una pequeña porción de chocolate. Dígame lo siguiente: "Imagina que eres un científico que examina la comida por primera vez". Luego, pregúntele lo siguiente:
 - **¿Qué ves?** Color, forma y tamaño.
 - **¿A qué huele?** Olor dulce, fuerte o suave.
 - **¿Escuchas algo?** La uva pasa, por ejemplo, emite un sonido suave al estrujarla; o bien, pueden hablar sobre los sonidos que hace este alimento durante el proceso de cocción o de masticación.
 - **¿Qué sientes entre los dedos?** Es suave, duro, pegajoso o calentito.
 - **Coloca la comida en la lengua y mantenla allí.** ¿Qué percibes?
 - **Ahora mastica lentamente.** ¿Cómo cambia el sabor a medida que masticas?
 - **Traga.** ¿Hasta qué punto puedes sentir la comida en tu cuerpo?

chefs.org

@CHEFSanAntonio

