



## Consejos de atención plena para los cuidadores

De Eliana's Light en colaboración con Rhiannon Landesberg de BreathEd

Cuidar no es una tarea fácil. Las responsabilidades que conlleva cuidar a otra persona pueden hacer que incluso los superhéroes como usted sientan los efectos del estrés rápidamente. Con el tiempo, el estrés puede tener un efecto perjudicial en su salud física, mental y emocional.

La atención plena se trata de estar en el momento presente y aceptarlo sin juzgar, en lugar de permitir que los pensamientos corran hacia el futuro o permanezcan en el pasado. Implica generar una sensación de calma al concentrar la respiración y otras sensaciones corporales para calmar una mente inquieta y ansiosa. La atención plena puede llevar a una sensación de relajación y una sensación de bienestar restaurada.

¡Pero no hay suficiente tiempo en el día! Las demandas de su tiempo y energía son infinitas. A continuación se presentan algunas técnicas que puede utilizar incluso en los días más ocupados y estresantes.

### 1. La técnica S.T.O.P (PARE):

**S:** Detén lo que estás haciendo por un momento.

**T:** Toma un respiro. Concéntrate en el flujo de su respiración dentro y fuera.

**O:** Observe sus pensamientos, sentimientos y estado físico. Observe sus pensamientos y déjelos ser o pasar. Nombra tus emociones. Observe su cuerpo, su postura. ¿Tienes hambre o sed? ¿Tiene dolores o molestias?

**P:** Proceda con algo que le resulte útil al abordar la causa particular del estrés. Puede elegir buscar un amigo con quien hablar, comer un refrigerio o una comida nutritiva o estirar para aliviar la tensión corporal.

**2. Póngase primero la máscara de oxígeno:** Ser útil es un regalo que podemos ofrecernos a nosotros mismos ya los demás. El servicio es una gran parte de la atención plena. A través de la atención plena nos servimos a nosotros mismos y, como resultado, podemos servir mejor a los demás.

**3. Sea breve y simple:** nuestro cerebro responde mejor a los estallidos de atención plena. Practica ser consciente varias veces al día, en lugar de tratar de estar atento durante largos períodos de tiempo. Por ejemplo, puede sintonizarse con su cuerpo, por ejemplo, concentrándose en cómo se sienten sus zapatos en sus pies en ese momento, o cómo se siente su ropa en su cuerpo. Dar un paseo corto y notar las vistas y los sonidos, o escuchar música relajante son formas dulces y sencillas de incorporar la atención plena a tu vida diaria sin tener que dedicar demasiado tiempo.

**4. Practique la atención plena mientras espera:** tal vez esté pasando mucho tiempo en el consultorio del médico, en una habitación de hospital o en el automóvil entre citas. Mientras se encuentra en estos momentos, podría: activar una meditación guiada en su teléfono, cerrar los ojos y concentrarse en la luz que llena su cuerpo, o contar cuántas respiraciones respira. Dependiendo de la edad y las habilidades de su hijo, es posible que desee alentarlos a que también realice estas prácticas de atención plena.

**5. Dar abrazos:** ¡Hay tantas razones para dar abrazos! Abrazar induce oxitocina en el cuerpo, lo que ayuda a fortalecer la unión. Abrazar reduce el estrés y la presión arterial. Un buen abrazo tiene el poder de impulsarnos hacia una mejor postura, una respiración más profunda y un estado más relajado del ser. ¡Un buen abrazo dura al menos 8 segundos!

**6. Empiece de nuevo cada vez:** desde la perspectiva de la atención plena, cada momento es una oportunidad para empezar de nuevo. Podemos recordar que justo cuando cambian las estaciones, el sol sale cada mañana y, a medida que respiramos, tenemos la oportunidad de empezar de nuevo. Cada día es un nuevo día para establecer una intención de atención plena. Y cada respiración es otra oportunidad para comenzar su práctica.

El siguiente artículo del Child Mind Institute trata sobre cómo los cuidadores pueden aliviar el estrés de cuidar a un niño con necesidades especiales a través de la atención plena y la meditación:

<https://childmind.org/article/how-mindfulness-can-help-caregivers/>