

Guía de Sesame Street para prácticas de atención plena en el hogar



Patrocinado por



Centro Nacional de

Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad

Una creación de



Sesame Workshop es la organización sin fines de lucro de impacto global creadora de *Sesame Street* y mucho más. Durante más de 50 años hemos trabajado en la intersección de la educación, los medios y la investigación para crear experiencias alegres que estimulan las mentes y engrandecen los corazones para potenciar a cada generación a crear un mundo mejor. Nuestros queridos personajes, nuestros programas galardonados, nuestro alcance comunitario y mucho más, brindan un divertido aprendizaje temprano a familias en más de 150 países y promueven nuestra misión de ayudar a niños de todo el mundo a ser más inteligentes, más fuertes emocionalmente y más amables.

Para más información visite www.sesameworkshop.org y siga a Sesame Workshop en Instagram, X, Facebook y TikTok.

Desarrollado en colaboración con



Centro Nacional de

Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad

Este recurso cuenta con el apoyo de la Administración para Niños y Familias (ACF, sigla en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, sigla en inglés) Estados Unidos (EE. UU.) como parte de una adjudicación de asistencia financiera por un total de \$8,200,000 con el 100% financiada por la ACF. El/Los contenido(s) pertenece(n) al/los autor(es) y no representa(n) necesariamente las opiniones oficiales ni implica un respaldo de la ACF/el HHS ni del Gobierno de los Estados Unidos.

Monstruos atentos...

Atención plena significa bajar la velocidad para prestar atención al mundo que nos rodea. Esta práctica ayuda a los niños y a las familias a sentirse más felices, más saludables y más en control.

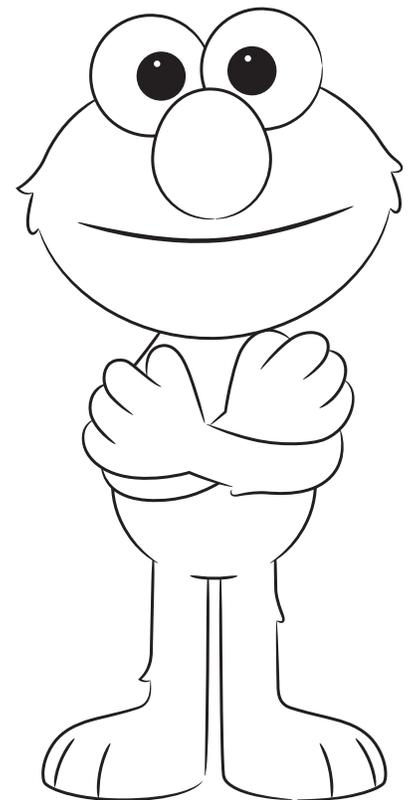
La atención plena funciona mejor cuando la convertimos en una costumbre. Esta guía lo ayudará en su trabajo con las familias como

visitador domiciliario, trabajador de servicios familiares u otro profesional del trabajo social familiar. Durante la visita domiciliaria pídale a las familias que escuchen los podcasts. También puede presentar estas actividades durante una visita de socialización con las familias. Elija uno de los podcasts que se dan a continuación como guía para su conversación durante la reunión.

Escuchemos con todo el cuerpo con Elmo

CÓMO ESCUCHAR Y HACER

- **Diga:** *este es un podcast que pueden escuchar en casa con sus niños. Les ayudará a los niños a aprender a escuchar con todo el cuerpo. Yo les enseñaré a usarlo.*
- **Haga:** demuestre cómo cantar y mover el cuerpo con la canción.
 - Cante *Los oídos escuchan lo que tienes que decir* y señale los oídos.
 - Cante *Los ojos ven lo que haces hoy* y señale los ojos.
 - Cante *Las voces están en silencio* y ponga el dedo sobre sus labios.
 - Cante *El cuerpo también está tranquilo* y dese un abrazo a sí mismo.
 - Cante *Así es como todo el cuerpo te escucha.*
- **Analice:** al terminar de escuchar el podcast diga, *Su familia puede escuchar con todo el cuerpo en cualquier momento. Puede ser especialmente útil cuando alguien necesite concentrarse y prestar atención. También pueden practicar escuchar con todo el cuerpo para calmar a los niños y a toda la familia.*



REPETIR Y AMPLIAR

- Explique que escuchar con todo el cuerpo funciona mejor cuando la convertimos en una rutina. Luego de juntos usar la técnica de escuchar con todo el cuerpo, pídale que vuelvan a escucharlo con sus niños mientras usted escucha. Cuando terminen pregúnteles en qué momentos podrían practicar esta técnica. Ayude a la familia a hacer una lista de verificación para generar el hábito de escuchar con todo el cuerpo durante las rutinas y actividades diarias.
- Dígalos que cuando se aprendan la canción pueden cantarla cuando todos en la familia necesiten escuchar, concentrarse y aprender a estar tranquilos. Tenga en cuenta que algunas personas pueden sentirse incómodas al cantar, entonces pueden repetir las palabras en vez de cantarlas.



Amarnos a nosotros mismos con Grover

CÓMO ESCUCHAR Y HACER

- **Diga:** es muy importante enseñarles a los niños a amarse a sí mismos. Este pódcast le demostrará cómo decirse a sí mismo palabras amables y positivas.
- **Haga:** demuestre cómo las familias deben escuchar y mover el cuerpo siguiendo las instrucciones del pódcast.
 - Diga *Yo me amo a mí mismo*. Dese un abrazo.
 - Diga *Yo soy amable*. Coloque la mano sobre el corazón.
 - Diga *¡Yo soy valiente!* Coloque las manos en la cadera.
 - Diga *¡Yo crezco todos los días!* Muestre sus músculos.
 - Una vez más diga *Yo me amo a mí mismo*. Dese un abrazo.
- **Analice:** después de escuchar el pódcast sugiera otras formas de demostrarse amor a sí mismo. Pídale que hagan la costumbre de preguntarle al niño qué le gusta de sí mismo. Tal vez tenga que darle ejemplos con su propio comportamiento, por ejemplo, decir todos los días frases como, *Me siento feliz cuando hago sentir bien a otras personas*.



REPETIR Y AMPLIAR

- Sugiera frases que todos en la familia puedan decirse a sí mismos todos los días cuando se despiertan, antes de comenzar el día o como reflexión al acostarse, *Yo me amo, yo soy amable, yo soy valiente, yo crezco todos los días*.
- Dígales que quererse a sí mismos es también importante para padres y cuidadores. Sugiera que cuando hagan estas actividades con los niños pueden también decirse todo lo que ellos aman de sí mismos. Para poder cuidar bien a los niños, debemos primero cuidarnos a nosotros mismos.



Observemos con Comegalletas

CÓMO ESCUCHAR Y HACER

- **Diga:** enseñarle al niño a observar los detalles a su alrededor es una forma excelente para desarrollar la mente. Este pódcast lo ayudará a enseñarle a su niño a observar lo que sucede a su alrededor.
- **Haga:** escuchen juntos el pódcast. Dele ejemplos de cómo las familias pueden escuchar y hacer.
 - Demuéstreles cómo hacer “binoculares” o “espejuelos” con las manos.
 - Diga *Muevan los dedos cuando vean algo rojo.*
 - Diga *Zapateen fuerte cuando vean algo azul.*
 - Diga *Parpadeen cuando vean algo amarillo.*
- **Analice:** después de escuchar el pódcast, demuéstre cómo continuar el juego de la observación con los niños. Observen diferentes colores, figuras y texturas. Pídeles que mencionen algunos lugares donde pueden practicar el juego de la observación, como la tienda de comestibles, el parque o cuando esperan en fila.



REPETIR Y AMPLIAR

- Pídeles a las familias escuchar el pódcast de observación una y otra vez para comenzar un juego de observación.
- Pídeles que usen sus binoculares de observación en cualquier lugar. Explíqueles que cuando juegan al aire libre tienen miles de cosas para observar.



Respiración de globo con Abby

CÓMO ESCUCHAR Y HACER

- **Diga:** *la rutina de respiración profunda es una buena herramienta para tener en su trabajo parental. Dígales que este pódcast les mostrará una maravillosa rutina de respiración profunda.*
- **Haga:** escuchen juntos el pódcast y demuéstrelles cómo pueden escuchar y hacer.
 - 1 Diga *Pongan las manos sobre el globo que se forma en la barriga.*
 - 2 Diga *Inhalen para inflar el globo.*
 - 3 Diga *Exhalen para desinflar el globo.*
- **Analice:** explíqueles que pueden usar la respiración de globo en cualquier lugar. Es una herramienta excelente para usarla en cualquier momento durante el día, ya sea en momentos difíciles o para concentrarse cuando van a hacer algo en familia.

REPETIR Y AMPLIAR

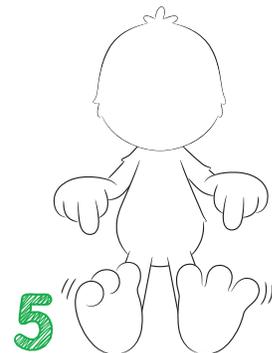
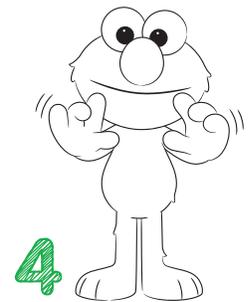
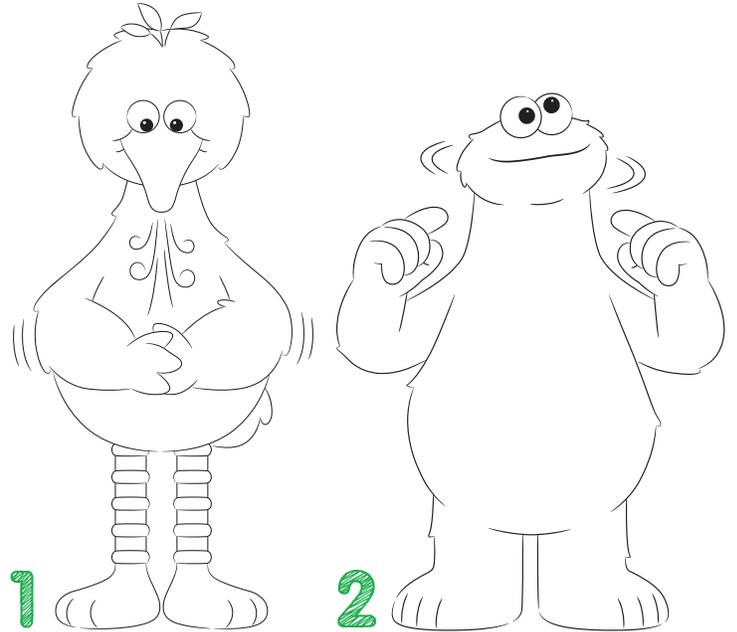
- Explíqueles que la respiración de globo ayuda a los niños a manejar los grandes sentimientos. Si los niños la practican cuando están tranquilos, sabrán como hacerlo cuando tengan grandes sentimientos. Hagan respiración de globo para concentrarse o para prepararse antes de una nueva actividad.
- Diga a los padres y cuidadores que es normal que ellos también sientan emociones fuertes. La respiración de globo en momentos difíciles nos ayuda a todos a tranquilizarnos, por eso es excelente que la practiquen.



Cómo saludar al cuerpo con Big Bird

CÓMO ESCUCHAR Y HACER

- **Diga:** una forma sencilla de practicar la atención plena es saludar las diferentes partes del cuerpo.
- **Haga:** demuestre cómo seguir las instrucciones de Big Bird para saludar el cuerpo.
 - 1 Hagan tres respiraciones abdominales juntos.
 - 2 Saluden la cabeza. Muévanla en círculos hacia un lado y hacia el otro lado.
 - 3 Saluden los hombros. Muévanlos hacia arriba y hacia abajo.
 - 4 Saluden a las manos. Ábralas y ciérruelas.
 - 5 Saluden a los dedos de los pies. Muévalos.
- **Analice:** dígalos que los niños también pueden sugerir partes del cuerpo y formas de moverlas. Pueden hacer un juego de nombrar las partes del cuerpo que pueden saludar y que pueden mover de diferentes maneras.



REPETIR Y AMPLIAR

- Dígalos que el pódcast de saludar al cuerpo es una herramienta excelente para tranquilizarse o concentrarse. Todos juntos en familia pueden escucharlo antes de la hora de acostarse para relajarse y prepararse para dormir.
- Saludar al cuerpo es una actividad excelente cuando estamos en movimiento. Sugíéales que le pidan al niño que salude su cuerpo mientras espera a un amigo para jugar juntos, cuando viajen en carro o en cualquier momento en el que estén cambiando de una actividad a otra.



Planifiquemos la tranquilidad



Crear rutinas Explíqueles que la atención plena se trata de repetición y rutina. Los podcasts son cortos y pueden escucharlos en cualquier momento del día. Usted incluso puede ayudar a las familias a elegir el momento adecuado para practicar la atención plena.



Un rincón para la atención plena Ayude a los padres y cuidadores a designar un lugar en la casa como el “rincón de la atención plena”. Decoren juntos el lugar con almohadas y cobijas para hacerlo cómodo y acogedor para practicar la atención plena.



Fomentar la atención plena para todos Explíqueles que las lecciones de atención plena con los personajes de Sesame Street son excelentes para todos. La técnica de escuchar con todo el cuerpo, el amor propio, la observación, la respiración profunda y saludar las partes del cuerpo son todas prácticas de atención plena. Adelante, úsenlas como parte de su rutina diaria.

