



MINDUPTM

Taller para
padres y tutores

A PUBLICATION OF
 **The HAWN FOUNDATION**
CELEBRATING 10 YEARS!



“

He creado MindUp con y para educadores, para ayudarles a mejorar la participación, el aprendizaje y la concentración de sus alumnos y ofrecerles algunas herramientas y estrategias que devuelvan la alegría a sus aulas. Mi mayor esperanza es que MindUp le resulte beneficioso, tanto en lo personal como en lo profesional, a todo profesor que lo utilice.

- **Goldie Hawn,**
Fundadora de la Fundación Hawn

”

Índice

Bienvenida	4
Actividad 1	6
Actividad 2	10
Actividad 3	14
Actividad 4	22
Actividad 5	24
Actividad 6	28



Bienvenidos a MindUP™

Bienvenidos al taller MindUP™ para padres de la Fundación Hawn. Esperamos sinceramente que disfrute y se beneficie de esta experiencia.

En origen, el programa MindUP™ se concibió para ser utilizado por profesores en sus aulas. Los estudios demuestran que un ambiente de estudio agradable dentro de una escuela segura da como resultado un entorno de aprendizaje efectivo. Los estudiantes aprenden mejor cuando se sienten cómodos, confiados y tienen sentimientos positivos hacia sus profesores y compañeros. El programa MindUP™ ofrece un conjunto de estrategias y habilidades sociales, emocionales y de autorregulación orientadas a cultivar el bienestar y equilibrio emocional de estudiantes desde preescolar hasta secundaria. El taller MindUP™ para padres ha sido diseñado para trasladar estas mismas habilidades de inteligencia relacional y emocional a nuestros hogares. Una familia MindUP™ se embarca en un viaje que les preparará para profundizar en sus relaciones con los demás y que llenará sus vidas de alegría, optimismo y sentido. Se trata de una forma diferente de ver el mundo. Es un proceso que comprende la forma en que nuestro cerebro funciona y que cultiva nuestra capacidad de detenernos y disfrutar del presente, asegurando la noción de que el mundo es un lugar mejor por nuestra mera existencia.

A través de una serie de sencillas lecciones basadas en recientes estudios sobre el cerebro humano y un conjunto de prácticas basadas en el aprendizaje social y emocional, el taller MindUP™ para padres de la Fundación Hawn les ofrece a usted y su familia la oportunidad de conocerse mejor a ustedes mismos y aumentar su concentración. El objetivo principal de este plan de estudios es ayudar a niños y tutores a tomar conciencia de sí mismos y de sus acciones. El Dr. Daniel Siegel, profesor de psiquiatría en la Facultad de Medicina de UCLA, sugiere que cuanto mejor entendamos nuestros pensamientos y sentimientos, más conscientes seremos y mayor control tomaremos de nuestro propio comportamiento. Así pues, en lugar de juzgar y reaccionar a lo que ocurre en nuestras vidas, aprenderemos a observar y responder adecuadamente ante ello. El programa MindUP™ se apoya en todo lo que se sabe sobre el proceso de aprendizaje en niños y pretende amplificar sus capacidades para convertirlos en personas fuertes, consideradas, optimistas y prósperas.

Los principios y estrategias MindUP™ pueden ser implementados en todos y cada uno de los ámbitos de su vida familiar diaria. El taller MindUP™ para padres no es un programa independiente creado al margen de lo que usted ya hace por sus hijos. Se trata de un método integrador y eficaz para la enseñanza de habilidades sociales y emocionales vitales para sus hijos. No sustituirá a su manera de educar a sus hijos, pero fortalecerá el modo en el que les enseña e interactúa con ellos mediante la comprensión de la forma en la que aprenden y encarar sus vidas.

No obstante, los beneficios del programa MindUP™ no aparecerán de la noche a la mañana. Debe estar dispuesto a poner en práctica estas sencillas técnicas, reforzar lo aprendido y aplicar religiosamente la visión de nuestro programa día a día. De este modo, sus hijos se convertirán en estudiantes más aplicados, personas más empáticas y mejores amigos. Todo esto ayudará a sus hijos a alcanzar el éxito en su carrera profesional, su ámbito familiar y sus vidas.

Le invitamos a que explore con nosotros los enormes beneficios de MindUP™ y a que comience a utilizarlo con su familia.

Atentamente,
el equipo de formación del programa MindUP™
La Fundación Hawn

Taller MindUP™ para padres

MindUP™, el programa educativo estrella de la Fundación Hawn, es un conjunto de estrategias y habilidades sociales, emocionales y de autorregulación orientadas a cultivar el bienestar y equilibrio emocional de niños desde preescolar hasta secundaria. Una familia MindUP™ se enfrenta a los mismos retos que cualquier otra familia, pero cuenta con una gran cantidad de estrategias que le ayudarán a sortear con éxito cualquier obstáculo. En lugar de verse abrumados por las vicisitudes de la vida, se toman cualquier experiencia como una oportunidad para crecer. Cuando las cosas se ponen difíciles, una familia MindUP™ es capaz de tratarse con la empatía, la compasión y la previsibilidad adecuadas. Incorporar a su vida las ideas expuestas en este taller puede transformar a su familia.



El programa MindUP™ está avalado por la Collaborative for Academic, Social y Emotional Learning (CASEL). CASEL se centra en promocionar la ciencia y la práctica del aprendizaje social y emocional basado en la evidencia. Esta organización destaca cinco aptitudes clave que vienen reflejadas en el plan de estudios MindUP™:

Evaluar nuestros sentimientos, intereses, valores y puntos fuertes ayuda a mantener la confianza en nosotros mismos.

Autogestión: Aprender a regular nuestras emociones con el objetivo de controlar el estrés, los impulsos y superar los obstáculos

Conciencia social: Aceptar diferentes puntos de vista y sentir empatía hacia los demás. Reconocer y apreciar tanto lo que nos une como lo que nos diferencia. Aprender a valernos de la familia, la escuela y los recursos de nuestra comunidad de manera efectiva

Habilidades sociales: Saber mantener relaciones sanas basadas en la cooperación. Aprender a resistir la presión de grupo. Prevenir, gestionar y resolver conflictos interpersonales. Saber buscar ayuda cuando sea necesario

Toma de decisiones responsables: Tener en cuenta los estándares éticos, académicos y de nuestra comunidad a la hora de tomar decisiones

Promover óptimo aprendizaje en el desarrollo del cerebro y mejorar las relaciones familiares!

Social & Emotional Learning Core Competencies



El Programa MindUP™ fomenta las «Seis C» del éxito académico y el bienestar emocional para el alumno del siglo XXI:

- **Comunicación**
- **Creatividad**
- **Colaboración**
- **Crítica**
- **Curiosidad**
- **Compasión**

MANUAL PARA PADRES. ACTIVIDAD 1: El cerebro MindUP™

Para los padres, comprender los vínculos existentes entre el cerebro y el comportamiento de sus hijos puede ser algo verdaderamente esclarecedor. Solo seremos capaces de ver el comportamiento de nuestros hijos de manera objetiva cuando podamos situarlo en un contexto biológico. Comprender el cerebro en desarrollo de un hijo puede ayudar a los padres a disminuir su frustración y aumentar la eficacia de sus soluciones. No es que tengamos que convertirnos en neurólogos, pero conocer algunos factores clave sobre el cerebro puede aumentar nuestra capacidad para ayudar a nuestros hijos a superar su infancia y convertirse en adultos de provecho. En el plan de estudios MindUP™ los niños aprenden acerca de cuatro partes principales del cerebro: la amígdala cerebral, la corteza prefrontal, el hipocampo y el sistema de activación reticular. A los niños de cualquier edad les encanta aprender datos interesantes sobre su cerebro. Se trata de una herramienta eficaz para que los niños comiencen a aprender acerca de su cerebro, ya que les permite alcanzar de manera activa un estado de aprendizaje óptimo.

Cómo explicar el cerebro MindUP™

MindUP™ ayuda a los niños a entender cómo funciona su cerebro de una manera apropiada para su edad. Practique describiendo a su compañero el modelo o la analogía animal. Además, utilizando los ejemplos a continuación, creen sus propias analogías para las funciones de las diferentes partes del cerebro MindUP™:



Partes del cerebro MindUP™:

Amígdala
CP
Hipocampo
SAR



Analogía animal:

Perro guardián
Búho sabio
Hipopótamo
Ballena



Analogía escolar:

Alarma de incendios
Profesor
Biblioteca
Secretaría



Analogía de fútbol:

Delantero
Quarterback
Entrenador ofensivo
Centrocampista

MindUP™ para los padres

Situación	Manteniendo el cerebro en mente	Solución de padres MindUp™
<p>Un niño de cuatro años se tira al suelo del supermercado y comienza a gritar</p>	<p>Este niño está siendo controlado por su cerebro emocional (la amígdala) y no es capaz de razonar (utilizando su CP).</p>	<p>Dígale algo como: «Puedo ver que estás muy disgustado, tu perro guardián está alerta. Tomémonos un descanso. Vayamos fuera y encontremos un lugar tranquilo para poder calmar al perro y que baje la guardia.»</p>
<p>Un niño de ocho años está tan nervioso que a menudo no puede recordar detalles aparentemente sencillos</p>	<p>Estos dos factores podrían estar relacionados. Cuando el cerebro emocional (la amígdala) se sobrecarga, no almacenamos bien la información (hipocampo).</p>	<p>Dígale algo como: «Me he dado cuenta de que, a veces, cuando te sientes preocupado, tu hipocampo no funciona muy bien y se te olvidan las cosas. Creo que tenemos que intentar calmar a tu perro guardián para que tu hipocampo pueda hacer su trabajo y ayudarte a recordar traer la merienda al colegio.»</p>
<p>Un adolescente no puede dormir la noche antes de hacer una presentación oral en clase de Inglés</p>	<p>El adolescente está siendo controlado por su cerebro emocional (la amígdala) y necesita ayuda para calmar sus temores e inseguridades para poder acceder a su mente racional (CP) y sus recuerdos positivos.</p>	<p>Escúchele e intente empatizar con sus miedos y sentimientos. Ayúdele a recordar que su perro guardián está en alerta y pregúntele lo que quiere hacer para calmarlo. Tal vez hacer algún ejercicio de respiración consiga relajarlo. ¿Qué diría el búho sabio?</p>



Actividades familiares MindUP™

Entre 4 y 6 años: Superar el sabotaje amigdalар- La fábrica de sentimientos

- Ayude a niños pequeños a identificar lo que están sintiendo y cómo describirlo. Muy a menudo, los comportamientos difíciles (sabotaje amigdalар) son el resultado de verse desbordados al carecer de las palabras adecuadas para describir lo que sienten.
- Practique poniendo caras y adivinando los sentimientos que estas transmiten para que, cuando se presente una situación con esa carga emotiva, a su hijo le resulte más fácil identificar esos sentimientos.
- Vaya más allá de una simple cara feliz, triste o enfadada. Intente representar estados tales como frustrado, avergonzado, abrumado, celoso, irritable, gracioso, cariñoso, emocionado, sorprendido y alegre.

Entre 7 y 10 años: Superar el sabotaje amigdalар- Asienta la purpurina

- Coja un frasco pequeño con tapa de rosca y llénelo casi hasta arriba de agua. Añada una cucharada de pegamento con purpurina. Añada también una o dos cucharadas de purpurina en polvo. ¡Tape el frasco y agítelo!
- Hable con su hijo y compare el frasco con su cerebro. Hágale ver lo difícil que es ver a través del agua cuando la purpurina está en movimiento. Compárelo con cuando su amígdala toma el control y es difícil pensar con claridad y tomar buenas decisiones. Cuando la purpurina se asienta, compárelo con lo que se siente cuando su amígdala se tranquiliza y le permite acceder a su corteza prefrontal para tomar buenas decisiones.

Entre 11 y 14 años: Superar el sabotaje amigdalар

- Haga que su hijo adolescente se familiarice con las actividades que puede realizar para contrarrestar la avalancha de emociones que es tan común durante este período de su desarrollo. Saque el tema cuando su hijo se sienta tranquilo y centrado en su corteza prefrontal.

Estas son algunas de las ideas que podrían surgir:

- Hacer ejercicio
- Escribir un diario
- Pasar tiempo al aire libre
- Pasar tiempo con amigos o familiares . . .



Otras lecturas y recursos

Aprenda más	Libros recomendados
El cerebro nunca pierde su potencial para desarrollarse y crear nuevas vías neuronales a raíz de nuevas experiencias.	Smart Parenting, Smarter Kids <i>David Walsh</i>
La clave del éxito está en que las distintas partes de su cerebro funcionen de manera coordinada.	-Todo el Cerebro del Niño: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind <i>De Dan Siegel, M.D.</i>
Cómo animar a los cerebros de nuestros hijos a buscar o evitar nuevos desafíos.	Mentalidad: The New Psychology of Success <i>De Carol S. Dweck, Ph.D.</i>
Los grandes libros del cerebro de los niños Edad 4-6:	A Walk in the Rain with a Brain <i>Edward M. Hallowell</i> Piensa, piensa, piensa <i>Pamela Nettleton y Becky Shipe</i>
Los grandes libros del cerebro de los niños Edad 7-10:	Tu fantástico y elástico cerebro <i>JoAnn Deak</i> ¿Cómo funciona tu cerebro? <i>De Don Curry</i>
Gran libro de cerebro para los adolescentes Edades 11-14	El cerebro adolescente del libro: Who and What Are You? <i>De Dale Carlson</i>



MANUAL PARA PADRES. ACTIVIDAD 2: La «Rutina Básica»



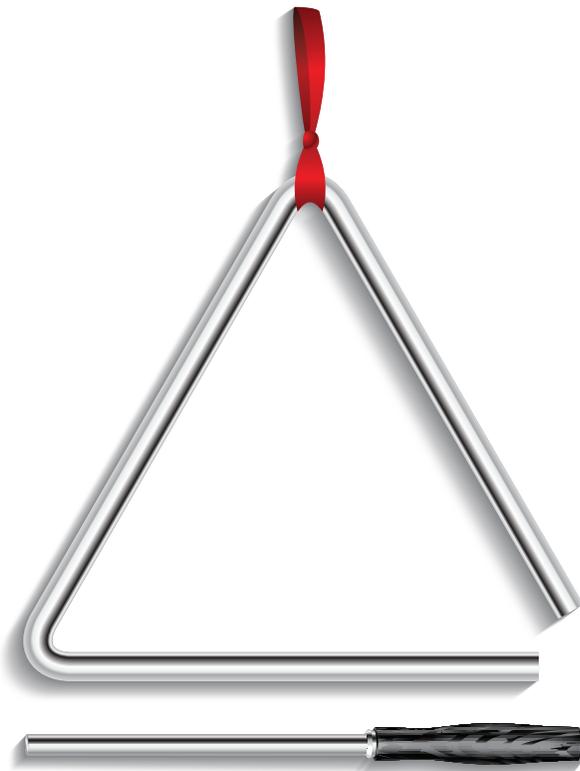
Conseguir una conciencia plena a través de una atención centrada es una meta muy importante, tanto para niños como para sus tutores. Los niños y adultos que saben que una respiración controlada puede ayudarles a calmarse, lo que a su vez les permitirá pensar con una mayor claridad y actuar de una manera reflexiva, son más capaces de regular sus emociones, reducir el estrés y tomar mejores decisiones. **Recomendamos encarecidamente la práctica de la Rutina Básica MindUP™ tres veces al día.**

La «Rutina Básica» MindUP™

¡Aprenda a tomarse un «descanso cerebral»! Ahora practicaremos juntos los sencillos pasos de la rutina básica de MindUP™:

- 1) Siéntese con la espalda erguida y los ojos cerrados o entrecerrados
- 2) Escuche la campanilla (si está usando una)
- 3) Inhale por la nariz y exhale por la boca
- 4) Llene los pulmones totalmente, ampliando la respiración hasta el abdomen
- 5) Céntrese en su respiración (¡Puede que 3 repeticiones sean suficientes!)
- 6) Si su mente vaga, vuelva a centrar su atención en su respiración
- 7) Escuche la campanilla por segunda vez, y siga su resonar todo el tiempo que pueda

¡Reduce el estrés, calma la amígdala, da acceso al CP y aumenta la concentración!



MindUP™ para los padres

Reflexión personal para padres

Después del taller, tómese unos minutos de descanso y medite la respuesta a estas preguntas:

- ¿Qué momentos del día son los mejores para tomarme mi «descanso cerebral»?
- ¿Qué momentos del día son los mejores para ayudar a mis hijos con la rutina básica?
- ¿Cómo me siento más cómodo a la hora de enseñar la rutina básica?
- ¿De qué otras maneras puedo ayudar a mi hijo a tomar más conciencia de su respiración?



Actividades familiares MindUP™

Entre 4 y 6 años: Enseñándoles a respirar

- Haga que su hijo se tumbé en el suelo y póngale una pelota o un peluche en sobre el vientre. Pídale que observe cómo el objeto se eleva y desciende al ritmo de su respiración.
- Soplen burbujas juntos y véanlas flotar hasta el suelo.
- Utilice un molinete de viento para que su hijo lo haga girar rápida o lentamente y así practique su respiración.

Entre 7 y 10 años: Enseñándoles a respirar

- Puede usar un símil como «huele las flores, apaga la vela» para ayudar a sus hijos a desarrollar la habilidad de concentrarse a través de su respiración.
- Utilice alguna herramienta, como por ejemplo una varita o un reloj de arena, para ayudarles a practicar la respiración controlada.

Entre 11 y 14 años: Enseñándoles a respirar

- Haga «la actividad de la bola de algodón» con sus hijos. Cada uno dispondrá una bola de algodón que deberá soplar para conseguir 1) dejar atrás una meta, 2) golpear un objetivo e 3) intentar que la bola llegue de la palma de su mano a las yemas de los dedos sin caer al suelo.
- Enseñe a su hijo a ser consciente de su respiración mientras practica deporte, sale a pasear o durante una clase de yoga. ¿Es capaz de calmar su respiración cuando esta se acelera? ¿Es capaz de ajustar su respiración para mejorar su rendimiento?



Otras lecturas y recursos

Aprenda más	Libros recomendados
Puede entrenar su cerebro para estar plenamente presente y atento.	La vida emocional de su cerebro: How It's Unique Patterns Affect the Way You Think, Feel and Live — and How You Can Change Them <i>De Richard J. Davidson</i>
Una conciencia atenta y en sintonía estimula los circuitos emocionales del cerebro, lo que conduce a una mejor relación entre padres e hijos.	Ser padres conscientes <i>Dan Siegel y Mary Hartzell</i>
Grandes obras infantiles sobre el cerebro Entre 4 y 6 años	A Quiet Place <i>Douglas Wood</i> Peaceful Piggy Meditation <i>Kerry Lee y Kerry MacLean</i>
Grandes obras infantiles sobre el cerebro Entre 7 y 10 años	Gatos fresco, niños en calma: Relaxation and Stress Management for Young People <i>De Mary Williams</i> Breathe In, Breathe Out: Learning about your Lungs <i>De Pamela Hill Nettleton</i>
Gran libro de cerebro para los adolescentes Edades 11-14	La reducción del estrés Workbook for Teens: Mindfulness Skills to Help You Deal with Stress <i>De Gina Biegel</i>



MANUAL PARA PADRES. ACTIVIDAD 3:

Practicar la escucha consciente



¿Qué significa despertar nuestros sentidos? Significa detenernos el tiempo suficiente para que nuestros sentidos capten con detalle el mundo que nos rodea: ver, escuchar, oler, saborear y tocar. Sintonizar con nuestros sentidos a menudo nos ayuda a vivir de manera más consciente y equilibrada. Esto nos lleva a sentirnos más felices, saludables, calmados e involucrados en el mundo. En pocas palabras, nuestros sentidos pueden servirnos como atajo para alcanzar una atención plena. Las actividades de percepción consciente de MindUP™ incluyen varias técnicas asociadas con el aumento de los niveles de dopamina en el cerebro. Cuando estos niveles se incrementan dan lugar a sensaciones tales como el placer, la motivación, la conciencia de uno mismo, la concentración, la perseverancia, la memoria y la resistencia emocional.

Practicar la escucha consciente

Para esta actividad de escucha consciente:

- Divídanse en grupos pequeños y elijan a una persona para que lea el enunciado de la actividad.
- Sigam las instrucciones que se indican más abajo.
- Utilicen la tabla de «Sonido/Aroma misterioso» (pág. 15) para registrar la experiencia de cada participante.
- Una vez completada la actividad, piensen en maneras de hacer este ejercicio con sus hijos.
- ¿Se les ocurren otras actividades de escucha consciente?

Instrucciones para la escucha consciente

1. Agite cada bote por separado y luego páselo al resto de participantes.
2. Trate de identificar cada sonido tras escucharlo atentamente con los ojos cerrados.
3. Escriba en su tabla de «Sonido/Aroma misterioso» (pág. 15) el nombre de lo que piense que produce cada sonido.
4. Descubra uno a uno el contenido de cada bote para identificar cada sonido.
5. Debata con un compañero si este tipo de escucha es diferente a la que normalmente se hace. ¿Ha sido usted capaz de concentrarse en cada sonido por separado? ¿Cómo?
6. ¿Qué parte importante de su cerebro ha estado trabajando durante esta actividad?

Escucha consciente

Haga ver a sus hijos que pueden elegir lo que quieren escuchar y centrarse en ello (aun cuando haya muchos sonidos compitiendo por su atención) y esto les ayudará a controlar mejor su comportamiento, su estado de ánimo y sus relaciones sociales. Práctiquela en cualquier lugar. Sus beneficios son los mismos sin importar donde en que se encuentre. «¿Has oído cómo silba el viento entre las hojas de los árboles?»

MindUP™ para los padres

Como padres MindUP™, una vez al día...

Resista la tentación de responder inmediatamente a una pregunta formulada por su hijo. Escuche atentamente al contenido, tanto informativo como emocional, de dicha pregunta. ¡Tómese su tiempo para reflexionar y darle una respuesta bien pensada!

Actividades familiares MindUP™

Escucha Consciente divertida—Todas las edades

- Haga sus propias «maracas» utilizando recipientes opacos y llenándolos con diferentes sonidos misteriosos.
- Siéntense tranquilamente en una habitación o al aire libre. Tomen turnos para ir nombrando los diferentes sonidos que se puedan escuchar.
- Juegue al «teléfono estropeado». Escoja frases cuya dificultad se adecue a la edad de los participantes.
- Para niños más mayores, pídeles que presten atención a su respiración mientras cantan una de sus canciones favoritas mentalmente.
- Escuchen juntos una canción e intenten identificar el mayor número de voces e instrumentos diferentes.

Sonido o aroma misterioso

Escuche o huela el sonido o aroma misterioso. Haga una lista de los detalles sensoriales que reciba y anote cualquier cosa o persona a la que le recuerden. Intente adivinar su origen. ¿Ha acertado? Escriba el nombre del sonido o aroma real cuando sea revelado.

Detalles captados	Me recuerda a...	Creo que es...	Sonido/Aroma real
1.			
2.			



MANUAL PARA PADRES. ACTIVIDAD 3: ¡Practiquen en casa! Observación consciente



Practicar la observación consciente

Para esta actividad de observación consciente:

- Siguan las reglas que se indican en «Instrucciones para la observación consciente».
- Presten atención a sus experiencias individuales.
- Una vez completada la actividad, piensen en maneras de hacer este ejercicio con sus hijos.
- ¿Se les ocurren otras actividades de observación consciente?

Instrucciones para la observación consciente

Actividad con agua y colorante alimenticio

- Ponga entre dos o tres gotas de colorante alimenticio en un jarrón lleno de agua.
- Vaya añadiendo gotas de colorante de diferente color y observe lo que ocurre.
- Mire cómo se mezclan y cambian los colores.
- Presten atención a sus experiencias individuales.
- ¿En qué se diferencia esta forma de observación de la que suele hacerse? ¿Cómo fue capaz de mantener la concentración en lo que estaba viendo?
- ¿Qué parte de su cerebro debe estar tranquila para que pueda observar conscientemente?

Observación consciente

Para enseñarle a su hijo a ver con detalle se necesita tanto curiosidad como una disciplina que le permita detenerse a ver cuidadosamente algo que cree que ya ha visto antes. Independientemente de lo acostumbrados que estemos a ver algo, siempre quedan cosas por descubrir. «Nunca me había dado cuenta de lo brillantes que son los colores de esa bandeja. ¿Y tú?»

MindUP™ para los padres

Como padres MindUP™, una vez al día...

Deténgase y mire con detenimiento dónde se encuentra. Fíjese en los detalles y en cómo se siente en ese momento.

Tome un minuto para observar cómo juega o trabaja su hijo. Observe cualquier detalle de su comportamiento y sus expresiones. Preste atención a su estado de ánimo en ese momento.

Actividades familiares MindUP™

Observación consciente divertida—Todas las edades

- Juegue al «veo, veo» — Elija un objetivo de juego apropiado a la edad de los participantes.
- Observe una imagen o una obra de arte. Haga una lista de lo que descubra, los colores, las líneas y sus detalles, lo que le hace sentir.
- Encuentre un rincón acogedor en su hogar. Tómese un minuto para mirarlo con atención. Dé media vuelta e intente, en un minuto, recordar tantos detalles de ese lugar como le sea posible.
- Haga de una caminata en familia algo mucho más divertido para un niño pequeño con una «búsqueda del tesoro». Anímele a buscar tesoros. Estos pueden ser hojas especiales, rocas, etc.
- Para niños más mayores, sitúense cara a cara y observen detenidamente el aspecto del otro. Entonces, dense la espalda y cambien un detalle de su apariencia (súbase una manga, quítese un pendiente, etc.) Cuando estén listos, vuelvan a colocarse el uno frente al otro. Quien descubra el cambio primero será el ganador.



MANUAL PARA PADRES. ACTIVIDAD 3: ¡Practiquen en casa! Olfato consciente



Practicar el olfato consciente

Para esta actividad de olfato consciente:

- Siguan las reglas que se indican en «Instrucciones para la observación consciente».
- Presten atención a sus experiencias individuales.
- Una vez completada la actividad, piensen en maneras de hacer este ejercicio con sus hijos.
- ¿Se les ocurren otras actividades de olfato consciente?

Instrucciones para el olfato consciente

1. Consiga tres frascos pequeños y tres bolas de algodón. Empape cada bola de algodón de un olor diferente (utilice aceites esenciales, de cocina o cualquier otro líquido perfumado) Coloque cada bola de algodón en un frasco diferente.
2. Trate de identificar cada aroma tras olerlo detenidamente con los ojos cerrados.
3. Preste atención a cualquier pensamiento o recuerdo que aflore.
4. Escriba en su tabla de «Sonido/Aroma misterioso» (pág. 15) el nombre de lo que piense que ha olido.
5. Hable con su familia de cómo este tipo de olfato les hace reaccionar de manera diferente al que normalmente practican. ¿Ha sido usted capaz de concentrarse en cada olor por separado? ¿Cómo?
6. ¿Qué parte importante de su cerebro es la responsable de almacenar los recuerdos asociados a los diferentes aromas?

Olfato consciente

El sentido del olfato está estrechamente vinculado con la memoria ya que los centros de ambos están situados uno cerca de otro en el cerebro. Además, diferentes aromas causan diferentes reacciones en nuestro humor y nuestros niveles de energía. Últimamente, algunos muñecos de peluche vienen perfumados con lavanda para calmar a los niños y ayudarles a dormir. ¿Cómo podría valerse usted de un aroma relajante para ayudar a su hijo a calmarse?

Actividades familiares MindUP™

Olfato consciente divertido—Todas las edades

- Haga sus propios «aromas misteriosos» utilizando recipientes opacos llenos de bolas de algodón empapadas en diferentes aromas. Sea creativo y busque en su nevera o despensa.
- Haga una lista de los olores típicos de cada estación del año con su hijo.
- Hablen de varios de sus aromas favoritos y compartan los recuerdos que asocian a cada uno de ellos.
- Salgan a pasear y practiquen el olfato consciente juntos. Elija una calle agradable en la que haya varios restaurantes y tiendas. Deténganse y capten cada uno de los olores con los que se encuentren. ¿En qué se diferencian los olores de la panadería, la heladería o el parque? ¿Cuántos olores diferentes han podido identificar?

Manual para padres. Actividad 3:

MindUP™ para los padres

Como padres MindUP™, una vez al día...

Tómese un momento para apreciar el olor de su desayuno o almuerzo antes de comérselo.

Intente que su hijo haga lo mismo.



MANUAL PARA PADRES. ACTIVIDAD 3: ¡Practiquen en casa! Gusto consciente



Practicar el gusto consciente

Para esta actividad de gusto consciente:

- Saboreen conscientemente un alimento en familia.
- Elija un producto que les pueda gustar a todos (como una uva, una galleta o una zanahoria).
- En primer lugar, ponga el alimento en su mano y obsérvelo con detalle. A continuación, huélalo con detenimiento. Después, métaselo en la boca, ¡pero NO lo muerda todavía! ¿Qué siente al tenerlo sobre su lengua? Comience a masticarlo lentamente. ¿A qué sabe? ¿Cómo es su textura? ¿Y su temperatura? Por último, trague y sienta como pasa por su garganta.
- Una vez completada la actividad, piensen en maneras de hacer este ejercicio con sus hijos.
- ¿Se le ocurren otras actividades de gusto consciente?

Gusto consciente

Pese a ser un placer a nuestro alcance, rara vez nos tomamos el tiempo necesario para disfrutar de nuestra comida y apreciar su sabor, textura y temperatura. Comer conscientemente afecta positivamente a nuestra salud y nuestro bienestar. Debido al aumento en los índices de obesidad, reexaminar nuestros hábitos alimenticios puede servirnos como defensa. «¡Vaya! ¡Qué zanahoria tan crujiente y dulce!»

Actividades familiares MindUP™

Gusto consciente divertido—Todas las edades

- Tápele los ojos a su hijo y pídale probar cada alimento de su cena por separado.
- Enseñe a su hijo a saborear una pequeña porción de comida y describir la experiencia. Pregúntele cómo se siente y qué recuerdos ha hecho aflorar en él esta experiencia.
- Elija un día a la semana para que su hijo se encargue de preparar la cena (ayúdele si fuese necesario). Ayúdele a diseñar un menú y a prepararse. Durante el proceso, hágale notar los momentos más ricos en matices sensoriales. Prueben juntos, y con detenimiento, un poco de cada alimento que preparen.
- Ayude a su hijo a imaginar un menú que vaya a disfrutar comiendo conscientemente. No se olvide de incluir bebidas y postre. Pídale describir los sabores y texturas que harían de esos platos algo digno de ser disfrutado.

Manual para padres. Actividad 3:

MindUP™ para los padres

Como padres MindUP™, una vez al día...

Durante la comida, tómese diez minutos para saborear (y digerir) su comida. ¡Concéntrese solo en la comida! Esto le hará sentirse más satisfecho, más centrado y más preparado para afrontar su día con eficacia.

Manual para padres. Actividad 3:

Otras lecturas y recursos

Aprenda más

Una concienciación sensorial internacional nos permitirá vivir de manera más plena y auténtica.

En algunos casos, el sistema nervioso de nuestros hijos malinterpreta las señales que envían sus sentidos.

Ya sufra de cambios de humor, hiperactividad, adicciones, menopausia, Alzheimer, etc. El ejercicio es sin duda la mejor defensa contra cualquier trastorno.

Obtenga las habilidades sociales y emocionales necesarias para reducir el estrés y la ansiedad y ofrézcale a su familia una vida más sana y feliz.

Libros recomendados

Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World through Mindfulness
Jon Kabat Zinn

The Out-of-Sync Child: Recognizing and Coping with Sensory Processing Disorder and The Out-of-Sync Child Has Fun (Activity based)
Carol Kranowitz

Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain
John J. Ratey

10 Mindful Minutes
Goldie Hawn



MANUAL PARA PADRES. ACTIVIDAD 4: ¡Practiquen en casa! Movimiento consciente



Practicar el movimiento consciente

Para esta actividad de movimiento consciente:

- Esta práctica se realizará en grupo.
- La actividad se llama «movimiento en espejo».
- Intente imitar los movimientos de uno de sus compañeros como si se estuviese mirando en un espejo.
- Preste atención a lo que siente y procure mantenerse concentrado en el movimiento.
- Al terminar, piense en la manera de introducir el concepto de movimiento consciente en su vida familiar diaria. ¿Cómo podría realizar esta actividad con sus hijos?

Movimiento consciente

Hay muy pocas cosas en la vida que sepamos con certeza absoluta. Una de ellas es que el ejercicio y el movimiento son realmente favorables para todos nosotros. Algunos de sus beneficios son de sobra conocidos desde hace años: descenso de la presión arterial, menor riesgo de contraer diabetes del tipo 2, mayor fortaleza cardíaca, etc. Recientes investigaciones han confirmado la existencia una relación directa entre el ejercicio físico y una mejora en nuestra vida académica, mental y social. Sin importar su situación familiar, ¿cómo podría usted «mover el esqueleto» cada día?

Actividades familiares MindUP™

Movimiento consciente divertido—Todas las edades

- Jueguen al «Jenga» en familia. Vayan moviendo los bloques de madera con mucho cuidado y por turnos.
- Enseñe a su hijo a equilibrar una pelotita sobre su cabeza, levantando una rodilla para mantener el equilibrio. Consiga que permanezca en esa posición durante 60 segundos, respirando hondo y prestando atención a lo que siente.
- Hagan un «baile de dopamina»- ponga música animada y disfruten bailando juntos como locos.
- Wii Fit- Si dispone de esta consola asegúrese de probar los juegos de yoga, bolos, atletismo y tenis.
- ¡Que vuelvan los juegos tradicionales! Enseñe a sus hijos juegos como el pillapilla, el escondite, el pajarito inglés, el pañuelo, etc.

Manual para padres. Actividad 4:

MindUP™ para los padres

Como padres MindUP™, una vez al día...

Tome descansos cortos para bailar o saltar un rato con sus hijos. Esto hará que su cerebro se espabile y libere neurotransmisores positivos.

Podría decirse que funciona como un botón de reinicio.

Manual para padres. Actividad 4:

Otras lecturas y recursos

Aprenda más

Grandes obras infantiles sobre los sentidos:

Entre 4 y 6 años

Libros recomendados

Senses in the City

Shelly Rotner

Sleepy Little Yoga

Rebecca Whitford

“Slowly, Slowly, Slowly,” said the Sloth

Eric Carle

Grandes obras infantiles sobre los sentidos:

Entre 7 y 10 años

Magic School Bus Explores the Senses

Joanna Cole y Bruce Degen

The Monster Health Book: A Guide to Eating Healthy, Being Active & Feeling Great for Monsters & Kids!

Edward Miller

Grandes obras sobre los sentidos para adolescentes:

Entre 11 y 14 años

Can You Hear It?

William Lach

(The Metropolitan Museum of Art)

Eat Fresh Food: Awesome Recipes for Teen Chefs

Rozanne Gold

Breath: Yoga for Teens

Mary Kaye Chryssicas



MANUAL PARA PADRES. ACTIVIDAD 5:

Tomar otras perspectivas



Somos seres sociales y, por lo tanto, nuestro cerebro es un cerebro social. Como padres, sabemos que para que nuestros hijos tengan una vida plena, deberán ser capaces de conectar con los demás, sentir empatía y comprender diferentes puntos de vista. La ciencia moderna apunta a que, para conseguirlo, primero tendrán que ser capaces de comprender sus propios pensamientos, sentimientos, experiencias y el impacto que ellos mismos causan en los demás. Podemos ayudar a nuestros hijos a desarrollar esta toma de perspectiva a la vez que aumentamos nuestra propia empatía. Como para cualquier otra habilidad, adquirirla requiere dar ejemplo, práctica y tutelaje.

Tomar otras perspectivas

¿Recuerda la historia de «Los tres cerditos»? Póngase en la piel del lobo feroz.

- Intente recordar algún momento en el que se le haya considerado el lobo feroz.
- ¿Por qué le consideraron el lobo?
- ¿Cómo se veía usted mismo en aquel momento?
- Escriba sus reflexiones a continuación:

Actividades familiares MindUP™

Entre 4 y 6 años: Enseñando nuevas perspectivas

- «Sombreros con personalidad»- Muéstrole a sus hijos pequeños varios sombreros para que imaginen el tipo de persona que se los pondría. ¿Cómo sería su voz? ¿Qué ropa se pondría? ¿A qué se dedicaría?

Entre 7 y 10 años: Enseñando nuevas perspectivas

- Ayude a su hijo a tomar la perspectiva de su mascota. Hágale preguntas como: ¿Qué crees que hace feliz a Rover? ¿Cómo sabes dónde le gusta a Rover que le rasquen? ¿Por qué crees que se esconde cuando hay tormenta?

Entre 11 y 14 años: Enseñando nuevas perspectivas

- «Las películas»- Este juego invita a sus participantes a ponerse en la piel de otra persona y reflejar su personalidad de una manera comprensible para el resto. Mientras un jugador actúa, el resto tienen que interpretar sus gestos para acertar a quién imita.

MindUP™ para los padres

Reflexión personal para padres

Después del taller, tómese unos minutos de descanso y medite la respuesta a estas preguntas:

- ¿Cuáles son las áreas de su vida en las que se muestra MENOS abierto a aceptar otros puntos de vista? ¿Y en las que MÁS?
- ¿Cómo de abierto era el ambiente familiar durante su infancia? ¿Cómo le ha afectado esto? ¿Ha tenido algún efecto sobre su manera en la que educa a sus hijos?
- Describa el tipo de relaciones que le gustaría que su hijo tuviese de adulto. ¿Qué cualidades deberían desarrollar para conseguir ese tipo de relaciones? ¿Qué puede hacer usted para fomentar el desarrollo de esas cualidades?



MANUAL PARA PADRES. ACTIVIDAD 5: ¡Practiquen en casa! Optar por el optimismo



Desde que nacemos ya nos inclinamos a ver el vaso medio lleno o medio vacío. Partiendo de eso, cabe decir que las últimas investigaciones muestran que nuestra herencia genética solo justifica un 25% de nuestras tendencias optimistas. Hay algunas cosas que podemos hacer para volvernos más optimistas y la figura de los padres juega un papel muy importante en ellas. Los niños que miran el mundo con optimismo ven la vida como algo lleno de posibilidades y esperanza.

Optar por el optimismo

¡El optimismo, el pesimismo y el idealismo son cosas diferentes! Escriba una definición de cada uno de estos términos por su cuenta. Ahora, considere la siguiente situación:

Situación: Toda la familia ha sido muy ansiosos de un paseo en bicicleta en

Sábado, pero cuando llega el sábado que es violentamente lloviendo y el viento que sopla.

Reaccione ante esta situación de diferentes maneras: de manera optimista, pesimista y realista:

Actividades familiares MindUP™

Entre 4 y 6 años: Enseñando nuevas perspectivas

- «Veo, veo optimista»- Pídale a su hijo que le acerque su libro ilustrado favorito. Juegue con él a esta versión del «veo, veo» dándole pistas como: «Veo, veo... algo que me hace feliz», «veo, veo... algo que puedo hacer» o «veo, veo... a alguien que se ha esforzado.»

Entre 7 y 10 años: Enseñando nuevas perspectivas

- «Paga positiva»- A la hora de cenar o antes de acostarse, piensen en lo que han hecho ese día. Ayude a su hijo a recordar los momentos en los que haya mostrado una actitud positiva. Por cada uno de ellos, dele una moneda para que la meta en un «bote positivo». Cuando el bote esté lleno, hagan una visita a su organización benéfica favorita y luego vayan a la heladería.

Entre 11 y 14 años: Enseñando nuevas perspectivas

- «Vistazo al futuro»- Piense en su futuro de la manera más optimista. ¿Dónde estará en cinco o diez años? ¿Qué estará haciendo? Deje que su hijo también le vea soñar a lo grande sobre su propio futuro. Después, cree un cartel, un dibujo o un collage con su visión. Cuélguelo para que el tema siga presente. Utilícelo para tomar sus decisiones diarias. ¿Lo que hace le acerca a su futuro soñado o le aleja de él?

MindUP™ para los padres

Como padres MindUP™, una vez al día...

Cuando algo no salga como usted quiere, piense en ello como una oportunidad para ser un ejemplo de optimismo. Verbalice lo que está pensando y cómo esto le afecta. Hágalo una y mil veces.

Por ejemplo, la próxima vez que se encuentre en un atasco y vaya a llegar tarde, evite pensar:

Siempre acabo en el carril de los lentos, no vamos a llegar nunca y encima seguro que me van a despedir.

piense...

¡Cómo está hoy el tráfico! Bueno, llegaremos cuando llegemos, no pasa nada. Vamos a aprovechar el tiempo para repasar las tablas de multiplicar.



MANUAL PARA PADRES. ACTIVIDAD 6: Valorar las experiencias felices



«Centrarse en conseguir la felicidad no es una meta superficial. Es una de las emociones que pueden cambiar profundamente la trayectoria de nuestras vidas» – Goldie Hawn, 10 Mindful Minutes

De hecho, todos tenemos la capacidad de acceder a nuestros recuerdos más felices y obtener un beneficio de ellos. Centrarse en lo positivo no es sólo una «noción sentimental» sino que, además, tiene su base en la neurociencia moderna. Al recordar un momento feliz, nuestro cerebro libera dopamina (un neurotransmisor que nos hace sentir bien) tal y como si estuviéramos volviendo a vivirlo en el presente. Repetir esta manera de pensar durante un tiempo cambia el modo en el que nuestros cerebros funcionan y causa un gran impacto en cómo pensamos, nos sentimos y nos comportamos.

Disfrutando de la felicidad

¡Vamos a crear nuestro propio «Cine de la felicidad»! Disfrutemos de un recuerdo feliz y «veámoslo» como si de una película se tratase, pero con los ojos cerrados.

- Centre toda su atención en ese recuerdo bonito
- Empiece a reproducir ese recuerdo en su mente
- Identifique a las personas que salen en él y dese cuenta de las cosas que le hacen feliz. Preste atención a sus pensamientos y a cómo se siente físicamente
- Imagine el final de su recuerdo y céntrese en cómo le hace sentir

Actividades familiares MindUP™

Entre 4 y 6 años: Enseñando nuevas perspectivas

- «Abecedichoso»- Ayude a su hijo a crear un libro en el que cada página (una por cada letra del abecedario) esté llena de las cosas que le hacen feliz. Utilice fotos de revistas, saque fotografías o deje a su hijo hacer dibujos.

Entre 7 y 10 años: Enseñando nuevas perspectivas

- «Haikus felices»- El Haiku es una forma muy breve de poesía japonesa que se compone de 3 líneas con 17 sílabas en total. Las líneas suelen tener 5, 7 y 5 sílabas, respectivamente. Escriban Haikus felices juntos y recópienlos en una libreta.

Gorro y bufanda
Me gusta ir a patinar
¡Viva el invierno!

Entre 11 y 14 años: Enseñando nuevas perspectivas

- «Top Cinco»- Ayude a sus hijos a identificar aquellos elementos que necesitan para ser felices y sentirse bien. Pídales que hagan una lista de las cinco cosas que les alegran el día. El hacerles ver que cambiar su estado de ánimo está en su mano es un regalo para toda la vida. Algunas de las opciones más populares son: dibujar, correr, hacer yoga, escuchar música, hablar con los amigos y bailar.

Manual para padres. Actividad 6:

MindUP™ para los padres

Como familia MindUP™:

Creen un álbum de recuerdos felices. Cuando se lo estén pasando bien o pasen por una experiencia positiva, sáquense una foto y añádanla al álbum. Túrnense para escribir sobre dicha experiencia bajo la foto. Revisen el álbum a menudo y miren las fotos y los pies de foto para recordar esas experiencias felices que vivieron juntos.



MANUAL PARA PADRES. ACTIVIDAD 6: ¡Practiquen en casa! Mostrar amabilidad



«Centrarse en conseguir la felicidad no es una meta superficial. Es una de las emociones que pueden cambiar profundamente la trayectoria de nuestras vidas» – Goldie Hawn, 10 Mindful Minutes

De hecho, todos tenemos la capacidad de acceder a nuestros recuerdos más felices y obtener un beneficio de ellos. Centrarse en lo positivo no es sólo una «noción sentimental» sino que, además, tiene su base en la neurociencia moderna. Al recordar un momento feliz, nuestro cerebro libera dopamina (un neurotransmisor que nos hace sentir bien) tal y como si estuviéramos volviendo a vivirlo en el presente. Repetir esta manera de pensar durante un tiempo cambia el modo en el que nuestros cerebros funcionan y causa un gran impacto en cómo pensamos, nos sentimos y nos comportamos.

Mostrar amabilidad

Lo más importante que puede hacer, tanto para su familia como para el resto del mundo, es convertirse en todo un ejemplo de bondad. Si en algún momento tiene una mala respuesta, deténgase y pregúntese qué acaba de suceder. Entonces, vuelva a sus cabales y pida disculpas. Sus hijos aprenderán de su ejemplo.

Las palabras son muy importantes. Intente utilizar palabras agradables siempre (sobre todo si sus hijos pueden oírle) tales como: generoso, amable, cálido, cariñoso, tierno, comprensivo, respetuoso, enriquecedor, amable.

Actividades familiares MindUP™

Entre 4 y 6 años: Enseñando nuevas perspectivas

- «La varita de la bondad»- Convierta un palo, una pajita o un juguete en una varita mágica especial que sus hijos puedan utilizar para repartir bondad a su alrededor. Cuando su hijo toque a alguien con la varita, esa persona tendrá que hacer un comentario amable o sugerir cómo podría hacerle algo agradable a otra persona.

Entre 7 y 10 años: Enseñando nuevas perspectivas

- «PowerPoint amistoso»- Si el mejor amigo de su hijo falta a clase por estar enfermo, ayude a su hijo a crear una tarjeta utilizando PowerPoint. Él se puede encargar de buscar imágenes y frases de ánimo y luego mandarla por e-mail.

Entre 11 y 14 años: Enseñando nuevas perspectivas

- «Boom Boom» - Be Kind! Track it online. Utilice la web de «Boom Boom» que permite a su hijo a subir a Internet actos aleatorios de bondad de los que ha sido testigo o en los que ha participado. ¡Qué se contagie la bondad!
<http://boomboomcards.com/>

MindUP™ para los padres

Como padres MindUP™:

Observe momentos específicos de la vida de sus hijos en los que se comporten de manera bondadosa y refuerce estos comportamientos. Evite sobornar a sus hijos para que hagan lo correcto. Estudios han demostrado que este tipo de recompensas disminuyen el número de actos de bondad espontáneos que harán en el futuro. Déjeles sentir lo gratificante que es ser buena persona.



MANUAL PARA PADRES. ACTIVIDAD 6:

¡Practiquen en casa! Actuar conscientemente en el mundo



Cuando se pregunta a unos padres lo que quieren para sus hijos la respuesta más típica es: «Quiero que sean felices y que contribuyan a la sociedad de algún modo». Una conciencia plena, la compasión, el optimismo y la gratitud se convierten en madurez cuando utilizamos estas cualidades para actuar de forma consciente en el mundo. Hacer actividades de voluntariado en familia ayuda a que sus hijos se vean como agentes activos y de cambio. Este carácter proactivo y esta capacidad resolutive les serán útiles en todos los ámbitos de su vida. Las familias de este tipo son menos distantes y egocéntricas, más compasivas y tolerantes y se sienten más en contacto con sus comunidades.

Actuar conscientemente en el mundo

Tengan una lluvia de ideas en familia para dar con formas de crear un gran impacto positivo en otras familias, en el colegio, el vecindario, su comunidad o incluso el mundo entero. Con el fin de hacer de su experiencia de voluntariado en familia un éxito, pregúntense lo siguiente:

1. ¿A quién estamos ayudando y por qué?
2. ¿Qué tareas tendremos que llevar a cabo?
3. ¿Cuánto tiempo vamos a invertir en esto?
4. ¿Qué haremos después (conexión familiar y reflexión)?

Actividades familiares MindUP™

Entre 4 y 6 años: Enseñando nuevas perspectivas

- «Paseo por el barrio»- Den un paseo por el vecindario y desafíe a su hijo a que encuentre oportunidades de ser un buen ciudadano. Por ejemplo: recogiendo basura, ayudando a un perro perdido, etc.

Entre 7 y 10 años: Enseñando nuevas perspectivas

- «¡También es mi parque!»- Ayude a su hijo a sentir que sus lugares públicos favoritos le pertenecen en parte. La próxima vez que vayan al parque, lleve consigo algunas herramientas con las que recoger basura y encuentre nuevas formas de dejar ese espacio mejor que cuando lo encontró.

Entre 11 y 14 años: Enseñando nuevas perspectivas

- ¡Únase a dosomething.org! Es una organización que cree que los adolescentes tienen la capacidad de cambiar nuestra sociedad. Se trata de una web que brinda a sus hijos montones de ideas. Una plataforma que apoya la idea de que ser amable es GUAY.

MindUP™ para los padres

Reflexión personal para padres

Después del taller, tómese unos minutos de descanso y medite la respuesta a estas preguntas:

- ¿Cómo quiero que mi hijo vea su papel a la hora de mejorar el mundo? ¿Qué puedo hacer para animarle a seguir ese camino?
- Piense sobre alguna vez en la que usted o algún miembro de su familia recibió la ayuda desinteresada de otra persona.
- Reflexione sobre la razón que le impulsa a portarse bien con los demás. ¿Cuáles son las creencias que le guían? ¿Cuáles son las creencias que podrían poner trabas al bien que intenta realizar?



MANUAL PARA PADRES. ACTIVIDAD 6:

Expresar gratitud



Si nos centramos por un momento en nuestra experiencia de vida, sin duda nos sentiremos agradecidos por los cambios que nos han convertido en personas con más perspectiva, lo cual nos levanta el ánimo y nos consuela inmediatamente. Cuando expresar nuestro agradecimiento se convierte en algo habitual dentro de nuestra familia, acostumbramos a nuestro cerebro a tomar una mentalidad más optimista y sana. Ser agradecidos hacia nuestra propia familia nos ayudará a forjar lazos más fuertes, crear más confianza y aumentar nuestra empatía.

Expresar gratitud

Nuestro grupo formará un «Círculo de Gratitud».

- Cuando reciba la «piedra de gratitud» nombre algo por lo que se sienta agradecido hoy y pase la piedra al siguiente participante.
- Por favor, preste su total atención a lo que sus compañeros dicen sin hacer ningún comentario al respecto.
- Nuestro objetivo es que todos se sientan cómodos compartiendo lo que sienten.
- Si lo prefiere, puede decidir no compartir en voz alta su razón para estar agradecido. En ese caso sujete la piedra en su mano, piense dicha razón y pase el objeto al siguiente.

Actividades familiares MindUP™

Entre 4 y 6 años: Enseñando nuevas perspectivas

- «Cadena de gratitud»- Corte unas tiras de papel de varios colores y métalas dentro de una cestita o bolsa. Pida a cada miembro de su familia que escriba algo por lo que se sienta agradecido en una de las tiras para iniciar una cadena de gratitud. Vaya entrelazando las tiras de papel y vea cómo su cadena de gratitud va creciendo día a día.

Entre 7 y 10 años: Enseñando nuevas perspectivas

- «Carta de agradecimiento»- Anime a su hijo a agradecer a través de una carta la felicidad que una persona importante en su vida le brinda. Intente que sea específico a la hora de destacar los beneficios no materiales que esa persona le ofrece. ¡El impacto de la actividad será mayor si su hijo entrega la carta en mano!

Entre 11 y 14 años: Enseñando nuevas perspectivas

- «Gratitud mediática»- Anime a su hijo a publicar en Facebook algo por lo que se sienta agradecido a diario. Vea cómo su mensaje de agradecimiento se eleva sobre otras de sus publicaciones más frívolas. Es posible que sus amigos se contagien de su actitud positiva.

MindUP™ para los padres

Como familia MindUP™:

Cree sus propios círculos de gratitud. Haga que cada miembro de su familia elija su propia piedra de gratitud. Incluso podrían decorarlas juntos. Durante la cena, saquen sus piedras y dediquen unos minutos a compartir las razones por las que se sienten agradecidos.

Otras lecturas y recursos

Aprenda más	Libros recomendados
Para participar plenamente en nuestras propias relaciones, tenemos que ser capaces de articular el conocimiento de nosotros mismos y la empatía.	The Whole Brain Child <i>Dan Siegel</i>
Somos seres sociales por naturaleza.	Neural Correlates of Admiration and Compassion <i>Mary Helen Immordino Yang, Andrea McColl, Hanna Damasio y Antonio Damasio</i>
Grandes obras infantiles sobre la toma de perspectiva y el optimismo Entre 4 y 6 años	Oye, hormiguita <i>Phillip M. Hoose, Hannah Hoose y Debby Tilley</i> Little Liam Eagle - <i>Nancy McGrath</i>
Grandes obras infantiles sobre la toma de perspectiva y el optimismo Entre 7 y 10 años	La auténtica historia de los tres cerditos - <i>Jon Scieszka</i> Qué puedo hacer cuando refunfuño demasiado: Un libro para ayudar a los niños a superar el negativismo - <i>Dawn Huebner</i>
Grandes obras sobre la toma de perspectiva y el optimismo para adolescentes Entre 11 y 14 años	Nelson Mandela: No Easy Walk to Freedom <i>Barry Denenberg</i> ¿Quién se ha llevado mi queso? Para jóvenes <i>Spencer Johnson</i>
Las personas agradecidas son un 25% más felices y suelen ser más amables y prestar más ayuda.	¡Gracias!: De cómo la gratitud puede hacerte feliz - <i>Robert Emmons</i>



Síguenos:

 [thehawnfoundation](https://www.facebook.com/thehawnfoundation)

 [THFMindUP](https://www.facebook.com/THFMindUP)

 [thehawnfoundation](https://twitter.com/thehawnfoundation)

 [@MindUP4Success](https://twitter.com/MindUP4Success)

[TheHawnFoundation.org](https://www.TheHawnFoundation.org)