

BEAVERTON



Safe Routes to School



Caminata consciente: Una guía de recursos para educadores y padres



Rutas seguras a las escuelas de Beaverton es posible gracias al apoyo de la Ciudad de Beaverton, Metro y el Departamento de Transporte de Oregón, ¡Gracias!

Estudios demuestran que la práctica consciente y diaria puede: mejorar el estado de ánimo, la atención y las relaciones interpersonales. La práctica de la conciencia plena puede reducir las partes de nuestro cerebro que crean la respuesta de escape/lucha/miedo y aumenta la materia gris en partes de nuestro cerebro que nos ayudan a regular las emociones y la conexión social. Caminar conscientemente es una excelente manera de eliminar el estrés mientras hacemos algo que todos hacemos, ¡caminar todos los días! La caminata consciente nos permite sentirnos tranquilos y en control incluso cuando se practica solo por unos momentos.



¿Qué es la atención plena y la autoconciencia?

La atención plena es la capacidad humana básica para estar completamente presente y consciente de dónde estamos y qué estamos haciendo. Practicar la atención plena nos permite regular nuestras reacciones y promueve nuestra capacidad para mantener la calma y la concentración. La atención plena es nuestra conciencia de lo que sucede tanto dentro de nosotros mismos como a nuestro alrededor: conciencia de nuestros estados físicos, emocionales y mentales. En el núcleo del Aprendizaje Socioemocional (SEL, por sus siglas en inglés) para niños y adultos está la conciencia de sí mismos. Caminar conscientemente es una forma de practicar la autoconciencia.

¿Cómo puedo empezar?

La caminata consciente se puede realizar en cualquier momento y en cualquier lugar. Los maestros pueden empezar por enseñar a los niños a caminar en círculo en el salón de clases o por el pasillo. Las familias pueden caminar conscientemente hacia el buzón o el autobús escolar por la mañana. Intente dar un paseo consciente con su perro y aproveche la oportunidad para restaurar la sensación de concentración. Caminar conscientemente es una gran oportunidad para salir y respirar.

Caminar conscientemente: conceptos básicos

1. Mientras camina, tome conciencia de su respiración. Continúe inhalando y exhalando de manera constante.
2. Sea consciente de cómo sus pies tocan el suelo. Observe qué parte de su pie toca el suelo primero y cómo se siente cuando toca y se retira del suelo.
3. Ponga atención plena a sus piernas y a sus caderas mientras su cuerpo se mueve. ¿Siente alguna tensión?
4. Ponga atención plena a sus brazos balanceándose mientras camina.
5. Note cómo se siente el aire contra su piel.
6. Ponga atención plena a los colores y las formas que lo rodean.
7. Tome conciencia de los olores que lo rodean mientras camina.
8. Continúe poniendo atención plena a su respiración y a cada sensación en su cuerpo mientras camina.

Actividades de caminata consciente que pueden intentar

Las siguientes actividades de caminata consciente las pueden realizar solos, con niños o en familia:

La caminata arco iris

Comience caminando lentamente, inhalando profundamente por la nariz y exhalando por la boca. Ponga atención plena a las cosas que puede ver a su alrededor. Luego, lleve lentamente su atención plena a nombrar las cosas que puede ver, oír, oler o sentir, por cada uno de los colores del arco iris. Por ejemplo:

Rojo: camión de bomberos

Anaranjado: señal de construcción

Amarillo: cinta de precaución

Verde: césped

Azul: cielo

Índigo: carro

Violeta: flores



Repita cuantas veces desee durante la caminata. Cuando haya terminado, deténgase, quédese quieto, y tómese unos minutos para respirar lentamente mientras descansa.

Camine con los 5 sentidos

Comience caminando lentamente, inhalando profundamente por la nariz y exhalando por la boca. Luego, lentamente, lleve su conciencia a nombrar:

Cinco cosas que ve.

Cuatro cosas que podría tocar.

Tres cosas que escucha.

Dos cosas que huele.

Una emoción que siente.

Repita cuantas veces desee durante la caminata. Cuando haya terminado, deténgase y quédese quieto, tome unos minutos para respirar lentamente mientras descansa.

Para niños pequeños o inquietos

Si caminar conscientemente es difícil, puede invitar a los niños a caminar de maneras más divertidas. Pregunte: “¿Qué sientes al caminar sobre tus talones? ¿De puntillas? ¿En los bordes exteriores de tus pies?” Al cambiar la experiencia, aumentamos el compromiso y la facilidad de concentración: a medida que su hijo aprenda esta actividad, reduzca lentamente la cantidad de tiempo que pasa caminando de manera lúdica y reintroduzca la caminata consciente simple.

Otros recursos

[Lección SEL de caminata consciente de Rutas seguras a las escuelas de Beaverton](#) - Una lección SEL de aprendizaje remoto creada con diapositivas de Google para el Distrito Escolar de Beaverton.

[Transmisión de la Práctica de la atención plena](#) - con instrucciones para caminar conscientemente.

[¿No tiene tiempo para la atención plena? Use esta meditación en su recorrido](#) - Elisha Goldstein ofrece una meditación simple en cuatro pasos para caminar.

[Caminata consciente con niños cósmicos](#) – Un video de YouTube que enseña cómo prestar atención a nuestro entorno mientras caminamos en un día de otoño.



Si disfrutó de estos recursos, por favor, visite la [página web de Rutas seguras a las escuelas de Beaverton](#) y ¡síguenos en [Facebook!](#)