

# La salud desde todos los ángulos



Mantener una buena salud mental es tan importante como mantener una buena salud física. Es fundamental considerar «todos los ángulos» de nuestra salud como el estrés y la ansiedad. De hecho, nuestro bienestar social, emocional y psicológico, influye en nuestra salud física

Uno de los métodos para mantener una buena salud mental, es practicar la concentración activa. La concentración activa se trata de en un momento dado, sentir que está presente totalmente. Debe hacer una pausa, sentir su respiración, tomar en cuenta el mundo a su alrededor y reconocer los diferentes pensamientos, sentimientos y sensaciones que se le vienen a la mente en ese momento.

Es importante saber que la concentración activa se adquiere con el tiempo a través de la práctica. Al aprender las técnicas de la concentración activa a una corta edad, los niños pueden ir practicando a medida que crecen e ir fortaleciendo una base para manejar el estrés y recomfortarse por sí solos para su salud mental y entereza a largo plazo

## Por la doctora Carmela Sosa

Directora médica de la atención primaria en Valley Children's

# Actividades de concentración activa

Trate de hacer las siguientes dos actividades con sus hijos, para practicar y crear hábitos de concentración activa.

## 1. ¿Qué hay en la bolsa?

Esta actividad para reducir la ansiedad, es muy conveniente para los niños pequeños ya que ayuda a que enfoquen sus energías y atención en cosas que pueden tocar, en lugar de pedirles que describan cosas intangibles como pensamientos o sentimientos.

- Coloque varios objetos que se encuentren en la casa en una bolsa donde no se puedan ver.
- Utilizando solo su sentido del tacto, haga que el niño los alcance en la bolsa y los describa por medio del tacto.

## 2. Note cinco cosas

Esta actividad frecuentemente llamada «enraizamiento», es una excelente forma de reducir la ansiedad en los niños, en los adolescentes y en los adultos. Tomar unos momentos para observar el mundo a nuestro alrededor, puede ayudarnos a volver al presente.

- Siéntese con su hijo donde se encuentren en el momento.
- Juntos, respiren profundo unas cuantas veces y luego, lentamente, miren a su alrededor y fíjense en cinco cosas que se encuentren por allí.
- Tomen turnos para contar lo que vieron.
- También, pueden practicar fijarse en cinco cosas que oyeron o que sintieron

