



# Conciencia plena durante la crisis del coronavirus

Consejos para calmar la ansiedad en momentos difíciles.

Donate

Rae Jacobson

**E**scuelas cerradas, clases en línea, padres trabajando desde casa sin ninguna ayuda con el cuidado de los niños y con futuros inciertos. Todo esto es suficiente como para sentir que pierde el control. La situación es grave y parece que sacar un momento para usted se ha convertido en algo del pasado...

Respire profundo. Literalmente. ¿Se siente un poco mejor?

Estos son tiempos difíciles, pero incorporar prácticas de conciencia plena en su rutina diaria puede ayudar a calmar la ansiedad y a desarrollar habilidades saludables para enfrentar la situación. Le damos algunos consejos de nuestros médicos para hacer que la conciencia plena funcione para usted y su familia.

## No tiene que ser complicado

Practicar la conciencia plena, también conocida como atención plena, es exactamente como suena. Es tomarse el tiempo para concentrarse en el presente, estar consciente y ser reflexivo sobre dónde se encuentra y cómo se siente. Es tratar de enfocar sus pensamientos y estar presente en el momento. Suena simple, pero requiere trabajo, especialmente ahora cuando las preocupaciones sobre lo que depara el futuro se sienten tan inciertas. Las actividades de conciencia plena pueden ayudar. “La conciencia plena no es complicada”, dice Jill Emanuele, PhD, psicóloga clínica del Child Mind Institute. Aquí hay algunas actividades simples que ella recomienda:

- **Apretar sus músculos:** Comenzando con los dedos de los pies, escoja un músculo y apriételo fuerte. Cuente hasta cinco. Suelte y observe cómo cambia su cuerpo. Repita el ejercicio con los músculos de arriba.
- **Respiración con el vientre:** Coloque una mano sobre su estómago y una mano sobre su pecho. Inhale lentamente desde su estómago (se expande como un globo) y exhale lentamente (desinfla).
- **Comer con conciencia plena:** Preste atención al olor, sabor y aspecto de su comida. No haga múltiples tareas a la vez.
- **Meditación:** Siéntese en una posición relajada y cómoda. Elija algo en lo que concentrarse, como en su respiración. Cuando su mente divague, regrese la atención a su respiración.
- **Soplar burbujas:** Observe sus formas, texturas y colores.
- **Colorear:** Coloree algo. Concéntrese en los colores y diseños.
- **Escuchar música:** Concéntrese en la canción completa o escuche una parte de manera específica, como la voz o un instrumento.

## Busque tiempo para la conciencia plena

En estos momentos, gran parte del tiempo personal que solía ser parte de nuestras rutinas diarias (viajes diarios al trabajo, pasar tiempo solo en casa, ir a la tienda) no está disponible. Esto significa que es muy importante crear espacio

intencionalmente para recargar. Decidir reservar tiempo cada día para practicar actividades de atención plena es un excelente punto de partida, dice la Dra. Emanuele. “En las mañanas, antes de que todos estén despiertos, puede ser un buen momento para relajarse y balancear su energía física y emocional. Practicar la atención plena en las mañanas puede ayudar a establecer el tono del día. “Haga respiración profunda, medite, haga ejercicio, o cualquier actividad de conciencia plena que funcione para usted”, recomienda ella.

La atención plena no tiene que ser algo elaborado: “Puede intentar comer de manera consciente o tomar con una taza de café practicando la conciencia plena. Siéntese en un lugar y simplemente esté presente el momento. Eso es atención plena. Tomar cinco minutos para hacer eso antes de que comience el día es aún más importante ahora porque esta no es nuestra rutina típica y nos vamos a sentir muy, pero muy malhumorados”.

## Limite hacer múltiples tareas a la vez

En este momento puede parecer que intentar hacer diez cosas a la vez es la única forma en que se puede hacer algo. Por ejemplo, tratar de doblar la ropa, preparar la cena y cuidar a su hijo durante una llamada de trabajo.

Pero, explica Joanna Stern, PsyD, psicóloga clínica del Child Mind Institute, realizar múltiples tareas (multitarea) rara vez funciona y, de hecho, puede aumentar el estrés. “La multitarea es un mito”, dice el Dr. Stern. En cambio, sugiere objetivos alcanzables para el día, tratando de concentrarse en una cosa a la vez. Por ejemplo, programar llamadas de trabajo durante la siesta, permitirle a los niños pasar un poco más de tiempo frente a la pantalla mientras prepara la cena o pedir a los niños mayores que ayuden a doblar la ropa mientras termina de limpiar.

## Practique la conciencia plena en familia

La conciencia plena, explica David Anderson, PhD, psicólogo clínico en el Child Mind Institute, es “Cualquier cosa que ayude a todos a tomarse un momento para reducir la velocidad, mantenerse presentes y reunirse”. Designar tiempo para practicar actividades de atención plena como familia ayudará a todos a sentirse menos ansiosos. Podría ser una sesión diaria de yoga familiar o una caminata tranquila en el bosque en grupo, tomando tiempo para enfocarse en cómo se siente el aire, el sonido de los pájaros y el olor de los árboles. Otra buena idea de conciencia plena en familia es pedir a todos que mencionen algo bueno que escucharon o vieron ese día durante la cena.

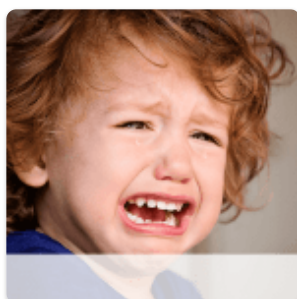
## Haga las paces con la incertidumbre

Esta situación es de extrema incertidumbre. No sabemos qué sucederá, cuánto durará o cómo serán las cosas cuando termine. Sin embargo, una cosa que sí sabemos es que preocuparse por eso no cambiará el resultado. Aprender a tolerar la incertidumbre es una gran parte de la construcción de habilidades saludables de afrontamiento para nosotros mismos, que a su vez queremos modelar para nuestros hijos. “En este momento es muy fácil dejar que su cerebro le dé vueltas a las posibilidades aterradoras”, advierte el Dr. Anderson. “Practicar la atención plena nos ayuda a regresar al presente, y nos aleja del borde”.

### Related Reading on childmind.org



**Cuando los hermanos no dejan de pelear**



**Cómo manejar rabieta y crisis emocionales**

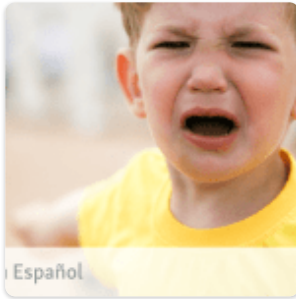


**No todos los problemas de atención son TDAH**



**¿Cómo podemos ayudar a los niños con la autorregulación?**

## Popular on childmind.org

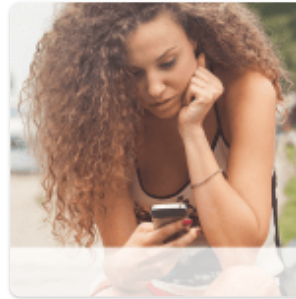


Español

**How Anxiety Leads to Disruptive Behavior**



**Supporting Kids During the Coronavirus Crisis**



**Cómo afecta el uso de las redes sociales a los adolescentes**



Español

**Sensory Processing Issues Explained**

Powered by

Was this helpful?



MINDFULNESS, RESPONDING TO TRAUMATIC EVENTS

*Rae Jacobson is a writer and content engagement specialist at the Child Mind Institute.*

Topics A-Z

### Stay Informed

Get the latest news and resources in your inbox.

Enter Email

Sign Up

This site is protected by reCAPTCHA and the Google [Privacy Policy](#) and [Terms of Service](#) apply.



## Helping Children Cope After a Traumatic Event

Tips on what to expect, what to  
do and what to look out for.

[Learn More](#)

Our coronavirus  
response is reaching  
families everywhere.  
Support us.

[Donate](#)

**We're proud to be recognized as a financially accountable and transparent organization.**



## Support Our Efforts

Participate

Donate

Shop

---

## Join Us

Join our email list to learn more about the Child Mind Institute and get practical tips, useful information and insights in our newsletters.

Enter Email

[Sign Up](#)

This site is protected by reCAPTCHA and the Google [Privacy Policy](#) and [Terms of Service](#) apply.

Show Footer +



General Inquiries Call [\(212\) 308-3118](tel:2123083118)  
101 East 56th Street, New York, NY 10022

©2020 Child Mind Institute, Inc., a tax-exempt charitable organization (tax identification number 80-0478843) under Section 501(c)(3) of the Internal Revenue Code. All rights reserved.

[Terms of Use](#) [Online Privacy Statement](#) [Donor Privacy Policy](#) [Disclaimer](#)