



DESARROLLANDO HÁBITOS SALUDABLES

Reducir la velocidad para subir de nivel: El poder de simplemente ser este nuevo año

Hola, padres y cuidadores,

Al comenzar el nuevo año, muchos de nosotros estamos pensando en resoluciones y en cómo podemos ser la mejor versión de nosotros mismos. Pero, ¿qué pasa si el primer paso hacia el crecimiento personal no consiste en añadir más, sino en reducir la velocidad? En un mundo que siempre está “corre, corre, corre”, tomarse el tiempo para concentrarse en nuestra paz interior y nuestro bienestar es esencial.

Reducir la ansiedad y el estrés es clave y, a veces, la mejor manera de hacerlo es darle a nuestra mente y a nuestro cuerpo el espacio para simplemente ser. Cuando reducimos la velocidad, nos permitimos recargarnos, despejar la mente y ganar claridad. Esta paz mental, en última instancia, nos ayuda a tomar mejores decisiones y estar más presentes para nuestras familias, no porque estemos haciendo más, sino porque nos tomamos el tiempo para simplemente ser.

Consejo del mes: Cuando se sienta abrumado, haga una pausa de 1 minuto para respirar profundamente antes de pasar a la siguiente tarea. Los pequeños momentos de calma pueden ayudar a reducir la ansiedad y mejorar la concentración.



Preescolar HRL

¿Sabías que actividades sencillas como jugar con arcilla o construir cosas con las manos pueden ayudar a mejorar la concentración de un niño? Cuando los niños juegan con las manos, les ayuda a concentrarse en una sola cosa a la vez. A diferencia de pasar tiempo frente a una pantalla, que puede dirigir su atención en muchas direcciones, actividades como estas los ayudan a permanecer en el momento.

Por lo tanto, en vez de darle a su hijo un teléfono o una tableta, intente sentarse con él y jugar o hacer un proyecto de arte divertido juntos. ¡Es una excelente manera de ayudarlo a concentrarse y ser creativo!

Un Dato Curioso: Demasiado tiempo frente a una pantalla puede dificultar que los niños se concentren y controlen sus emociones. Estudios recomiendan limitar el tiempo de pantalla a 1 hora por día para niños de 2 a 5 años.

Obra Citada: American Academy of Pediatrics, Media and Young Minds

Rincón de Recursos

El reto de 20 minutos sin teléfono

En el mundo rápido de hoy, es fácil olvidarse de bajar el ritmo y pasar tiempo juntos sin distracciones. Este mes, prueben un “reto de 20 minutos sin teléfono” en familia. Durante solo 20 minutos al día, guarden sus teléfonos y concéntrense en estar juntos. Pueden sentarse en silencio, hacer un breve ejercicio de atención plena o simplemente hablar y disfrutar de la compañía del otro.

Sin pantallas ni distracciones, solo tiempo juntos. Vean qué sucede en estos 20 minutos; tal vez tengan una gran conversación o simplemente disfruten del momento de paz.

Consejo del mes: si 20 minutos les parecen demasiado, comiencen con 5 o 10 minutos. El objetivo es dar pequeños pasos y convertir esto en un hábito.

Únase a nosotros: ¿Cuál es su práctica de atención plena en familia?

Nos encantaría saber cómo está reduciendo el ritmo y encontrando la paz este mes. Comparta la experiencia de su familia con nosotros en [Facebook](#) y [Instagram](#), o cuéntenos qué es lo que le está funcionando. Inspirémonos mutuamente para hacer de 2025 un año de atención plena, balance y conexión.