# Estoy Aqui

## Un Folleto sobre la Conciencia Plena

Por Eleanor Cole

# Que es la conciencia plena?

la conciencia plenaes un metodo de ser **presente**: estar consciente de que es ocurriendo en el mundo alrededor de nosotros, incluyendo nuestros pensamientos y sentimientos. La conciencia plena es un habilidad util; enfocar en que es occuriendo ahora ayudanos se tranquilizamos y no ceder a preocupaciones y distracciones.

# Toma un Respiro Profundo!

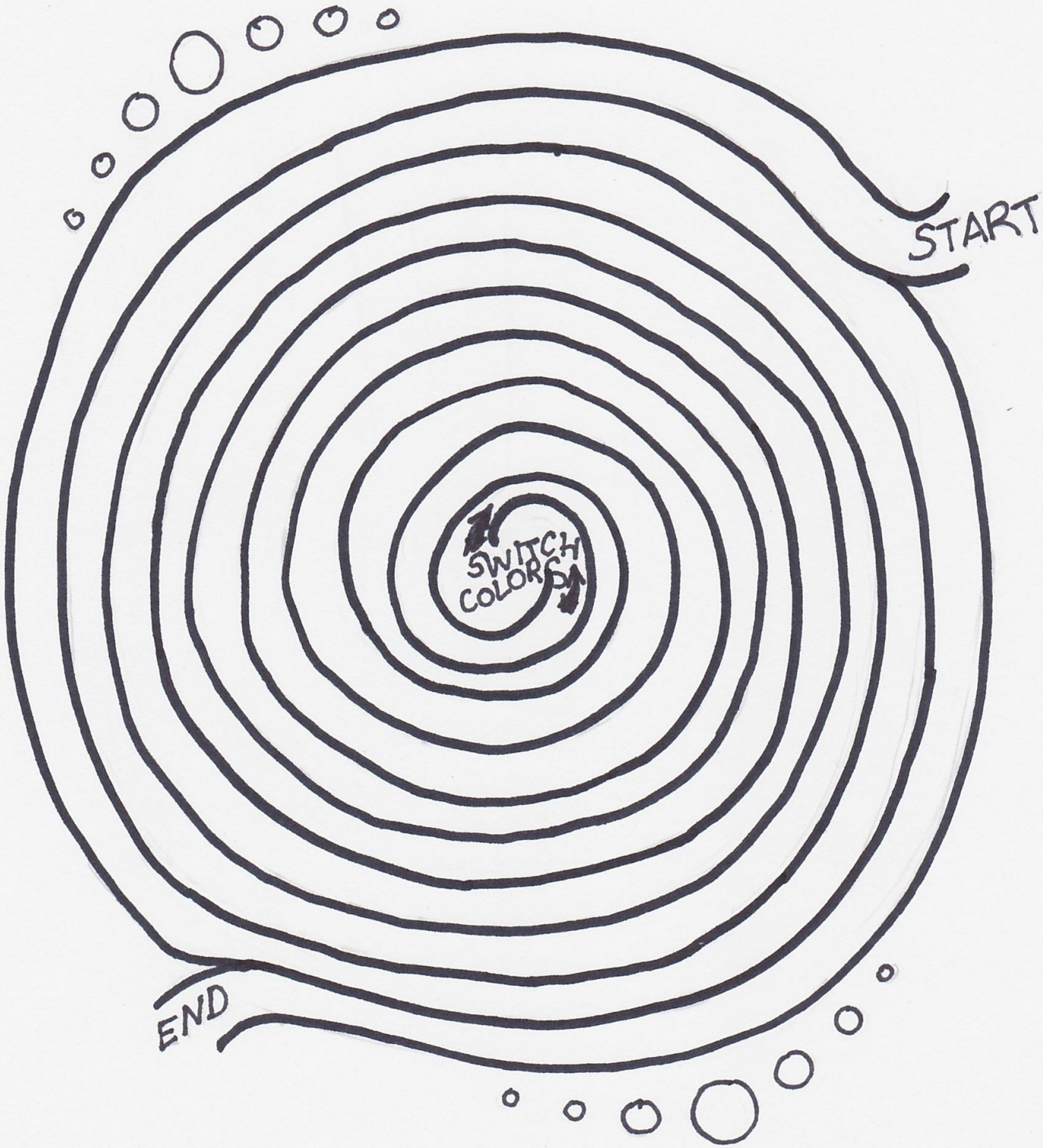
A veces, cuando nosotros tenemos miedo, estamos tristes o enojados, las emociones pueden ser abrumadoras. Cuando esto ocurre, está bien el tomar unos respiros profundos. Ayuda mucho! Prueba inhalando, mientras cuentas lentamente hasta tres. Entonces exhala, contando lentamente hasta tres otra vez más. Hazlo tres veces, o tantas veces como necesites para sentirte tranquilo.

Inhala: 1, 2, 3...

Exhala: 1, 2, 3...

# Segue la Espiral!

Este ejercicio de colores puede ayudarte a concentrarte. Elige un marcador o lápiz en tu color favorito y dibuja una línea por el sendero, comenzando en “Start.” (El comienzo) Cuando llegues al centro, elige otro color que te guste, y dibuja una línea hasta el final.

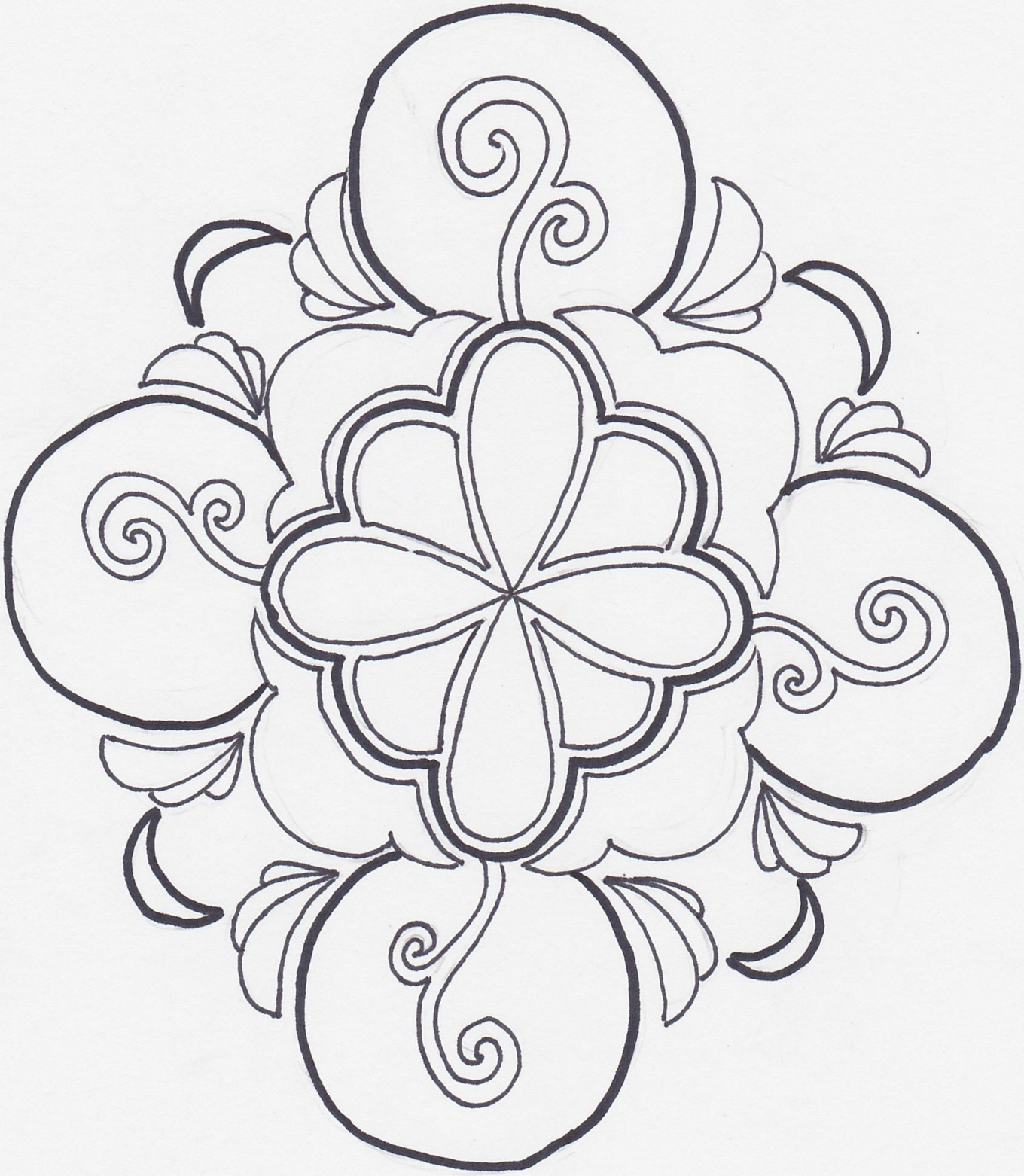

START
SWITCH COLORS
END

# Mira al Mundo

Cuando estamos cansados y ocupados puede hacer que nos olvidemos de prestar atención al mundo. Cuando nos atascamos demasiado en nuestras cabezas, es útil el mirar alrededor para ver lo que está ocurriendo. Puedes ver algunas plantas o edificios? Puedes oír aves cantando, o gente hablando, o agua corriendo? Puedes sentir el viento, o rocas debajo de tus pies? Incluso puedes hacer una lista de cosas que tu notas con tus cinco sentidos.

# Consejo:

Cuando tu estás molesto con alguien, trata de responder, no reaccionar. En vez de gritar, llorar, o golpear, di algo como, “Me pones enojado cuando me dices eso,” o, “No me gusta cuando haces eso, porque me pone triste.”



# Tarro de Purpurina

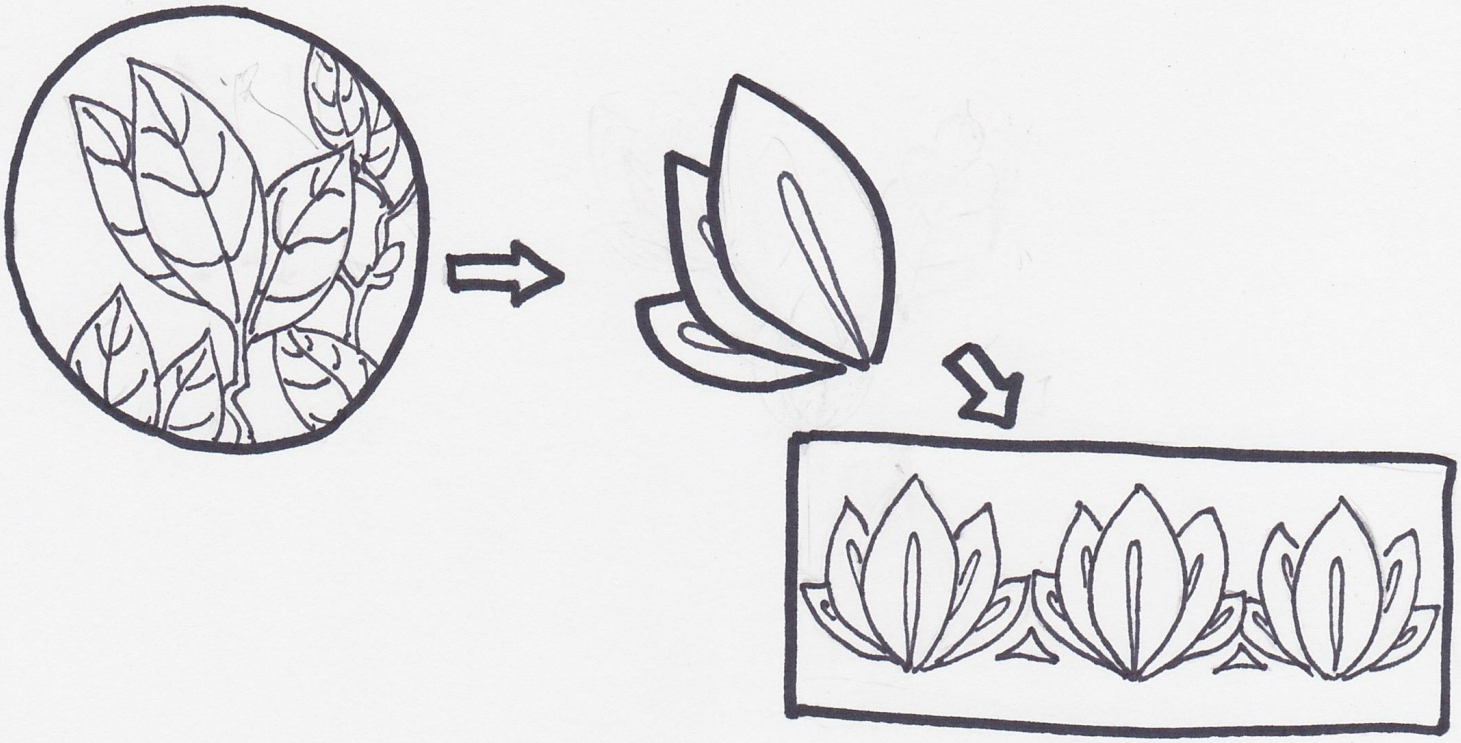
A veces, las herramientas pueden ayudarte para poner atención. Esto es fácil de hacer. Las cosas que necesitas son:

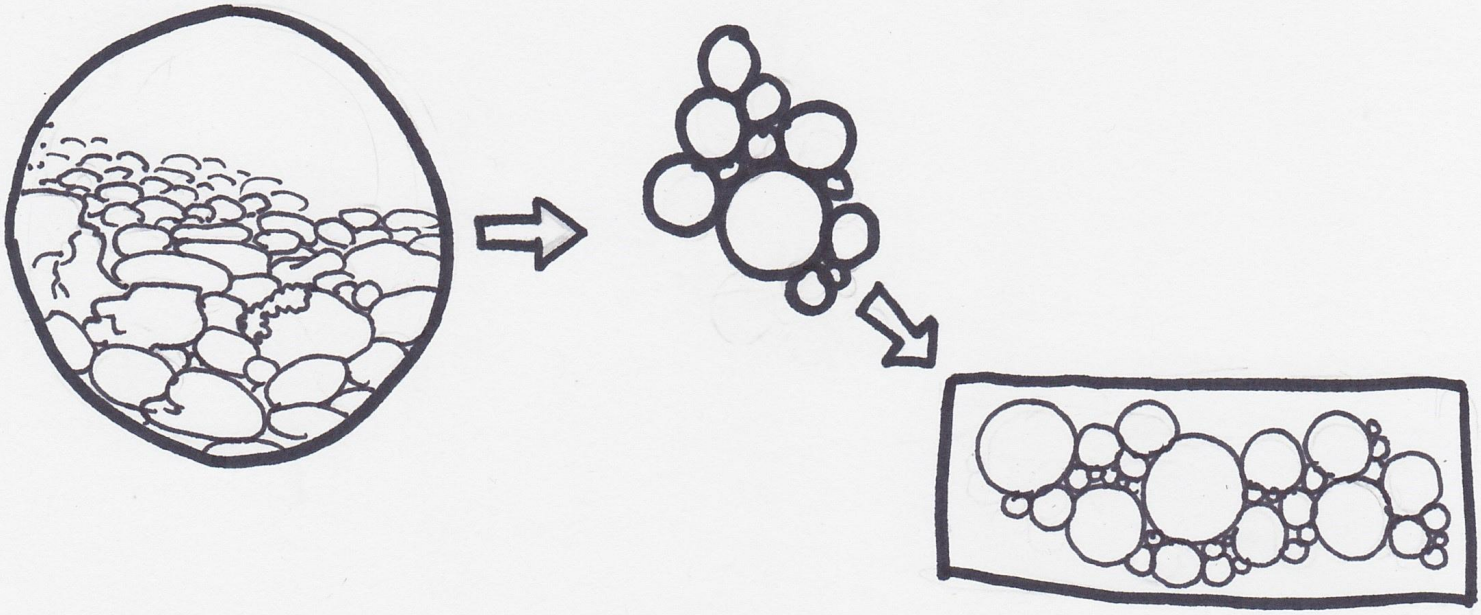
- Un tarro con una tapa
- Agua
- Unas pupurinas (tus colores favoritos)

Llena el tarro con agua, entonces añade una pizca de purpurina. Pon la tapa en el tarro apretada. Este tarro representa tu mente. Cuando tu lo agitas, la purpurina, como los pensamientos, se arremolinan y hace que el agua se enturbie. Pero si dejas el tarro hasta que repose, la purpurina se aposienta, y el agua se vuelve clara. La atención hace eso a nuestras mentes! Puedes mirar el tarro y tratar de aposentar tus pensamientos y emociones como la purpurina.

# Dibujar con Atención

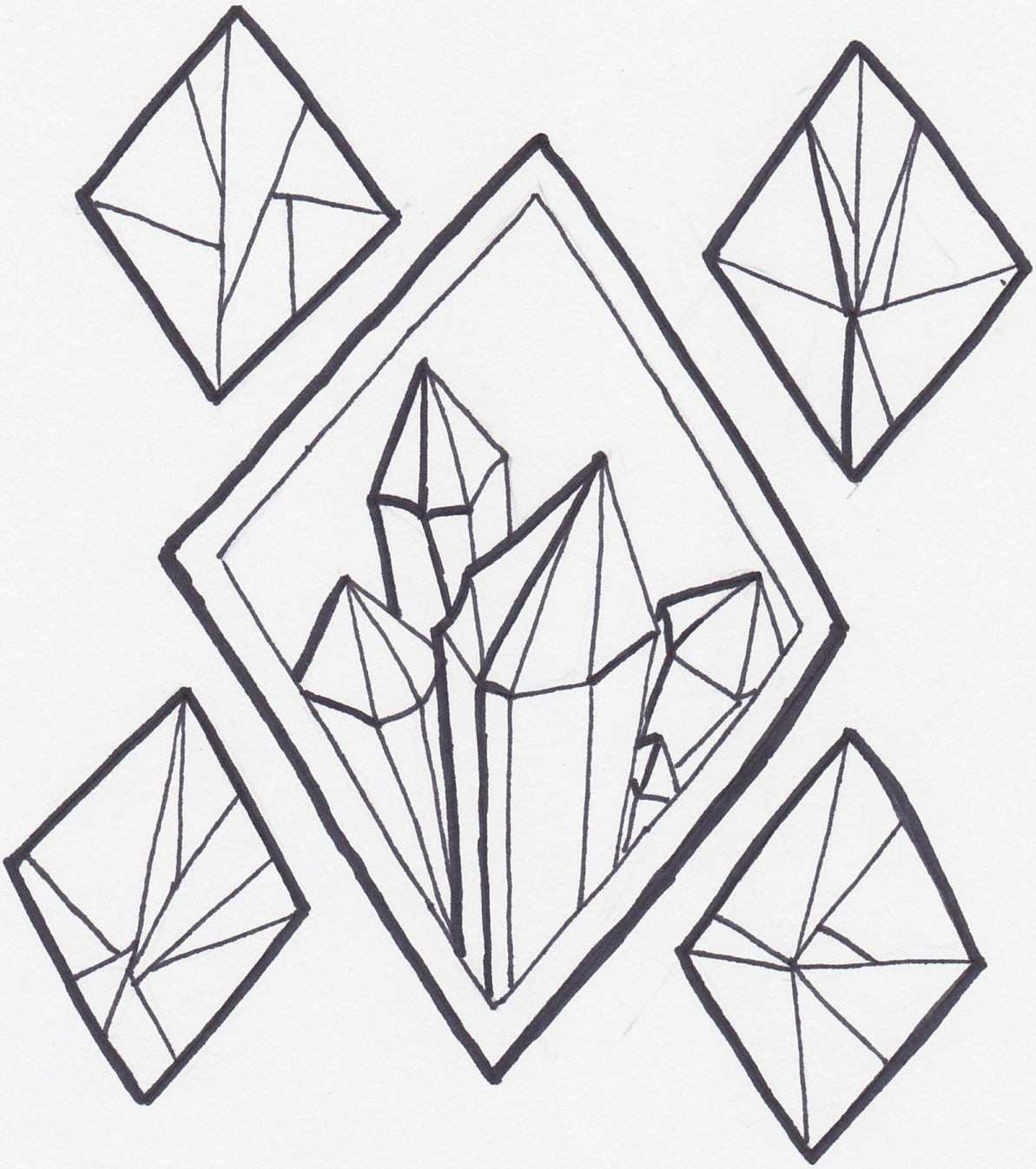
Dibujando en patrones como los de este libro puede ser calmante, pero si prefieres, puedes dibujar algunos tu mismo. Patrones simples y divertidos son fácil de inventar. Comienza con un garabato, como un círculo, espiral, o estrella. Añade detalles pequeños, y repite o cambia el patrón hasta que tengas un diseño que te guste. Una buena manera de inventar diseños es mirar a patrones que veas alrededor tuyo, como las espirales en la madera, o flores, o el diseño de algunas cortinas.





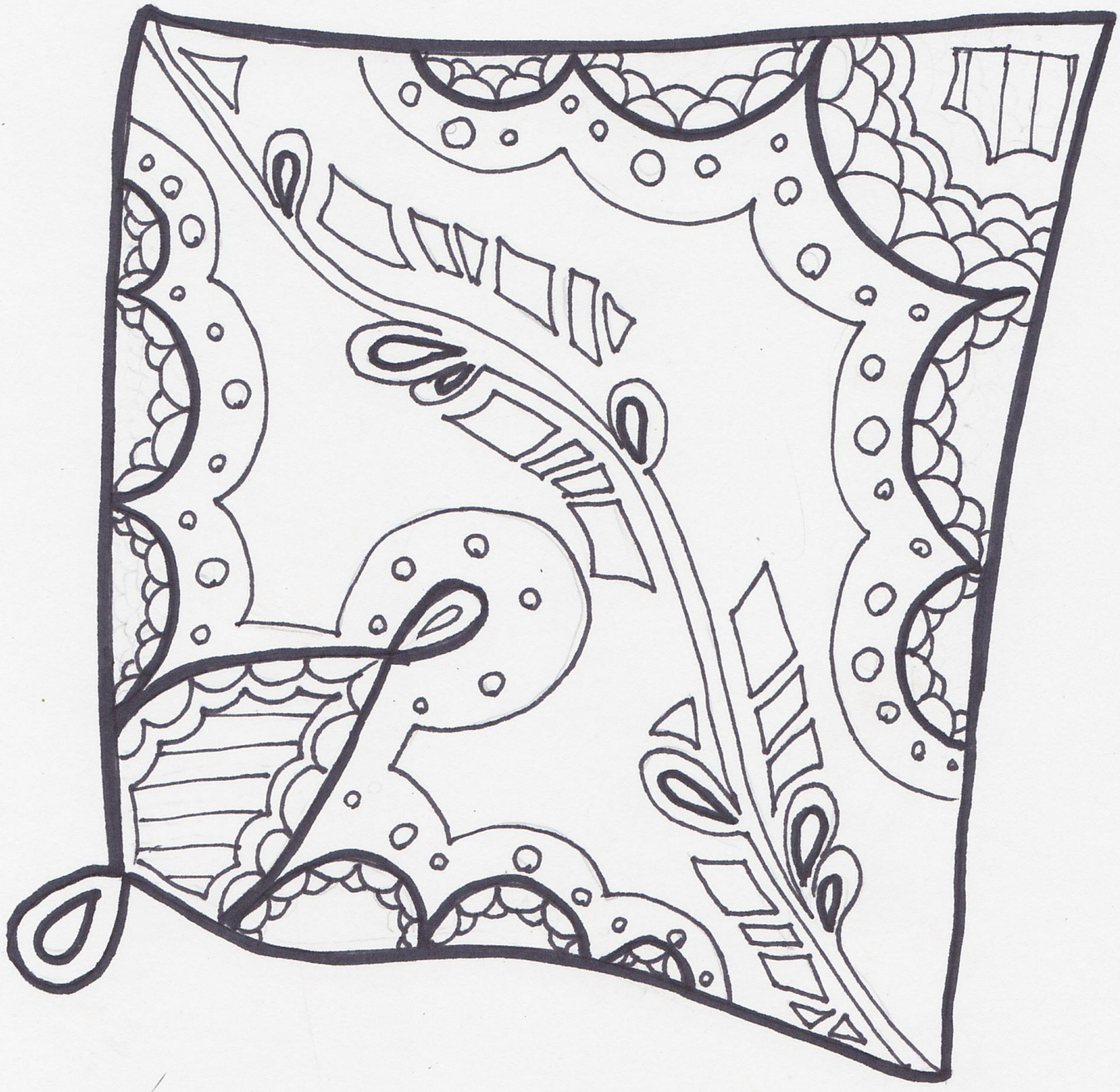
# Tres Cosas Buenas

Días malos, o incluso días no muy buenos, pueden hacernos sentir tristes o irritados. Una buena cosa para practicar es, en el fin de cada dia, pensar sobre tres cosas buenas que ocurrieron durante ese día. Ayuda el acordarte de cosas positivas, incluso cosas pequeñas, que puede hacerte sentir mejor. Tu puedes hacer esto escribiendo las tres cosas buenas antes de que te acuestes cada noche, o compartiendolas con tu familia.



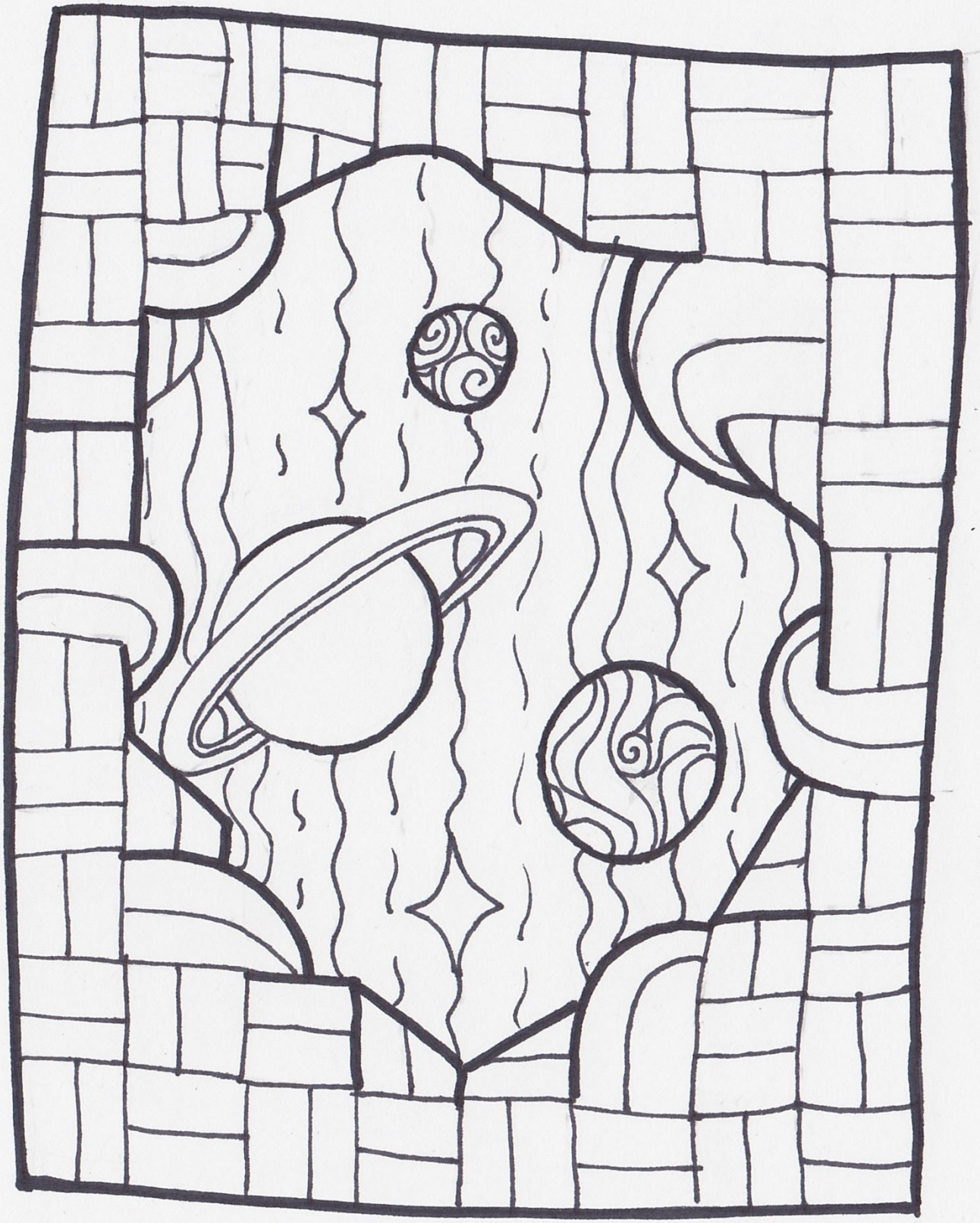
# Meditación Caminando

Caminando es un buen método para tranquilizarse, y combinándolo con la meditación lo hace más útil. Busca un lugar bueno para caminar, como un parque, jardín, o sendero fácil. Camina con un ritmo constante, y trata de respirar al tiempo con tus pasos. Fija tu mente en el caminar– siente tus pies tocando el suelo, y trata de estar en el presente en vez de dejar que tu mente deambule. Meditación al caminar puede ayudarte a tranquilizarte y centrarte, y puedes hacerlo en cualquier lugar– caminando a clase, caminando con un perro, o solo yendo de paseo contigo mismo.



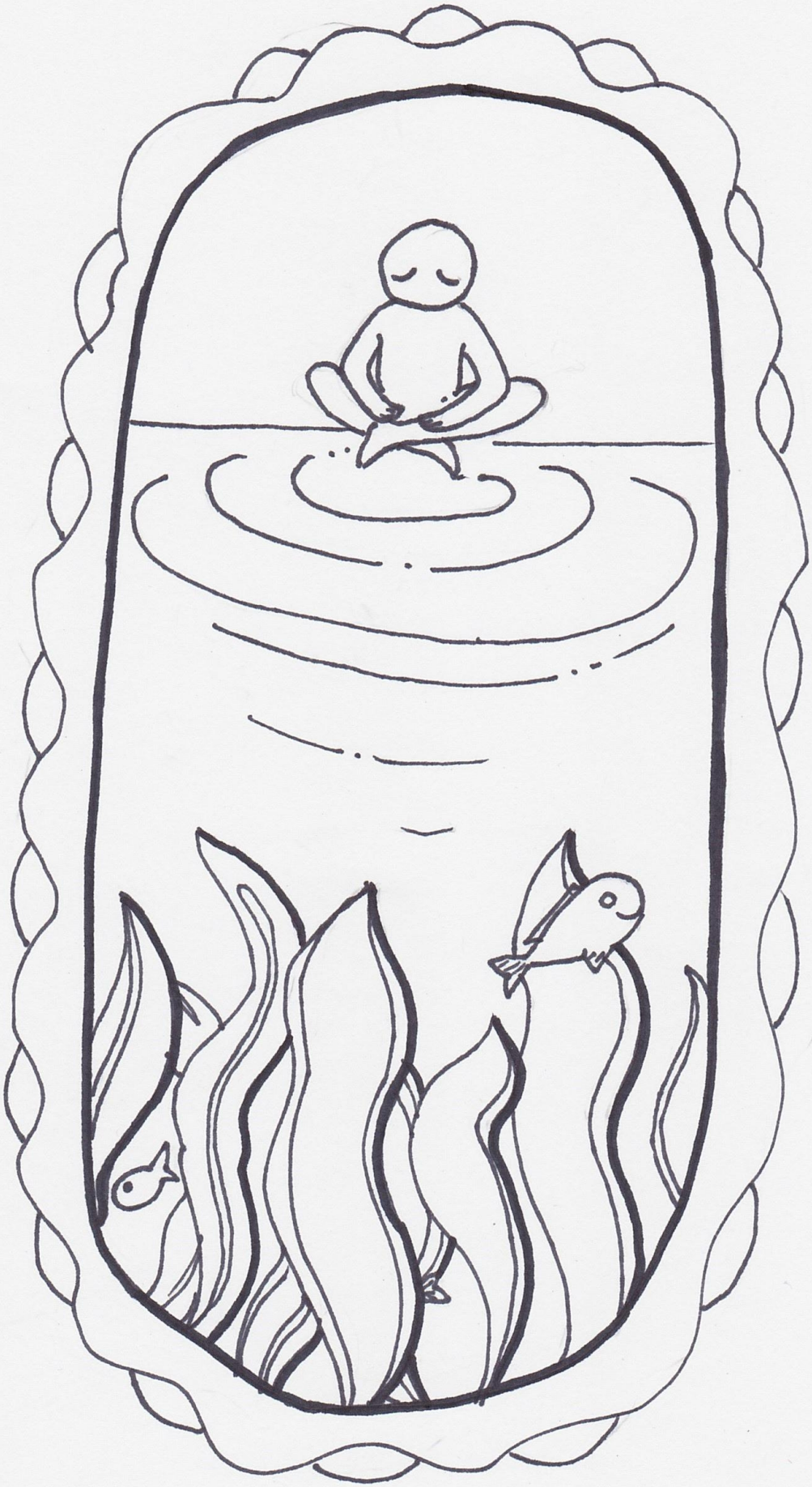
# Amabilidad Cariñoso

A veces, cuando nosotros conseguimos estresado o ocupado, nos olvidamos cuánto amamos las personas en nuestras vidas. Toma un momento para sentarse, tomar unos respiros profundos, y pensar de una persona que amas. Este podría ser tu madre o padre, un amigo, o una mascota! Trata imaginar su cara en tu mente, y sentir el amor y felicidad que tú sientes cuando estas con este persona.
Trata enviar ese sentimiento a la persona, dondequiera que esta.  Desea buenas cosas para el. Cuando sientes listo, levántate, y toma esta esta felicidad en el dia.



# Compasión para tu mismo

Todos hacemos errores– son normales, y ocurren por todos. Pero a veces, nos criticamos nosotros mismos por cosas no podemos ayudar, y terminamos en sentiendo peor. Cuando notas eres hacer este, preguntarte a ti mismo, “Trataría un amigo en esta manera?” Si la respuesta es no, entonces trata practicar haciendo compasión para tu mismo.

Busca un lugar tranquilo para sentar. Cerrar tus ojos y tomar unos respiros profundos. Si lo ayuda, pon un mano encima de tu corazon. Di a tu mismo, Yo sé que yo hago mi mejor. Los errores ocurren a todos. Es OK sentir triste. Yo sé que haré mi mejor en el futuro, tambien.

**Si tu piensas en otras palabras que te gustan mas, puedes los usar tambien.**